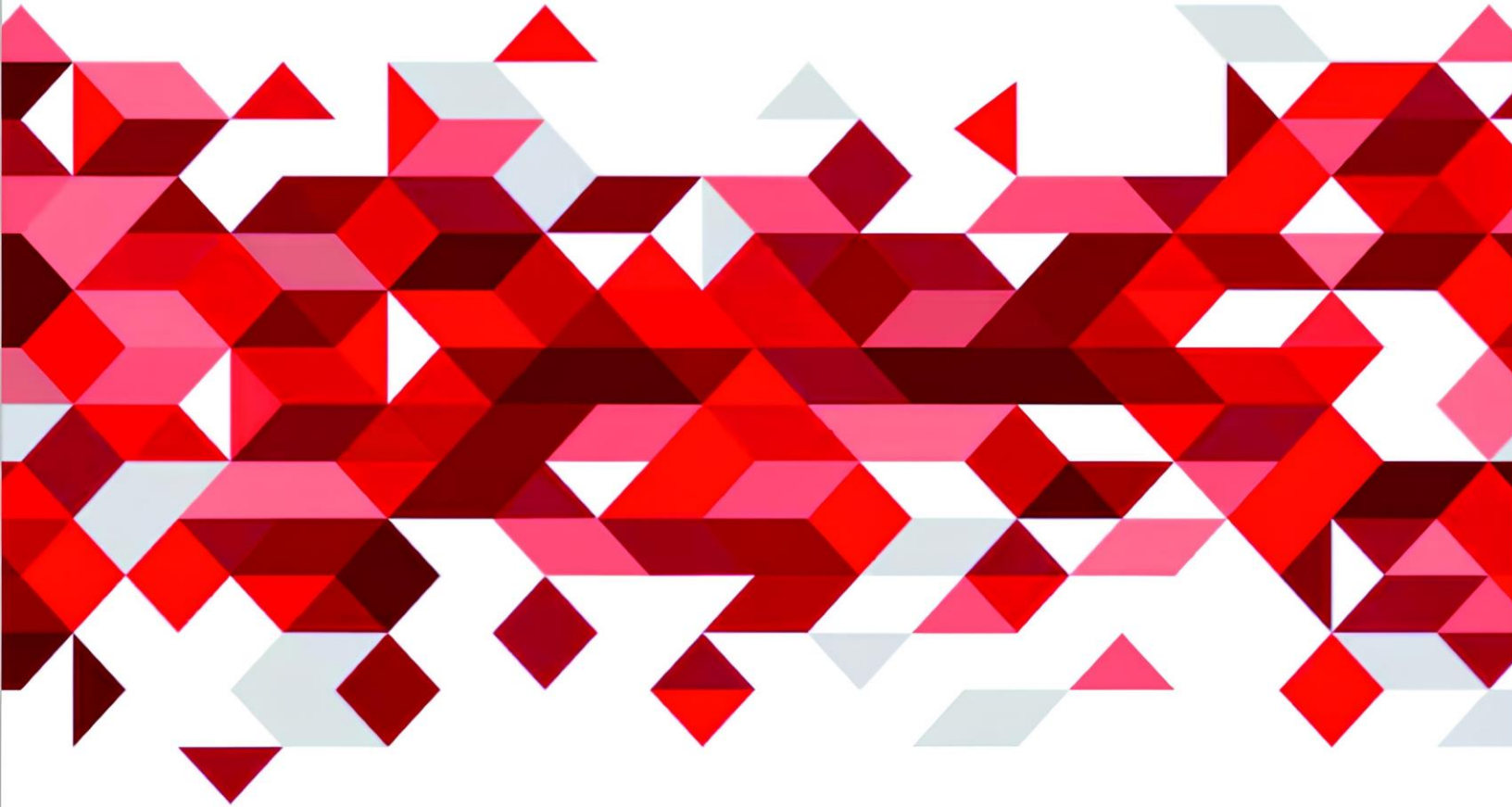




PROSIDING

SEMINAR NASIONAL

**PERAN PSIKOLOGI DALAM PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT INDONESIA**



PROSIDING
Seminar Nasional
Tahun 2024

DEWAN REDAKSI

Penanggung Jawab

Reny Yuniasanti, S.Psi., M.Psi., Ph.D., Psikolog

Ketua Panitia

Dewi Soerna Anggareni, M.Psi., Psikolog

Koordinator Editor

Martaria Rizky Rinaldi, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tim Editor

Narastri Insan Utami, M.Psi., Psikolog
Ainurizan Ridho Rahmatulloh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Malida Fatimah, S.Psi., Master of Counseling
Ratri Pratiwi, S.Psi., M.A.
Luthfi Noor Aini, S.Psi., M.A.

Reviewer

Prof. Dr. Alimatus Sahrah, M. Si., M. M., Psikolog
Dr. Clara Moningka, S.Psi., M.Si
Dr. Hermahayu, M.Si
Dr. Kamsih Astuti, M. Si., Psikolog
Dr. Karina Meriem Beru Brahmana, M.Psi, Psikolog
Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog
Dr. M. Wahyu Kuncoro, M.Si
Dr. Sri Muliati Abdullah, M.A., Psikolog
Dr. Triana Noor Edwina D. S., M, Si., Psikolog
Dana Riksa Buana, Ph.D.
Nina Fitriana, M.Psi., M. A., Ph.D., Psikolog
Reny Yuniasanti, S.Psi., M.Psi., Ph.D., Psikolog
Stefani Haning Swarati Nugroho, M.A., Ph.D.
Ainurizan Ridho Rahmatulloh, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Angelina Dyah Arum S, M.Psi., Psikolog
Dewi Soerna Anggareni, M.Psi., Psikolog
Erydani Anggawijayanto, M.Psi., Psikolog
Ima Fitri Sholichah, S.Psi., M.A.
Katrim Alifa Putrikita, M.Psi., Psikolog
Luthfi Noor Aini, S.Psi., M.A.
Malida Fatimah, S.Psi., Master of Counseling
Martaria Rizky Rinaldi, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Narastri Insan Utami, M.Psi., Psikolog
Nikmah Sofia Afiati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ratri Pratiwi, S.Psi., M.A.
Salma, S. Psi., M. Psi., Psikolog
Sheilla Varadhila Peristianto, S.Psi., M.Psi, Psikolog
Sovi Septania, M.Psi., Psikolog

Editor Teknik

Kalwa Sekar Kinayung
Indah Dwi Putri Asih

Penerbit

Fakultas Psikologi UMBY



PROSIDING
Seminar Nasional
Tahun 2024

DAFTAR ISI

Daftar Isi	i
Kata Pengantar	vii
Peran Self-Compassion dan Regulasi Emosi terhadap Subjective Well-Being pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus	1
Gambaran Kesetiaan pada Suami dalam Menjalani Pernikahan Jarak Jauh.....	8
Gambaran Kebahagiaan pada Ibu Tunggal yang Mengalami Cerai Hidup	15
Keterbukaan Diri dengan Kepuasan Pernikahan pada Istri yang Menikah melalui Ta'aruf	22
Appraisal, Koping, dan Dukungan Sosial: Studi Kasus Family Caregiver Orang dengan Skizofrenia (ODS).....	29
Kepribadian Tangguh pada Ibu Tunggal	38
Peran Social Support terhadap Resiliensi Wanita Bekerja yang Menjadi Sandwich Generation	48
Hubungan antara Kompensasi Finansial dengan Quality Of Work Life pada Karyawan.....	58
Dinamika Kesejahteraan Psikologis Ibu Guru SD dengan Daily Hassles	65
Pemberdayaan Komunitas Integratif dalam Pengembangan Desa Wisata Berkelanjutan di Kabupaten Gowa.....	75
Perilaku Kerja Kontraproduktif ditinjau dengan Budaya Organisasi dan Big Five Personality pada Karyawan Milenial di Kabupaten Tuban.....	81
Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Prajurit TNI AD di Batalyon Infanteri 403/Wp	89



Learning agility pada Karyawan Swasta di Yogyakarta : Ditinjau dari Work engagement	97
Employee Wellbeing pada Pengemudi Grab di Yogyakarta ditinjau dari Job Insecurity	107
Mengungkap Dinamika Job Demands dan Perceived Organizational Support terhadap Burnout pada Karyawan PT X	115
Hubungan antara Emotional Quotient dan Kepuasan Kerja dengan Service quality pada Perawat	125
Hubungan antara Iklim Organisasi dan Komiten Organisasi dengan Organizational Citizenship Behaviour (OCB) pada Karyawan di Perusahaan X	133
“I Deserve A Better Position”: Employee Entitlement dan Hubungannya dengan Kepuasan Kerja	141
Work Life Balance dan Subjective Well-Being: Studi pada Mahasiswa yang Bekerja di Yogyakarta	149
Psychological Capital dan Perceived Organizational Support: Kunci Meningkatkan Organizational Citizenship Behavior di Lingkungan PDAM Kabupaten Magelang.....	158
Efektivitas Logoterapi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia	168
Toxic Relationship pada Remaja yang Berpacaran	178
Self-Compassion sebagai Upaya Mengasihi Diri: Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin dan Jenis Perguruan Tinggi	190
Makna Hidup pada Ibu Pekerja Seks di Kawasan Prostitusi Bong Suwung Yogyakarta	201
Tingkat Kesejahteraan ditinjau Berdasarkan Analisis Klaster Fuzzy C- Means Clustering	210
Kontrol Diri dan Harga Diri terhadap Pembelian Impulsif Produk Skincare pada Wanita Dewasa Awal di DKI Jakarta	222
Hubungan antara Self Esteem dengan Body Image pada Laki – Laki Masa Remaja Akhir di Yogyakarta.....	230



Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Emerging Adulthood yang Mengalami Broken Home	239
Kontribusi Pengalaman Kerja, Efikasi Diri Finansial, dan Kegigihan terhadap Depresi pada Pengusaha : Analisis Data Indonesia Family Life Survey (IFLS) 5 Tahun 2014	247
Hubungan antara Religiusitas dengan Kebahagiaan pada Remaja Penggemar Budaya Korea Selatan Berbasis Islam di Komunitas Xk-Wavers.....	259
Harga Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja dengan Obesitas.....	268
Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Kematangan Emosi pada Remaja yang Tinggal di Asrama	276
Hubungan antara Kepribadian Ekstrovert dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa di Pesantren X	284
Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ditinjau dari Motivasi Belajar dan Self-Management.....	293
Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Optimisme terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir	302
Kepercayaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta	310
Hubungan Pola Asuh Orang Tua dan Toleransi Pada Mahasiswa	329
Penyusunan dan Validasi Modul Acceptance Commitment Therapy (ACT) dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kegagalan Hubungan Romantis	337
Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta yang Sedang Mengerjakan Skripsi	347
Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Subjective Well-Being pada Penderita HIV/AIDS	356
Gambaran Self-compassion pada Mahasiswa: Studi Deskriptif.....	364
Career Desicion Making Self Efficacy (CDMSE) sebagai Mediator Hubungan antara dukungan sosial orangtua dan Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	374



Bahagia diatas Penderitaan Orang Lain: Kajian tentang Self Enhacement dengan Schandenfreude pada Mahasiswa Akhir	381
Usaha Tampil Menarik di dunia Maya: Kajian Self-esteem dengan Perilaku Narsistik Pengguna Media Sosial Instagram pada Remaja	389
Hubungan antara Kecemasan Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir	400
Peranan Hope dalam Meningkatkan Grit pada Siswa SMA "X" di Kota Madiun	408
Hubungan Efikasi Diri untuk Melakukan Hand Hygiene dengan Kepatuhan Melakukan Hand Hygiene pada Perawat Di Yogyakarta	416
Hubungan antara Konformitas dengan Cyberbullying di Grup Facebook Keluh Basah Lele Berulah	428
Hubungan Cyber-Victimization dengan Strategi Coping pada Emerging Adults Korban Cyberbullying di Indonesia	436
Konformitas, Regulasi Emosi, dan Verbal Abuse pada Remaja yang Bermain Game Online	444
Mengamati Peran Mindfulness terhadap Kemandirian Ekonomi Generasi Milenial dalam Berbelanja Online dengan Keterlibatan Konsumen Sebagai Moderator	457
Sensation Seeking Behavior pada Pemain Judi Slot Online	466
Self-efficacy dan Social Loafing Tendency dalam Pengerjaan Tugas Kelompok pada Mahasiswa Kelas Karyawan.....	473
Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Resiliensi Pada Individu Usia Dewasa Awal	482
Program Persiapan Pensiun Pegawai Negeri Sipil dari Perspektif Adulthood Development	492
Hubungan Learning Agility dan Work Engagement dengan Perilaku Inovatif Karyawan Milenial	501
Profil Kesejahteraan Autoimun: Studi Deskriptif mengenai Flourishing Pasien Autoimun di Komodai Tulus	513
Pengalaman dan Makna Kesejahteraan Pekerja Dengan Gaji Rendah: Studi Kasus	



pada Penjaga Sekolah.....	519
Efektivitas Psikoedukasi Tumbuh Kembang Anak untuk Meningkatkan Kapasitas Guru dalam Pendidikan Berbasis Rentang Usia di Yayasan NAM Medan.....	526
Hubungan antara Self Esteem dengan Stress pada Calon Siswa TNI Yang Pernah Gagal Seleksi	533
Manajemen Waktu dan Kepuasan Kerja: Studi pada Driver Transportasi Ojek Online di Yogyakarta	544
Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Burnout Akademik pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta	553
Hubungan Kepribadian Neuroticism dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA.....	562
Hubungan antara Self Disclosure dengan Kesepian pada Dewasa Awal	569
Pengaruh Harga Diri dan Perbandingan Sosial terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Universitas Mercu Buana	576
Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT) untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Dewasa Awal.....	585
Mengeksplorasi Work Engagement dan Turnover Intention pada Karyawan Generasi Milenial di Yogyakarta.....	594
Komitmen Organisasi pada Karyawan: Ditinjau dari Quality of Work Life	608
Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II.....	617
Kegigihan dan Academic Burnout pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi	635
Perbedaan Subjective Well-Being ditinjau dari Preferensi Perceiving (Cara Memproses Informasi) pada Masa Dewasa Awal.....	644
Hubungan antara Perilaku Overprotective Orang Tua dengan Kecemasan Sosial Remaja	655



Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kualitas Hidup pada Penderita HIV/AIDS	661
Kerendahan Hati dan Pemaafan pada Mahasiswa Psikologi	668
Hubungan antara Promosi Jabatan dengan kepuasan Kerja pada Karyawan di PT X	676
Tingkatan Identitas Karir pada Remaja Akhir	684
Korelasi antara Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta	696
Hubungan antara Persepsi Gaya Kepemimpinan Transformasional dengan Kinerja Karyawan Milenial PT. Victory Indah Pelangi	704
Organizational Citizenship Behavior (OCB) pada Petugas Pemasyarakatan.....	712



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb,
Syalom,
Salam sejahtera,
Namo budhaya,
Salam kebajikan,
Rahayu.

Saat ini kesehatan manusia bukan lagi dilihat hanya dari sisi fisik saja, melainkan juga pada sisi mentalnya. Kesehatan mental telah diperjuangkan untuk diperlakukan setara dengan kesehatan fisik, selama lebih dari 70 tahun yang lalu. Masalah kesehatan mental dapat ditemukan di setiap konteks kehidupan kita, baik di dalam keluarga, tempat kerja dan masyarakat, sekolah atau dunia pendidikan, serta komunitas. Dilansir dari American Psychological Association (APA), kesehatan mental adalah sebuah keadaan pikiran seseorang yang dicirikan dengan kesejahteraan emosional, serta perasaan bebas dari kecemasan dan gejala yang mematikan. Orang dengan sehat mental memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik. Ia mampu membangun hubungan yang konstruktif, serta memiliki kapasitas untuk mengatasi tuntutan dan tekanan hidup yang dihadapi.

Secara khusus, pada tahun 2045 kita akan memasuki masa 100 tahun kemerdekaan kita yang dikenal dengan Masa Indonesia Emas. Terdapat beberapa sasaran yang akan dicapai sampai dengan tahun 2045 mendatang, yakni meliputi transformasi sosial, ekonomi dan tata kelola. Secara spesifik, transformasi sosial yang diharapkan meliputi pemenuhan pelayanan dasar kesehatan, pendidikan dan perlindungan sosial; percepatan pembangunan SDM berkualitas dan inklusif; penguatan daya saing SDM dan keberlanjutan kesejahteraan; serta mencapai manusia Indonesia yang unggul. Untuk mencapai transformasi sosial tersebut di atas, Ilmu Psikologi memiliki peran yang sangat besar untuk memberikan kontribusi praktis melalui berbagai hasil penelitian mengenai kesehatan mental dan aspek-aspek psikologis lainnya dalam konteks individu, kelompok, maupun komunitas.

Prosiding SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI Universitas Mercu Buana Yogyakarta ini merupakan media diseminasi hasil penelitian, pemikiran, serta gagasan teoritis maupun praktis dari 64 penulis artikel yang membagikan hasil penelitiannya di dalam sesi Call for Paper. Terdapat 7 tema besar yang diangkat dalam Call for Paper ini, yaitu 1). Kesejahteraan dan Ketahanan Keluarga, 2). Kesejahteraan di Tempat Kerja, 3). Kepemimpinan dan Pengembangan Sociopreneur, 4). Kesejahteraan Psikologis dalam Komunitas Marjinal dan Indigenous, 5). Pengembangan Diri, Akademik dan Karir, 6). Psikologi Siber, dan 7). Peran Pendidikan Inklusif Untuk Mendukung Kesehatan Mental Komunitas.



Akhir kata, kiranya hasil seminar ini dapat memberi pemahaman dan masukan untuk permasalahan di masyarakat yang berkaitan dengan “Peran Psikologi dalam Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia” sehingga dapat memberikan sumbangsih bagi pemberdayaan mental yang mendorong pada tercapainya kualitas SDM yang inklusif dan unggul di masa depan dan siap memasuki Indonesia Emas 2045.

Yogyakarta, 23 Maret 2024

Dewi Soerna Anggraeni
Ketua Penyelenggara



Peran Self-Compassion dan Regulasi Emosi terhadap Subjective Well-Being pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Muhammad Reza Islamy¹, Rr. Setyawati^{2*}

1,2 Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

*rrsetyawati21psiump@gmail.com

Abstrak

Anak-anak dengan kebutuhan khusus membutuhkan perhatian ekstra terutama dari ibu mereka, namun hal ini seringkali menimbulkan tantangan bagi ibu yang mempunyai anak dengan kondisi tersebut. Kemampuan ibu dalam menunjukkan kerelaan dan kesabaran merupakan faktor penting dalam proses penerimaan kondisi anak. Kerelaan dan kesabaran ini penting untuk mendukung perhatian yang lebih terhadap perkembangan anak dan memberikan kasih sayang yang lebih intensif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan regulasi emosi pada *subjective well-being* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* pada 132 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Purbalingga, Jawa Tengah. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 yakni skala *subjective well-being*, skala *self-compassion*, dan skala regulasi emosi yang dikonstruksi dari aspek-aspek yang ada pada setiap variabel. Adapun hasil uji realibilitas pada skala *subjective well-being* diperoleh α Cronbach's sebesar 0,826. Pada skala *self-compassion* diperoleh α Cronbach's sebesar 0,798. Kemudian pada skala regulasi emosi diperoleh α Cronbach's sebesar 0,808. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being* sebesar 49%. Pada hasil keseluruhan bahwa nilai perhitungan statistik sebesar ($F(2,129)=62,038, p<0,05$). Maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being* yang berarti signifikan. Adapun r hitung ke dua variabel sebesar $0,700 > r$ table $0,159$, maka dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang kuat antara *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.

Kata Kunci : anak berkebutuhan khusus, regulasi emosi, *self-compassion*, *subjective well-being*

Abstract

Children with special needs require extra attention, especially from their mothers, but this often creates challenges for mothers who have children with these conditions. The mother's ability to show willingness and patience is an important factor in the process of accepting the child's condition. This willingness and patience is important to support more attention to the child's development and provide more intensive love. This study aims to determine the effect of self-compassion and emotional regulation on the subjective well-being of mothers who have children with special needs. This research used a simple random sampling technique on 132 mothers who had children with special needs in Purbalingga, Central Java. There are 3 measuring instruments used in this research, namely the subjective well-being scale, self-compassion scale, and emotional regulation scale which are constructed from the aspects of each variable. The results of the reliability test on the subjective well-being scale



obtained Cronbach's α of 0.826. On the self-compassion scale, Cronbach's α was obtained at 0.798. Then on the emotional regulation scale, Cronbach's α was obtained at 0.808. The research results show that self-compassion and emotional regulation together have an effect on subjective well-being by 49%. The overall result is that the statistical calculation value is ($F(2,129)=62.038, p<0.05$). So, as is the basis for decision making in the F test, it can be concluded that self-compassion and emotional regulation together have a significant effect on subjective well-being. The calculated r for the two variables is $0.700 > r$ table 0.159 , so it can be concluded that there is a strong correlation between self-compassion and emotional regulation towards subjective well-being.

Keywords : children with special needs, regulation of emotion, self-compassion, subjective well-being

PENDAHULUAN

Ibu yang mampu menerima kondisi anaknya seringkali memberikan penilaian yang lebih positif atas kehidupannya dibanding ibu yang tidak mampu menerima kondisi anaknya. Setiap pengalaman individu membentuk penilaian positif atau negatif yang termasuk dalam ranah *subjective well-being* (SWB) menurut Diener, (2009). VandenBos, (2007) menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan refleksi evaluasi atas kualitas hidup berdasarkan akumulasi dinamika emosional dalam diri individu, yang bertujuan mengukur kualitas siklus hidup yang dijalani oleh individu tersebut. Regulasi emosi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan *subjective well-being*. Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai upaya untuk dapat mengarahkan perhatian individu pada situasi yang tepat serta dapat menyadari situasi apa yang dapat memicu emosi dengan membangun pola pikir yang lebih positif (Eisenberg et al., 2000). Studi-studi yang telah dilakukan sebelumnya mengindikasikan bahwa regulasi emosi memainkan peran penting dalam meningkatkan *subjective well-being* khususnya pada orangtua yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus (Nurlaela, 2016). Pada penelitian ini diharapkan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dapat mengatasi tantangan dalam aspek sosial dan emosionalnya, sehingga dapat menjalani kehidupan yang baik.

Penting bagi ibu untuk menerima kenyataan bahwa anak terlahir berbeda dari anak-anak lain. Reaksi lingkungan akan sangat mempengaruhi ibu, maka dari itu ibu harus dapat meregulasi emosinya saat mengasuh anak berkebutuhan khusus (Halimah & Hidayati, 2015). *Self-compassion* adalah suatu sikap yang bertujuan untuk menumbuhkan sikap penuh kasih dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi tantangan dan ketidakmampuan dalam diri. Hal ini melibatkan pengakuan dan penerimaan akan adanya penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai aspek yang melekat pada pengalaman manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* memerlukan usaha yang disengaja untuk mengakui dan menerima perasaan negatif, kemudian mengubahnya menjadi emosi yang baik di dalam diri seseorang. Pengembangan *self-compassion* dapat difasilitasi melalui keterlibatan aktif para ibu dalam memberikan pengasuhan, kehangatan, perhatian, dan kasih sayang kepada anak



berkebutuhan khusus. Terdapat korelasi yang signifikan antara hubungan ibu dan anak, dan kesejahteraan emosional anak berkebutuhan khusus (Mauna & Prameswari, 2019).

Regulasi emosi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan *subjective well-being*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ayulanningsih & Karjuniwati, (2020) yakni tentang “*Self-compassion* dan *Subjective well-being* pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *subjective well-being*. Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Halimah & Hidayati, (2015) mengindikasikan bahwa seluruh subjek dapat menerima kondisi anaknya dan memiliki harapan positif terhadap masa depan anak. Maka dengan ini peneliti berharap ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus bisa untuk lebih menerima kondisi yang ada serta dapat mengelola emosi pada diri, sehingga dapat menciptakan *Subjective well-being* atau kepuasan dalam diri, sehingga penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana *self-compassion* dan regulasi emosi dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

METODE

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus pada 2 SLB di Purbalingga, Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan teknik sampel acak, khususnya menggunakan teknik pengambilan *simple random sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 132 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Purbalingga, Jawa Tengah.

Instrument

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket berbentuk skala likert berbasis *paper and pencils*. Tersedia lima pilihan jawaban antara lain SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Disini peneliti menggunakan 3 alat ukur dalam penelitian, antara lain skala *self-compassion*, skala regulasi emosi dan skala *subjective well-being* yang dikonstruksi melalui aspek yang ada. Setelah dilakukan tryout kepada 34 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, diperoleh hasil uji validitas bahwa terdapat 23 aitem valid dan 17 aitem tidak valid pada skala *self-compassion*. Kemudian pada uji reliabilitas memiliki α Cronbach's yakni sebesar 0,798. Kemudian pada skala regulasi emosi terdapat 21 aitem valid dan 19 aitem tidak valid. Kemudian pada uji reliabilitas memiliki α Cronbach's yakni sebesar 0,808. Kemudian pada skala *subjective well-being* terdapat 21 aitem valid dan 6 aitem tidak valid. Kemudian pada uji reliabilitas memiliki α Cronbach's yakni sebesar 0,826.



Analisis Data

Setelah data terkumpul dari hasil kuesioner kemudian dilakukan skoring dan analisis secara deskriptif dari masing-masing variable. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji regresi berganda untuk menguji pengaruh tiga variabel yakni *self-compassion* dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* (Siyoto & Sodik, 2015). Seluruh analisis dilakukan menggunakan bantuan aplikasi perhitungan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.

HASIL

Sebelum dilakukan uji regresi linear berganda, terlebih dahulu perlu memenuhi uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test*, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,079 > 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal. Dengan demikian asumsi atau persyaratan normalitas dalam model uji regresi ini sudah terpenuhi. Berdasarkan pada bagian "*Collinearity Statistics*" diketahui nilai *Tolerance* untuk *self-compassion* dan regulasi emosi adalah $0,614 > 0,10$. Sementara, nilai VIF untuk *self-compassion* dan regulasi emosi adalah $1,630 < 10,00$. Maka mengacu pada dasar pengambilan keputusan dalam uji multikolinearitas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolineritas dalam model regresi.

Tabel 1. Uji Regresi *Self-Compassion* dan *Subjective Well-Being*

Model	β	t	Sig.	LB	UB
<i>Self Compassion _Subjective Wellbeing</i>	.307	3.823	.000	.152	.480

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai pada *self-compassion* dan *subjective well-being* sebesar ($\beta=0,307$, $t(130)=3,823$, $p<0,05$, 95%CI [0,152; 0,480]). Karena nilai Sig. $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*.

Tabel 2. Uji Regresi Regulasi Emosi dan *Subjective Well-Being*

Model	β	t	Sig.	LB	UB
Regulasi Emosi_Sub jective Wellbeing	.467	5.819	.000	.270	.548



Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai pada regulasi emosi dan *subjective well-being* sebesar ($\beta=0,467$, $t(130)=5,819$, $p<0,05$, 95%CI [0,270; 0,548]). Karena nilai Sig. $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*.

Tabel 3. Uji Regresi *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi Terhadap *Subjective Well-Being*

Model	R	R ²	df	F	Sig.
<i>Self-compassion_R</i> egulasi Emosi, <i>Subjective well-being</i>	.700 ^a	.490	2 129	62.038	.000 ^b

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai R^2 (R Square) adalah sebesar 0,490 atau sama dengan 49%. Angka tersebut mengandung arti bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being* sebesar 49%. Sedangkan sisanya ($100\% - 49\% = 51\%$) dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti. Diketahui bahwa nilai pada *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* sebesar ($F(2,129)=62,038$, $p<0,05$), maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being* yang berarti signifikan. Pada penelitian ini nilai regresi positif maka dapat dinyatakan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Adapun r hitung ke dua variable sebesar $0,700 > r$ table $0,159$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi yang kuat antara *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.

DISKUSI

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis dengan uji regresi linear berganda, diperoleh hasil bahwa variabel *self-compassion* dan regulasi emosi terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel *subjective well-being*. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan *subjective well-being*, Febrianingsih et al., (2022) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap komponen afektif serta kepuasan hidup yang mana hal ini merupakan komponen dalam



subjective well-being. Hasil penelitian juga didukung dengan penelitian Nadyastut et al., (2023) bahwa terdapat pengaruh antara *self-compassion*, penerimaan diri dan kepuasan hidup lansia psikotik, yang berarti *self-compassion* dan penerimaan diri memberikan pengaruh positif terhadap kepuasan hidup lansia psikotik. Hal ini juga sesuai dengan temuan Ferrari et al., (2019) tentang seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi maka memiliki kepuasan hidup yang baik, sebaliknya jika memiliki *self-compassion* rendah maka memiliki kepuasan hidup yang buruk.

Regulasi emosi berdampak positif pada *subjective well-being*, hal ini didasarkan dari penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa pengaturan emosi dapat meningkatkan *subjective well-being* pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Nurlaela, 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu, (2020) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki seseorang. Regulasi emosi merupakan strategi untuk mengatur respon emosi agar emosi dapat memberikan manfaat dalam mencapai tujuan. Regulasi emosi ini dapat mengurangi emosi negatif dan menghasilkan respon yang positif.

Sesuai dengan hasil analisis yang telah dilakukan jika *subjective well-being* dipengaruhi oleh *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 35,6% pada *subjective well-being*, kemudian jika dipengaruhi oleh regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 43,3% pada *subjective well-being*. Namun jika kedua variable tersebut digabungkan dan mempengaruhi *subjective well-being* bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being* sebesar 49%, disini terdapat peningkatan lebih tinggi dibandingkan jika dipengaruhi oleh satu variabel. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah terbatas dalam waktu penelitian, terbatasnya kemampuan responden dalam memahami pernyataan dan belum melakukan analisis data secara mendalam, semoga untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini bahkan melakukan pembaharuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, kesimpulan dari penelitian ini yakni terdapat pengaruh signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* dengan besar pengaruh bernilai 49% semakin tinggi *self-compassion* dan regulasi emosi maka dapat di prediksi semakin tinggi juga tingkat *subjective well-being*. Pada penelitian ini nilai regresi positif maka dapat dinyatakan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi Bersama-sama berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Adapun r hitung ke dua variable sebesar $0,700 > r$ table $0,159$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi yang kuat antara *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.



DAFTAR PUSTAKA

- Ayulanningsih, A., & Karjuniwati, K. (2020). Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 85–96. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art7>
- Diener, E. (2009). *Subjective Well-Being*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.136>
- Febrianingsih, E., Afriyeni, N., Armalita, R., & Anggreiny, N. (2022). *Pengaruh Self-Compassion Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan Kota Padang The Effect of Self-Compassion and Subjective Well-Being Of Orphanage Teenagers In Padang City*. 15(2), 110–121. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3738>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Halimah, S., & Hidayati, F. (2015). Regulasi Emosi Peran Ibu Dari Anak Sindrom Down: Penelitian Kualitatif Fenomenologis pada Ibu dari Anak dengan Sindrom Down. *Jurnal Empati*, 4(1), 161–167.
- Mauna, & Prameswari, S. (2019). Hubungan Keterlibatan Ibu dan Self-compassion pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(2), 95–99. <https://doi.org/10.21009/jppp.082.06>
- Nadyastut, K. K., Rahardjo, W., & Puspitawati, I. (2023). Journal of Social and Economics Research. *Jurnal Sosial Dan Ekonomi*, 5(2), 2169–2180.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nurlaela, S. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Orangtua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 109. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i2.7112>
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan subjective well being pada remaja dengan orangtua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178–190. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11537>
- Siyoto, S., & Sodik, M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Literasi Media Publishing.
- VandenBos, G. (2007). *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association.



Gambaran Kesetiaan pada Suami dalam Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

Anna Made Maria¹, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
annamaria060219@gmail.com

Abstrak

Pernikahan jarak jauh merupakan suatu kondisi dimana pasangan suami istri memilih untuk tinggal terpisah dikarenakan suatu alasan tertentu. Menjalani pernikahan jarak jauh akan menimbulkan berbagai permasalahan seperti pertemuan yang singkat, kesepian, ketidakpercayaan, ketidakjujuran, kecemburuan dan masalah keuangan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kesetiaan pada suami yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Partisipan berjumlah 3 orang yang merupakan seorang suami yang saat ini sedang menjalani pernikahan jarak jauh. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara dengan pendekatan studi kasus. Pertanyaan penelitian yaitu bagaimana gambaran kesetiaan yang dilakukan oleh suami pada saat menjalani pernikahan jarak jauh. Hasil dari penelitian ini adalah partisipan menunjukkan kesetiaan dengan mengurangi waktu untuk berkumpul bersama teman dan memilih fokus pada tujuan, menjaga batasan terhadap lawan jenis, mengakui status pernikahan, menemani pasangan dalam segala situasi, memenuhi kebutuhan pasangan dan menjaga perilaku dalam menggunakan sosial media. Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi serta masukan bagi para suami mengenai kesetiaan yang ditunjukkan oleh suami ketika menjalani pernikahan jarak jauh sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi suami yang akan atau sedang menjalani hubungan jarak jauh.

Kata Kunci: Jarak, Kesetiaan, Pernikahan

Abstract

Long-distance marriage is a condition where married couples choose to live separately due to certain reasons. Engaging in a long-distance marriage will lead to various problems such as short meetings, loneliness, distrust, dishonesty, jealousy, and financial problems. This research aims to obtain the faithfulness overview of husbands undergoing long-distance marriages. The selection of participants in this research was a purposive sampling technique. The participants were three husbands who were currently in long-distance marriages. This research is a type of qualitative research. The data collection instrument in this research was interviews with a case study approach. The research question was how the overview of loyalty was carried out by husbands during the long-distance marriages. The results of this research showed that the participants demonstrate loyalty by reducing time for having fun with friends, choosing to focus on goals, maintaining boundaries towards the opposite sex, acknowledging their marital status, accompanying their partners in all situations, fulfilling the partners' needs, and maintaining their behavior when using social media. The study can be implied as a source of information and also as an input for husband in case of long distance marriage about faithfulness so that information and input of this kind of faithfulness can be a consideration for husband whether they will or are going to be in a long distance marriage.

Keywords: Distance, Faithfulness, Marriage



PENDAHULUAN

Dalam sebuah pernikahan, suami maupun istri mengharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang layak bersama pasangan (Wulan & Chotimah, 2017). Dalam memenuhi kebutuhan dalam kehidupan pernikahan, seorang suami yang berperan sebagai kepala keluarga memiliki salah satu tugas yaitu mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan dan papan. Selain itu suami juga berperan sebagai pendamping istri yang akan menjadi teman setia yang menyenangkan dan selalu ada di saat suka maupun duka (Putri & Lestari, 2015). Untuk memenuhi tugas sebagai pencari nafkah seorang suami memiliki kemungkinan harus tinggal terpisah dengan istrinya dan menjalani pernikahan jarak jauh demi mendapatkan pekerjaan yang sesuai. Pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh membutuhkan kesiapan mental psikologis, karena pernikahan jarak jauh menimbulkan lebih banyak resiko seperti pertemuan singkat, yang dapat menyebabkan keintiman antar suami istri berkurang (Widyanisa et al., 2018).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Prameswara & Sakti (2016) pada tiga istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, didapatkan hasil bahwa partisipan merasakan banyak permasalahan seperti merasa jenuh, merasa curiga pada suami dan takut suaminya menjalin hubungan dengan wanita lain, selain itu partisipan juga merasa kondisi ini juga berdampak pada anaknya seperti anak menjadi kurang mengenal sosok ayahnya dan kurang berperan dalam perkembangan anak.

Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Kariuki (2014) didapatkan hasil bahwa banyak permasalahan yang muncul dalam pernikahan jarak jauh di antaranya adalah; kesepian, pengasuhan anak, adanya kecurigaan, ikatan keluarga yang longgar, kehilangan waktu untuk memiliki anak, sering terjadi konflik, kebutuhan seksual yang tidak terpenuhi, keterasingan emosional, ketidakpercayaan, ketidakjujuran, perceraian dan kekurangan keuangan. Berdasarkan dari permasalahan tersebut maka dalam suatu pernikahan dibutuhkan adanya rasa percaya, kejujuran dan kesetiaan yang akan membuat pasangan merasa aman dan nyaman dalam menjalani pernikahan jarak jauh. Kesetiaan merupakan bagian dari komitmen, komitmen yang kuat dalam diri seseorang akan memberikan kebahagiaan yang akan menjadi kekuatan untuk menghadapi tantangan yang ditemui selama jauh dengan pasangan (Amana et al., 2020).

Kesetiaan memiliki arti bahwa seseorang dapat dipercaya dalam semua bidang, bukan hanya dalam hal seksual, tetapi juga setia pada masalah hati. Setia pada pasangan berarti bahwa seseorang dapat diandalkan untuk melakukan apa yang telah dijanjikan, dan saling percaya pada pasangan (Cloud & Townsend, 1999). Dalam suatu hubungan, kesetiaan dapat diartikan sebagai rasa saling percaya dan saling menjaga ego masing-masing (Wedanthi & I G A Diah Fridari, 2014). Dalam menjalani pernikahan jarak jauh suami diharapkan mampu untuk mewujudkan kesetiaan dalam hubungan pernikahan yang akan memberikan kebahagiaan dan menjadi kekuatan dalam menghadapi tantangan yang ditemui selama berada jauh dari pasangan (Amana et al., 2020).

Pada penelitian yang dilakukan Handayani (2016) didapatkan hasil bahwa responden yang mana adalah seorang istri yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh merasa bahwa suaminya mampu mewujudkan kesetiaan dalam pernikahannya. Responden merasa bahwa suaminya mampu menciptakan rasa saling percaya, mampu untuk menyelesaikan segala permasalahan yang ada dan mampu menjadi individu yang dapat dipercaya yang dilakukan dengan menciptakan komunikasi yang baik bersama pasangan.



Dengan adanya kesetiaan dalam hubungan akan menciptakan kebahagiaan dalam pernikahan, serta membantu pasangan untuk menggapai tujuan-tujuan besar dalam pernikahan (Suminar & Kaddi, 2019). Oleh karena itu penelitian ini bermaksud untuk melihat bagaimana gambaran kesetiaan yang dilakukan oleh suami ketika menjalani pernikahan jarak jauh.

METODE

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk memahami bagaimana gambaran kesetiaan pada suami yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh, maka jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Peneliti memilih pendekatan kualitatif karena penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam lagi mengenai kesetiaan yang dilakukan oleh suami pada saat menjalani pernikahan jarak jauh sehingga didapatkan hasil mengenai gambaran lengkap dan kompleks.

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan dengan studi kasus karena penelitian ini mengungkapkan bagaimana gambaran kesetiaan masing - masing partisipan yang saat ini sedang menjalani pernikahan jarak jauh. Sehingga peneliti memperoleh data berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bersama partisipan dan juga informan.

Dalam penelitian ini, unit analisis yang digunakan adalah secara individual dengan tiga orang partisipan yang merupakan suami yang saat ini sedang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Pemilihan partisipan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah suami yang saat ini sedang tinggal terpisah dengan keluarga dan telah menjalani pernikahan jarak jauh minimal 1 tahun serta bersedia berpartisipasi penuh pada penelitian ini. Selain melibatkan partisipan utama, penelitian ini juga melibatkan tiga orang informan (*significant other*) yang merupakan orang terdekat partisipan sehingga secara keseluruhan berjumlah 6 orang.

Strategi validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber yang dilakukan dengan cara membandingkan informasi yang diperoleh dari partisipan dan informan dan juga *member checking* yang dilakukan dengan cara menuliskan tema-tema dari hasil wawancara kemudian dikembalikan pada partisipan untuk diperiksa kembali mengenai keakuratan hasil penelitian yang didapatkan. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan model Miles dan Huberman (dalam Murdiyanto, 2020) yang melalui tiga tahap yaitu reduksi data yang dilakukan dengan menggolongkan, mengarahkan dan membuang data yang tidak diperlukan, kemudian selanjutnya penyajian data dilakukan dengan membuat narasi dari hasil penelitian yang didapatkan dan selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi.

HASIL

Pada penelitian ini terdapat tiga orang suami sebagai partisipan. Partisipan V merupakan seorang mahasiswa semester akhir yang saat ini tinggal di Jogja. Sedangkan partisipan D juga merupakan mahasiswa semester akhir yang saat ini tinggal di Salatiga. Sedangkan partisipan AS merupakan seorang guru di sebuah lembaga yang ada di Jogja. Lebih rinci mengenai partisipan penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Profil Partisipan

Identitas	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3
Nama (inisial)	V	D	AS



Usia	23	26	37
Pekerjaan	Mahasiswa	Mahasiswa	Guru
Usia Pernikahan	2 tahun	2 tahun	9 tahun
Frekuensi Pertemuan	Dua kali dalam setahun	Sekali dalam setahun	Sekali dalam sebulan
Alamat (partisipan)	Jogja	Salatiga	Jogja
Alamat (pasangan)	Manado	Palu	Lamongan
Jumlah Anak	1	1	2

Kemudian pada penelitian ini juga terdapat tiga orang sebagai informan yang merupakan orang terdekat dari partisipan. Informasi lebih rinci mengenai hubungan informan dengan partisipan dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Profil Informan

Identitas	Informan 1	Informan 2	Informan 3
Nama (inisial)	A	A	E
Usia	23	22	23
Hubungan dengan partisipan	Teman kuliah	Teman kuliah	Murid

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa masing-masing partisipan menunjukkan gambaran kesetiaan yang berbeda. Partisipan V menunjukkan kesetiaan dengan mengurangi pertemuan dengan temannya, partisipan membatasi diri untuk tidak berkumpul bersama teman lawan jenis dan tidak melakukan pertemuan apabila tidak memiliki kepentingan. Partisipan memilih menghabiskan waktu luangnya untuk berkomunikasi bersama pasangan dan menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Hal yang serupa juga dilakukan oleh partisipan D, partisipan juga membatasi diri untuk tidak bertemu dengan teman lawan jenis di luar kepentingan perkuliahan. Partisipan AS juga menjaga batasan dalam hal berkomunikasi terhadap rekan dan juga murid lawan jenisnya untuk menghindari timbulnya perasaan yang berlebihan.

Selama menjalani pernikahan jarak jauh ketiga partisipan tidak pernah menutupi status pernikahan terhadap lingkungan sekitar sehingga lingkungan sekitar partisipan juga mendukung partisipan dalam menjaga kesetiaan. Usaha lain yang ditunjukkan oleh partisipan dalam menunjukkan kesetiaan adalah dengan berusaha untuk selalu menepati janji pernikahan. Ketiga partisipan juga berusaha untuk mewujudkan masa depan keluarga, partisipan V dan partisipan D mewujudkannya dengan menyelesaikan studi sedangkan partisipan AS mewujudkannya dengan bekerja lebih giat, mencari pekerjaan sampingan demi memenuhi kebutuhan keluarga.

Partisipan juga membuat batasan dalam menggunakan sosial media. Partisipan V membuat batasan dengan cara menggunakan satu akun yang sama dengan pasangan kemudian partisipan D membuat batasan dengan tidak mengikuti akun yang tidak dikenali dan tidak menyukai postingan negatif selain itu partisipan juga memberikan akunnya pada pasangan sehingga pasangannya dapat memantau aktivitas partisipan dalam menggunakan sosial media.



DISKUSI

Selama pernikahan jarak jauh, masing-masing partisipan menjalani kehidupan dengan mandiri dan memiliki waktu luang di luar aktivitas sehari-hari. Partisipan V menghabiskan waktu luang dengan mengikuti kegiatan organisasi dan juga berkumpul bersama teman, sedangkan partisipan D menghabiskan waktu luang dengan berkumpul bersama teman dan juga mengadakan liburan bersama teman. Sementara partisipan AS merasa mempunyai banyak waktu untuk fokus pada pekerjaan sehingga partisipan bisa mengambil pekerjaan sampingan karena berada di situasi ini. Hal itu senada dengan Lee (2018) yang menyatakan bahwa seorang suami yang tinggal terpisah dari keluarga akan menyerahkan segala urusan dan tanggung jawab dalam merawat anak kepada pasangan sehingga seorang suami akan memiliki waktu lebih banyak untuk menjalankan pekerjaan, hobi, ataupun hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.

Adanya situasi tersebut akan memberikan kelonggaran bagi pasangan dalam mengatur kehidupannya. Permasalahan juga akan muncul apabila salah satu pasangan memanfaatkan situasi ini dengan menipu pasangan sehingga salah satu unsur yang harus dipenuhi adalah adanya kesetiaan yang dilakukan oleh masing-masing pasangan untuk menghindari perilaku menyimpang dan menjaga keutuhan keluarga (Sawai et al., 2023).

Kesetiaan memiliki arti bahwa seseorang dapat dipercaya dalam semua bidang (Cloud & Townsend, 1999). Ketiga partisipan memaknai kesetiaan dengan berbeda-beda. Partisipan V memaknai setia dengan tetap bertahan pada pasangan sampai kapan pun, selain itu partisipan meyakini akan mendapatkan karma apabila partisipan melanggar kesetiaan. Kemudian partisipan D memaknai kesetiaan dengan tidak mengkhianati pasangan atau memiliki perempuan lain selain pasangan. Dan untuk partisipan AS meyakini kesetiaan dengan tidak memberi respon berlebihan pada lawan jenis.

Adanya keyakinan tersebut diwujudkan oleh partisipan dengan cara seperti mengakui status pernikahan dalam lingkungan pertemanan untuk menghindari adanya peluang bagi orang lain untuk masuk dalam hubungan pernikahan. Hal itu sesuai dengan (Sawai et al., 2023) yang menyatakan bahwa berada dalam situasi pernikahan jarak jauh akan memunculkan masalah ketidaksetiaan apabila pasangan memanfaatkan situasi tersebut dengan melakukan perilaku yang menyimpang. Selain itu partisipan juga berusaha untuk mengurangi waktu untuk berkumpul bersama teman yang tidak memiliki kepentingan dan memilih untuk menghabiskan waktu untuk berkomunikasi dengan pasangan. Partisipan juga berusaha untuk selalu ada dan menemani pasangan dalam setiap situasi.

Salah satu partisipan juga membiarkan pasangan memantau akun sosial media miliknya sehingga partisipan tidak memiliki kesempatan untuk menghubungi perempuan lain tanpa sepengetahuan pasangannya. Partisipan juga mewujudkan kesetiannya dengan membuat batasan terhadap lawan jenis ketika berinteraksi untuk menghindari timbulnya perasaan lebih dari teman. Selain itu partisipan juga berusaha untuk selalu memenuhi kebutuhan pasangan dan memberikan kepercayaan pada pasangan untuk mengelola keuangan.

Ada banyak hal yang melatarbelakangi partisipan untuk selalu menjaga kesetiaan selama menjalani pernikahan jarak jauh seperti karena mengingat bagaimana perjuangan pasangan dan partisipan melewati masa-masa sulit dalam kehidupan pernikahan, selain itu karena adanya janji



pernikahan serta janji kepada orang tua pasangan untuk selalu menjaga dan menyayangi pasangan. Hal itu sesuai dengan (Cloud & Townsend, 1999) yang menyatakan bahwa setia pada pasangan berarti individu tersebut dapat diandalkan untuk melakukan apa yang telah dijanjikan.

Alasan lainnya karena mengingat banyak jasa yang telah dikorbankan oleh pasangan dalam pernikahan serta adanya keyakinan bahwa apapun yang dilakukan oleh partisipan akan memberikan dampak pada anaknya sehingga ketika partisipan melakukan hal buruk seperti mengingkari kesetiaan, partisipan meyakini bahwa nantinya anak partisipan yang akan menerima dampak buruk dari perilaku tersebut.

Gambaran kesetiaan yang ditunjukkan oleh partisipan ketika menjalani pernikahan jarak jauh dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, usia partisipan yang mana dapat mempengaruhi pola pikir dan kemampuan mengelola emosi yang mendukung individu dalam mewujudkan kesetiaan. Usia pernikahan juga mempengaruhi kesetiaan karena semakin lama usia pernikahan maka individu akan merasa semakin terikat dengan pasangan karena banyak pengalaman yang telah dilewati bersama selain itu semakin lama usia pernikahan juga dapat diartikan bahwa semakin banyak pengorbanan yang diberikan oleh pasangan dalam pernikahan sehingga dapat mempengaruhi suami dalam mewujudkan kesetiaan.

Faktor lain yang mempengaruhi kesetiaan adalah intensitas pertemuan dengan pasangan, kurangnya frekuensi untuk bertemu dan pertemuan yang singkat akan memberikan dampak pada keterikatan suami terhadap pasangan dikarenakan suami tidak memiliki banyak kesempatan untuk menunjukkan perannya sebagai suami secara langsung sehingga akan mempengaruhi suami dalam menunjukkan perilaku setia terhadap pasangan. Keadaan lingkungan sekitar partisipan dan pekerjaan juga memberikan pengaruh dalam kesetiaan dikarenakan setiap lingkungan atau pekerjaan memiliki tantangan tersendiri dalam mewujudkan kesetiaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa suami yang menjalani pernikahan jarak jauh disebabkan karena alasan pekerjaan dan juga pendidikan. Dalam menghadapi situasi tersebut ketiga partisipan menunjukkan kesetiannya dengan cara yang berbeda. Partisipan V menunjukkan kesetiannya dengan mengurangi waktu untuk berkumpul bersama teman dan memilih untuk menghabiskan waktu untuk berkomunikasi bersama pasangan. Sedangkan partisipan D menunjukkan kesetiaan terhadap pasangan dengan memberikan kesempatan bagi pasangan untuk memantau sosial medianya. Dan partisipan AS menunjukkan kesetiaan dengan cara menjaga batasan dalam berperilaku terhadap lawan jenis serta memberikan seluruh gaji atau pendapatan pada pasangan. Ketiga partisipan juga menunjukkan kesetiaan dengan selalu mengakui status pernikahan terhadap lingkungan sekitar.

Kesetiaan yang ditunjukkan oleh partisipan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia partisipan, usia pernikahan, intensitas pertemuan dengan pasangan, keadaan lingkungan sekitar partisipan dan juga pekerjaan partisipan. Peneliti selanjutnya diharapkan agar melakukan penelitian mengenai gambaran kesetiaan pada suami yang bekerja sebagai abdi negara sehingga dapat menggali lebih dalam lagi mengenai kesetiaan yang dilakukan oleh suami berdasarkan pekerjaan yang dijalankan.



DAFTAR PUSTAKA

- Amana, L. N., Suryanto, S., & Arifiana, I. Y. (2020). Manajemen Kesetiaan Istri yang Menjalani Long Distance Marriage pada Istri Pelaut. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 104–115. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7697>
- Cloud, H., & Townsend, J. (1999). *Boundaries in Marriage*. Zondervan.
- Handayani, Y. (2016). Komitmen, Conflict Resolution, dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 325–333. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4090>
- Kariuki, J. W. (2014). University of Nairobi the Impact of Long Distance Marriage on the Family : University of Nairobi, 1–70.
- Landesman, J., & Seward, R. R. (2013). Long Distance Commuting and Couple Satisfaction in Israel and United States: An Exploratory Study. *Journal of Comparative Family Studies*, 44(6), 765–781. <https://doi.org/10.3138/jcfs.44.6.765>
- Lee, Y. S. (2018). Commuter Couples' Life Satisfaction in Korea. *International Sociology*, 33(1), 107–127. <https://doi.org/10.1177/0268580917745768>
- Mijilputri, N. (2014). Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage). 2(4), 1–23.
- Prameswara, A. D., & Sakti, H. (2016). Pernikahan jarak jauh. *Jurnal Empati*, 5(3), 417–423.
- Putri, D. P. K., & Lestari, S. (2015). Pembagian peran dalam rumah tangga pada pasangan suami istri Jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72–85.
- Sawai, J. P., Sawai, R. P., Masdin, M., & Aziz, A. R. A. (2023). Sustaining Long-Distance Relationship Through Love, Trust, and Dedication Among Married Couples. *MANU Bil*, 34(1), 63–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.51200/manu.v34i1.4475>
- Suminar, J. R., & Kaddi, S. M. (2019). *Fenomena Pasangan Nikah dengan Hubungan Jarak Jauh*. 34(1), 121–129. <http://dx.doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.3183.121-129>
- Wedanthi, P. H., & I G A Diah Fridari. (2014). Dinamika Kesetiaan Pada Kaum Gay. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 363–371.
- Widyanisa, A., Lubis, H., & Sary, K. A. (2018). Pola Komunikasi Interpersonal Pada Pasangan Suami Istri yang Menjalani Long Distance Marriage. 6(4), 385–397.
- Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 58–63.



Gambaran Kebahagiaan pada Ibu Tunggal yang Mengalami Cerai Hidup

Riska Destriani Putri¹, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

190810399@student.mercubuana-

yogya.ac.id

Abstrak

Menjadi seorang ibu tunggal akibat cerai hidup menyebabkan berbagai tantangan yang kompleks. Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa perceraian dapat mengurangi kebahagiaan seorang ibu tunggal. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memperoleh gambaran kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam. Adapun subjek dalam penelitian ini merupakan tiga orang ibu tunggal yang bekerja dan memiliki satu hingga empat anak. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan seorang ibu tunggal melibatkan penerimaan status dan situasi, dukungan yang didapatkan, keyakinan pada Ilahi (religiusitas), pengendalian diri dari kesedihan yang berkepanjangan, serta kepuasan dalam memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Gambaran kebahagiaan tersebut dapat muncul saat ibu tunggal dapat melepaskan pernikahan yang tidak membahagiakan, memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak-anaknya, mengamati kesejahteraan dan ketaatan anak, menikmati aktivitas yang disukai, memiliki teman yang memberikan dampak positif, membantu orang lain, serta merasa lebih percaya diri. Kebahagiaan yang dirasakan tersebut akan dapat meningkatkan produktivitas dan memberikan harapan kepada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup. Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk melakukan sosialisasi dan pelatihan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis ibu tunggal yang mengalami perceraian.

Kata Kunci: Cerai Hidup, Ibu Tunggal, Kebahagiaan

Abstract

Being a single mother due to divorce causes a variety of complex challenges. Some previous studies have found that divorce can reduce the happiness of a single mother. This study was conducted with the aim of obtaining a picture of happiness in single mothers who experienced divorce. The method used in this study is qualitative with a phenomenological approach. The data collection technique uses in-depth interviews. The subjects in this study were three single mothers who worked and had one until four children. The results of this study show that the happiness of a single mother involves acceptance of status and situation, support obtained, belief in the Divine (religiosity), self-control from prolonged sadness, and satisfaction in meeting the needs of her children. That picture of happiness can emerge when single mothers are able to let go of an unhappy marriage, meet their children's physical and psychological needs, observe the child's well-being and obedience, enjoy activities they enjoy, have friends who make a positive impact, help others, and feel more confident. The happiness felt will be able to increase productivity and give hope to single mothers who experience divorce. The implications of this study can be used as a reference for conducting socialization and training to improve the psychological well-being of single mothers who experience divorce.



Keywords: *Divorce, Single Mother, Happiness*

PENDAHULUAN

Secara umum, keluarga adalah unit sosial dengan hubungan darah dan ikatan emosional yang kuat (Sirait dan Minauli, 2015). Keluarga ideal terdiri dari ibu, ayah, dan anak, namun perceraian sering kali mengakibatkan terbentuknya keluarga tunggal dimana hanya salah satu yang hadir (Asyahri, 2014). Berdasarkan data status ibu tunggal sebagai kepala rumah tangga yang dihimpun oleh Kemen PPPA RI (2022) dari 272. 682 jiwa terdapat sekitar 15% ibu tunggal di Indonesia yang disebabkan oleh cerai hidup pada tahun 2021, yang mana data tersebut mengalami peningkatan pada tahun 2020 yaitu sekitar 13%. Pada Daerah Istimewa Yogyakarta, dari 50,47% penduduk wanita terdapat 12,57% ibu tunggal yang disebabkan oleh cerai hidup.

Ibu tunggal, yang merujuk pada seorang ibu yang telah bercerai dan belum menikah kembali, memegang peran ganda sebagai ibu dan ayah (Perdana dan Dewi, 2015). Tanggung jawabnya meliputi merawat anak, mengurus rumah tangga, dan mencari nafkah sebagai kepala keluarga. Menurut Faradina dan Fajrianthi (2012) ibu tunggal menghadapi sejumlah permasalahan yang meliputi aspek sosial, psikologis, dan ekonomi. Wanita yang menjadi ibu tunggal karena cerai hidup cenderung memiliki kompleksitas sosial yang lebih besar dalam lingkungan masyarakat dibandingkan dengan ibu tunggal yang belum menikah atau kehilangan pasangan karena kematian (Ismail, Rusdi, Sangaji dan Rezkiamaliah, 2020). Dari segi psikologis, ibu tunggal mengalami kelelahan emosional karena kesedihan atas kehilangan suami, beban pekerjaan, hidup, mengurus anak, dan kurangnya dukungan keluarga (Asyahri, 2014).

Masalah ekonomi juga menjadi fokus utama, karena sebelumnya kebutuhan hidup didukung bersama oleh suami, tetapi setelah perceraian, ibu tunggal harus menanggungnya sendiri (Wiranti dan Sudagijono, 2017). Meskipun beberapa mendapat dukungan finansial dari mantan suami, ekonomi tetap menjadi masalah utama karena ibu tunggal dan anak-anaknya lebih rentan terhadap kurangnya nafkah. Ibu tunggal yang bekerja harus mencari keseimbangan antara pekerjaan dan mengurus rumah tangga, karena ibu tunggal tidak bisa lagi mengandalkan bantuan finansial dari mantan suami. Hal ini membuat interaksi dengan orang lain, terutama sesama ibu tunggal di lingkungan tempat tinggalnya, menjadi sulit (Ladiba dan Utami, 2020). Dengan demikian, penelitian mengenai ibu tunggal menjadi sangat penting untuk diteliti agar dapat mengetahui bagaimana keberlangsungan hidupnya sebagai seorang ibu tunggal (Febrianto, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang tidak bahagia cenderung lebih mudah untuk merasa curiga dan menyendiri. Bagi ibu tunggal yang mengalami cerai hidup, ketidakseimbangan dalam mengelola waktu antara pekerjaan dan keluarga juga dapat mempengaruhi kebahagiaan ibu tunggal. Meskipun demikian, terdapat temuan bahwa beberapa ibu tunggal masih menunjukkan ketegaran dan kebahagiaan dalam menjalani hidupnya (Novianingsih dalam Anggraheni, 2016). Kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh kemampuan ibu tunggal dalam menghadapi hal-hal yang terjadi secara positif serta menyesuaikan diri dengan situasi yang tidak menyenangkan (Anggraheni, 2016). Meski kebahagiaan merupakan hal yang diinginkan oleh setiap individu, cara ibu tunggal meraihnya dapat bervariasi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana gambaran kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup?". Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh bagaimana gambaran kebahagiaan ibu tunggal yang mengalami cerai hidup.



METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi guna memperoleh gambaran mendalam mengenai kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup. Kebahagiaan dianggap penting bagi keberlangsungan hidup ibu tunggal, sehingga pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk dapat mengeksplorasi fenomena kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup. Partisipan penelitian ini adalah 3 orang ibu tunggal dengan kriteria: pertama, ibu tunggal merupakan ibu tunggal yang sudah bercerai dan belum menikah lagi. Penelitian menunjukkan bahwa ibu tunggal yang kembali menikah cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu tunggal yang tidak menikah lagi (Hawkins & Booth, dalam Lestari, 2019). Kedua, ibu tunggal harus memiliki hak penuh dalam pengasuhan anak, karena tanggung jawab tersebut dapat berpengaruh pada tingkat kebahagiaan ibu tunggal (Anggraheni, 2016).

Dalam penelitian ini juga melibatkan *significant others* yang merupakan orang-orang terdekat dari ibu tunggal untuk memberikan data pendukung yang lebih mendalam. Peneliti menggunakan metode pengumpulan data berupa wawancara. Tujuan dari wawancara yang dilakukan adalah untuk menggali permasalahan dengan lebih terbuka dan mendalam. Jenis wawancara yang diterapkan adalah wawancara semistruktur, yang termasuk dalam kategori *in-depth interview*, yang memberikan kebebasan lebih dalam pelaksanaannya. Hal ini bertujuan agar ibu tunggal dapat menjawab pertanyaan dengan lebih leluasa dan tidak terasa kaku. Dalam proses wawancara, peneliti menggunakan alat dan bahan pendukung seperti pulpen, kertas, panduan wawancara, dan alat perekam suara. Penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, yang mengikuti tujuh tahapan sesuai dengan Creswell (2016) yaitu organisasi, pengkodean, *horizontalizing*, unit pemaknaan, pengembangan, narasi dan laporan.

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh mengenai gambaran kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup, terdapat gambaran kebahagiaan yang bervariasi pada ketiga partisipan.

Tabel 1. Profil Subjek Penelitian

Identitas	Partisipan I	Partisipan II	Partisipan III
Nama (Inisial)	S	AA	EK
Usia	51 Tahun	23 Tahun	42 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Pekerjaan	Guru PNS	Karyawan Toko	Karyawan Salon
Lama Menjadi Ibu Tunggal	4 Bulan	8 Bulan	8 Tahun
Jumlah Anak	3	1	4

Partisipan S adalah seorang Guru PNS, perceraian partisipan S dipicu oleh hubungan jarak jauh, kurangnya komunikasi, tidak adanya nafkah, dan perselingkuhan mantan suami. Setelah bercerai, partisipan S mendapat dukungan dari keluarga dan teman-temannya. Partisipan S menemukan ketenangan karena keyakinannya pada takdir Allah serta mendekatkan diri pada aktivitas positif. Meskipun merasa kehilangan, partisipan S merasa lebih bahagia karena terlepas dari pernikahan yang



tidak bahagia. Kebahagiaannya juga terlihat ketika anak-anaknya sukses dalam pendidikan dan patuh padanya. Kebahagiaan juga dapat diraih ketika dirinya mampu menolong orang lain. Kebahagiaan partisipan S juga berdampak pada produktivitas dan harapannya untuk memiliki usaha konseling *healing trip*. Partisipan S berharap dapat melihat anak-anaknya sukses dalam pendidikan dan kehidupan, serta ingin berbagi ilmu setelah menyelesaikan pendidikan S3.

Perceraian membawa dampak positif bagi S, seperti kenaikan berat badan, perasaan yang lebih baik, dan produktivitas yang meningkat. Partisipan S merasa lebih sehat, tidur lebih nyenyak, serta lebih bersemangat dalam aktivitas sehari-hari. Meskipun tidak bisa memberikan harta, kepuasan dirasakan ketika dapat memberikan doa, motivasi, dan dukungan kepada anak-anaknya. Pada partisipan AA, perceraian disebabkan karena adanya perselingkuhan, tidak adanya nafkah, dan campur tangan mertua. Awalnya partisipan AA merasa sedih, namun seiring berjalannya waktu, partisipan AA dapat menerima kondisinya. Adanya dukungan dari teman dekatnya membuat partisipan AA merasakan ketenangan. Meski kurang beribadah, dirinya merasa bahwa Allah memberinya jalan. Partisipan AA memiliki harapan dapat menabung, memiliki pasangan, dan menjadi ibu yang lebih baik.

Partisipan AA juga berusaha untuk mencari kebahagiaannya sebagai seorang ibu tunggal. Kebahagiaan partisipan AA yaitu ketika dirinya terlepas dari hubungan *toxic*, melihat kesejahteraan anak, mampu memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak, dapat melakukan hal yang disukai serta dapat berbagi dengan orang lain. Kebahagiaan tersebut dapat membuat partisipan AA merasakan perubahan positif seperti badan terasa lebih sehat, mental menjadi lebih baik serta memiliki semangat untuk merawat anak. Selain itu partisipan AA juga dapat menjadi pendengar yang baik bagi orang di sekitarnya dan hal tersebut membuat partisipan AA dapat merasakan adanya kepuasan dalam dirinya. Faktor perselingkuhan yang melatarbelakangi terjadinya perceraian juga dialami oleh partisipan EK. Partisipan EK menerima kondisi tersebut sebagai rencana Tuhan dan merasa lebih dekat dengan-Nya. Setelah pertemuan dengan seorang Romo, dirinya merasa lebih ikhlas dan mampu menerima peristiwa yang dialaminya.

Mendapat dukungan dari keluarga membuat partisipan EK menjadi lebih produktif, terdapat kontrol diri yang baik dapat membantunya mengatur kehidupan dan keuangan, sehingga hal tersebut dapat membuat partisipan EK juga merasakan adanya kepuasan akan kemampuannya untuk mengasuh dan menyekolahkan anak-anaknya. Kebahagiaan partisipan EK ketika anak-anaknya sukses dan dapat menjalani kehidupan dengan baik, dapat memenuhi kebutuhan anak-anak, dan memiliki waktu serta kasih sayang yang cukup. Baginya, kebahagiaan juga dapat dirasakan ketika dirinya mampu berbagi dengan orang lain dan dapat melihat kecantikan dirinya sendiri. Partisipan EK mengalami perubahan positif dengan lebih baik dalam mengontrol emosi, menjadi lebih mandiri, dan bijaksana. Harapannya adalah menyatukan kembali keluarganya dengan membeli rumah serta mengharapkan anak-anaknya memiliki hubungan yang lebih baik darinya.

DISKUSI

Berdasarkan bagan dinamika kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup, terdapat proses menuju kebahagiaan pada ketiga partisipan ibu tunggal yang mengalami cerai hidup beserta dampak dari adanya kebahagiaan. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa ketiga partisipan telah menerima status dan kondisinya sebagai seorang ibu tunggal yang mengalami cerai



hidup. Walaupun banyaknya masalah dan beban tanggung jawab yang harus dipikul oleh ketiga partisipan, terdapat perasaan yang jauh lebih tenang pasca perceraian. Sejalan dengan penelitian Bernard (dalam Lestienie, 2016) yang menyatakan bahwa untuk meraih kebahagiaan dalam jangka waktu yang pendek maupun panjang dalam memilih dan mengejar tujuan yang penting harus memiliki landasan dasar berupa penerimaan diri.

Setelah pernikahan partisipan S, AA dan EK berakhir, dukungan yang datang pun semakin bertambah. Seperti adanya dukungan dari teman dan keluarga. Sejalan dengan hasil penelitian Aprilia (2013) yaitu ibu tunggal membutuhkan dukungan berupa kehadiran orang-orang terdekat serta bantuan nyata seperti mengasuh anak, apresiasi dan penerimaan. Dalam proses mencapai kebahagiaan, adanya sisi religius yang dimiliki oleh partisipan S dan EK membuat dirinya tidak terjebak dalam peristiwa yang dialami. Partisipan S dan EK juga dapat merasakan ketenangan ketika dirinya semakin mendekat pada Allah. Pada partisipan AA, terlihat adanya religiusitas seperti rasa syukur atas pertolongan Allah untuk hidupnya. Menurut Tyawardana dan Syafiq (2022) individu dapat merasa sejahtera dalam kondisi apapun ketika didalam dirinya memiliki tingkat religiusitas yang baik sehingga dapat memunculkan pikiran-pikiran yang positif.

Proses selanjutnya dalam mencapai kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup adalah kontrol diri yang ditunjukkan oleh partisipan S yaitu mengalihkan pikiran negatifnya dengan kegiatan positif. Pada partisipan AA, adanya kontrol diri untuk mencari kebahagiaannya sebagai seorang ibu tunggal. Kemudian pada partisipan EK, terlihat juga adanya kontrol diri seperti menjaga pikiran positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Alamsyah, Uzra, Rahmalia dan Rusdi (2018) bahwa kontrol diri dapat terjadi karena adanya emosi yang dimiliki individu, kontrol emosi yang positif dapat diraih ketika individu dapat mengontrol diri untuk tidak melakukan perbuatan yang dapat menimbulkan emosi atau perasaan yang negatif. Dari adanya kontrol diri yang dilakukan, terdapat kepuasan yang dirasakan oleh ketiga partisipan.

Pada partisipan S dirinya merasa puas karena mampu memfasilitasi anak-anaknya untuk menempuh pendidikan yang tinggi, memberikan doa serta motivasi. Pada partisipan AA, timbul kepuasan ketika dirinya mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dan anak-anaknya. Selain itu, adanya kepuasan karena dirinya merasa masih menarik meskipun sudah berstatus sebagai ibu tunggal. Pada partisipan EK, adanya kepuasan ketika dirinya dapat memfasilitasi pendidikan pada anak-anaknya dari hasil kerja kerasnya sendiri. Partisipan EK juga merasa puas karena dirinya telah mengasuh anak tirinya dari umur 4 tahun hingga sekarang dan merasa dirinya jauh lebih menarik dibandingkan dulu. Baumgardner dan Crothers (dalam Anggraheni, 2016) mengungkapkan bahwa adanya kepuasan serta adanya keseimbangan antara emosi positif dan negatif dapat menunjang kebahagiaan hidup individu.

Dari berbagai macam kepuasan yang dirasakan oleh ketiga partisipan, terdapat makna kebahagiaan pada ketiga partisipan. Makna kebahagiaan pada partisipan S yaitu ketika dirinya tidak merasakan perasaan-perasaan yang negatif yang dapat mengganggu kebahagiaan dirinya serta tidak adanya perbedaan antara *ideal self* dan *real self*. Menurut partisipan AA makna kebahagiaan adalah ketika dirinya dapat melakukan hal-hal yang disukai. Pada partisipan EK, makna kebahagiaan menurut dirinya yaitu saat melihat anak-anaknya merasa bahagia. Sejalan dengan Seligman (2005) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu penilaian terhadap hidup dan diri sendiri yang mana didalamnya terkandung emosi positif berupa kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-



luap serta adanya aktivitas positif yang tidak memenuhi bagian apapun seperti absorpsi dan keterlibatan.

Gambaran kebahagiaan pada ketiga partisipan berbeda-beda, namun terdapat beberapa kebahagiaan yang sama seperti tidak adanya ikatan pernikahan yang membuat ketiga partisipan tidak lagi tersiksa secara batin oleh konflik-konflik yang ada. Memiliki uang yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya beserta anak-anak, dapat melihat anak-anaknya sejahtera dan bahagia serta mampu menolong orang lain. Selanjutnya kebahagiaan pada partisipan S dan EK dapat ditunjukkan ketika dirinya melihat anak-anaknya memiliki pendidikan yang tinggi. Kebahagiaan lain pada partisipan S, ketika dirinya melihat anak-anaknya patuh dan memiliki teman yang memberikan dampak positif bagi dirinya. Pada partisipan AA kebahagiaan juga dapat dirasakan ketika anaknya terlihat cantik serta dapat melakukan hal yang disukai seperti memasak. Pada partisipan EK, kebahagiaan lainnya yang dirasakan yaitu ketika dirinya dapat memberi waktu dan kasih sayang yang utuh, dapat melihat anak-anaknya menjalani hidup dengan benar, dapat melihat kecantikan dirinya sendiri serta melihat anak-anak bangga terhadap dirinya.

Dari adanya kebahagiaan yang dirasakan, membuat partisipan S menjadi lebih produktif. Partisipan S menunjukkan bahwa dirinya menjadi sibuk untuk melanjutkan pendidikan S3, bekerja dan jalan-jalan. Sebagaimana yang dikatakan oleh Wijaya dan Panjaitan (2023) adanya hubungan yang positif antara kebahagiaan dan produktivitas. Namun berbeda dengan partisipan EK yang tidak sejalan dengan pendapat tersebut karena partisipan EK dapat menemukan kebahagiaannya setelah memiliki produktivitas seperti adanya tambahan pekerjaan diluar jam kerja. Adanya perubahan positif yang terjadi pada partisipan S secara fisik, psikologis dan menjadi lebih produktif. Pada partisipan AA, perubahan positif yang terjadi pada dirinya secara fisik, psikologis, ekonomi dan kehidupan sosial. Pada partisipan EK, perubahan positif yang dirasakan adalah dari segi fisik, psikologis, kehidupan sosial, kecerdasan dan kemandirian. Dari banyaknya perubahan positif yang dialami oleh ketiga partisipan, adanya harapan-harapan yang bermunculan untuk kehidupan di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan kebahagiaan sebagai seorang ibu tunggal yang mengalami cerai hidup bukanlah hal yang mudah. Namun bukan berarti semua ibu tunggal yang mengalami cerai hidup tidak dapat bahagia. Kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup tersebut dapat ditentukan dari seberapa besar penerimaan terhadap seluruh peristiwa dan usaha untuk menemukan kebahagiaan. Sehingga gambaran kebahagiaan pada tiap ibu tunggal akan dapat berbeda-beda, yang mana dalam penelitian ini ditemukan bahwa gambaran kebahagiaan ibu tunggal yang mengalami cerai hidup adalah ketika ibu tunggal dapat terlepas dari ikatan pernikahan yang tidak bahagia, dapat melihat kesejahteraan anak-anak, pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis anak, anak patuh dan terlihat cantik, serta anak dapat menjalani kehidupan dengan baik. Kebahagiaan ibu tunggal yang mengalami cerai hidup juga dapat diraih ketika dirinya memiliki teman-teman yang memberikan dampak positif terhadap dirinya, dapat berbagi dengan orang lain, dapat melakukan hal yang disukai serta dapat melihat kecantikan dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Ahsyari, E. R. N. (2014). Kelelahan Emosional dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi



- Kasus Single Parent di Kabupaten Paser). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 170–176. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3659>
- Alamsyah, F. H., Uzra', G. N. F., Rahmalia, I. D., & Rusdi, A. (2018). Kontrol Diri pada Individu yang Orangnya Bercerai ditinjau dari Pemaafan dan Religiusitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 142. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5590>
- Anggraheni, D. A. (2016). Fenomena Perceraian: Makna Kebahagiaan Dalam Sudut Pandang Single Mother. *Psychology & Humanity*, 122–127.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 157–163. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>
- Creswell, J. W. (2016). Research Design, Pendekatan Metodologi Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fajrianthi, F & Faradina, A. (2012). Konflik Pekerjaan dan Coping Stress pada Single Mothers. *Journal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 1 (2)(02), 416–427.
- Febrianto, P. T. (2021). Single Mothers' Survival Strategies of University Students During COVID-19 Pandemic. *Society*, 9(1), 19–36. <https://doi.org/10.33019/society.v9i1.301>
- Ganivasari Citra Ladiba, & Muhana Sofiaty Utami. (2022). Resiliensi Single Working Mother Pasca Suami Meninggal. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 1–17. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.360>
- Ismail, Rusdi, M., Sangaji, A. I., & Rezkiamaliah, F. (2020). *Presepsi Masyarakat Terhadap Status Janda di Kecamatan Tamalate Kota Makassar*. 1.
- Lestari, D. W. P. (2022). *Subjective Well Being pada Ibu Tunggal Dewasa Awal yang Bercerai*. 4, 11–20.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(2), 109–119. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1549>
- Perdana, P. D., & Dewi, K. S. (2015). *PERGULATANEMOSI PADA WANITA KARIR YANG DITINGGAL MATI SUAMI Abstrak*. 4(April), 1–7.
- Seligman, M. E. P. (2005). Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif. Bandung: Mizan Pustaka.
- Tyawardana, M. A., & Syafiq, M. (2022). Kesejahteraan subjektif pada single mother yang bekerja dan memiliki anak disabilitas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 124–138.
- Wijaya, A., & Natalia, C. (2023). Hubungan kebahagiaan dan produktivitas di era post modern. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 8(1).
- Wiranti, & Sudagijono, J. S. (2017). Gambaran Subjective Well-Being Pada Single Mother. *Jurnal Experientia*, 5(1), 69–80.
- Yuyu, N., Sirait, D., & Minauli, I. (2015). Hardiness pada single mother. *Diversita*, 1(2), 28–38.



Keterbukaan Diri dengan Kepuasan Pernikahan pada Istri yang Menikah Melalui Ta'aruf

Cinta Indah Harrisyafira Roslan¹, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
cintaroslan@gmail.com

Abstrak

Perempuan yang menikah dengan cara ta'aruf mengalami situasi yang cukup sulit diawal masa pernikahannya karena belum banyak mengetahui tentang pasangannya sehingga banyak hal yang harus di sesuaikan. singkatnya masa pengenalan pasangan yang menikah melalui ta'aruf dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan pada istri yang menikah melalui ta'aruf. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan pada istri yang menikah melalui ta'aruf. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah perempuan yang menikah melalui ta'aruf, berada di Indonesia, usia pernikahan satu tahun atau lebih, dan memiliki anak. Subjek penelitian berjumlah 70 istri yang menikah melalui ta'aruf. Metode pengumpulan data menggunakan skala keterbukaan diri dan skala kepuasan pernikahan yang disusun oleh peneliti. Teknik analisis menggunakan analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,640 dengan ($p < 0,010$), berarti terdapat hubungan positif antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan. Hal ini menunjukkan hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0.410 menunjukkan bahwa variabel keterbukaan diri memiliki kontribusi sebesar 41% terhadap variabel kepuasan pernikahan. Hasil penelitian ini dapat berguna untuk memberikan sumbangan pemikiran di bidang psikologi dan bidang keilmuan lainnya khususnya dibidang psikologi perkembangan.

Kata Kunci: Kepuasan pernikahan, ta'aruf, keterbukaan diri, istri

Abstract

Women who marry by ta'aruf experience quite difficult situations at the beginning of their marriage because they don't know much about their partner so there are many things they have to adjust to. The short period of acquaintance between married couples through ta'aruf can influence marital satisfaction. This research aims to determine the relationship between self-disclosure and marital satisfaction in wives who marry through ta'aruf. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between self-disclosure and marital satisfaction in wives who marry through ta'aruf. The characteristics of the subjects in this study were women who married through ta'aruf, were in Indonesia, married more than one year old, and had children. The subjects of this research were 70 wives who married through ta'aruf. The data collection method uses a scale of self-disclosure and marital satisfaction compiled by researchers. The analysis technique uses product moment correlation analysis. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (r_{xy}) = 0.640 with ($p < 0.010$), this means that there is a positive relationship between self-disclosure and marital satisfaction. This shows the hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R^2) obtained was 0.410, indicating that the self-disclosure variable contributed 41% to the marital satisfaction variable. The results of this research can be useful for contributing ideas in the field of psychology and other scientific fields, especially in the field of developmental psychology.



Keywords: *Marital satisfaction, ta'aruf, self-disclosure*

PENDAHULUAN

Banyak cara untuk menemukan pasangan hidup ataupun melakukan pernikahan seperti melakukan pertemuan dengan cara pacaran maupun ta'aruf (Abbas (2019). Barraq (dalam Safira dkk, 2022) menerangkan bahwa ta'aruf merupakan cara perkenalan yang diperbolehkan dalam Islam dengan tujuan membangun keluarga yang pelaksanaannya sesuai ajaran Islam. Perkenalan melalui ta'aruf sudah banyak dilakukan di masyarakat, dimana dalam prosesnya memerlukan perantara baik dari ustadz atau ustadza, maupun keluarga (Safira dkk, 2022). Perempuan yang menikah dengan cara ta'aruf mengalami situasi yang cukup sulit diawal masa pernikahannya, hal ini dikarenakan perempuan belum mengetahui banyak hal dalam pernikahan dan belum mengerti tentang pasangannya (Yani & Milla, 2018). Nurhayati (dalam Ruszilani, 2023) menjelaskan bahwa perempuan merupakan pribadi yang sensitif dan emosional, namun disisi lain perempuan cenderung pemalu dan sulit mengungkapkan emosinya secara terbuka dengan pasangannya.

Sakinah dan Kinanthi (2018) menjelaskan singkatnya masa perkenalan dalam proses ta'aruf dapat menimbulkan tantangan maupun permasalahan dalam kehidupan rumah tangga. Tantangan maupun permasalahan ini dapat menyebabkan keraguan dalam menjalani pernikahan sehingga dapat menghambat dalam kepuasan pernikahan (Harita & Suryanto, 2020). Kepuasan pernikahan adalah rasa kebahagiaan, kepuasan, dan kenikmatan hidup rumah tangga yang sifatnya subjektif dari pasangan (Fowers dan Olson, 1989). Fowers dan Olson (1989) pun mengatakan bahwa terdapat sepuluh aspek dalam kepuasan pernikahan yaitu masalah kepribadian, komunikasi, resolusi konflik, manajemen keuangan, aktivitas santai, hubungan seksual, pengasuhan anak, teman dan keluarga, peran, serta orientasi agama.

Tingkat kepuasan pernikahan cukup beragam, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Abbas (2019) terkait pengaruh penyesuaian diri terhadap individu yang menikah melalui proses ta'aruf mendapatkan hasil bahwa terdapat 58 subjeknya (49,2%) memiliki tingkat kepuasan yang sedang dan 16 subjeknya (13,6%) memiliki tingkat kepuasan yang rendah. Penelitian itu didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 9 istri yang menikah melalui ta'aruf di Yogyakarta, mendapatkan hasil bahwa 6 dari 9 istri yang menikah melalui ta'aruf memiliki tingkat kepuasan yang rendah. Pasangan yang tidak bahagia dalam pernikahannya memandang perceraian sebagai solusi untuk membangun hidup baru (Harahap & Lestari, 2018). Pasangan menikah seharusnya memiliki rasa mencintai, percaya serta mampu memiliki toleransi satu sama lain untuk mencapai kepuasan pernikahan yang diinginkan (Sari dkk, 2018).

Keterbukaan diri merupakan cara kita untuk mengungkap diri sendiri dengan tujuan mencapai hubungan yang lebih dekat dengan pasangan serta meningkatkan kesejahteraan suatu hubungan (DeVito, 2013). Riza dkk (2022) menyatakan bahwa agar dapat mencapai kepuasan pernikahan, dibutuhkan baik dari suami maupun istri keterbukaan diri. DeVito (2013) pun mengungkapkan bahwa keterbukaan diri dapat membantu individu dalam memperoleh hubungan yang lebih dekat dengan individu lainnya dan meningkatkan kepuasan hubungan. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2018) dimana terdapat hubungan yang positif antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan, semakin tinggi keterbukaan diri maka semakin tinggi kepuasan pernikahan.



Singkatnya masa pengenalan dalam ta'aruf dapat menyebabkan perempuan sulit dalam membuka dirinya kepada pasangannya. Nurhayati (dalam Ruszilani, 2023) menjelaskan bahwa perempuan merupakan pribadi yang sensitif dan emosional tetapi perempuan sulit dalam mengungkapkan perasaannya. Seamon (dalam Sari dkk, 2018) mengungkapkan bahwa individu yang tidak membuka diri akan merasa sulit dalam penyesuaian dan cenderung tidak bahagia dalam hubungannya. Sedikit penelitian yang berfokus pada istri yang menikah melalui ta'aruf. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui apakah ada hubungan antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan pada istri yang menikah melalui ta'aruf. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan pada istri yang menikah melalui ta'aruf.

METODE

Penelitian ini memiliki kriteria subjek yaitu perempuan yang menikah melalui ta'aruf, berada di Indonesia, usia pernikahan 1 tahun atau lebih, dan sudah memiliki anak. Metode yang pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala. Skala merupakan alat ukur yang disusun berupa pernyataan untuk mengungkap atribut tertentu dalam menanggapi suatu pertanyaan tertentu (Azwar, 2019). Metode alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang ataupun kelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala kepuasan pernikahan dan skala keterbukaan diri. Sebelum skala digunakan, peneliti melakukan uji coba skala untuk mengetahui validitas dan realibilitas alat ukur. Batas kriteria koefisien aitem-total (r_{ix}) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,30. Menurut Azwar (2015) semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 berarti memiliki daya beda yang memuaskan sehingga, aitem-aitem yang memiliki nilai koefisien aitem-total dibawah 0,30 tidak akan digunakan untuk pengambilan data penelitian. Azwar (2015) juga menjelaskan bahwa koefisien reliabilitas (r_{xx}) berada dalam rentang angka dari 0,00 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang mendekati 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel dan sebaliknya semakin rendah koefisien reliabilitas yang mendekati 0,00 maka pengukuran semakin tidak reliabel.

Hasil uji realibilitas skala kepuasan pernikahan menunjukkan realibilitas yang baik karena memiliki nilai *Alpha Cronbach* = 0,959. Indeks daya beda aitem bergerak dari 0,327 hingga 0,768. Selain itu, hasil uji relibilitas skala keterbukaan diri menunjukkan relibilitas yang baik karena memiliki nilai *Alpha Cronbach* : 0,913. Indeks daya beda aitem bergerak dari 0,404 hingga 0,814. Pada penelitian ini menggunakan empat alternative jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pengujian hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh pearson. Peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment* karena sesuai untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara dua variable. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS.

HASIL

Deskripsi data penelitian berdasarkan data yang terkumpul dari proses penelitian diperoleh perhitungan skor empirik dan perhitungan skor hipotetik dari variabel keterbukaan diri dan kepuasan



pernikahan. Jumlah aitem pada Skala keterbukaan diri sebanyak 17 aitem. Skor paling rendah 1 dan skor tertinggi 4. Skor terendah/minimal hipotetiknya yaitu $(1 \times N \text{ aitem}) 1 \times 17 = 17$ dan skor tertinggi/maksimal hipotetiknya yaitu $(4 \times N \text{ aitem}) 4 \times 17 = 68$. Rata-rata hipotetiknya yaitu sebesar $(68 + 17) : 2 = 42,5$ dengan standar deviasi adalah $(68 - 17) : 6 = 8,5$.

Pada skala kepuasan pernikahan jumlah aitemnya adalah 39 aitem. Skor paling rendah adalah 1 dan skor paling tinggi adalah 4. Skor terendah/minimal hipotetiknya yaitu $(1 \times N \text{ aitem}) 1 \times 39 = 39$. dan skor tertinggi/maksimal hipotetiknya yaitu $(4 \times N \text{ aitem}) 4 \times 39 = 156$. Mean atau nilai rata-rata hipotetiknya adalah $(156 + 39) : 2 = 97,5$ dengan standar deviasi adalah $(156 - 39) : 6 = 19,5$.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Mean	Min	Max	SD	Mean	Min	Max	SD
Kepuasan Pernikahan	70	97,5	39	156	19,5	103,93	51	156	23,189
Keterbukaan Diri	70	42,5	17	68	8,5	45,86	19	68	12,964

a. Hasil Uji Normalitas

Teknik analisis model Kolmogorov Smirnov (K-S Z) adalah teknik analisis uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini. Kaidah yang digunakan dalam pengujian ini adalah apabila nilai signifikan $p > 0,050$ maka data terdistribusi dengan normal, dan apabila $p < 0,050$ maka data tidak terdistribusi dengan normal (Sugiyono, 2013). Dari hasil uji normalitas untuk variabel keterbukaan diri diperoleh K-S Z = 0,082 dengan $p = 0,200$, hal ini dapat diartikan sebaran data variabel keterbukaan diri mengikuti sebaran data normal. Hasil uji normalitas untuk variabel kepuasan pernikahan diperoleh K-S Z = 0,069 dengan $p = 0,200$, berarti sebaran data variabel kepuasan pernikahan mengikuti sebaran data yang normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kepuasan_Pernikahan	.069	70	.200*	.990	70	.876
Keterbukaan_Diri	.082	70	.200*	.963	70	.039

b. Hasil Uji Linieritas

Uji linearitas menggunakan kaidah apabila nilai signifikansi $< 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear. Namun apabila sebaliknya, nilai signifikansi $\geq 0,050$, maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat tidak memiliki hubungan yang linear (Sugiyono, 2013). Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai $F = 47,369$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) yang mana hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel yaitu variabel keterbukaan diri dan variabel kepuasan pernikahan merupakan hubungan yang linier.

c. Hasil Uji Hipotesis



Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* (*pearson correlation*). Teknik *pearson correlation* digunakan untuk menentukan korelasi atau suatu hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Kedua variabel dapat dikatakan berhubungan ketika didapatkan korelasi yang signifikan pada hasil analisisnya. Kaidah untuk uji korelasi adalah apabila nilai signifikansi atau $p < 0,010$, maka hal tersebut menunjukkan bahwa variabel bebas dan variabel terikat sangat signifikan atau memiliki korelasi. Sebaliknya jika nilai signifikansi atau $p \geq 0,010$ berarti hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara variabel bebas dan terikat (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,640 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,010$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya, Semakin tinggi keterbukaan diri maka semakin tinggi kepuasan pernikahan. Sebaliknya, semakin rendah keterbukaan diri maka semakin rendah pula kepuasan pernikahan.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara keterbukaan diri dan kepuasan pernikahan. Hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,640 dengan $p = 0,000$ ($< 0,010$) yang diartikan terdapat hubungan positif antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan. Berdasarkan hasil kategorisasi skor subjek pada skala kepuasan pernikahan menunjukkan sebanyak 9 subjek (12,9%) berada pada kategori rendah, 38 subjek (54,3%) berada pada kategori sedang, dan 23 subjek (32,9%) berada pada kategori tinggi.

Hasil kategorisasi ini menunjukkan bahwa istri yang menikah melalui ta'aruf memiliki kepuasan pernikahan yang sedang. Papalia dan Feldman (2009) menyatakan bahwa permasalahan yang terjadi pada saat pernikahan merupakan hal yang wajar, kemampuan yang kurang dalam mengatasi permasalahan tersebut yang dapat menyebabkan kurangnya kepuasan dalam pernikahan.

Pada penelitian ini juga mengungkapkan bahwa koefisien determinan (R^2) sebesar 0.410 hal tersebut menunjukkan bahwa variabel keterbukaan diri memberi sumbangan efektif sebesar 41% terhadap kepuasan pernikahan dan sisanya 59% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Menurut Harahap dan Purba (2019) faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan adalah masa lalu atau sebelum pernikahan seperti kebahagiaan dalam pernikahan orang tua, kedisiplinan, pendekatan, pembelajaran mengenai seks dari orang tua, masa anak-anak, dan pendidikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan pada istri yang menikah melalui ta'aruf. Artinya, semakin tinggi keterbukaan diri maka semakin tinggi kepuasan pernikahan, begitu pula sebaliknya semakin rendah keterbukaan diri maka semakin rendah pula kepuasan pernikahan. Kepuasan pernikahan istri yang menikah melalui ta'aruf berada pada kategori sedang. Keterbukaan diri istri yang menikah melalui ta'aruf berada pada kategori yang sedang. Keterbukaan diri memberikan pengaruh kepada kepuasan pernikahan sebesar 41% dan sisanya 59% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti kehidupan masa lalu atau



sebelum menikah, kebahagiaan pernikahan orang tua, kedisiplinan, pendekatan, pembelajaran mengenai seks dari orang tua, masa anak anak, dan pendidikan.

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan faktor lain selain keterbukaan diri karena pada penelitian ini, keterbukaan diri menunjukkan kontribusi sebesar 41% dan 59% lainnya merupakan faktor lain seperti kehidupan masa lalu atau sebelum menikah, kebahagiaan pernikahan orang tua, kedisiplinan, pendekatan, pembelajaran mengenai seks dari orang tua, masa anak anak, dan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, M. (2019). Pengaruh penyesuaian diri terhadap kepuasan pernikahan pada individu yang menikah melalui proses ta'aruf. *Cognicia*, 7(1), 112–120. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8461>
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar
- DeVito, J. A. 2013. *The Interpersonal Communication Book (Thirteenth Edition)*. United State of America : Pearson Education
- DeGenova, M. K., & Rice, P. F. (2001). *Intimate relationship, marriages, and family*. New York: McGraw Hill
- Fowers, B. J., & Applegate, B. (1996). Marital satisfaction and conventionalization examined dyadically. *Love, Romance, Sexual Interaction: Research Perspectives from Current Psychology*, 15(3), 197–214. <https://doi.org/10.4324/9781351309561-6>
- Fowers, B., & Olson, D. (1989). Enrich Marital Inventory: A Discriminant Validity and Cross-Validation Assesment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15(1), 65–79.
- Harahap, N. F., & Purba, A. W. D. (2019). Hubungan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Dengan Kepuasan Pernikahan pada Istri Di Kelurahan Mangga Medan. *Jurnal Diversita*, 5(1), 105–114.
- Harahap, S. R., & Lestari, Y. I. (2018). Peranan Komitmen Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Meningkatkan Kepuasan Pernikahan pada Suami yang Memiliki Istri Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 120. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.5603>
- Kendhawati, L., & Purba, F. D. (2019). Hubungan Kualitas Pernikahan Dengan Kebahagiaan Dan Kepuasan Hidup Pribadi: Studi Pada Individu Dengan Usia Pernikahan 1-5 Tahun Di Bandung. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 106. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.106-115>
- Nurjanis. (2018). Self Disclosure Antara Suami Istri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 19–30.
- Papalia, D. E. O., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development*. MC Graw Hill
- Sakinah, F., & Kinanthi, M. R. (2018). Pengungkapan Diri Dan Kepuasan Pernikahan Pada Individu Yang Menikah Melalui Proses Ta'Aruf. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1466>
- Srisusanti, S., & Zulkaida, A. (2013). Studi Deskriptif Mengenai Faktor Faktor yang Mempengaruhi



Kepuasan Perkawinan pada Istri. 7(6), 8-12.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV

Zuhdi, A., & Yusuf, A. M. (2022). Hubungan Kematangan Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan Pasangan Suami Istri. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1696–1704. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2268>



Appraisal, Koping, dan Dukungan Sosial: Studi Kasus Family caregiver Orang dengan Skizofrenia (ODS)

Mitha Diana Arthanti¹, Budi Andayani¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
mithadiana.arthanti@gmail.com

Abstrak

Skizofrenia merupakan gangguan kejiwaan kronis yang dampaknya tidak hanya dialami yang bersangkutan namun juga keluarga yang merawat. *Family caregiver* adalah anggota keluarga yang memberikan perawatan, dalam konteks ini, kepada Orang dengan Skizofrenia (ODS). Situasi yang membebani yang dihadapi oleh *family caregiver* setidaknya meliputi kronisitas gangguan, tanggungan finansial, emosional, dan stigma. Hal ini ditambah dengan adanya perubahan sistem dari perawatan berbasis rumah sakit ke komunitas sehingga peran *family caregiver* meningkat. Penelitian ini mencoba menjelaskan pengalaman *family caregiver* dalam perawatan ODS dengan menggunakan model *stress-appraisal-coping*. Selain itu juga berusaha memberikan perspektif berbeda tentang pengalaman perawatan ODS. Dalam studi lain, pengalaman menjalani situasi yang membebani (*stressor*) dianggap sebagai beban yang berdampak negatif bagi *family caregiver*, namun temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman merawat ODS sebagai pengalaman dengan pemaknaan positif. Hal ini utamanya didasarkan pada koping spiritual-keagamaan *family caregiver*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth*). Subjek penelitian berjumlah tiga orang *family caregiver* dan empat orang *significant other* yang merupakan keluarga atau orang lain yang mengenal subjek dan ODS dalam memberikan perawatan dengan kriteria spesifik yang ditentukan. Implikasi dari penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan kepada *family caregiver* salah satunya dengan menyediakan kegiatan berbasis komunitas terutama pada fase awal merawat ODS.

Kata kunci: *Family caregiver*, stressor, appraisal, strategi koping, dukungan sosial, skizofrenia

Abstract

Schizophrenia is a chronic mental disorder that affects not only the individuals afflicted but also their families who care for them. *Family caregivers* are family members who provide care, in this context, to People with Schizophrenia (ODS). The burdensome situations faced by *family caregivers* at least include chronic disorders, financial, emotional and stigma. The shift in care systems from hospitals to community settings has also increased the role and responsibilities of *family caregivers*. This research tries to explain the experience of *family caregivers* in treating ODS using the *stress-appraisal-coping* model. It also seeks to provide a different perspective on the ODS treatment experience. In other studies, the experience of undergoing a burdensome situation (*stressor*) is considered a burden that has a negative impact on *family caregivers*, but these findings show that the experience of caring for ODS is an experience with positive meaning. This mainly emphasizes the *family caregiver's* religious/spiritual coping. Data collection was carried out through *in-depth* interviews. The research subjects were three *family caregivers* and four *significant other* people who were family or other people who knew the subject and the ODS in providing care according to specified specific criteria. The implications of this research highlight the importance of support for *family caregivers*, one of which is by providing community-based activities, especially in the initial phase of caring for ODS.

Keywords: *Family caregiver*, stressor, appraisal, coping strategy, social support, schizophrenia



PENDAHULUAN

Jumlah orang dengan skizofrenia (ODS) tercatat 400 ribu orang di Indonesia, dengan peningkatan prevalensi cukup tinggi yaitu dari 1,7 per mil pada tahun 2013 menjadi 7 per mil pada data tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Skizofrenia merupakan gangguan kejiwaan yang membutuhkan penanganan seumur hidup (kronis) dan perawatan khusus oleh keluarga sebagai *family caregiver* (Ntsayagae dkk., 2019). Tantangan yang dialami oleh *family caregiver* meliputi perlunya mendampingi pengobatan rutin, memantau dan menoleransi perubahan perilaku akibat gejala, serta memberikan dukungan ekonomi pada ODS (Ebrahimi dkk., 2018). Stigma masyarakat juga masih melekat pada ODS yang menyebabkan beban dan pikiran menyimpang pada *family caregiver* (Hartini dkk., 2018). Tantangan juga datang dari tanggung jawab sosial dan peran lain yang diampu oleh *family caregiver* (Ae-Ngibise dkk., 2015).

Family caregiver memegang peran signifikan terhadap perawatan dan dukungan bagi ODS (Rahmani dkk., 2019) dan semakin krusial dengan adanya perubahan sistem dari perawatan berbasis rumah sakit ke komunitas (utamanya di keluarga masing-masing). Hal ini menunjukkan dengan semakin tingginya prevalensi ODS maka sebanding dengan meningkatnya keluarga yang merawat. Akumulasi dari berbagai kondisi tersebut dapat menimbulkan distres dan beban fisik, psikologis, dan kesejahteraan sosio-ekonomi bagi *family caregiver* (Ntsayagae dkk., 2019). Pengalaman merawat ODS disampaikan menjadi tekanan (*stressor*) mental dan psikologis yang memberatkan. *Family caregiver* merasa terkendala dalam menjalankan peran-perannya termasuk dalam memberikan perawatan sehingga berdampak negatif pada ODS (Asadi dkk., 2019).

Akan tetapi, penilaian *family caregiver* terhadap *stressor* tidak serta merta selalu negatif. Hal ini memunculkan kritik terhadap konsep beban perawatan karena mengaitkan pengalaman merawat ODS selalu membawa konsekuensi negatif pada kehidupan *family caregiver* tanpa mempertimbangkan faktor-faktor seperti perubahan kehidupan normal, kepribadian *family caregiver*, dan kehidupan sosialnya. Studi dari Kate (2013) menyatakan bahwa beban perawatan yang diukur tidak berkorelasi dengan General Health Questionnaire (GHQ), begitu juga dengan dukungan sosial atau status pekerjaan *family caregiver*. Studi dari Hunt bahwa merawat orang dengan gangguan jiwa mungkin terkait dengan transformasi positif dalam kehidupan *family caregiver* dan dapat memberikan rasa kekuatan batin dan kepuasan (Kate, 2013).

Oleh karena itu, studi ini akan mencoba menjelaskan pengalaman *family caregiver* dalam perawatan ODS dengan menggunakan model *stress-appraisal-coping*. Model yang menjelaskan pengalaman merawat berasal dari interaksi antara kondisi (*stressor*) dan faktor-faktor di lingkup eksternal dan internal *family caregiver* (Kate, 2013). Hasil perawatan ODS dipengaruhi oleh faktor-faktor multidimensional (Haley, 1987; Szmukler, 1996).

Family caregiver akan menerapkan strategi koping, adaptif atau maladaptif guna menghadapi situasi yang membebani (*stressor*). Strategi koping menurut Lazarus & Folkman (Rahmani dkk., 2019) adalah proses seseorang untuk merespons dan mengambil sikap ketika mengalami stres dan peningkatan paparan stres. Ada dua jenis strategi koping yaitu *emotion-focused* dan *problem-focused*. *Emotion-focused* melibatkan strategi yang dilakukan seseorang untuk meminimalkan dampak emosional negatif dari stres. Sedangkan *problem-focused* bertujuan untuk menyelesaikan situasi stres secara langsung dengan menggunakan pemecahan masalah atau menghilangkan sumber stres. Selain itu, Hsiao (2020) menyampaikan bahwa *family caregiver* disarankan untuk menerapkan koping spiritual-keagamaan seperti berdoa, supaya dapat menginspirasi munculnya harapan dalam menjalani tugas perawatan.

Strategi koping yang diterapkan *family caregiver* bermanfaat untuk regulasi diri sendiri secara langsung dan dapat mempengaruhi kondisi ODS (Grover dkk., 2015). Ini menunjukkan bahwa



kondisi *family caregiver* berdampak langsung pada kondisi ODS. Upaya untuk intervensi oleh dan untuk *family caregiver* dapat mempengaruhi hasil perawatan termasuk mendukung pemulihan ODS. Oleh sebab itu, dengan memahami pengalaman *family caregiver* merawat ODS akan dapat menjadi salah satu upaya krusial untuk mendukung kesejahteraan dan menanggulangi dampak *stressor* yang dialami.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 3 orang *family caregiver* dan 4 orang *significant other* yang merupakan keluarga atau orang lain yang mengenal subjek dan ODS dalam memberikan perawatan. Kriteria inklusi subjek penelitian adalah sebagai berikut; 1) anggota keluarga ODS yang berperan sebagai caregiver ODS, 2) telah tinggal bersama ODS sebelum gejala muncul, 3) mengusahakan pengobatan rutin ODS, 4) mendukung ODS untuk berkegiatan atau bekerja, 5) terbuka dengan kondisi ODS. Penentuan lokasi pengambilan data di DI Yogyakarta karena angka prevalensi skizofrenia menempati urutan 2 terbesar nasional di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth). Transkrip rekaman wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mendapatkan tema dan subtema. Teknik pengujian kredibilitas yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, teknik triangulasi data, penggunaan bahan referensi dan mengadakan *member check* (pengecekan kepada pemberi data).

Tabel 1. Identitas Subjek

	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Jenis Kelamin	Laki- Laki (L)	Perempuan (P)	Perempuan (P)
Usia	42	50	65
Pekerjaan	PNS	Asisten Rumah Tangga	Wiraswasta
Agama	Islam	Islam	Islam
Pendidikan	SMA	SMA	SD
Hubungan dengan ODS	Kakak (L) - Adik (L)	Ibu (P) - Anak (P)	Ibu (P) - Anak (P)
Lama Merawat	10 tahun	11 tahun	25 tahun

HASIL

Peneliti mendapatkan 3 tema utama, yaitu situasi yang membebani (*stressor*), pembentuk respons *family caregiver*, dan pengalaman merawat saat ini. Berikut pemaparan hasil berdasarkan temuan dari masing-masing subjek:

1. Subjek 1

Subjek 1 merupakan seorang kakak laki-laki yang telah merawat ODS bersama Ibu dan Bapaknya selama 10 tahun. Kehidupan Subjek 1 berubah sejak ODS mengalami perubahan perilaku, cenderung mengurung diri, tidak menjaga kebersihan diri, dan tidak mau bekerja. Hal ini dipersepsikan sebagai situasi yang membebani (*stressor*) selain karena dampak gejalanya juga merusak barang dan membawa senjata tajam. Bagi keluarga juga memberatkan untuk proses mencari dan menjalani perawatan karena kadang muncul perbedaan pendapat dalam menentukan



langkah (misal: akan menempuh jalur medis, *kejawen*, atau spiritual) dan sikap atau keaktifan anggota keluarga lain dalam mendukung Subjek 1. Secara emosional dirasakan berat mengingat masih adanya stigma tentang berobat ke rumah sakit jiwa (RSJ), ini sempat menahan Subjek 1 untuk mencari bantuan. Ada pemahaman dari Ibu Subjek 1 yang juga *family caregiver*, jika orang mendengar tentang riwayat ada anggota keluarga pernah mendapat perawatan di RSJ akan dijauhi atau mendapat label buruk. Meskipun tidak langsung berasal dari Subjek 1, sebagai *family caregiver* yang terlibat dalam penelitian ini, namun keputusan Ibu dari Subjek 1 kepada ODS mempengaruhi proses penanganan ODS.

"...saya manut (ngikut) kamu Pak. Asal jangan yang satu itu. Yaitu ke RSJ itu."

Subjek 1 juga merasakan mudah tersulut emosinya ketika ada sesuatu yang diasosiasikannya negatif. Kadang merasa tersindir oleh suatu perkataan meskipun tidak ditujukan padanya. Secara finansial biaya pengobatan sebelum mendapat dukungan jaminan kesehatan dari pemerintah, dinilai sangat mahal baik itu yang pernah dicoba jalur *kejawen*, spiritual-keagamaan, dan medis. Keperluan harian ODS juga masih menjadi tanggungan Subjek 1 karena keterbatasan ODS untuk mandiri secara finansial.

Meskipun demikian, Subjek 1 menyakini atas dasar hubungan kekeluargaan dengan ODS dan prinsip spiritual-keagamaan menjadi alasan untuk menjalankan peran sebagai *family caregiver*. Subjek 1 menyatakan banyak menenangkan diri di luar rumah, jalan-jalan yang jauh, dan bercerita ke teman dekat. Secara spesifik juga menekankan memperoleh penguatan dari sholat dan berdzikir. Selain itu, subjek menyibukkan diri bekerja, mencarikan ODS kegiatan, dan menggali informasi berbagai jenis pengobatan (*kejawen*, spiritual-keagamaan, dan medis).

"Saya lek mupus, iki rejekine Gusti Allah kok. Yo ini memang jalan saya" (Saya kalau menyikapi, ini rezeki dari Allah.)

Dukungan sosial dalam merawat ODS menjadi faktor penting juga karena ada anggota keluarga lain yang turut berperan. Dukungan tidak hanya berasal dari sesama anggota keluarga namun juga masyarakat sekitar seperti teman, tetangga, pemerintah, atau orang lain. Tetangga mayoritas menerima kondisi ODS, bahkan berkomunikasi dan membantu ODS serta *family caregiver* tidak merasa dikucilkan. Informasi mengenai program tentang pengobatan medis yang dibiayai penuh oleh pemerintah juga berasal dari dukungan sosial.

Saat ini kondisi perawatan ODS menjadi jauh lebih ringan karena lancar untuk komunikasi dan rutin pengobatannya dibandingkan dengan pengalaman tahun-tahun sebelumnya, utamanya ketika ODS belum mendapatkan penanganan medis rutin. Subjek 1 juga merasa lebih stabil dan menilai situasi tidak terlalu membebani lagi. Hal ini karena Subjek 1 telah menemukan cara yang sesuai dalam menghadapi perilaku ODS dan mengelola perasaannya. Selain itu faktor pemberat (*stressor*) kondisi dari peran atau tanggung jawab lainnya juga mereda sehingga pengalaman saat ini dipersepsikan sebagai pengalaman 'menjalani' kehidupan. Bahkan Subjek 1 menyampaikan pemaknaan positif terhadap situasi merawat ODS.

"Saya belajar dari pengalaman pahitnya aja. Misalkan naik tangga itu jatuh, gimana caranya biar bisa naik lagi"

2. Subjek 2

Subjek 2 adalah seorang Ibu dari seorang putri yang ODS dan telah memberikan perawatan selama 11 tahun. Bagi subjek situasi kemunculan dan beberapa tahun awal perawatan ODS sangat melelahkan karena faktor gejala skizofrenia utamanya bicara melantur. Selain itu Subjek 2



memiliki peran sebagai tulang punggung keluarga dan membesarkan anggota cucu dari anaknya yang lain (telah meninggal) yang menyebabkan tidak dapat optimal dalam perannya sebagai *family caregiver*. Pernah keluar-masuk tempat kerja untuk merawat ODS karena suaminya sedang kurang sehat dan cenderung berlepas tangan dengan kondisi ODS maupun finansial keluarga.

“Tapi kalau gak yo mikir rumah, tanggung jawab keluarga, Ibu kan tulang punggung Mbak sekarang. Ngurus semuanya”

Sempat ada tetangga yang mengejek dan menghasut orang lain untuk menjauhi ODS. Selama merawat ODS, Subjek 2 juga mengalami fase terpuruk kehilangan putri keduanya, yaitu adik ODS. Terlebih kondisi ODS semakin memburuk dan merawat cucu. Meski demikian, Subjek 2 merasa apapun yang terjadi mengingat posisi ODS adalah anaknya maka ia tetap berjuang merawat. Subjek berusaha menghadapi dengan melibatkan Tuhan, misalnya memperbanyak istigfar dan melihat keadaan ini sebagai ketetapan Tuhan. Selain itu, subjek juga menyibukkan diri bekerja, mencari ODS kegiatan atau pekerjaan yang memungkinkan, dan aktif mencari informasi cara penanganan ODS. Subjek 2 bekerja sebagai ART dari seorang pegawai di instansi rumah sakit, beliau banyak membantu memberi saran pengobatan medis ODS, pernah memperbolehkan Subjek 2 dan ODS tinggal bersama di rumahnya karena ODS sulit untuk ditinggal di rumah dalam keadaan subjek bekerja, dan meringankan waktu kerja subjek jika sewaktu-waktu ada keperluan terkait ODS.

“Tapi Ibu yo kembali, orang hidup mung sakdermo” (Tapi ya Ibu kembalikan bahwa orang hidup hanya sekedar menjalani)

Kondisi ODS jauh lebih baik, sudah aktif bekerja berjualan jajan keliling sendiri dan mendapatkan penghasilan dari kegiatan tersebut saat ini. Kondisi yang lebih baik tidak hanya ditemukan dari ODS, namun juga dari Subjek 2 yang merasa lebih stabil dan menilai kondisinya tidak terlalu membebani. Subjek 2 merasa sangat terbantu oleh kesediaan adiknya untuk ditiptikan cucunya saat ia bekerja, orang yang memberikannya kerja serta informasi perawatan anaknya, dan dukungan orang-orang lain dalam menerima kondisi ODS. Subjek 2 juga merasa didukung oleh teman jarak jauh yang ditemukan di media sosial untuk mengelola perasaan dan pikirannya. Subjek 2 melihat situasinya sebagai hal yang bermakna, bahkan dapat memberikan penguatan bagi orang lain yang sedang merasa kesusahan karena empati.

“Ibu jadi merasa kasihan yang ngepasi (seperti) keluarga saya...Kalau ketemu Ibu itu senang, soalnya Ibu sering ngasih semangat”

3. Subjek 3

Seorang Ibu dari anak perempuan yang ODS dan telah merawatnya selama 25 tahun. Pada awalnya Subjek 3 merasa sangat berat dengan kondisi ODS, utamanya dampak dari skizofrenia yang meliputi waham serta kecenderungan tidak mau merawat kebersihan diri, bahkan sempat menyakiti anggota keluarga dengan menyiram air panas. Kondisi Subjek 3 selain sebagai *family caregiver* juga masih merawat adik-adik ODS dan suaminya yang sedang dalam keadaan sakit kronis yang tidak mampu bekerja dan butuh perawatan khusus. Hal ini menyebabkan Subjek 3 pada beberapa tahun menjadi tulang punggung keluarga. Terlebih stigma di masyarakat sekitar masih cukup kuat terhadap ODS.

Terlepas dari stigma, ODS juga sempat dirawat inap 2 kali di Ghrasia. Akan tetapi karena lokasi dan transportasi yang kurang terjangkau tidak dilanjutkan rawat jalan. Berbagai perawatan non-medis juga sudah diusahakan ke berbagai tempat dan metode, akan tetapi tidak kunjung



membuahkan hasil. Subjek 3 juga pernah mengalami 'kebutaan' sementara karena pernah merasa sangat berat memikirkan kondisi ODS. Akan tetapi, ternyata hal tersebut tidak menyurutkan Subjek 3 sebagai *family caregiver*. Alasan utamanya karena Subjek merasa ODS adalah anaknya, jadi berusaha membangun semangat terus sembari berdoa memohon pertolongan Tuhan. Subjek 3 percaya bahwa yang ia jalani merupakan skenario dari Tuhan yang perlu dijalankan.

"Semua itu sudah ditata rapi, cuma kadang kitanya yang gak ngerti"

Subjek 3 menekankan cara religius dan spiritualitas untuk menghadapi situasinya dengan Sholat Tahajud, memperbanyak memohon petunjuk agar diberikan pertolongan. Selain itu menurut penuturan *significant others*-nya, Subjek 3 punya strategi koping emosional dengan berdasar pada prinsip 'roda itu berputar', yang mana saat itu sedang di bawah dan nanti kalau sudah waktunya selesai, kondisi akan membaik. Selain itu, Subjek 3 juga fokus untuk terus mengemban peran lain, tulang punggung keluarga dan ibu bagi anak-anak yang lain. Namun banyak kenalan dan orang lain seperti mahasiswa magang yang datang kemudian menyarankan informasi penanganan ODS, termasuk akhirnya ke program pemerintah yang gratis dan terjangkau (mengambil obat rutin di Puskesmas) tanpa harus membawa ODS datang. Begitu juga seiring berjalannya waktu anak-anaknya sudah mandiri secara finansial sehingga mengurangi beban Subjek 3.

"Ra koyok saiki, lek saiki podho bantu-bantu Dek...enek wong kerepotan opo-opo bantu" (Tidak seperti sekarang, kalau sekarang suka dibantu Dek...kalau ada yang membutuhkan ya dibantu)

Subjek 3 merasa bahwa kondisi saat ini jauh lebih ringan dibandingkan dengan pengalaman tahun-tahun sebelumnya, utamanya ketika ODS belum mendapatkan penanganan medis rutin. Bahkan sudah banyak dikurangi dosisnya karena sudah jauh lebih stabil. ODS saat ini turut membantu Subjek 3 memasak (mata pencaharian sebagai penjual jajan). Subjek 3 memaknai situasi merawat ODS ini sebagai bagian dari perjalanan hidup yang perlu dilalui.

DISKUSI

Hasil dari temuan pada penelitian ini secara umum sejalan dengan penelitian sebelumnya. Perasaan kurang nyaman dan memberatkan dari situasi merawat ODS menjadi hal yang dirasakan oleh ketiga *family caregiver* pada penelitian ini. Nenobais (2020) menyatakan bahwa beban keluarga seperti kesedihan akibat perilaku pasien yang tidak terkendali, takut pasien bisa berbahaya bagi lingkungan sekitar, dan mengkhawatirkan masa depan pasien. Ada setidaknya lima kondisi yang dipersepsikan menimbulkan perasaan tersebut, yaitu terdiri dari dampak gejala skizofrenia, keluarga, kondisi emosional, finansial, dan masyarakat. Kelima kondisi tersebut dalam model *stressor-appraisal-coping* merupakan tekanan (*stressor*) yang sedang dialami *family caregiver*.

Family caregiver mencoba alternatif di luar medis, seperti kejawen dan cara spiritual-keagamaan yang tidak berdampak positif pada kondisi ODS. Situasi juga semakin memberatkan dengan adanya kondisi-kondisi dari peran lain *family caregiver* di keluarga maupun masyarakat. Akan tetapi ada kesamaan yang dimunculkan *family caregiver* yaitu tetap menjalani (*urip mung sakdermo*) karena adanya hubungan kekeluargaan dengan ODS dan menaruh harapan pada pertolongan Allah sebagai penyusun skenario hidup manusia. Faktor *appraisal* berperan krusial ketika *family caregiver* mulai menginternalisasi peran hubungan kekeluargaan sebagai alasan merawat ODS terlepas dari menantang situasi yang dialami (Wang dkk., 2020). Penelitian lain dari Taiwan juga menjelaskan hubungan ini berdasarkan banyaknya masyarakat yang menganut ajaran Konfusianisme. Salah satu ajarannya adalah merawat anggota keluarga semacam kewajiban dan bersifat saling jaga (Hsiao dkk.,



2020). Bagi masyarakat Jawa umumnya budaya kekeluargaan juga erat dengan istilah '*mangan ora mangan, seng penting kumpul*'. Artinya keadaan cukup maupun tidak, keluarga tetap diusahakan bersama. Selain karena budaya, pada penelitian ini ditemukan juga bahwa *family caregiver* menjunjung tinggi prinsip spiritual-keagamaan dengan menyakini bahwa situasi yang dialaminya merupakan takdir Tuhan untuk dijalani selama hidup.

Hal ini juga saling berkaitan dengan strategi koping yang semakin sesuai dengan situasi yang sedang dialami. Salah satunya mencoba alternatif pengobatan yang bervariasi hingga akhirnya menemukan bahwa ternyata pengobatan medis dari program pemerintah yang paling sesuai secara finansial dan usaha yang diperlukan untuk memperolehnya. Bagi *family caregiver* dalam mengelola perasaannya juga menemukan cara yang paling sesuai dengan preferensi masing-masing. Ketiganya memiliki kesamaan *religious-coping* untuk mengurangi tekanan dari *stressor* yang dialami. Kemudian *family caregiver* juga membuka kesempatan terpapar dan secara aktif mencari informasi sehingga terus mendapatkan saran cara-cara perawatan untuk memulihkan kondisi ODS.

Dukungan sosial juga menjadi faktor yang saling berkaitan dengan *appraisal* dan strategi koping yang digunakan. Salah satu pemicu yaitu adanya informasi pengobatan yang sepenuhnya secara biaya ditanggung pemerintah dari orang lain. Dua diantara *family caregiver* tersebut mendapat informasi dari mahasiswa yang sedang belajar di wilayah tersebut untuk mendapatkan pengobatan secara medis. Waktu itu program pengobatan gratis untuk ODS sudah tersedia di layanan puskesmas sekitar tempat tinggal masing-masing ODS, namun belum terdengar sosialisasinya ke *family caregiver*. Satu *family caregiver* dibantu oleh atasan tempatnya bekerja yang memang berkecimpung di layanan kesehatan rumah sakit. Seiring dengan meredanya gejala ODS, sudah semakin berkurang intensitas pendampingan yang diperlukan dari *family caregiver* sehingga ODS dapat mendukung keperluan pokok hariannya secara mandiri, seperti makan, minum, dan kebersihan diri. Bahkan sudah mampu dan aktif berkegiatan yang berdampak positif bagi finansial.

Meskipun merasakan *stressor* yang memberatkan, *family caregiver* mampu menyampaikan makna yang bersifat positif dari pengalaman merawat ODS. Hal ini sejalan dengan penelitian Szmukler (1996) bahwa tantangan (*stressor*) yang dirasakan bukan menjadi beban, *family caregiver* menilai pengalaman merawat ODS adalah proses untuk berdinamika sesuai dengan ketetapan Tuhan. Sharifi dan Fatehizadeh (Asadi dkk., 2019) menyatakan bahwa *religious coping* dapat menurunkan beban perawatan (*burnout*) bagi *family caregiver*. Memahami cara menjalani hidup untuk terus berjuang, melatih empati dan lebih mampu untuk berbagi semangat jika melihat kondisi orang lain yang sedang mengalami kesusahan, dan meningkatkan kapasitas menghadapi *stressor*. Hal ini sejalan dengan temuan Ntsayagae (2019) bahwa *family caregiver* mampu merasakan hal positif perawatan, setelah merasa mampu menjalani hidup dengan kondisi menantang dan mendapatkan dukungan sekitar.

Penelitian ini memiliki batasan secara jumlah subjek dan variasi hubungan *family caregiver*-ODS. Pada studi selanjutnya disarankan untuk juga meninjau hubungan antara *family caregiver* dengan ODS yang berbeda jenis kelamin, misalnya pasangan suami istri, Bapak-anak perempuan, Ibu-anak laki-laki, atau saudara perempuan-saudara laki-laki. Selain itu dalam penelitian ini *family caregiver* tidak dijalankan sendirian, melainkan ada anggota keluarga lain yang juga menjadi *family caregiver*. Sehingga memerlukan studi lebih lanjut untuk memahami pengaruh adanya *caregiver* lain dalam keluarga tersebut.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *appraisal*, strategi koping, dan dukungan sosial pada *family caregiver* berperan penting baik untuk *family caregiver* tersebut dan ODS yang dirawatnya. Tidak selamanya situasi yang membebani (*stressor*) memberikan dampak negatif, namun juga dimaknai positif oleh *family caregiver* utamanya karena faktor spiritualitasnya. Oleh karena itu, fokus



pada *family caregiver* perlu lebih diperhatikan agar meminimalisir terpuruknya *family caregiver* dan ODS yang dirawat. Implikasi dari temuan pada penelitian ini dapat menjadi bahan penyusunan kegiatan dukungan emosional berbasis komunitas untuk mendukung *family caregiver* utamanya di masa awal ditemukannya gejala dan memperluas sosialisasi program, mengingat *family caregiver* dalam penelitian ini mendengar informasi tersebut dari jaringan sosialnya, bukan dari institusi penyedia jasa kesehatan secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ae-Ngibise K.A., Doku, V. C. K., Asante, K. P., & Owusu-Agyei, S. (2015). The experience of caregivers of people living with serious mental disorders: a study from rural Ghana, *Global Health Action*, 8(1), DOI: [10.3402/gha.v8.26957](https://doi.org/10.3402/gha.v8.26957)
- Asadi, P., Fereidooni-Moghadam, M., Dashtbozorgi, B., & Masoudi, R. (2019). Relationship Between Care Burden and Religious Beliefs Among *Family caregivers* of Mentally Ill Patients. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1125–1135. <http://www.jstor.org/stable/45214009>
- Ebrahimi, H., Seyedfatemi, N., Areshtanab, H. N., Ranjbar, F., Thornicroft, G., Whitehead, B., & Rahmani, F. (2018). Barriers to *Family caregivers* 'Coping With Patients With Severe Mental Illness in Iran. *Qualitative Health Research*, 28(6), 987-1001. doi:10.1177/1049732318758644
- Grover, S., Pradyumna, & Chakrabarti, S. (2015). Coping among the caregivers of patients with schizophrenia. *Industrial Psychiatry Journal*, 24(1), 5-11. DOI: 10.4103/0972-6748.160907
- Haley, W. E., Levine, E. G., Brown, S. L., & Bartolucci, A. A. (1987). Stress, appraisal, coping, and social support as predictors of adaptational outcome among dementia caregivers. *Psychology and aging*, 2(4), 323
- Hartini, N., Fardana, N. A., Ariana, A. D., Wardana, N. D. (2018). Stigma toward people with mental health problems in Indonesia. *Psychology Research and Behavior Management*, 31(11), 535-541. doi: 10.2147/PRBM.S175251.
- Hsiao, C. Y., Lu, H. L., & Tsai, Y. F. (2020). Caregiver burden and health-related quality of life among primary family caregivers of individuals with schizophrenia: a cross-sectional study. *Qual Life Res* 29, 2745–2757. <https://doi-org.ezproxy.ugm.ac.id/10.1007/s11136-020-02518-1>
- Kate, N., Grover, S., Kulhara, P., & Nehra, R. (2013). Caregiving appraisal in schizophrenia: A study from India. *Social science & medicine*, 98, 135-140. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.09.005>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Nenobais, A., Yusuf, A., & Andayani, S. R. D. (2020). Beban pengasuhan Caregiver keluarga klien dengan Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Naimata Kupang. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 11(2), 183-185.
- Ntsayagae, E. I., Myburgh, C., & Poggenpoel, M. (2019). Experiences of *family caregivers* of persons living with mental illness: A meta-synthesis. *Curationis*, 42(1), 1-9.
- Rahmani, F., Ranjbar, F., Hosseinzadeh, M., Razavi, S. S., Dickens, G. L., & Vahidi, M. (2019). Coping strategies of *family caregivers* of patients with schizophrenia in Iran: A cross-sectional survey. *International journal of nursing sciences*, 6(2), 148-153.
- Szmukler, G. I., Burgess, P., Herrman, H., Bloch, S., Benson, A., & Colusa, S. (1996). Caring for relatives with serious mental illness: the development of the Experience of Caregiving Inventory *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 31, 137-148.



- Vania, I. W., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being caregiver penderita gangguan skizofrenia. *Jurnal Undip*, 3(4), 1-13
- Wang, S., Cheung, D. S. K., Leung, A. Y. M., & Davidson, P. M. (2020). Factors associated with caregiving appraisal of informal caregivers: A systematic review. *Journal of clinical nursing*, 29(17-18), 3201-3221. DOI: 10.1111/jocn.15394



Kepribadian Tangguh pada Ibu Tunggal

Sebfiliani Estonia¹, Kamsih Astuti²

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
kamsih@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Ibu tunggal adalah wanita yang ditinggalkan suami karena perceraian atau kematian, dan memutuskan untuk membesarkan anak-anaknya sendirian. Hal itu tidak mudah dan muncul beberapa masalah yang seringkali ibu tunggal mengalami stress. Kepribadian yang dapat berperan dalam menghadapi stres adalah kepribadian tangguh (*hardiness*). *Hardiness* merupakan salah satu ciri kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kepribadian *hardiness* pada ibu tunggal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologis. Pengambilan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi pada empat partisipan. Guna memperkuat data penelitian, peneliti melakukan wawancara pada significant others. Verifikasi data pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yang meliputi triangulasi teknik serta triangulasi sumber. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada ibu tunggal terdapat tiga fase dalam proses terbentuknya kepribadian *hardiness*. Fase tersebut adalah fase awal yaitu saat pertama kali menjadi ibu tunggal, selanjutnya fase konflik adalah fase timbulnya permasalahan sebagai ibu tunggal, dan yang terakhir fase Tangguh adalah fase seorang ibu tunggal dapat melihat tantangan yang dialami bukan menjadi sebuah hambatan namun merupakan peluang untuk meningkatkan kualitas hidup. Seorang Ibu tunggal yang memiliki kepribadian *Hardiness* akan lebih mampu dalam menghadapi setiap permasalahan yang ada di dalam kehidupan pribadi, keluarga dan di masyarakat.

Kata Kunci : fenomenologi, ibu tunggal, kepribadian tangguh

Abstract

A single mother is a woman whose husband leaves her due to divorce or death, and decides to raise her children alone. This is not easy and several problems arise that single mothers often experience stress. A personality that can play a role in dealing with stress is hardiness. Hardiness is a personality trait that makes individuals stronger and more optimistic in dealing with stress and reduces the negative effects they face. This research aims to look at the description of Hardiness Personality in single mothers. This research uses a descriptive qualitative research method with a phenomenological approach. Data collection was carried out using interview and observation methods on four participants. In order to strengthen research data, researchers conducted interviews with significant others. Data verification in this research uses triangulation techniques which include source triangulation and technical triangulation. The results of this research show that in single mothers there are three phases in the process of forming a hardiness personality. This phase is the initial phase, namely when you first become a single mother, then the conflict phase is the phase where problems arise as a single mother, and finally the Resilient phase is the phase when a single mother can see that the challenges she experiences are not an obstacle but an opportunity to improve quality life. A single mother who has hardiness will be better able to face every problem that exists in her personal life, family, and in society.



Keywords : *phenomenology, hardiness personality, single mother*

PENDAHULUAN

Ibu tunggal adalah seorang wanita yang ditinggalkan suami atau pasangan hidupnya baik itu karena kematian maupun perceraian, memutuskan untuk membesarkan serta bertanggung jawab terhadap anak-anaknya sendirian tanpa menikah lagi, peran perempuan sebagai ibu tunggal selain mendidik, mengasuh, memelihara, tempat mencurahkan isi hati, mengatur kehidupan keluarga harus dapat berperan pula menjadi seorang ayah yaitu bekerja untuk mencari nafkah, mendidik, melindungi, dan memberikan rasa aman (Puspitaningrum, 2020). Peran ganda yang dialami oleh Ibu tunggal tersebut tentunya akan menyebabkan munculnya masalah seperti stress, kemiskinan, standar kehidupan yang menurun, perasaan sendiri, mendapat pandangan negatif di dalam masyarakat, muncul pula perasaan menjadi beban bagi orang lain dan tentu saja adanya hambatan dalam mengasuh anak. Menurut Swagery, dkk (2017) menjadi orang tua tunggal pada dasarnya bukan merupakan pilihan hidup, namun bagi mereka yang berstatus orang tua tunggal yang mampu mempersiapkan dengan baik dan matang tentu tidak akan menjadi beban berat. Papalia dkk (dalam Sirait & Minauli, 2015) mengemukakan bahwa seorang istri kehilangan seseorang yang dicintainya yaitu suami karena kematian maka individu tersebut biasanya akan merasakan sakit yang begitu dalam, duka cita mendalam, kesepian, mengalami gangguan fisik dan psikologis, rasa frustrasi dan kehilangan yang mungkin baru akan hilang setelah melalui waktu yang cukup lama.

Keberhasilan perempuan untuk bangkit dan berperan sebagai orangtua tunggal di tengah berbagai tekanan membutuhkan penyesuaian dan dukungan dari berbagai aspek. Selain itu diperlukan juga ketangguhan dari dalam diri perempuan tersebut. Seseorang yang memiliki kepribadian yang tangguh mempunyai kecenderungan untuk mempersepsikan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendatangkan tekanan sebagai sesuatu yang tidak terlalu mengancam (Indira dan Gunawan, 2021). Ini merupakan konsep yang digagas Kobasa yang dinamakan sebagai Hardiness. Kobasa, (dalam Apriliana dan Rahmasari, 2021) mendefinisikan Hardiness sebagai suatu karakteristik kepribadian individu yang kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi tekanan dan efek negatif dalam suatu situasi. Menurut Maddi (dalam Puspitaningrum dan Satiningsih, 2020) Hardiness didasari oleh motivasi dan sikap berani untuk menghadapi situasi yang sulit dan kemampuan untuk mengubah keadaan tertekan menjadi peluang individu untuk tumbuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati dan Indriana (2016) menyimpulkan bahwa semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin rendah work-family conflict pada ibu yang bekerja. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Arishanti dan Juniarty (2019) mengungkapkan pula bahwa Hardiness memiliki peran yang signifikan terhadap stres.

Dari penjelasan sebelumnya sebagai seorang Ibu tunggal harus bertahan hidup untuk diri dan anak-anaknya yang dalam penyelesaian banyak menimbulkan stress dan gangguan kepercayaan diri serta kehilangan suatu kebahagiaan dalam diri. Keberhasilan mereka dalam menjalani kehidupan ini adalah bentuk dari ketangguhan mereka yang ingin menang dari perubahan keadaan. Hal tersebut sejalan dengan temuan Mariana dkk (2022) yang menyatakan seorang dengan *hardiness* tinggi memiliki hubungan positif dalam lingkungan keluarga, pekerjaan dan masyarakat. Sebaliknya seseorang dengan *hardiness* rendah akan mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan belum merasa ikhlas dengan apa yang dialami hal ini membuat individu dengan *hardiness* rendah memiliki permasalahan di dalam lingkungan keluarga, pekerjaan, dan masyarakat



Berdasarkan permasalahan pada ibu tunggal yang telah diuraikan diatas, peneliti ingin mengetahui secara mendalam dari perspektif psikologi positif. Psikologi positif adalah istilah yang memayungi studi tentang emosi positif, karakter positif dan intuisi yang dipercaya serta merupakan sebuah ilmu yang berpengaruh pada pengembangan fungsi optimal dari individu maupun kelompok (Seligman, 1998), yang dalam penelitian ini terkait pengalaman ibu tunggal memiliki kepribadian tangguh (Hardiness) untuk dapat memaknai permasalahan baik yang timbul karena kecemasan individu maupun masalah sosial sehingga dapat berfikir positif bahwa setiap masalah merupakan sebuah peluang dan berupaya dengan tindakan aktif untuk menghadapi permasalahan tersebut. Maka dari pemaparan dan tujuan penelitian diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran kepribadian tangguh (hardiness) pada ibu tunggal?”

METODE

Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran kepribadian Tangguh (Hardiness) pada ibu tunggal yang memiliki pengalaman ditinggal oleh suami karena cerai hidup atau kematian. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif, atau yang sering disebut metode penelitian naturalistik sebab penelitian dilakukan pada kondisi yang alamiah. Digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah instrumen kunci (Sugiyono, 2016). Pengambilan data kualitatif dengan pendekatan fenomenologi merupakan pemaknaan umum dari sejumlah individu terhadap berbagai pengalaman hidup mereka terkait dengan konsep atau fenomena (Creswell, 2015). Menurut Smith (2013), sudut pandang fenomenologi merupakan sudut pandang yang menyeluruh (holistic), dan dengan demikian perlu mengetahui pemahaman secara global mengenai deskripsi yang diungkapkan oleh informan sebelum melangkah lebih jauh.

Teknik pengumpulan data yang dipilih pada penelitian ini adalah purposive sampling, teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu, partisipan dianggap paling tahu tentang apa yang akan kita harapkan atau mungkin partisipan dianggap paling memahami situasi sosial yang akan diteliti (Sugiyono, 2016). Unit analisis yang akan digunakan secara individual dengan 4 orang, partisipan yang digunakan peneliti memiliki beberapa kriteria yaitu : (a) ibu tunggal karena perceraian (2 orang) dan kematian (2 orang); (b) partisipan berusia dewasa awal (17-40th); (c) telah menjadi ibu tunggal minimal selama 1 tahun; (d) memiliki anak yang masih menjadi tanggungan.

Tabel 1. Tabel profil Partisipan

Identitas	Partisipan			
	I	II	III	IV
Inisial Nama	CP	ID	AM	NN
Usia	32	40	29	32
Pekerjaan	Tour Guide	Penjahit	Freelancer	Freelancer
Pendidikan terakhir	SMP	SMA	SMK	SMA
Jumlah anak	1	4	2	3
Status pernikahan	Cerai Hidup	Cerai Hidup	Cerai Mati	Cerai Mati

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan tambahan data. Teknik pengumpulan data secara umum dapat diperoleh melalui observasi, wawancara, dan triangulasi/ gabungan. Pada penelitian ini



teknik triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber dan triangulasi teknik dalam penjelasan penelitian kualitatif, isi dan proses pengumpulan data dilakukan dengan natural setting (kondisi alamiah), sumber data primer dan teknik pengumpulan penyusunan data lebih banyak pada observasi berperan serta (participant observation), wawancara mendalam (in depth interview) dan dokumentasi (Sugiyono, 2016).

HASIL

Menurut Maddi (dalam Puspitaningrum dan satiningsih, 2020) Kepribadian tangguh (Hardiness) didasari oleh motivasi dan sikap berani untuk menghadapi situasi yang sulit dan kemampuan untuk mengubah keadaan tertekan menjadi peluang individu untuk tumbuh. Kobasa (dalam Indira dan Gunawan, 2021) menyebutkan bahwa ada tiga karakteristik kepribadian Tangguh (Hardiness) yaitu commitment, challenge, dan control yang sering disebut dengan 3C. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa seorang ibu tunggal cerai hidup maupun ibu tunggal cerai mati mengalami tekanan yang relatif sama yaitu terkait masalah ekonomi, para partisipan juga mengalami fase-fase yang relatif sama dalam proses menerima segala kondisi yang dihadapi sebagai ibu tunggal. Hasil penelitian menunjukkan terdapat tiga fase yang dilalui oleh seorang ibu tunggal, yaitu fase awal adalah fase dimana seseorang pertama kali menjadi ibu tunggal baik itu karena perceraian maupun kematian suami

“Ya perasaannya itu kaget lah perempuan manapun gak ada yang siap dengan apa kalo ditinggal orang yang disayangi yang hidup bersama-sama dari nol, tapi siap gak siap,...”

“..., sekarang setelah aku memutuskan untuk pisah karo de’e wis loss plong digawe digawe seneng malah bahagia,...”

Dua pernyataan diatas merupakan pernyataan kedua partisipan yang mewakili dua partisipan lainnya yang menyatakan saat pertama kali menjadi seorang ibu tunggal.

Fase konflik adalah fase kedua dimana seorang ibu tunggal dihadapkan pada permasalahan baru di dalam kehidupannya sebagai seorang ibu tunggal yang memiliki anak sebagai tanggungan.

“Tantangan yang paling memukul ekonomi. Perekonomian saya kan jadi ya goncang lah.”

Pernyataan diatas adalah pertanyaan salah satu partisipan dalam penelitian ini terkait masalah ekonomi yang dihadapi, pernyataan tersebut juga mewakili pernyataan ketiga partisipan lainnya. Adapun masalah lain yang dihadapi oleh seorang ibu tunggal seperti masalah sosial.

“Oh banyak apalagi saya ikut kerjaan freelance IO kemana-mana pulang malam kayak gitu sampai ada yang mengira saya jadi prostitusi online, perempuan gak benar, banyak seperti itu”

Pernyataan diatas adalah pertanyaan salah satu partisipan dalam penelitian ini terkait masalah sosial yang dialami di masyarakat, permasalahan sosial ini terkait stigma negatif seorang ibu tunggal pernyataan tersebut juga mewakili pernyataan ketiga partisipan lainnya tentang hal serupa. Selain kedua masalah diatas pada fase konflik partisipan juga mengalami masalah psikologis, masalah psikologis yang dialami terkait pemenuhan peran ganda sebagai ibu dan sebagai ayah.

“Ya menjalaninya pertama kali juga berat karena biasa dengan status seorang ibu, seorang istri sekarang harus menjadi dua status sekaligus seorang ibu dan seorang ayah gak gampang sih dan harus membiasakan diri dengan panggilan ibu rondo”



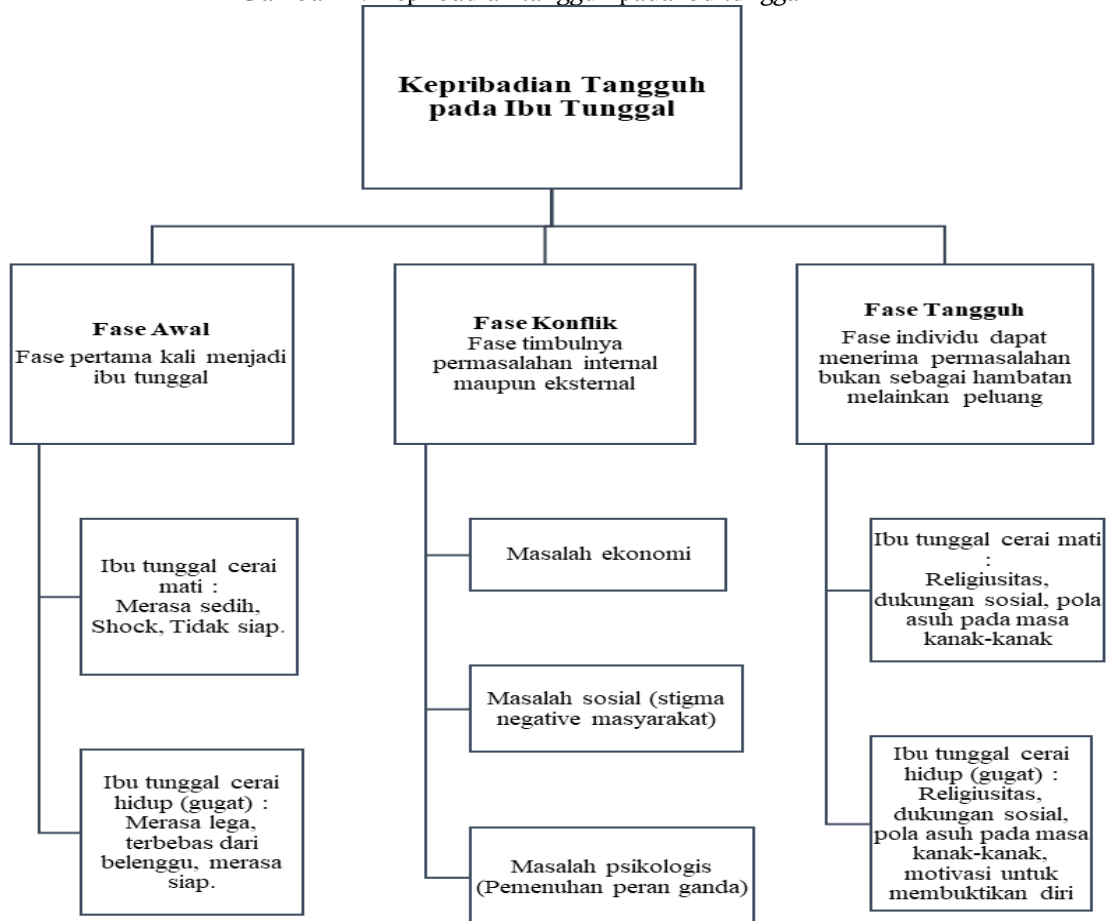
Pernyataan diatas adalah pertanyaan salah satu partisipan dalam penelitian ini terkait pemenuhan peran ganda yang dialami oleh seorang ibu tunggal, akan tetapi ketiga partisipan lainnya juga memiliki pernyataan yang serupa sebagai seorang ibu tunggal dan harus memenuhi peran ganda. partisipan lainnya yang menyatakan saat pertama kali menjadi seorang ibu tunggal.

Fase terakhir yaitu fase tangguh (*hardiness*) pada fase ini ibu tunggal sudah dapat mengelola setiap emosi negatif yang timbul pada fase konflik. Partisipan menemukan strategi dalam menyelesaikan dan menyikapi setiap konflik yang dialami sebagai ibu tunggal.

“Pandangan hidupku untuk saat ini ya mungkin ya ke depan untuk diriku sendiri kedepannya kan aku masih butuh beberapa tantangan yang bagaimana yang harus aku ee hadapi, di sisi lain dan aku juga masih mempunyai pertanggung jawaban yang besar terhadap anak dan keluarga semakin ke depan kebutuhan akan semakin banyak, bagaimana tantangan kedepannya itu yo aku harus mau gak mau harus mengatur pada strategi untuk diriku sendiri bagaimana ke depan itu anak itu juga bisa tercukupi tentang lahir atau batinnya gitu.”

Pernyataan diatas merupakan salah satu pernyataan partisipan yang menunjukkan fase tangguh pada ibu tunggal, ketiga partisipan lainnya juga menyatakan hal yang serupa.

Gambar 1. Kepribadian tangguh pada ibu tunggal





DISKUSI

Fase awal merupakan fase dimana partisipan ibu tunggal bercerai dengan suami saat suami meninggal dunia. Menurut Mitchell (1992) setelah bercerai hidup atau mati dan menjadi seorang ibu tunggal akan merasakan trauma, penyesalan, kecewa, sakit hati, kesepian, marah, sedih, kehilangan, tidak siap dan berbagai perasaan buruk lainnya. Hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur'Aeni dan Retno Dwiyantri (2009) yang menemukan bahwa pada perempuan yang bercerai hidup muncul perasaan bahagia, lega, tenang karena merasa terlepas dari belenggu kehidupan rumah tangganya yang dirasa sangat menyakitkan hati. Penelitian tersebut selaras dengan yang diungkapkan ibu tunggal cerai hidup dalam penelitian ini terkait keputusan untuk bercerai adalah keputusan yang sudah diambil karena kedua partisipan telah menanamkan keyakinan yang kuat dalam dirinya untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik. Namun fase awal yang berbeda diungkapkan oleh ibu tunggal dengan pasangan meninggal karena sakit yang sempat merasa kaget dan tidak siap. Livneh dan Antonak (2005) menyebutkan bahwa kaget atau shock merupakan reaksi awal yang berlangsung dalam jangka waktu yang pendek ketika individu mengalami peristiwa traumatis dan kecelakaan yang terjadi secara tiba-tiba. Gargiulo (2012) juga menyebutkan bahwa reaksi kaget memang merupakan reaksi awal individu ketika menghadapi kondisi yang tidak sesuai harapannya.

Fase kedua atau fase konflik adalah fase timbulnya permasalahan internal maupun eksternal pada individu sebagai ibu tunggal. Konflik internal yang timbul adalah individu merasakan cemas terkait masa depan anak. Menurut Sutardjo Wiramihardja (2005) kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003). Pada penelitian ini keempat partisipan memiliki pernyataan yang hampir sama tentang perasaan khawatir terhadap masa depan anak terutama karena keempat partisipan tidak memiliki pekerjaan yang memiliki penghasilan tetap. Pada fase konflik ini para partisipan dihadapkan pada permasalahan eksternal seperti masalah ekonomi, masalah sosial terkait stigma negatif masyarakat dan masalah psikologis seperti pemenuhan peran ganda sebagai ibu sekaligus ayah. Ibu tunggal harus dapat berperan sebagai seorang ibu yang bertugas mendidik, merawat dan mengasuh anak namun juga berperan sebagai ayah yang bertugas melindungi keluarga dan menjadi kepala keluarga serta memenuhi kebutuhan ekonomi di keluarga.

Fase akhir yaitu fase tangguh adalah fase individu yang mulai dapat berdamai dengan kondisi dan permasalahan yang dialami pada fase ini kepribadian Tangguh (*hardiness*) mulai tampak pada ibu tunggal. Quick, dkk (dalam Widyarini, 2010) menyatakan *hardiness* adalah konstruksi kepribadian yang merefleksikan sebuah orientasi yang lebih optimis terhadap hal-hal yang menyebabkan stres. Ini sesuai dengan pendapat Kobasa (1979) yang mengatakan *hardiness* sebagai kecenderungan untuk mempersepsikan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendatangkan stres sebagai suatu yang tidak terlalu mengancam. Partisipan yang sudah dapat memahami dirinya, dan memiliki kepribadian *hardiness* membuat mereka memiliki *commitment* untuk tetap dapat bangkit dan menyelesaikan permasalahan yang ditemui bukan hanya memandang masalah sebagai hambatan namun justru memandang masalah sebagai *challenge* untuk dapat menunjukkan kualitas diri yang lebih baik. Para partisipan yang sudah memasuki fase menerima akan memiliki sikap kontrol untuk



menetralisir hal negatif di dalam kehidupannya, pada fase ini sikap pasrah dan berpikiran positif sangat membantu para partisipan untuk memiliki kepribadian Tangguh (Hardiness).

Partisipan memiliki kepribadian Tangguh (Hardiness) sehingga dapat menyesuaikan dengan rasa sakit yang diderita, sehingga partisipan tahu apa yang harus dilakukan ketika dihadapkan pada sebuah permasalahan. Partisipan tidak lagi berpikir bahwa permasalahan yang dialami itu menjadi hambatan namun adalah peluang untuk meningkatkan diri dan hal itu bermanfaat untuk kehidupannya saat ini maupun untuk masa depan. Menurut Hurlock (dalam Vera & Witrin, 2016) orang yang dapat menerima dirinya akan dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik. Dalam penelitian ini religiusitas, pola asuh orang tua dimasa partisipan kanak-kanak serta dukungan sosial sangat membantu para partisipan memiliki kepribadian Tangguh (Hardiness). Religiusitas adalah potensi beragama atau berkeyakinan kepada tuhan dengan kata lain percaya adanya kekuatan diluar dirinya yang mengatur hidup dan kehidupan alam semesta (Yulianto, 2014). Religiusitas berperan penting pada partisipan pada saat dihadapkan pada sebuah permasalahan. Keempat partisipan memiliki kepercayaan percaya bahwa apa yang telah terjadi di dalam hidupnya adalah rencana Tuhan, dan percaya bahwa Tuhan akan memberikan pertolongan.

Selain religiusitas peran orang tua partisipan dalam pengasuhan di masa kanak-kanak membantu keempat partisipan dalam pengambilan keputusan untuk menyelesaikan permasalahan yang ditemui. Menurut Gunarsa dan Singgih (2007) dalam bukunya Psikologi Remaja, pola asuh orang tua adalah sikap dan cara orang tua dalam mempersiapkan anggota keluarga yang lebih muda termasuk anak supaya dapat mengambil keputusan sendiri dan bertindak sendiri sehingga mengalami perubahan dari keadaan bergantung kepada orang tua menjadi berdiri sendiri dan bertanggung jawab sendiri. Keempat partisipan sepakat bahwa pola asuh orang tua saat mereka kanak-kanak berpengaruh kepada pembentukan kepribadian di dalam diri mereka hingga saat ini. Pola asuh orang tua ini membantu partisipan untuk dapat menyelesaikan permasalahan dan membentuk kemandirian pada diri partisipan, kemandirian ini ditunjukkan oleh partisipan saat mereka menjadi seorang ibu tunggal mereka berperan sebagai tulang punggung keluarga.

Dukungan sosial juga mempengaruhi terbentuknya kepribadian Tangguh (Hardiness) pada seorang ibu tunggal. Menurut Taylor (2003), dukungan yang dimiliki oleh individu dapat mencegah berkembangnya masalah akibat tekanan yang dihadapi. Individu yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi akan lebih berhasil mengatasi dan menghadapi masalah dibandingkan dengan individu yang tidak memperoleh dukungan atau memperoleh dukungan sosial yang tergolong rendah. Untuk menurunkan efek dari peristiwa stress dalam hidupnya, salah satu cara yang individu lakukan adalah dengan mencari dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan finansial, dan dukungan informatif. Setiap jenis dukungan memberikan pengaruh atau manfaat bagi individu yang menerimanya. Menurut Ermayanti dan Abdullah (2011), apabila individu memperoleh dukungan emosional yang tinggi, individu akan merasa mendapatkan dorongan yang tinggi dari anggota keluarga. Selain dukungan dari keluarga keempat partisipan juga menyatakan bahwa teman-teman partisipan memberikan dukungan positif baik nasihat, materi maupun motivasi, teman-teman tidak hanya memberikan dukungan secara emosional namun juga memberikan dukungan secara finansial. Dukungan yang diberikan oleh teman-teman kepada keempat partisipan memberikan pengaruh yang positif terhadap partisipan hal tersebut membuat partisipan dapat lebih percaya diri dalam menghadapi permasalahan sebagai ibu tunggal. Keempat partisipan sepakat bahwa mereka memiliki teman-teman yang baik dan



selalu mensupport mereka di masa-masa yang sulit, keberadaan teman-teman membantu mereka untuk dapat tumbuh dan melewati fase konflik.

Selain yang beberapa faktor yang telah diungkapkan diatas dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwa motivasi untuk membuktikan kualitas diri kepada masyarakat dan mantan suami berpengaruh pada pembentukan kepribadian Tangguh (Hardiness) ibu tunggal yang bercerai (gugat). Kedua partisipan yang merupakan ibu tunggal dengan cerai hidup gugat sama-sama menyatakan bahwa partisipan ingin menunjukan kepada mantan suami bahwa walau menjadi seorang ibu tunggal partisipan dapat lebih bahagia.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kepribadian tangguh (Hardiness) pada ibu tunggal cerai hidup maupun mati dapat dicapai dengan 3 tahapan yakni fase awal, fase konflik dan fase tangguh. Ada perbedaan antara ibu tunggal cerai mati dengan ibu tunggal cerai hidup di fase awal, namun walaupun ada perbedaan di fase awal keempat partisipan dapat melewati tahap konflik dan mencapai tahap tangguh sehingga keempat partisipan dapat memiliki kepribadian Tangguh (hardiness). Religiusitas dari individu, pola asuh di masa kanak-kanak serta dukungan dari keluarga dan teman yang positif memberikan pengaruh pada terbentuknya kepribadian tangguh (Hardiness) pada ibu tunggal. Pada ibu tunggal dengan cerai hidup terdapat faktor tambahan dalam terbentuknya kepribadian hardiness yaitu dengan motivasi untuk membuktikan kualitas diri yang lebih baik pada mantan suami. Dari penelitian ini dapat disimpulkan pula bahwa kepribadian tangguh (Hardiness) sangat membantu para ibu tunggal baik karena cerai hidup maupun cerai mati dalam menghadapi permasalahan secara psikologis. Maupun masalah sosial bukan sebagai sebuah hambatan melainkan tantangan (challenge) yang harus bisa ditaklukan, kepribadian tangguh (Hardiness) membantu seorang ibu tunggal untuk dapat mengontrol (control) segala emosi negatif yang timbul karena permasalahan hidup dan membantu ibu tunggal memiliki pemikiran positif untuk dapat melakukan Tindakan-tindakan nyata dalam mencapai sebuah tujuan dalam hal ini dapat dikatakan sebagai komitmen (commitment) seorang ibu tunggal untuk memiliki nilai lebih di dalam dirinya serta menjamin keberhasilan masa depan anak-anaknya. Seorang ibu yang memiliki kepribadian tangguh (Hardiness) dapat bertahan dan bangkit saat dihadapkan pada kondisi-kondisi yang tidak menguntungkan atau saat dihadapkan pada berbagai permasalahan, ibu tunggal akan memiliki percaya diri yang baik bahwa dia dapat mengendalikan keadaan negative menjadi sebuah peluang yang baik bagi dirinya dapat berkembang menjadi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, I. A., & Rahmasari, D. (2021). Gambaran Hardiness Pada Individu Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja Karena Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6)
- Arishanti, N., & Juniarily, A. (2019). Hardiness, Penyesuaian Diri dan Stress pada Siswa Taruna. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(2)
- Creswell, John W. 2015. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar



- Ermayanti, S., & Abdullah, S. M. (2011). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun
- Gargiulo, R.M. (2012). *Special education in contemporary society 4 : An introduction to exceptionality*. Los Angeles: Sage Publication Inc.
- Gunarsa, S. D. & Ny Singgih D. G. 2004. Psikologi Anak bermasalah. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Indira, L., & Gunawan, T. (2021). Perbedaan Hardiness pada Wanita Menikah yang Berkarir dan Wanita Menikah yang Tidak Berkarir. *Intensi, Jurnal Psikologi*, 1(5), 37–47
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37,1-11.
- Livneh, H., & Antonak, R. F. (2005). Psychosocial Adaptation to Chronic Illness and Disability: A Primer for Counselors. *Journal of Counseling & Development*, 83(1), 12–20. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00575.x>
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer
- Mariana, E. R., Suroto, S., & Rezki, N. F. (2020). Hubungan Karakteristik Dan Stres Kerja Perawat Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat Pelaksana Di IGD Dan ICU RSUD Ratu Zalecha Martapura. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 139.
- Mitchell, B. J. (1992). *Dilema Perceraian*, Jakarta: Arcan
- Mulyati, S., & Indriana, Y. (2016). Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Work-Family Conflict pada Ibu yang Bekerja Sebagai Teller Bank pada Bank Rakyat Indonesia Semarang, 5(3), 577-582
- Nur'aeni M., & Dwiyantri R. (2009). Dinamika psikologis perempuan yang bercerai (studi tentang penyebab dan status janda pada kasus perceraian di Purwokerto. *Psycho idea*, 7(1), 11-21
- Puspitaningrum, D., & Satiningsih. (2020). Karakteristik Hardiness Pada Remaja Yang Diasuh Oleh Single Mother. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 1-7
- Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Seligman, M., E., P. (1998). Building human strength: psychology's forgotten mission. *APA Monitor*. No. 29. Vol. 1
- Sirait, N. Y. D., & Minauli, I. (2015). Hardiness pada single mother. *Jurnal Dicersita*, 1(2), 28–38
- Smith, M. A., Argiati, S. H. B. (2013). Kepribadian Tangguh (Hardiness) pada Perempuan Penderita Pasca Stroke. *Jurnal Psikologi*. 3 (2).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung : IKAPI
- Sutardjo Wiramihardja. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama
- Swagery, R. V., Hikmatul., & Husna, A. 2017. Hardiness pada wanita karir single parent yang memiliki anak tunarungu. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 66-73.



- Taylor, S. E. (2003). Health Psychology. Fifth Edition. United States of America: Mcgraw Hill, Inc
- Vera & Witrin. 2016. Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. Jurnal Psikologi. Vol 3
- Widyarini, Nilam. (2010). Menjadi Orang Tabah. Skripsi. Fakultas Tarbiyah UIN Malang. Tidak Diterbitkan
- Yulianto. 2014. Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosi Dan Kenakalan Remaja. Jurnal nusantara of research.



Peran Social Support terhadap Resiliensi Wanita Bekerja yang Menjadi Sandwich Generation

Valentine Rachmawati¹, Evanytha², Andi Eka Septilla³

Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila

valenrachw@gmail.com, evanytha@univpancasila.ac.id, ekaseptilla@univpancasila.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *social support* terhadap resiliensi pada wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*. Individu yang menjadi *sandwich generation* merupakan generasi yang menanggung tuntutan merawat orang tua dan di saat yang bersamaan harus memenuhi kebutuhan anaknya, sehingga posisi tersebut memiliki serangkaian tantangan (Ward & Spitze, 1998). Partisipan pada penelitian ini adalah wanita berusia 30 sampai 40 tahun yang bekerja dan menjadi *sandwich generation*. Jumlah partisipan sebanyak 132 orang. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur *social support* dan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social support* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi. Hal ini berarti semakin tinggi *social support* maka semakin tinggi resiliensi, dan semakin rendah *social support* maka semakin rendah resiliensi. Dimensi *family*, *friends*, dan *significant other* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap resiliensi pada wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*.

Kata Kunci: *social support*, resiliensi, wanita bekerja, *sandwich generation*

Abstract

This research aims to determine the role of social support on resilience in working women who are part of the sandwich generation. Individuals who make up the sandwich generation are a generation that bears the demands of caring for their parents and at the same time must meet the needs of their children, so that this position has a series of challenges (Ward & Spitze, 1998). Participants in this study were women aged 30 to 40 years who worked and belonged to the sandwich generation. The number of participants was 132 people. This research was conducted using a quantitative approach with a cross-sectional method. The sampling technique uses purposive sampling. The measuring instruments used are The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure social support and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) to measure resilience. The data analysis technique uses regression analysis. The research results show that social support has a positive and significant effect on resilience. This means that the higher the social support, the higher the resilience, and the lower the social support, the lower the resilience. The dimensions of family, friends, and significant others have a positive and significant effect on resilience in working women who are part of the sandwich generation.

Keywords: *social support*, resilience, working woman, *sandwich generation*



PENDAHULUAN

Dalam hubungan orang tua dan anak, beberapa dijumpai kondisi sang anak menanggung kebutuhan hidup orang tua nya, saudara kandung dan di sisi lain ia juga menanggung kebutuhan hidup diri nya serta anaknya. Individu yang berada di posisi tersebut memiliki dua tanggung jawab dimana ia membiayai dan memenuhi kebutuhan hidup antara dua generasi. Individu yang merawat orang tua serta anak kandungnya secara bersamaan secara fisik dan finansial disebut *sandwich generation* (Kusumaningrum, 2018). Miller (1981) mendefinisikan *sandwich generation* sebagai sebuah generasi yang berada pada posisi di tengah “terhimpit” di antara dua generasi, yaitu generasi orang tua individu tersebut dan generasi anak dari individu tersebut atau saudara kandung yang membutuhkan bantuan finansial. Kusumaningrum (2018) menjelaskan bahwa *sandwich generation* merupakan generasi yang menanggung kebutuhan hidup orang tua usia lanjut dan anak anaknya

Penelitian yang dilakukan oleh Samudra dan Wisana (2016) menemukan bahwa sebanyak 6,42% dari 7,009 rumah tangga merupakan *sandwich generation* yang dimana 11,3% yang menanggung kebutuhan hidup dan rumah tangga adalah wanita yang bekerja. Papastavrou dkk (2007) menyampaikan bahwa tuntutan yang diberikan kepada wanita *sandwich generation* paling besar berasal dari orang tua, selain dituntut untuk memenuhi kebutuhan hidup secara finansial juga dituntut untuk mengasuh orang tua itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Mustchler (2015) mengenai Data Pengasuhan dan Pusat Nasional untuk Wanita dan Lansia memperoleh hasil yaitu sebanyak 66% wanita memiliki dua peran sebagai pencari nafkah dan pengasuh dalam keluarganya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2018) yaitu wanita lebih banyak berada di posisi *sandwich generation* sebanyak 4,7% dibandingkan dengan laki-laki (2,7%). Umumnya seseorang yang menjadi *sandwich generation* adalah individu dengan usia dewasa rentang 21 hingga 44 tahun, pada usia ini kematangan emosi serta kontrol diri cukup rendah sehingga sering terjadi konflik antara orang tua dan anak (Maryam dkk, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2018) menemukan hasil bahwa wanita yang berada di posisi *sandwich generation* mengalami kelelahan secara fisik seperti mudah terserang penyakit, performa kerja menurun, dan mudah kelelahan, lalu dampak psikologisnya yaitu merasa stress, sulit mengontrol emosi, merasa tidak cukup baik, putus asa, mengalami *burnout* dan emosi negatif lainnya, untuk segi ekonomi individu kesulitan dalam mengatur keuangannya sehingga sulit memiliki tabungan dan selalu kurang karena penghasilannya dialokasikan untuk kebutuhan hidup keluarganya.

Ketegangan dan emosi negatif yang dirasakan memengaruhi cara komunikasi dan keterikatan antara hubungan keluarga, seringkali hal tersebut menyebabkan konflik antara keluarga. Seseorang yang termasuk *sandwich generation* sebagian besar menyimpan keluh kesah yang ia rasakan seorang diri sehingga perasaannya sangat sensitif dan mudah menyerah dengan keadaan (Pinquart & Sorensen, 2007).. Seseorang yang mengalami perasaan negatif terus menerus akan menimbulkan frustrasi hingga depresi (Carol, 2015). Untuk mencegah dan mengontrol emosi negatif tersebut, individu memerlukan cara membangun kemampuan cara beradaptasi positif sehingga yang tangguh dalam mengatasi segala masalah dalam posisi tersebut. Kemampuan yang dapat membantu individu untuk beradaptasi dalam menghadapi stress dan masalah yang terjadi adalah resiliensi.



Menurut Sills dan Steins (2007) resiliensi merupakan kemampuan adaptasi positif ketika seseorang mengalami stress. Smith dkk (2008) menjelaskan bahwa resiliensi ialah kemampuan individu untuk bangkit dari stress dan mampu beradaptasi dengan masalah. Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk berkembang guna mengatasi masalah dalam sebuah kesulitan (Connor & Davidson, 2003).

Kemampuan menyesuaikan diri individu dalam menghadapi suatu masalah atau resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari diri individu maupun eksternal. Reisnick dkk (2011) mengemukakan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi resiliensi diantaranya yaitu *self esteem*, emosi positif, spiritualitas, dan salah satunya adalah *social support*. Resiliensi dapat dikembangkan melalui hubungan interpersonal, dengan adanya interaksi dengan lingkungan maka individu akan menerima dukungan yang membantu individu untuk bisa mencari solusi di setiap masalah (Grych dkk, 2015). Seseorang dapat berinteraksi dengan lingkungan atau teman sebaya mengenai pemecahan masalah, interaksi sosial, suportif. Hal ini sejalan dengan pendapat Thoits (2011) mengemukakan bahwa resiliensi individu dapat berkembang dengan adanya dukungan sosial.

Dukungan sosial atau *social support* merupakan bantuan dari orang di sekitar individu yang lalu dipersepsikan sebagai sebuah dukungan (Zimet dkk, 1988). *Social support* memberikan keyakinan dan memotivasi individu bahwa ia dicintai, dihargai, dan diperhatikan (Alwi dkk, 2020). *Social support* ialah suatu hubungan interpersonal yang terjalin dan dapat mencegah emosi negatif (Astuti & Hartati, 2013). Penelitian sebelumnya terkait *social support* terhadap resiliensi pada wanita yang bekerja dilakukan oleh Indrianti (2019) menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh *social support* terhadap resiliensi. Semakin tinggi frekuensi individu menerima *social support* maka semakin tinggi tingkat resiliensi wanita yang bekerja.

Social support terdiri dari tiga aspek, yaitu *family*, *friends*, dan *significant other*. *Social support* yang berasal dari *family* merupakan dukungan dan bantuan yang diperoleh dari keluarga terhadap individu dengan tujuan memenuhi kebutuhan fisik, batin, dan materi. *Friends* merupakan dukungan dan bantuan yang diperoleh dari teman terdekat, teman sebaya, dan teman seperjuangan individu, yang dimana dukungan tersebut berupa bantuan fisik, saran, hiburan, dan kegiatan lainnya. *Significant other* merupakan dukungan atau bantuan yang diperoleh dari orang tertentu yang individu anggap sebagai orang yang penting atau istimewa, dukungan dari *significant other* dapat memberikan individu perasaan nyaman, kebersamaan, dan tempat bercerita suka dan duka (Zimmet dkk, 1988).

Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian pada wanita bekerja berusia 30-40 tahun yang menjadi *sandwich generation*. Dari uraian ini, dapat disimpulkan bahwa peneliti akan melakukan penelitian dengan membahas mengenai peran *social support* terhadap resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*.



METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *social support* terhadap resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu untuk menentukan hubungan antar variabel yang diteliti dengan menggunakan teknik pengukuran yang diambil dari sebuah populasi. Penelitian ini menggunakan metode *crosssectional design*, yakni pengambilan data yang hanya dilakukan sekali untuk variabel yang diukur (Gravetter & Forzano, 2018). Kemudian, penelitian ini juga menggunakan desain non-experimental study, dimana partisipan tidak mendapatkan perlakuan apapun dalam penelitian (Kumar, 2011). Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini, yaitu Resiliensi dan *Social Support*.

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita bekerja berusia 30-40 tahun. Penelitian ini akan menggunakan *accidental sampling*, dimana pengambilan sampel dengan mempertimbangkan pemilihan sampel yang sesuai dengan apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan dalam penelitian (Kumar, 2011). Jumlah minimal responden pada penelitian ini sebanyak 100 responden.

Terdapat tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan penelitian. Tahap persiapan dilakukan dengan merumuskan dan mengidentifikasi masalah, membuat latar belakang, mendefinisikan kerangka teoritis, dan merumuskan hipotesis dengan menggunakan sumber-sumber, seperti jurnal, buku, skripsi, tesis, dan artikel ilmiah lainnya. Setelah itu, dilakukanlah uji coba alat ukur pada partisipan yang memiliki karakteristik yang sama dengan sampel penelitian. Tahap uji coba ini akan dilakukan melalui *Google Form* sehingga dapat diakses secara online. Hasil data yang diperoleh kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan SPSS untuk mengetahui mana saja item-item yang valid serta mengetahui tingkat reliabilitas alat ukur.

Tahap pelaksanaan penelitian yaitu proses pengambilan data yang dilakukan dengan penyebaran kuesioner melalui *Google Form* secara online. Penyebaran kuesioner melalui media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan Twitter. Penyebaran kuesioner secara online dilakukan dengan mencantumkan tautan dan pemberitahuan terkait karakteristik yang dibutuhkan sebagai partisipan penelitian. Data yang sudah terkumpul akan dirapikan dalam bentuk *Microsoft Excel* agar dapat lebih mudah dibaca dan dipahami. Pada tahap pengolahan data, data yang sudah terkumpul pada tahap pengambilan data akan diseleksi agar data yang terkumpul hanyalah data yang lengkap dan sesuai dengan karakteristik partisipan penelitian. Pengolahan data, analisa data, lalu hasil penelitian akan menggunakan IBM SPSS Statistik versi 25.

Instrumen dalam penelitian ini ada 2, yaitu alat ukur resiliensi dan alat ukur *social support*. Dalam pengukuran variabel resiliensi, alat ukur yang di susun *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang di susun oleh (Connor & Davidson, 2003). CD-RISC di susun oleh beberapa dimensi yaitu kompetensi pribadi (*personal competence*), kepercayaan pada naluri (*trust in one's instincts*), penerimaan diri (*positive acceptance of change*), pengendalian diri (*self-control*), dan pengaruh spiritual (*spiritual faith*).



Dalam pengukuran alat ukur social support yaitu *The Multidimensional Perceived of Social Support* (MPSS) yang disusun oleh Zimet (1988) terdiri dari aspek *family*, *friends*, dan *significant others*. Alat ukur CD-RISC terdiri dari 25 item favorable dan berbentuk skala likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Tidak Benar Sama Sekali (TBSS), Jarang Benar (JB), Terkadang Benar (TB), Sering Benar (SB), Benar Hampir Sepanjang Waktu (BHSW). Cara pemberian skor alat ukur ini adalah jawaban Tidak Benar diberikan skor 0, Jarang diberikan skor 1, Terkadang diberikan skor 2, Sering diberikan skor 3, dan Benar diberikan skor 4.

Alat ukur MPSS terdiri dari 12 item favorable dan berbentuk skala likert 7 poin dengan tujuh alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Netral (N), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Cara pemberian skor pada alat ukur ini antara lain, yaitu jawaban “Sangat Tidak Setuju” sampai “Sangat Setuju” diberikan skor secara berurutan 1, 2, 3, 4, 5, 6, dan 7.

HASIL

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan proses pengambilan data yang dilaksanakan pada tanggal 02 Januari 2024-23 Januari 2024. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online menggunakan *Google Form* dan disebarluaskan melalui media sosial seperti *Twitter*, *Instagram*, *Whatsapp*, *Tiktok*, dan *Telegram*. Total partisipan yang diperoleh sebanyak 132 partisipan.

Data demografi responden penelitian ini berdasarkan usia, domisili, status pekerjaan, status pekerjaan suami, pendapatan, pendapatan suami, dan jumlah anak.

1. Gambaran *Variabel Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

Apabila responden dikategorikan dalam dua kategori, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1 Gambaran *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 88.00$	78	59,2%
Tinggi	$88.00 \leq X$	54	40,9%
Total		132	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diinterpretasikan bahwa gambaran resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation* pada kategori rendah sebanyak 78 partisipan (59,2%), sedangkan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 54 partisipan (40,9%).

2. Gambaran *The Multidimensional of Perceived Social Support (MPSS)*

Apabila responden dikategorikan dalam dua kategori, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.2 *The Multidimensional of Perceived Social Support (MPSS)*



Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 65.60$	49	37,4%
Tinggi	$65.60 \leq X$	83	62,9%
Total		132	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diinterpretasikan bahwa gambaran *social support* pada kategori rendah sebanyak 49 partisipan (37,4%), sedangkan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 83 partisipan (62,9%).

3. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis maka lebih dulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas bertujuan agar dapat menentukan pendistribusian pada data penelitian. Berdasarkan hasil analisis Pada penelitian ini uji normalitas dengan metode *One-Sample Kolmogorov-smirnov* yang dihitung menggunakan *SPSS Statistic* versi 25, berikut hasil yang diperoleh:

Tabel 1.3 Uji Normalitas

	N	Asymp. Sig. (2-tailed)
Unstandardized Residual	132	0.314

Jika $p > 0.05$ maka data terdistribusi normal, sedangkan jika $p < 0.05$ maka data tidak terdistribusi normal. Berdasarkan tabel di atas, pengujian normalitas menunjukkan hasil bahwa nilai p yang diperoleh dari skor residual *social support* terhadap resiliensi adalah sebesar 0.314 yang artinya lebih dari 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal.

4. Uji Hipotesis

Pengujian koefisien determinasi dilakukan untuk melihat sejauh mana variabel bebas (*social support*) memiliki kontribusi terhadap variabel terikat (resiliensi). Berikut ini adalah hasil uji koefisien determinasi yang telah dilakukan:

Tabel 1.4 Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R ²	Sig.
Tinggi	0.507	0.257	0.000

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) *social support terhadap* resiliensi sebesar 0.257. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa sebesar 25.7% *social support*.

Dari hasil data di atas maka dapat diketahui terdapat faktor lainnya yang kemungkinan berpengaruh terhadap resiliensi.



DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *social support* terhadap resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*. Dalam penelitian ini hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis alternatif pada penelitian ini menyatakan terdapat peran *social support* yang signifikan terhadap resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation* diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianturi dan Huwae (2023) pada wanita tulang punggung keluarga yang menemukan bahwa *social support* dari keluarga memberikan subjek rasa aman untuk menceritakan apa yang ia rasakan dan keluhkan. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Almun dan Ash Shiddiqy (2021) menemukan bahwa *social support* dari teman menjadi faktor yang berpengaruh besar dalam memengaruhi resiliensi seseorang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziah dan Jamaliah (2020) menemukan bahwa *social support* didapatkan tidak hanya melalui teman, diantaranya juga melalui orang terdekat disekitar.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa subjek penelitian merupakan wanita yang bekerja dengan status pekerjaan terbanyak yaitu pekerjaan tidak tetap. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa subjek penelitian yang merupakan wanita bekerja sebagian besar pasangannya atau suaminya memiliki status pekerjaan tidak tetap.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *social support* dari teman memiliki peran yang besar terhadap resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*. Hal ini sesuai dengan temuan hasil penelitian yang dilakukan oleh Almun dan Ash Shiddiqy (2021) bahwa teman individu memberikan dukungan berupa dukungan emosional dan fisik seperti rasa peduli, perhatian, empati, dan rangkulan yang membuat individu merasakan rasa nyaman dan aman.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *social support* dari orang yang spesial memiliki peran terhadap resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2018) mengenai *social support* pasangan yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dalam hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa bentuk dukungan yang diberikan oleh pasangan satu sama lain berupa empati, kepedulian, nasihat, arahan, saran, kehadiran pasangan itu sendiri, dan bantuan secara langsung.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa subjek terbanyak dalam penelitian ini yaitu berusia 30 tahun. Usia tersebut termasuk ke dalam rentang usia individu yang dikategorikan sebagai seorang *sandwich generation* yaitu 30 hingga 40 tahun yang dikemukakan oleh Miller (1981). Selanjutnya, dalam penelitian ini menemukan bahwa subjek penelitian ini memiliki penghasilan sejumlah Rp. 1.000.000 – 5.000.000. Menurut data klasifikasi yang dikeluarkan oleh databoks (2022), terdapat tiga klasifikasi kelas ekonomi dalam Masyarakat Indonesia yaitu kelas bawah, kelas menengah, dan kelas atas. Masyarakat Indonesia yang memiliki penghasilan perbulan sebanyak Rp. 1.000.000 – 5.000.000



dikategorikan ke dalam kelas menengah. Menurut Adelman & Morris (1998), kelompok individu yang dilihat dari aspek penghasilan dimana mereka memiliki penghasilan yang stabil namun pengeluaran yang dikeluarkan serupa bahkan lebih dari penghasilan itu sendiri. Maka dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek penelitian adalah individu dengan ekonomi kelas menengah.

Lalu pada uji perbedaan resiliensi, menunjukkan hasil terdapat perbedaan skor resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation* berdasarkan usia, dimana wanita yang berusia 39 tahun memiliki mean paling besar (M=92.00). Menurut Walgito (dalam Fajar, 2011), Ketika seseorang berada di usia dewasa, kematangan emosional yang dimiliki lebih baik dibandingkan berada di usia remaja yang dimana kematangan emosional berupa bereaksi pada suatu kondisi dan masalah yang dihadapi lebih dipikirkan secara jangka panjang.

Pada penelitian ini aspek *family* berkontribusi sebesar 19,7% dalam mempengaruhi resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*, aspek *friends* berkontribusi sebesar 52,5% dalam mempengaruhi resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*, dan aspek *significant other* berkontribusi sebesar 49,1% dalam mempengaruhi resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*.

KESIMPULAN

Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif pada penelitian ini diterima. *Social support* berperan secara signifikan dan positif terhadap resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *social support* yang didapat oleh individu maka akan semakin tinggi resiliensi yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah *social support* yang didapat oleh individu maka akan semakin rendah resiliensi yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert, C., & Garcí'a-Serrano, C. (2010). Cleaning the slate? School choice and educational outcomes in Spain. *High Educ*, 559–582. <http://doi.org/10.1007/s10734-010-9315-9>
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2013). Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work. (2, Ed.) *John Wiley & Sons* (2nd ed., Vol. 53). New Jersey: John Wiley & Sons. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2008). Research Design in Counseling, *Third Edition*. Belmont: Thomson Higher Education.
- Alwi, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, N. A. F. (2020). Support in schools and school well-being. *International Journal of Pedagogy and Teacher Education*, 4(2), 119-125.



- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 1-13.
- Catriana, E., dan Djumena, E. (2022). Survei Litbang “Kompas”: 7 dari 10 Responden Adalah Generasi Sandwich. Retrieved February 7, 2023, from <https://money.kompas.com/read/2022/09/08/133300126/survei-litbang-kompas-7-dari-10-responden-adalah-generasi-sandwich?page=all>.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Gallagher, S., Phillips, A. C., Lee, H., & Carroll, D. (2015). The association between spirituality and depression in parents caring for children with developmental disabilities: Social support and/or last resort. *Journal of religion and health*, 54, 358-370.
- Grych, J., Hamby, S., & Banyard, V. (2015). The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of Violence*, 5(4), 343–354. <https://doi.org/10.1037/a0039671>
- Hasbi, F. I., & Alwi, M. A. (2022). Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Hardiness pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa Volume 2, No 2, Oktober 2022 e-ISSN 2807-789X*.
- Indrianti, N. M. (2019). Hubungan persepsi dukungan sosial dan resiliensi pada ibu tunggal yang bekerja (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi sandwich: Beban pengasuhan dan dukungan sosial pada wanita bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109-120.
- Maryam, S. (2012). Strengthening the character: uphold ethics in indonesian language study pass by supplementary books. *EDUCARE*, 5(1).
- Migliaccio, J. N. (2019). Millennials — the Newest “ Club Sandwich Generation —” Inherit the “ Sandwich Generation .” *November*.
- Miller, D. A. (1981). The ‘sandwich’generation: Adult children of the aging. *Social Work*, 26(5), 419-423.
- Morimoto, T., Schreiner, A. S., & Asano, H. (2003). Caregiver burden and health-related quality of life among Japanese stroke caregivers. *Age and Ageing*, 32(2), 218-223.
- Mutschler, P. (2015). Women and caregiving: Facts and figures. *Family caregiver alliance*.
- Naufaliasari, A. & Andriani, F. (2013). Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. 2(2), 264- 269.



- Papastavrou, E., Kalokerinou, A., Papacostas, S. S., Tsangari, H., & Sourtzi, P. (2007). Caring for a relative with dementia: family caregiver burden. *Journal of advanced nursing*, 58(5), 446-457.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2007). Correlates of physical health of informal caregivers: a meta-analysis. *The journals of Gerontology series B: Psychological sciences and social sciences*, 62(2), P126-P137.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. *Broadway books*.
- Salmon. (2017). The Sandwich Generation: Effects Of Caregiver Burden And Strategies For Assessment. Westminster College Institutional Repository. Thaler. (1999). *Mental Accounting Matters. Journal Of Behavioral Decision Making*.
- Samudra, R. R., & Wisana, D. G. K. (2016). Female labor force participation of sandwich generation in Indonesia. *The 13th Indonesian Regional Sciences Association International Institute Conference, Malang, Indonesia*.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W (2011). Health psychology: Biopsychosocial interaction. *New York: Wiley Subandi*
- Sills, C. L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item Measure of Resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019- 1028.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of health and social behavior*, 52(2), 145-161.
- Ward, R. A., & Spitze, G. (1998). Sandwiched marriages: The implications of child and parent relations for marital quality in midlife. *Social Forces*, 77(2), 647-666.
- Yan, E., & Kwok, T. (2010). Abuse of older Chinese with dementia by family caregivers: An inquiry into the role of caregiver burden. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(5), 527–535.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30- 41



Hubungan antara Kompensasi Finansial dengan Quality Of Work Life pada Karyawan

Nurhasanah Bilmona¹, Ratri Pratiwi²

¹² Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹² 190810316@student.mercubuana-yogya.ac.id

¹² 082349284680

Abstrak

Karyawan merupakan orang yang bekerja di suatu organisasi atau perusahaan yang memiliki potensi untuk melakukan tugas atau pekerjaan. Karyawan dalam perusahaan sering mengalami permasalahan yang menghilangkan semangat kerja sehingga mengakibatkan penurunan kualitas kehidupan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kompensasi finansial dengan *quality of work life* pada karyawan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kompensasi finansial dengan *quality of work life* subjek penelitian ini berjumlah 119 orang yang bekerja di perusahaan. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala kompensasi finansial dan skala *quality of work life*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar $r_{xy} = 0,821$ dan $p = 0,00$ ($p < 0,050$). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima, yakni terdapat hubungan positif antara kompensasi finansial dengan *quality of work life*. Dalam penelitian, koefisien kontribusi (R) sebesar 0,674 menunjukkan variabel kompensasi finansial memiliki kontribusi 67,4 % terhadap *quality of work life* dan sisanya 32,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kompensasi finansial maka semakin tinggi *quality of work life*. Sebaliknya semakin rendah kompensasi finansial maka semakin rendah *quality of work life*.

Kata Kunci : Karyawan, Kompensasi finansial, Quality of work life

Abstract

Employees are people who work in an organization or company who have the potential to carry out tasks or work. Employees in companies often experience problems that reduce work enthusiasm, resulting in a decrease in the quality of work life. This research aims to determine the relationship between financial compensation and quality of work life on employees. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between financial compensation and quality of work life. The subjects of this research were 119 people who worked at the company. The method used in sampling is the method purposive sampling. The data collection method in this research uses a financial compensation scale and scale quality of work life. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis, a correlation coefficient (r) of $r_{xy} = 0.821$ and $p = 0.00$ ($p < 0.050$) was obtained. The results of this analysis show that this research hypothesis is acceptable, namely that there is a positive relationship between financial compensation and quality of work life. the higher the financial compensation, the higher quality of work life. On the other hand, the lower the financial compensation, the lower it is quality of work life. In the research, the contribution coefficient (R) of 0.674 shows that the financial compensation variable has a contribution of 67.4% to the quality of work life and the remaining 32.6% is



influenced by other factors. And this shows that the higher the financial compensation, the higher the quality of work life. On the other hand, the lower the financial compensation, the lower the quality of work life.

Keywords : *Employees, Financial compensation, Quality of work life*

PENDAHULUAN

Organisasi adalah kesatuan, yang terbentuk oleh sekelompok individu yang bekerja untuk mencapai tujuan bersama. Dalam upaya mencapai tujuan, anggota organisasi menunjukkan prestasi yang sejalan dengan kemampuan karyawan. dalam setiap organisasi, peran individu atau sumberdaya manusia memiliki peranan yang penting, dan oleh karena itu, organisasi perlu mengembangkan dan memelihara kesejahteraan untuk meningkatkan kualitas karyawan (Briankusuma, 2022).

Karyawan adalah orang yang bekerja sebagai pilar penunjang organisasi atau perusahaan. Karyawan memiliki potensi untuk melakukan tugas atau pekerjaan yang ditunjukkan dengan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik (Rinawati, 2016).

Karyawan dalam suatu perusahaan memerlukan kesejahteraan kehidupan kerja dalam melaksanakan pekerjaan. Menurut Helmiatin (2012) Kualitas kehidupan kerja penting diimplementasikan dalam suatu perusahaan. Kualitas kehidupan kerja sendiri memiliki peran atau manfaat yang nyata dan dapat dirasakan oleh perusahaan salah satunya meningkatkan kepuasan kerja karyawan. Memiliki kepuasan kerja yang baik tentu saja akan membuat karyawan bekerja dengan sepenuh hati. Hal ini dapat berdampak pada produktivitas perusahaan menjadi lebih baik.

Quality of work life adalah bentuk pengembangan organisasi yang peduli terhadap kesejahteraan karyawan dengan tujuan meningkatkan kepuasan kerja dan produktivitas (Cascio, 2010). Menurut Cascio (2010) terdapat sembilan aspek yang menjadi karakteristik dari *quality of work life* yaitu keterlibatan karyawan, kompensasi yang seimbang, rasa bangga terhadap instansi, rasa aman terhadap pekerjaan, keselamatan lingkungan, kerja, Kesejahteraan, pengembangan karir, penyelesaian konflik dan Komunikasi.

Hal ini didukung oleh survei tentang *quality of work life* bahwa Indonesia berada di urutan keempat di Asia Tenggara dengan tingkat produktivitas yang lebih rendah dibandingkan rata-rata negara-negara anggota ASEAN, yaitu 78,2%¹. Menurut Kementerian Ketenagakerjaan, presentase produktivitas tenaga kerja di Indonesia berada pada angka 74,4%¹ angka ini lebih rendah dibandingkan dengan Filipina (86,3%), Singapura (82,7%), Thailand (80,1%), dan Vietnam (80%) (www.cnbcindonesia.com).

Semenjak munculnya *covid-19*, produktivitas kerja di seluruh dunia menurun dan kualitas kehidupan kerja terdampak buruk. Hasil survei dari *Jobstreet* menunjukkan sebelum pandemi *covid-19* ada 74 % pekerja sangat puas terhadap kualitas kehidupan kerja, 18% puas dan 9 % yang tidak puas. Sedangkan dimasa pandemi *covid-19* hanya 14% yang merasa sangat puas, 24% puas dan 44% tidak puas terhadap kualitas kehidupan kerja mereka. Pandemi *covid-19* menurunkan kualitas kehidupan kerja dan kebahagiaan pekerja karena pemotongan gaji, perubahan cara kerja, dan keterbatasan gerak. (www.cnnindonesia.com).

Menurut cascio (2001) mengatakan faktor yang mempengaruhi *quality of work life* yaitu kompensasi, lingkungan kerja, dan restrukturisasi kerja. peneliti memilih faktor kompensasi karena salah satu faktor yang mempengaruhi *quality of work life* berkaitan dengan kompensasi finansial. Menurut simamora (2014) kompensasi finansial merupakan imbalan finansial, jasa dan tunjangan



yang diterima karyawan terkait pekerjaannya. Dampak dari pemberian kompensasi finansial yang diberikan perusahaan kepada karyawan akan menarik, menahan, dan memotivasi karyawan (Milkovich, 2011). Sebaliknya, karyawan yang tidak mendapatkan kompensasi finansial sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan akan memberikan kinerja yang buruk.

Penelitian yang dilakukan oleh Suhartini (2020) menunjukkan hubungan signifikan antara kompensasi dengan *quality of work life* pada perawat rumah sakit di Kota Yogyakarta. Perbedaan penelitian ini adalah subjek yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh suhartini (2020) adalah perawat rumah sakit di Kota Yogyakarta, sedangkan penelitian subjeknya karyawan yang bekerja di perusahaan.

METODE

Penelitian ini menggunakan sakala sebagai sarana untuk mengumpulkan data. Skala yang dipakai adalah skala model likert, skala yang berguna untuk menilai tingkah laku opini, serta presepsi seseorang atau kelompok mengenai gejala sosial .sakala pengukuran terdiri dari 4 pilihan jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor alternatif jawaban untuk pernyataan favorable berkisar antara 1-4, dengan rincian Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4, Sesuai(S) diberi skor 3, TidakS esuai (TS) diberi skor 2 dan Sangat Tidak Sesuai diberi skor 1. Sedangkan skor-skor alternatif jawaban untuk pernytaan unvavorable berkisar antara 1-4 dengan rincian Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1, Sesuai (S) diberi skor 2, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 3, dan Sangat Tidak sesuai diberi Skor 4. Sementara itu, skala pengukuran yang dipakai terdiri dari 2, yakni skala *quality of work life* oleh eka nopita (2020) yang dimodifikasi oleh peneliti, untuk variabel *quality of work life* dan skala kompensasi finansial yang dibuat oleh peneliti menggunakan indikator dari simamora (2014) untuk variabel kompensasi finansial.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan uji hipotesis dengan Teknik analisis product moment untuk menilai hubungan antara kompensasi finansial dan *quality of work life*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 119 orang yang merupakan karyawan yang bekerja di perusahaan dengan memanfaatkan Teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling untuk menentukan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, skala dibagi secara online melalui google form. Setiap subjek akan mengisi kedua skala tersebut dengan rincian yaitu 38 pernyataan untuk skala *quality of work life* dan 18 pernyataan untuk skala kompensasi finansial.

HASIL

Berdasarkan hasil kategorisasi skala kompensasi finansial , ditunjukan bahwa subjek terbanyak berada pada kategori sedang yaitu 60 orang dari total keseluruhan 119 subjek dengan presentase 50,4% . sementara itu, hasil kategorisasi skala *quality of work life* menunjukkan bahwa subjek terbanyak berada pada kategori sedang, yaitu 65 orang dari total keseluruhan 119 subjek dengan presentase 54,6% .

Table 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	K-S Z	P	Keterangan
Kompensasi Finansial	0,082	0,054	Normal
Quality of work life	0,081	0,050	Normal



Setelah melakukan pengambilan data dan melakukan kategorisasi, dilakukan uji normalitas pada kedua variabel, hasil dari variabel kompensasi finansial menghasilkan nilai K-S $Z = 0,082$ dengan nilai $p = 0,054$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data kompensasi finansial dan *quality of work life* terdistribusi normal.

Table 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
Kompensasi Finansial Quality of work life	250,251	000	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas didapat nilai $F = 250,251$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara kompensasi finansial dengan *quality of work life* merupakan hubungan yang linear.

Table 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	P	Keterangan
Kompensasi Finansial Quality of work life	0,821	0,000	Signifikan

Setelah melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas, dilakukan uji hipotesis *Product Moment* karena data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal. Hasilnya diperoleh nilai korelasi $r = 0,821$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menandakan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kompensasi finansial dengan *quality of work life*. dalam hal ini jika kenaikan kompensasi semakin tinggi, maka tingkat *quality of work life* akan semakin tinggi. Sebaliknya jika tingkat kompensasi finansial semakin rendah maka tingkat *quality of work life* juga rendah. Disamping itu hasil uji statistik korelasi menunjukkan bahwasannya nilai koefisien korelasi $r = 0,821$. Ini berarti bahwa kompensasi finansial dan *quality of work* mempunyai korelasi yang cukup kuat.

Table 4. sumbangan Efektif (SE)

Variabel	R	Persentase
Kompensasi Finansial Quality of work life	0,674	67,4%

Berdasarkan hasil analisis sumbangan efektif (SE), ditunjukkan bahwa variabel kompensasi finansial mempunyai pengaruh sebesar 67,4% terhadap variabel *quality of work life*.



DISKUSI

Hasil Yang Didapatkan Dari Analisis Di Atas Menunjukkan Bahwa Penelitian Ini Selaras Dengan penelitian terdahulu (Suhartini, 2020) menuturkan bahwa terdapat korelasi positif antara kompensasi finansial dengan *quality of work life* pada karyawan. Di lain sisi Menurut Irham dan Setyorini (2022) Apabila karyawan mendapat kompensasi finansial yang sesuai dengan apa yang telah dilakukan dalam perusahaan, maka karyawan akan cenderung melakukan yang terbaik untuk perusahaan sehingga memberikan pengaruh positif bagi *quality of work life* karyawan. Namun, apabila karyawan merasa kompensasi yang diberikan perusahaan tidak sesuai dengan kontribusi yang telah dilakukan untuk perusahaan maka kinerja karyawan akan cenderung kurang maksimal dalam melakukan tugas dan tanggung jawabnya untuk perusahaan. apabila kompensasi finansial yang berupa gaji, bonus dan tunjangan yang diterima karyawan tidak sesuai dengan harapan maka hal ini menimbulkan ketidakpuasan dalam diri karyawan. hal ini menjadi penyebab menurunnya kinerja karyawan atau bahkan karyawan tersebut akan keluar dari perusahaan untuk mencari pekerjaan yang lebih dapat memenuhi harapan (Syah, 2013).

KESIMPULAN

Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara kompensasi finansial dengan *quality of work life* pada karyawan yang bekerja di perusahaan. Artinya semakin tinggi tingkat kompensasi finansial maka semakin tinggi tingkat *quality of work life*. Sebaliknya jika tingkat kompensasi finansial rendah maka tingkat *quality of work life* akan semakin rendah., oleh sebab itu, hipotesisi yang diajukan dapat di terima.

Bagi perusahaan disarankan untuk dapat memperhatikan pemberian kompensasi finansial secara adil. sehingga dapat meningkatkan *quality of work life* karyawan dalam melakukan pekerjaan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah kajian pustaka terkait *quality of work life* untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam serta relevan dengan permasalahan yang akan di kaji dalam penelitiannya. Serta diharapkan dapat meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi *quality of work life*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Dinda Kinanti. (2021). Pengaruh Kompensasi Finansial, Motivasi Kerja, Dan Lingkungan Kerja Terhadap Loyalitas Karyawan. *Manajemen*.
- Azwar. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi Tiga). Pustaka Pelajar.
- Coelho, A. (2012). Pengaruh Kepuasan Gaji Pada Keinginan Untuk Pindah Dengan Konflik Pekerjaan Keluarga Sebagai Pemediasi (Studi Pada Perusahaan Coeopariva Café Timor-National Cooperativa Business Asociation). *Riset Manajemen & Akuntansi*, 3(6), 1–19.
- Diastuti, M. (2021). “Pemberian Kompensasi Sebagai Tolak Ukur Semangat Kerja Karyawan.” *Kinerja*, 18(2), 248–252.
- Direktorat Statistik Kependudukan Dan Ketenagakerjaan. (2021). *Keadaan Pekerja Di Indonesia 2021*. Badan Pusat Statistik/Bps-Statistics Indonesia. www.bps.go.id.
- Fredriksz, G. (2017). Pengaruh Kompensasi Finansial Dan Kompensasi Non-Finansial Terhadap Kinerja Karyawan. *Penelitian Manajemen Terapan*, 7(1), 166–176. <https://doi.org/10.33395/remik.v7i1.11997>.
- Gery Desrama Briankusuma, U. A. I. (2022). Hubungan Antara Kualitas Kehidupan Kerja Dengan Psychological Well_Being Pada Guru. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 11–20.



- Hadiwijaya, H. (2016). Pengaruh Quality Of Work Life Terhadap Person Organization Fit Dan Implikasinya Pada Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Sriwijaya*, 14(4), 438–448. <https://doi.org/10.15373/2249555x/Mar2012/37>.
- Hartini. (2023). *Kompensasi*. September.
- Helmiatin. (2012). Implementasi Kualitas Kehidupan Kerja (Quality Of Work Life) Dalam Mempertahankan Karyawan Dan Meningkatkan Produktivitas. *Semnas Fekon*, 13.
- Finansial Dan Non Finansial Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 1(2), 71–83. <https://doi.org/10.36490/Jmdb.V1i2.387>.
- Kurniawan, D. (2016). Pengaruh Kompensasi Dan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Kepuasan Kerja Pada Karyawan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4), 472–481. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V4i4.4231>.
- Lau, R. S. M., & May, B. E. (1998). A Win-Win Paradigm For Quality Of Work Life And Business Performance. *Human Resource Development Quarterly*, 9(3), 211–226. <https://doi.org/10.1002/Hrdq.3920090302>.
- Leonu, P., Yani, A., Tinggi, S., Administrasi, I., Banua, B., Abdurrahman, A., Tinggi, S., Administrasi, I., & Banua, B. (2017). Analisis Pengaruh Kompensasi Dan Pelatihan Terhadap Kinerja Aparatur Paten Melalui Motivasi. Sebagai Variabel Intervening Di Kecamatan Dusun Tengah Kabupaten Barito Timur Paulus. *Jurnal Ilmu Administrasi Dan Manajemen*, 1(1), 40–56.
- Mosadeghrad, A. M., Ferlie, E., & Rosenberg, D. (2008). A Study Of The Relationship Between Job Satisfaction, Organizational Commitment And Turnover Intention Among Hospital Employees. *Health Services Management Research*, 21(4), 211–227. <https://doi.org/10.1258/Hsmr.2007.007015>.
- Nababan, I. Y. (2004). Pengembangan Desain Sistem Kompensasi: Kasus Pada Pt Lingkar Aneka Konstruksi Indonesia. *Akuntansi*, 1, 1–14.
- Noor Arifin. (2012). Analisis Kualitas Kehidupan Kerja, Kinerja, Dan Kepuasan Kerja Pada Cv. Duta Senenan Jepara. *Jurnal Economia*, 8(1), 11–21.
- Noor Arifin. (2016). Analisis Kualitas Kehidupan Kerja, Kinerja, Dan Kepuasan Kerja Pada Cv. Duta Senenan Jepara. *Jurnal Ekonomi*, 4, 11–21.
- Nurhasanah, S., & Sumardi, R. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kompetensi Dan Kompensasi Finansial Terhadap Kinerja Karyawan Pt Agranet Multicitra Siberkom (Detikcom). *Oikonomia: Jurnal Manajemen*, 14(2), 26–42. <https://doi.org/10.47313/Oikonomia.V14i2.519>.
- Nurheni, N., Sukmawati, A., & Dirdjosuparto, S. (2019). Pengaruh Kualitas Kehidupan Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Keterlekatan Pegawai Generasi X Dan Generasi Y Pada Pt. Yudhistira Ghalia Indonesia. *Jurnal Aplikasi Bisnis Dan Manajemen*, 5(3), 419–429. <https://doi.org/10.17358/Jabm.5.3.419>.
- Pitha, C. M., Lengkong, V. P. K., & Trang, I. (2021). Pengaruh Quality Of Worklife, Motivasi, Dan Iklim Organisasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di Hotel Aston Manado. *Jurnal Emba*, 9(3), 715–723.
- Pratama, A. G. K. (2014). *Karyawan Pada Ud Risky Jaya*.
- Priyono, A. A. (2020). Pengaruh Kualitas Kehidupan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 31–42. <https://doi.org/10.54069/Attadrib.V3i1.179>.
- Rahman Fauzia, & Susanty Ade. (2023). Appendix We. *E-Proceeding Of Management* :, 10(1), 180–191.
- Rahmatullah, Nurdasila, & Sakir, A. (2020). The Effect Of Compensation And Work Environment On Employee Performance Of Pt. Bank Aceh Sharia Operational Head Office With Quality Of Work Life As Moderating Variable. *International Journal Of Scientific And Management Research*, 3(6), 68–86.



- Rajagukguk, S. M. (2017). Pengaruh Kompensasi, Motivasi Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Akutansi*, 4(2), 131–136. <https://doi.org/10.47335/Ema.V4i2.42>.
- Risti Dwi Pramesti, U. A. I. (2021). Hubungan Antara Keterlibatan Kerja Dengan Kualitas Kehidupan Kerja Pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.
- Rokhman, W. (2012). Pengaruh Quality Of Work Life Terhadap Kepuasan Kerja, Komitmen Organisasi, Turnover Intention Dan Stress Kerja : Studi Pada Bmt Di Kabupaten Kudus. *Conference In Business, Accounting And Management (Cbam)*, 1, 1135–1145.
- Safitri, D., & Listyawati, L. (2022). Pengaruh Kompensasi Finansial Terhadap Kinerja Karyawanpt. Stars Internasional, Surabaya. *Sarr: Soetomo Administration Reform Review*, 1(5), 761–770.
- Suciaty, T., & Rahmawati, S. (2016). Hubungan Kompensasi Finansial Dengan Kinerja Karyawan Kontrak Pt Unilever Body Care Indonesia Tbk. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 5(1), 45. <https://doi.org/10.29244/Jmo.V5i1.12116>.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Edisi Ket). Alfabeta.
- Suhartini, Y. (2020). Pengaruh Kompensasi Dan Pengembangan Karir Terhadap Quality Of Work Life Pada Perawat Rumah Sakit Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Akuntansi & Manajemen Akmenika*, 17(2), 255–270.
- Supardi, E. (2016). Pengembangan Karir Kontribusinya Terhadap Kinerja Pegawai. *Jurnal Geografi Gea*, 9(1). <https://doi.org/10.17509/Gea.V9i1.1680>.
- Surikha, F. (2016). Pengaruh Kompensasi Dan Pengembangan Karir Terhadap Kinerja Pegawai Dengan Quality Of Work Life (Qwl) Sebagai Faktor Pemoderasi Di Pt. Bank Bni Syariah Kantor Cabang Bekasi. *Citra Widya Edukasi*, Viii(2), 109–121.
- Susanti, & Mardika, N. H. (2021). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt Sat Nusapersada Tbk. *Scientia Journal: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3. https://ejournal.upbatam.ac.id/index.php/scientia_journal/article/view/3066.
- Tjahyanti, S. (2013). Pengaruh Quality Of Work Life Terhadap Produktivitas Karyawan Setia Tjahyanti. *Jurnal Media Bisnis*, 9–20.
- Utama, K. D. P. G. B. R. (2023). *The Influence Of Employee Engagement , Financial Compensation , And Physical Work Environment On Employee Performance At Aq ~ Va Hotel & Villas Legian-Bali*. 02(01), 9–20.
- Wahyudi Kurniawan, Muhammad Ali, Saiful Ichwan. (2009). *Tunjangan Kesejahteraan Untuk Meningkatkan Etos Kerja Karyawan Pada Kantor Pt. Tunas Papua Jaya*. 31–43.
- Yusuf, T., Baptista Halik, J., & Nurlia, N. (2019). Analisis Kualitas Kehidupan Kerja (Quality Of Work Life) Terhadap Kinerja (Performance) Pegawai Rsud Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan. *Jurnal Geoekonomi*, 10(2), 199–218. <https://doi.org/10.36277/Geoekonomi.V10i2.96>.
- Zulkifli, A. R. (2013). Kualitas Kehidupan Kerja; Suatu Tinjauan Literatur Dan Pandangan Dalam Konsep Islam. *הגות עיון*, 66(1997), 37–39



Dinamika Kesejahteraan Psikologis Ibu Guru SD dengan Kesulitan Sehari-hari

RR Rayi Chandra Mitri^{1*}, Sri Muliati Abdullah²

1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

2 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

* rayslan242527@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dinamika kesejahteraan psikologis yang dialami oleh Ibu Guru SD dalam *kesulitan sehari-hari*. Jenis penelitian ini adalah deskripsi kualitatif dengan metode studi kasus, pengumpulan datanya dengan wawancara dan analisis datanya dengan tematik analisis. Dalam penelitian ini ada dua subjek Ibu Guru SD yang Kesejahteraan psikologis ibu sangat dipengaruhi oleh *kesulitan sehari-hari*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *kesulitan sehari-hari* yang melibatkan tugas-tugas rutin seperti pekerjaan domestik yaitu mengurus anak-anak, persiapan pagi, kegiatan sekolah, hingga tugas-tugas rumah tangga dan pekerjaan sebagai seorang guru. Frekuensi *kesulitan sehari-hari* yang tinggi menciptakan kondisi di mana para ibu ini mengalami stres, kelelahan, dan kurangnya waktu untuk diri sendiri dikarenakan pekerjaan tambahan dilakukan di rumah. Faktor eksternal ini mempengaruhi psikologis Ibu Guru SD membutuhkan dukungan yang meningkatkan kebahagiaan, dan menciptakan lingkungan yang positif untuk kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Ibu, Guru SD, Kesulitan Sehari-hari

Abstract

This study aims to find out a picture of the dynamics of psychological well-being experienced by the mother of the teacher in the Daily Hassles. This type of research is qualitative description with case study methods, data collection with interviews and data analysis with thematic analysis. In this study, there are two subjects of Mother Teacher SD whose psychological well-being was heavily influenced by the Daily Hassles. The results show that the Daily Hassles involves routine tasks such as housekeeping, morning preparation, school activities, homework, and the work of a teacher. The high frequency of Daily Hassles creates conditions where these mothers experience stress, fatigue, and lack of time for themselves because of the extra work done at home. These external factors influence the psychology of a teacher who needs support that enhances happiness and creates a positive environment for her psychological well-being.

Keywords: *Psychological Well-being, Mother, Elementary School Teacher, Daily hassles*

Pendahuluan

Selama puluhan tahun, penelitian telah menyoroti dampak serius depresi terhadap kesehatan mental secara global, yang tidak hanya memengaruhi individu secara negatif tetapi juga berpotensi merusak ikatan dalam struktur keluarga (Liu et al., 2020)(National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Committee on Depression, Parenting Practices, and the Healthy Development of children; England MJ, Sim LJ, n.d.). Penelitian telah menelusuri faktor-faktor yang membuat seseorang rentan terhadap kondisi ini, dan ditemukan bahwa perbedaan gender memainkan peran penting dalam cara individu merespons peristiwa kehidupan interpersonal (Hammen, 2005).



Sumber stres dapat berasal dari berbagai hal, termasuk peristiwa-peristiwa kehidupan, ketegangan kronis, dan permasalahan sehari-hari. Peristiwa kehidupan mencakup perubahan signifikan dalam kehidupan yang terjadi dalam waktu singkat dan memiliki potensi untuk menyebabkan stres (Thoits, 1994). Sementara itu, penelitian Puff dan Renk tentang stres dalam konteks pengasuhan cenderung memfokuskan pada tekanan yang timbul dari kesulitan sehari-hari atau *daily hassles* (Puff & Renk, 2014). Stres yang timbul dari *daily hassles* ini akan menyebabkan psikologis seseorang akan terganggu. Kesejahteraan psikologis sendiri ini dinyatakan baik apabila memiliki seseorang menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup dan bertumbuh dalam pribadi (Ryff, 1989). Struktur dari kesejahteraan psikologis adalah perasaan positif dan negatif dari kepuasan hidup. Maka, dari perspektif ini, peneliti bertujuan untuk menyelidiki *Daily hassles* terkait dengan kesejahteraan psikologis.

Gangguan sehari-hari dapat menciptakan stres dan mengganggu kesehatan fisik serta psikologis individu dalam berbagai cara. Pertama, dampak bertambah dari stresor-stresor kecil dapat merusak stamina individu dan pada akhirnya menyebabkan penyakit. Kedua, gangguan sehari-hari bisa memodifikasi korelasi antara peristiwa besar dalam hidup dan kondisi kesehatan. Misalnya, jika seseorang mengalami peristiwa besar (major life event) ketika mereka juga sedang dihadapkan pada gangguan sehari-hari yang tinggi, tingkat stresnya kemungkinan akan meningkat lebih dari biasanya (Taylor, 2019). Selain itu, telah terbukti bahwa *daily hassles* lebih baik dalam memprediksi gejala psikologis yang negatif, seperti depresi dan kecemasan, dibandingkan dengan peristiwa besar dalam hidup (major life events) (Kanner et al., 1981).

Studi sebelumnya telah menginvestigasi *daily hassles*, bahwa *daily hassles* memiliki kemampuan untuk memprediksi gejala depresi pada ibu. Temuan ini memberikan dasar bagi intervensi dini dalam menjaga kesehatan mental ibu muda (Yakub et al., 2021). Perempuan dilaporkan lebih sering terpapar dengan peristiwa kehidupan interpersonal dibandingkan dengan laki-laki (van der Waerden et al., 2013), sehingga para ibu memiliki risiko ganda untuk mengalami depresi (Johansson et al., 2017)(Flouri et al., 2018)(van der Waerden et al., 2011), terutama jika mereka menghadapi kesulitan dalam mengasuh anak dalam kondisi lingkungan yang kurang mendukung (National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Committee on Depression, Parenting Practices, and the Healthy Development of children; England MJ, Sim LJ, n.d.) (Edin & Kissane, 2010) (Williams & Cheadle, 2016) dan menghadapi serius untuk menangani *daily hassles* dalam mengasuh anak (Flouri et al., 2018)(Crnic & Greenberg, 1990) (Kessler, 1997). Hal ini menekankan pentingnya pemahaman terhadap beban psikologis yang dihadapi oleh para ibu dan perlunya dukungan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Selain itu, di Indonesia, fenomena istri bekerja menjadi hal yang umum terjadi. Data dari Biro Pusat Statistik (2013) menunjukkan peningkatan jumlah istri yang bekerja, mencapai sekitar 56,01 persen. Selain itu, data lain mengungkapkan bahwa sekitar 85,20 persen keluarga, baik di perkotaan maupun pedesaan, memiliki suami dan istri yang sama-sama bekerja (Biro Pusat Statistik, 2013). Seiring dengan meningkatnya fenomena istri bekerja, pola keluarga di Indonesia juga telah mengalami perubahan, tidak hanya menjadi single career family, tetapi juga muncul dual career family (Hendrayu et al., 2017). Bagi seorang ibu yang memegang peran ganda sebagai pengurus rumah tangga dan guru sekolah dasar, tantangan yang dihadapi sangat berat. Melakukan tugas-tugas harian seperti mengurus anak-anak, membersihkan rumah, memasak, dan mengatur keuangan keluarga merupakan beban yang tidak mudah. Selain itu, sebagai seorang guru, mereka juga bertanggung jawab dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif di kelas.

Lembaga Survey RAND Corporation melaporkan bahwa pada tahun 2022, sebanyak 73% guru mengalami stres terkait pekerjaan secara rutin (Hutari, 2023). Survei tersebut juga menemukan bahwa 59% guru merasakan burnout—kondisi stres kronis yang menyebabkan kelelahan fisik, mental, dan emosional. Selain itu, 28% dari pendidik menyatakan mengalami gejala depresi. Survei lain juga menunjukkan bahwa sebanyak 77% guru mengakui bahwa kesehatan mental mereka yang buruk



berdampak negatif pada kesehatan mental siswa di kelas, dan 85% dari mereka menyatakan hal tersebut memengaruhi perencanaan pembelajaran mereka. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu guru, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswanya di dalam kelas.

Berdasarkan wawancara pertama dengan Ibu Y, yang memiliki seorang anak berusia 7 tahun 7 bulan dan juga mengemban tanggung jawab sebagai seorang guru sekolah dasar, diketahui bahwa tantangan yang dihadapinya menjadi lebih kompleks. Selain menjalankan tugas sehari-hari sebagai ibu rumah tangga dan memenuhi kebutuhan keluarga, Ibu Y juga harus menyelesaikan tugas profesionalnya sebagai seorang pendidik. Dalam menjalani rutinitas harian, seperti merawat anak-anak, membersihkan rumah, memasak, dan mengatur keuangan keluarga, Ibu Y harus selalu memperhitungkan waktu dan tenaga agar bisa memberikan perhatian yang cukup baik kepada keluarga dan siswa di kelas. Ketika tugas-tugas ini tumpang tindih, seperti saat anak membutuhkan perhatian mendadak atau terjadi masalah rumah tangga di tengah-tengah kesibukannya sebagai guru, hal ini dapat menyebabkan stres yang signifikan.

Daily hassles yang muncul dalam konteks profesi guru, seperti persiapan pembelajaran, menangani perbedaan individual siswa, dan memenuhi tuntutan administratif sekolah, juga menjadi bagian dari tekanan harian yang harus dihadapi oleh Ibu Y. Kesulitan sehari – hari disebut juga *daily hassles* dimana Ibu mengalami stres tidak hanya karena dipengaruhi oleh aspek anak, kondisi ekonomi dan aspek hubungan pengasuhan, tetapi ada faktor lain yang memengaruhi seperti kondisi menekan yang dirasakan atas kesulitan harian yang dialami oleh sang Ibu baik dari pekerjaannya atau pengasuhan. *Daily hassles* menjelaskan stres pengasuhan sebagai hasil dari pengalaman stres umum dan sering dialami dalam pengasuhan sehari-hari, serta memberikan dampak yang besar dalam pengasuhan dan perkembangan anak (Deater-Deckard, 2004).

Dengan demikian, penting untuk diakui bahwa *daily hassles* tidak hanya terkait dengan peran sebagai ibu rumah tangga, tetapi juga dipengaruhi oleh tuntutan dan tanggung jawab sebagai seorang guru. Sebenarnya, tekanan yang muncul dari kedua profesi ini dapat saling memperkuat dampak stres yang dirasakan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa *daily hassles* dalam konteks ini tidak hanya merujuk pada aspek rumah tangga, tetapi juga mencakup tantangan yang dihadapi dalam menjalankan profesi sebagai guru. Berdasarkan permasalahan tersebut dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti memiliki kekhawatiran terhadap stres dan gejala depresi yang mungkin dialami oleh para ibu guru, terutama dalam konteks stres yang berkaitan dengan membesarkan anak dan tuntutan pekerjaan di sekolah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menggali dan memahami dinamika kesejahteraan psikologis pada ibu guru sekolah dasar yang menghadapi *daily hassles*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kesejahteraan psikologis Ibu yang berada di Sekolah Dasar untuk menghadapi *daily hassles*, baik di rumah maupun di sekolah.

Metode

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif dengan model pendekatan studi kasus. Studi kasus atas satu kasus khusus ataupun pada sebagian kasus secara terperinci dengan penggalian data secara mendalam. Beragam sumber informasi yang kaya akan konteks dilakukan untuk penggalian data (Creswel, 2015). Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive dengan bantuan *key person*. Melalui teknik purposive, peneliti memilih partisipan penelitian dan lokasi penelitian dengan tujuan untuk mempelajari atau untuk memahami permasalahan pokok yang akan diteliti. Partisipan penelitian dan lokasi penelitian yang dipilih dengan teknik ini disesuaikan dengan tujuan penelitian (Herdiansyah, 2012). Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara.

Untuk analisis data menggunakan tematik data kualitatif. Ada beberapa tahapan untuk melakukan analisis tematik data kualitatif, langkah yang pertama yaitu memahami data. Pada langkah awal untuk memahami data ini peneliti harus membaca dan membaca kembali data yang



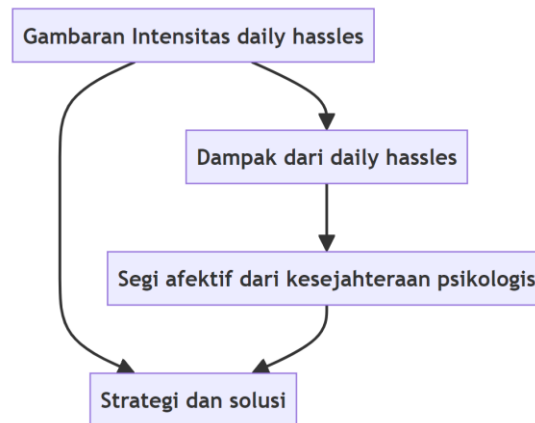
sudah diperoleh. Peneliti perlu membaca tiap bagian dari data yang akan peneliti analisis dengan cermat, peneliti perlu meluangkan waktu untuk benar-benar memahami isi dari data kualitatif yang diperoleh. Tujuan utama pada tahap awal ini adalah membantu peneliti memahami data yang diperoleh dan mulai menemukan beberapa hal di dalam data yang terkait dengan pertanyaan penelitian (Heriyanto, 2018). Tahapan yang kedua adalah menyusun kode atau yang biasa disebut dengan meng-coding. Dalam hal ini penelitalah yang menentukan data kualitatif mana saja yang perlu dikode. Kode dapat ditulis sesuai makna dari kalimat pada data kualitatif yang diperoleh. Berikut merupakan contoh dari kode yang dituliskan peneliti untuk menginterpretasikan data yang diperoleh.

Kode	Hasil Wawancara	Koding
S1	Rutinitas biasa namun padat yah ibu rumah tangga biasanya.	- o Padat - o Panjang. Tidak Berhenti
S2	o bangun kerjaan dari rumah deadline deadline membuat mengerjakan tugas apa.	o Kerjaan, Deadline
S3	o kadang saya kalau benar-benar fisik saya sudah lelah. itu ya saya nggak ada quality time. Karena ketika saya sudah kecapekan dan saya memaknakan diri, nanti kan hasilnya juga nanti pada ur-urungan juga	- o Capek. Stress. Cemas. Tidak Sempat Memikirkan. - o Merasa bersalah. - o Perasaan Tertekan. Emosi Marah.
S4	- o masa mau cari orang untuk cari orang membantu juga lebih repot lagi dari segi financial dan yang lainnya. Jadi ya dijalaniin saja. - o Jadi kecemasan saya berkurang kejiwaan saya mensyukuri. Nanti jika ada momen ini kalau saya sampai terlewatkan akan sulit.	- o Leyeh leych tidak dimarahi. Tetap Dijalani. - o Menangis. Tenangkan diri. - o Perhatian suami. - o Pelukan bersama anak.

Gambar 1. Koding Data Wawancara

Hasil

Setelah mendapatkan hasil koding kemudian peneliti melakukan proses pendefinisian dan penamaan tema yang sesuai sehingga menghasilkan empat tema yang sesuai, yaitu (S1) Gambaran Intensitas *daily hassles*, (S2) dampak dari *daily hassles*, (S3) Segi afektif dari kesejahteraan psikologis, (S4) Strategi dan solusi yang diberikan dalam menghadapi *daily hassles*. Empat tema tersebut akan lebih mudah dipahami jika disajikan pada grafik pada gambar 2.



Gambar 2. *Daily hassles* dan Kesejahteraan Psikologis

Pembahasan

Dari Tema (1) Gambaran Intensitas *daily hassles* yang berdasarkan wawancara tergambar gambaran rutinitas harian ibu guru yang sangat padat dan menantang terutama seorang ibu yang memiliki tanggung jawab terhadap anak kandung sendiri yang terutama memiliki anak dengan kebutuhan khusus. Para ibu ini merinci aktivitas sehari-hari yang melibatkan antar-jemput anak ke sekolah, persiapan pagi, rutinitas di sekolah dengan persiapan mengajarnya, kegiatan setelah pulang sekolah, hingga tugas-tugas rumah tangga seperti masak dan membersihkan rumah. Terlihat bahwa para ibu guru ini menghadapi *daily hassles* yang mungkin terlihat sebagai hal-hal kecil tetapi dapat menumpuk dan memberikan stres. Mereka menyebutkan rasa lelah dan kecapekan sebagai dampak langsung dari rutinitas harian yang padat, terutama setelah bekerja dan pulang ke rumah. *Daily hassles* ini tampaknya mencakup pekerjaan rumah tangga, tugas-tugas pekerjaan, dan tantangan dalam mengasuh anak-anak, termasuk anak dengan kebutuhan khusus.

Dari tema (2) dampak dari rutinitas harian yang menyulitkan ini membawa konsekuensi pada peran ibu dalam kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan psikologis mereka terancam, dan perasaan stres dapat berdampak pada hubungan dengan anak kandung mereka dikarenakan dampak dari *daily hassles* yang memberikan pekerjaan semakin banyak dan menumpuk yang juga dapat dibawa ke rumah. Saat menghadapi tantangan ini, diperlukan pemahaman mendalam untuk mencari solusi yang sesuai. Rasa kelelahan dan stres yang dirasakan Ibu Guru SD ini menuntut perhatian lebih terhadap manajemen waktu, dukungan emosional, dan penyeimbangan antara tugas guru dan peran sebagai ibu.

Dari tema (3) tergambar bahwa kesejahteraan psikologis ibu Guru SD dari segi afektif ini dapat dipengaruhi oleh tuntutan rutinitas harian yang melelahkan. Hasil wawancara menggambarkan perasaan kelelahan dan frustrasi yang muncul ketika pekerjaan dibawa ke rumah anak akan mengganggu konsentrasinya, menyebabkan penularan emosi negatif seperti amarah. Pada saat yang sama, para Ibu merasa menyesal dan menyadari bahwa emosinya mungkin tidak seharusnya ditujukan kepada anak-anaknya. Kesejahteraan psikologis ibu dari segi afektif mengacu ini pada kondisi emosional dan perasaan positif yang dialami seorang ibu. Ini mencakup aspek-aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, ketenangan batin, dan kemampuan untuk mengelola stres dengan baik. Pemahaman dan pengelolaan emosi yang sehat dapat berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan akan mempengaruhi hubungan Ibu dengan di sekitarnya terutama dengan keluarganya.

Dari tema (4) tergambar secara deksripsi dalam menjalani kehidupan yang mungkin penuh dengan tekanan, baik para Ibu guru SD ini memiliki strategi dan solusi yang mereka terapkan untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Strategi ini merupakan komunikasi dan dukungan suami,



terutama dalam hal pemahaman terhadap tuntutan pekerjaan dan ketersediaan untuk membantu tanpa menuntut banyak, dianggap sebagai bentuk dukungan yang memudahkan perannya. Dukungan ini tidak hanya mencakup aspek fisik namun ada dukungan afektif yang menciptakan rasa terhubung dan dihargai. Dukungan ini memberikan ruang dan keseimbangan emosional, mengurangi stres, dan menciptakan lingkungan rumah yang harmonis. Dukungan pasangan ini menjadi kunci untuk menjalani peran sebagai ibu dan pekerja tanpa merasa terbebani. Di sisi lain, juga menemukan solusi dalam kebersamaan dengan anak-anaknya. Pelukan dan senyum anak-anak setelah sholat maghrib menjadi momen penting yang membawa kebahagiaan dan semangat kembali. Ini adalah bentuk sederhana namun efektif dari self-care yang membantu membangun kesejahteraan psikologis. Maka, para Ibu ini menemukan solusi untuk mengatasi pemikiran dan kecemasannya terkait perannya sebagai ibu yang harus menjalani banyak tanggung jawab dengan mengambil sikap positif dan rasa syukur terhadap momen-momen kecil dalam kehidupan sehari-hari.

Diskusi

Dalam konteks hasil penelitian ini, dapat dipahami lebih mendalam dengan mengaitkan temuan dengan beberapa teori psikologi yang relevan. Dalam hal ini, teori *Daily Hassles* dapat memberikan wawasan yang penting terhadap pengalaman para ibu yang menjadi subjek penelitian. Menurut teori ini, *Daily Hassles* merujuk pada kejadian-kejadian sehari-hari yang terjadi secara berulang dan memiliki potensi untuk menyebabkan stres yang bertumpuk seiring waktu (Thoits, 1994). Dengan melihat dari perspektif teori ini, temuan penelitian ini mendukung konsep bahwa meskipun kejadian-kejadian sehari-hari tersebut terlihat kecil, mereka dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis seseorang. Stres yang terakumulasi dari *Daily Hassles* dapat menciptakan dampak yang kompleks, seperti perasaan tertekan dan kurangnya waktu untuk berinteraksi secara positif dengan anak-anak. Ini menunjukkan pentingnya memahami peran dan pengaruh *Daily Hassles* dalam menyusun strategi manajemen stres yang efektif bagi individu, terutama dalam konteks ibu yang memiliki tanggung jawab ganda sebagai ibu rumah tangga dan guru sekolah dasar.

Hasil penelitian juga mencerminkan konflik peran yang dihadapi oleh para ibu, terutama dalam konteks peran sebagai guru dan peran sebagai ibu. Para Ibu mengalami konflik ketika tuntutan dari dua atau lebih peran yang dimainkan tidak dapat dipenuhi secara bersamaan, juga dapat diterapkan dalam konteks ini. Para ibu ini berada dalam konflik antara tuntutan pekerjaan sebagai guru dan tuntutan sebagai ibu yang harus mengurus anak di rumah, termasuk anak dengan kebutuhan khusus. Para ibu yang stres dengan kehidupan sehari-hari kondisi seperti kurang kondusifnya suasana rumah, hubungan dengan pasangan yang tidak sehat dan kerumitan sehari-hari seperti seorang ibu dan istri menjadi pemicu anak-anaknya akan mengalami perilaku bermasalah serta memiliki efek negatif terhadap mental dan psikologis Ibu.

Kondisi ini dapat berpotensi menyebabkan anak mengembangkan masalah perilaku di masa depan karena berkurangnya interaksi sehari-hari dengan ibu. Sesuai dengan teori psikososial, anak-anak berkembang melalui hubungan ketergantungan dengan tokoh-tokoh kunci yang dianggap sebagai sumber dukungan yaitu orangtua terutama Ibu, saat anak menghadapi tantangan. Selain ibu sebagai figur utama, guru juga menjadi sosok yang berperan penting dalam kehidupan anak saat mereka berada di usia sekolah (De Laet et al., 2014). Konflik peran antara peran sebagai ibu dan peran sebagai guru dapat menjadi sumber stres tambahan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Teori konflik peran menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan dari dua peran yang berbeda dapat menciptakan tekanan tambahan pada individu (Mariati & Rambing, 2019). Namun, temuan ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pasangan hidup serta penerimaan dan pemahaman anak sendiri, seperti yang dijelaskan oleh para ibu dalam penelitian ini, dapat



memberikan peluang untuk mengatasi konflik peran dan mengurangi beban stres yang dirasakan. Dengan demikian, penting bagi para ibu guru untuk mendapatkan dukungan dan bantuan dalam mengatasi tantangan yang timbul dari peran ganda yang mereka emban.

Temuan penelitian ini juga memperkuat konsep bahwa kesejahteraan psikologis ibu bukanlah sesuatu yang terpisah, tetapi hasil dari interaksi yang kompleks antara tuntutan luar, dukungan sosial, dan strategi penanganan masalah individu. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah faktor yang sangat penting yang berkaitan dengan tingkat depresi di kalangan ibu. Dukungan sosial merujuk pada perasaan nyaman, perhatian, harga diri, atau bantuan yang diterima seseorang dari berbagai sumber, seperti pasangan hidup, keluarga, teman, rekan kerja, atau organisasi masyarakat (Sarason et al., 1991). Studi yang dilakukan di kalangan wanita Malaysia menunjukkan bahwa ibu yang mengalami depresi cenderung memiliki dukungan sosial yang kurang baik dari pasangan hidupnya dan merasa kurang dicintai (Abdul Kadir & Bifulco, 2013). Menurut Respler-Herman, Mowder, Yasik, dan Shamah (Respler-Herman et al., 2012), tingkat dukungan sosial yang tinggi antara ibu dan ayah secara positif berhubungan dengan pengalaman mengasuh anak yang baik. Oleh karena itu, menerima dukungan sosial dari pasangan hidup, teman, dan anggota keluarga lainnya sangatlah penting, karena hal ini dapat mengurangi tingkat stres dan berkontribusi pada pengurangan risiko depresi (Muzik et al., 2015)(Suzuki, 2010).

Maka penelitian ini, dukungan suami atau pasangan serta pelukan dari anak menciptakan pengalaman otonomi dan kompetensi bagi ibu, yang selanjutnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Keseimbangan antara dukungan sosial, ikatan emosional yang aman, dan kemampuan untuk mengelola stres, seperti yang terlihat dari hasil penelitian, menggambarkan interaksi yang kompleks antara faktor internal dan eksternal dalam memelihara kesejahteraan psikologis ibu. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang lebih baik guna meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu dalam menghadapi tuntutan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif yakni dengan metode penelitian studi kasus maka dapat disimpulkan penelitian ini memberikan gambaran mendalam mengenai kesejahteraan psikologis ibu. Dalam kehidupan sehari-hari mereka, tampak bahwa tuntutan rutinitas harian yang kompleks, atau yang sering disebut sebagai "*daily hassles*," memainkan peran signifikan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. Mereka dihadapkan pada tantangan multitasking yang membutuhkan perhatian ekstra terhadap kebutuhan anak-anak mereka, baik sebagai ibu pekerja, istri dan orang tua yang harus memastikan kesejahteraan dan perkembangan anak-anak mereka di rumah.

Selain itu, peran ibu orang tua turut mempengaruhi dinamika kesejahteraan psikologis. Tantangan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab sebagai orang tua dapat menjadi beban yang berat. Perasaan bersalah mungkin timbul ketika mereka merasa kurang memberikan perhatian penuh kepada anak-anaknya di rumah karena tuntutan pekerjaan sebagai guru. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, peneliti ingin mengemukakan beberapa saran penelitian yaitu Penelitian dapat berfungsi sebagai landasan pengetahuan untuk mengetahui bahwa Ibu memiliki permasalahan dalam sehari-hari sehingga membutuhkan dukungan serta memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis ibu yang menghadapi *daily hassles* serta pengembangan program intervensi yang berfokus pada pengembangan keterampilan coping bagi para ibu yang menghadapi *daily hassles*.



Daftar Pustaka

- Abdul Kadir, N. B., & Bifulco, A. (2013). Insecure attachment style as a vulnerability factor for depression: Recent findings in a community-based study of Malay single and married mothers. *Psychiatry Research*, 210(3), 919–924. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.034>
- Creswel, J. (2015). *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset*. Pustaka Pelajar.
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor Parenting Stresses with Young Children. *Child Development*, 61(5), 1628–1637. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1990.tb02889.x>
- De Laet, S., Colpin, H., Goossens, L., Van Leeuwen, K., & Verschueren, K. (2014). Comparing Parent–Child and Teacher–Child Relationships in Early Adolescence. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 32(6), 521–532. <https://doi.org/10.1177/0734282914527408>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001>
- Edin, K., & Kissane, R. J. (2010). Poverty and the American Family: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 460–479. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00713.x>
- Flouri, E., Narayanan, M. K., & Nærde, A. (2018). Stressful life events and depressive symptoms in mothers and fathers of young children. *Journal of Affective Disorders*, 230, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.098>
- Hammen, C. (2005). Stress and Depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 293–319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
- Hendrayu, V., Kinanthi R, M., & Brebahama, A. (2017). RESILIENSI KELUARGA PADA KELUARGA YANG MEMILIKI KEDUA ORANGTUA BEKERJA. *SCHEMA Journal of Psychological Research*, 3(2), 104–115. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/schema/article/view/3387>
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu Ilmu Sosial*. Humanika.
- Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- Hutari, F. (2023). <https://www.alinea.id/gaya-hidup/guru-profesi-mulia-dengan-tingkat-stres-yang-tinggi-b2iaO9Pon>.
- Johansson, M., Svensson, I., Stenström, U., & Massoudi, P. (2017). Depressive symptoms and parental stress in mothers and fathers 25 months after birth. *Journal of Child Health Care*, 21(1), 65–73. <https://doi.org/10.1177/1367493516679015>
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1–39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
- Kessler, R. C. (1997). THE EFFECTS OF STRESSFUL LIFE EVENTS ON DEPRESSION. *Annual*



Review of Psychology, 48(1), 191–214. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.191>

- Liu, Q., He, H., Yang, J., Feng, X., Zhao, F., & Lyu, J. (2020). Changes in the global burden of depression from 1990 to 2017: Findings from the Global Burden of Disease study. *Journal of Psychiatric Research*, 126, 134–140. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.08.002>
- Mariati, L., & Rambing, E. (2019). HUBUNGAN KONFLIK PERAN GANDA DENGAN KINERJA PERAWAT WANITA DI PUSKESMAS DAMPEK KABUPATEN MANGGARAI TIMUR TAHUN 2019. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(1), 41–50.
- Muzik, M., Rosenblum, K. L., Alfafara, E. A., Schuster, M. M., Miller, N. M., Waddell, R. M., & Kohler, E. S. (2015). Mom Power: preliminary outcomes of a group intervention to improve mental health and parenting among high-risk mothers. *Archives of Women's Mental Health*, 18(3), 507–521. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0490-z>
- National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Committee on Depression, Parenting Practices, and the Healthy Development of children; England MJ, Sim LJ, editors. (n.d.). *Depression in Parents, Parenting, and children: Opportunities to Improve Identification, Treatment, and Prevention*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK215117/>
- Puff, J., & Renk, K. (2014). Relationships Among Parents' Economic Stress, Parenting, and Young Children's Behavior Problems. *Child Psychiatry & Human Development*, 45(6), 712–727. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0440-z>
- Respler-Herman, M., Mowder, B. A., Yasik, A. E., & Shamah, R. (2012). Parenting Beliefs, Parental Stress, and Social Support Relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 21(2), 190–198. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9462-3>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., & Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 273–287. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.273>
- Suzuki, S. (2010). the effects of marital support, social network support, and parenting stress on parenting: self-efficacy among mothers of young children in Japan. *Journal of Early Childhood Research*, 8(1), 40–66. <https://doi.org/10.1177/1476718X09345506>
- Taylor, J. (2019). Structural validity of the <scp>Parenting Daily Hassles Intensity Scale</scp>. *Stress and Health*, 35(2), 176–186. <https://doi.org/10.1002/smi.2852>
- Thoits, P. A. (1994). Stressors and Problem-Solving: The Individual as Psychological Activist. *Journal of Health and Social Behavior*, 35(2), 143. <https://doi.org/10.2307/2137362>
- van der Waerden, J. E. B., Hoefnagels, C., & Hosman, C. M. H. (2011). Psychosocial preventive interventions to reduce depressive symptoms in low-SES women at risk: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 128(1–2), 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.02.137>



- van der Waerden, J. E. B., Hoefnagels, C., Hosman, C. M. H., Souren, P. M., & Jansen, M. W. J. (2013). A randomized controlled trial of combined exercise and psycho-education for low-SES women: Short- and long-term outcomes in the reduction of stress and depressive symptoms. *Social Science & Medicine*, 91, 84–93. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.05.015>
- Williams, D. T., & Cheadle, J. E. (2016). Economic Hardship, Parents' Depression, and Relationship Distress among Couples With Young Children. *Society and Mental Health*, 6(2), 73–89. <https://doi.org/10.1177/2156869315616258>
- Yakub, N. A., Kadir, N. B. A., & Hoesni, S. M. (2021). The Relationship Between Daily Hassles and Social Support on Depressive Symptoms among Mothers of Young Kids. *The Open Psychology Journal*, 14(1), 294–299. <https://doi.org/10.2174/1874350102114010294>



Pemberdayaan Komunitas Integratif dalam Pengembangan Desa Wisata Berkelanjutan di Kabupaten Gowa

Nur Riswandy Marsuki*, Darman Manda, Najamuddin

Universitas Negeri Makassar

(Email korespondensi : *riswandymarsuki91@gmail.com)

Abstrak

Kabupaten Gowa merupakan salah satu daerah di Indonesia yang memiliki potensi pariwisata unggulan. Wilayahnya didukung oleh kekayaan alam, budaya dan sejarah. Pencanangan pengembangan sektor pariwisata salah satunya melalui konsep desa wisata. Desa wisata diharapkan menjadi daya dorong dalam Program Pemulihan Ekonomi Nasional pasca pandemi Covid-19. Sampai akhir tahun 2023 telah dirintis 25 Desa Wisata di Kabupaten Gowa. Namun realitanya desa wisata yang telah dirintis beberapa telah mati sebelum berkembang. Pengembangan desa wisata bukan hanya berhubungan dengan infrastruktur fisik tetapi perlu dibangun interaksi dengan masyarakat setempat dalam hal ini komunitas lokal. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis bentuk keterlibatan komunitas dan strategi pemberdayaan komunitas guna terwujudnya pengembangan desa berkelanjutan di Kabupaten Gowa. Metode yang digunakan deskriptif kualitatif dengan teknik analisis data Milles dan Huberman yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menambah referensi kajian pemberdayaan komunitas dan kebijakan pada pengembangan desa wisata berbasis masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat tiga bentuk keterlibatan komunitas dalam pengembangan desa wisata yaitu ; keterlibatan secara partisipatif dimana komunitas melibatkan diri secara inisiatif dengan melihat potensi kemaslahatan/tujuan, pendekatan struktur pemerintah Desa dan ketidakterlibatan komunitas karena keterbatasan akses dan minimnya informasi terkait konsep Desa Wisata. Strategi pemberdayaan komunitas yakni model perencanaan partisipatif, strategi ini mengumpulkan informasi dari masyarakat dan menggunakannya dalam proses perencanaan. Kemudian pariwisata berbasis komunitas dimana melibatkan partisipasi aktif masyarakat setempat dalam pengembangan dan pengelolaan desa wisata dan strategi pemberdayaan komunitas integratif, ini mencakup pemberdayaan yang mencakup pendekatan pembangunan yang memperhatikan aspek ekonomi, lingkungan, sosial, dan budaya.

Kata Kunci : pemberdayaan, komunitas, desa, wisata, integratif, partisipatif

Abstract

Gowa Regency is one of the regions in Indonesia that has superior tourism potential. The region is supported by natural, cultural and historical riches. One way to launch the development of the tourism sector is through the concept of tourist villages. It is hoped that tourist villages will be a driving force in the National Economic Recovery Program after the Covid-19 pandemic. By the end of 2023, 25 tourist villages have been initiated in Gowa Regency. However, the reality is that several tourist villages that have been pioneered have died before they developed. The development of a tourist village is not only related to physical infrastructure but also requires interaction with the local community, in this case the local community. The aim of this research is to analyze forms of community involvement and community empowerment strategies to realize sustainable village development in Gowa Regency. The method used is descriptive qualitative with Milles and Huberman data analysis techniques, namely data reduction, data presentation and drawing conclusions. This research adds references to studies of community empowerment and policies in the development of community-based tourism villages. The research results show that



there are three forms of community involvement in the development of tourist villages, namely; participatory involvement where the community involves itself initiatively by looking at potential benefits/goals, the Village government's structural approach and community non-involvement due to limited access and lack of information related to the Tourism Village concept. The community empowerment strategy is a participatory planning model, this strategy collects information from the community and uses it in the planning process. Then community-based tourism involves the active participation of local communities in the development and management of tourist villages and integrative community empowerment strategies. This includes empowerment which includes a development approach that takes into account economic, environmental, social and cultural aspects.

Keywords : *empowerment, community, village, tourism, integrative, participatory*

PENDAHULUAN

Penelitian ini membahas tentang pemberdayaan komunitas integratif yang bergerak pada sektor wisata. Pembangunan desa wisata telah berkembang di berbagai negara dan diharapkan dapat mengatasi kemiskinan pada masyarakat desa (Komaki, 2023). Penyelenggaraan desa wisata merupakan salah satu wujud dari pengembangan kawasan pedesaan ke arah yang lebih partisipatif (Hilman & Nimasari, 2018)

Kemunculan desa wisata merupakan wujud dari implementasi pembangunan yang ditujukan untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan masyarakat. Dalam proses tersebut erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perubahan (Fakih, Mansour 2009). Selain untuk meningkatkan kesejahteraan, praktik wisata pada level desa merupakan upaya untuk menciptakan lingkungan yang nyaman, pemerintahan lokal yang efektif, dan meningkatkan moralitas masyarakat setempat (Renold, 2019). Perencanaan desa wisata pada prinsipnya harus mengedepankan aspek ekologi yang bertujuan untuk melestarikan lingkungan, menghargai budaya lokal, dan memberikan manfaat baik secara ekonomi maupun sosial bagi seluruh pemangku kepentingan (Melnik et al., 2023). Beberapa hasil penelitian telah membuktikan bahwa desa wisata menjadi sumber pendapatan bagi masyarakat lokal melalui penjualan barang dan jasa (Firman, 2021).

Keikutsertaan masyarakat dalam pengembangan desa wisata diperlukan untuk menjadi daya dorong pembangunan daerah yang dapat meningkatkan penghasilan masyarakat serta penyerapan pekerja dan jasa wirausaha baru (Utami, 2020). Pendekatan yang mengutamakan keikutsertaan masyarakat penting dilakukan untuk mengembangkan kolaborasi antara pemerintah dengan masyarakat dalam upaya mencari peluang baru pada aktivitas desa wisata (Hsu et al., 2022).

Kabupaten Gowa merupakan salah satu daerah di Sulawesi Selatan yang memiliki potensi Objek dan Daya Tarik Wisata (ODTW). Hingga tahun 2023 telah dirintis sebanyak 25 Desa Wisata (Disbudpar Gowa, 2023). Namun realitas dan hasil potret di lapangan desa wisata tersebut belum sesuai yang diharapkan. Objek wisata Air Terjun Bantimurung Gallang di Desa Pao walaupun secara sarana dan aksesibilitas telah baik namun belum mampu menarik kunjungan maksimal. Begitu juga Jungle Camp dalam kawasan bendungan Bili-Bili belum dimaksimalkan secara baik berupa izin dan kerjasama komunitas/masyarakat dari pihak terkait (Zulkifli, 2017). Begitu juga pasar wisata di Desa Bissoloro dalam keadaan mati suri tidak ada aktivitas berarti (Reski R, 2020). Potret ketiga objek wisata diatas menjadi realitas kondisi objek wisata yang berada di Desa Wisata di Kabupaten Gowa



Hasil penelitian telah mengulas tentang kurangnya peran dan partisipasi masyarakat lokal dalam perkembangan ekowisata (Wahyuni, 2018). Dari berbagai hasil riset desa wisata di Indonesia, masalah utamanya adalah lemahnya penguasaan masyarakat terhadap potensi lokal, sehingga sangat sedikit riset yang menggambarkan kesuksesan keberlanjutan desa mandiri (Ulum & Dewi, 2021). Hal tersebut dapat dijadikan landasan untuk mengkaji keterlibatan komunitas secara berkesinambungan dalam pengembangan desa wisata.

Penerapan pemberdayaan komunitas secara integratif sangat menarik untuk diteliti, karena pemberdayaan pada umumnya kurang memusatkan pada sumber daya lokal. Riset ini fokus pada aktivitas komunitas yang tergabung dalam Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) yang menyertai keberadaan dalam setiap objek wisata. Riset ini bertujuan untuk menganalisis bentuk keterlibatan komunitas dan mendesain strategi pemberdayaan komunitas secara integratif dalam pengembangan desa wisata. Hasil riset ini dapat digunakan untuk melengkapi riset-riset terdahulu yang memaparkan stagnasi dalam praktik pemberdayaan sosial. Riset ini juga berimplikasi menambah referensi kajian pada keterlibatan masyarakat dalam bidang pembangunan lokal dan mendorong kebijakan pembentukan desa wisata dasarnya harus berbasis pada komunitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan jenis studi kasus bertujuan untuk menggali berbagai temuan terkait keterlibatan komunitas Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) hingga penentuan strategi pemberdayaan komunitas yang integratif dan berkelanjutan. Pengumpulan data dilakukan mulai dari observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi yang berkaitan dengan pengembangan desa wisata (Mukhtar, 2013). Informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan mendasar pada usaha pencapaian tujuan penelitian. Informan kunci yang dipilih yakni ; Dinas Pariwisata Kab. Gowa, Kepala Desa Pao Kecamatan Tombolo Pao, Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) Desa Pao, Pokdarwis Bontorappo Desa Bissoloro dan Pokdarwis Jungle Camp Kelurahan Bontoparang. Analisis data melalui 3 tahap (Miles & Huberman) yaitu reduksi data berupa proses pemilihan, penyederhanaan dan transformasi data yang muncul dari catatan tertulis di lapangan, selanjutnya penyajian data yakni penyesuaian tentang relevan tidaknya antara data dan tujuan penelitian, dan terakhir penarikan kesimpulan/verifikasi (Mukhtar, 2013).

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan terdapat tiga bentuk keterlibatan komunitas dalam pengembangan desa wisata yaitu ; keterlibatan secara partisipatif dimana komunitas melibatkan diri secara inisiatif dengan melihat potensi kemaslahatan/tujuan. Partisipasi komunitas merupakan kunci dalam pembangunan desa wisata berkelanjutan. Keterlibatan secara partisipatif dalam komunitas terjadi ketika anggota komunitas secara inisiatif terlibat dengan mempertimbangkan potensi kemaslahatan atau tujuan bersama. Hal ini mencerminkan kolaborasi aktif dan sukarela dari individu-individu dalam komunitas untuk mencapai hasil yang diinginkan. Walaupun keterlibatan komunitas



tidak dimulai sejak awal yakni pada tahap perencanaan, namun komunitas tetap berusaha melibatkan diri.. Berikutnya keterlibatan melalui pendekatan struktur pemerintah Desa. Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) wajib terbentuk pada saat pengusulan Surat keputusan Desa Wisata. Sehingga pihak Pemerintah Desa membentuk Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis). Pembentukan Pokdarwis ini melalui mekanisme orang terdekat dari pemerintahan Desa. Ditemukan pengurus Pokdarwis selalu sebagai pengelola objek wisata juga sebagai staf di Kantor Desa. Kemudian ketidakterlibatan komunitas karena keterbatasan akses dan minimnya informasi terkait konsep pembentukan Desa Wisata. Komunitas ini merupakan yang berada diluar Pokdarwis. Meliputi organisasi Karang Taruna, Himpunan Pelajar dan Mahasiswa, PKK, Majelis Taklim, Kelompok Petani/peternak.



Gambar ; Pasar Wisata Desa Bissoloro

Kemudian ditemukan strategi pemberdayaan komunitas yakni model perencanaan partisipatif, strategi ini mengumpulkan informasi dari masyarakat dan menggunakannya dalam proses perencanaan, pelaksanaan evaluasi dan keberlanjutan Desa Wisata. Kemudian pariwisata berbasis komunitas dimana melibatkan partisipasi aktif masyarakat setempat dalam pengembangan dan pengelolaan desa wisata. Masyarakat lokal setempat dijadikan sebagai objek dan subjek. Keberadaan masyarakat dijadikan sebagai kunci pengembangan desa wisata. Semua organisasi masyarakat di Desa harus berhimpun dan memiliki perwakilan dalam Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis). Sehingga keterpaduan didalamnya menjadikan kekuatan masyarakat dalam membangun desa dan kepariwisataan akan lebih kuat. Strategi pemberdayaan komunitas integratif, ini mencakup pemberdayaan yang mencakup pendekatan pembangunan yang memperhatikan aspek ekonomi, lingkungan, sosial, dan budaya.

DISKUSI

Pengembangan masyarakat seharusnya bertujuan untuk membangun masyarakat. Pengembangan masyarakat melibatkan pengembangan modal sosial, memperkuat interaksi sosial dalam masyarakat, menyatukan mereka, dan membantu mereka untuk saling berkomunikasi dengan cara yang dapat mengarah pada dialog yang sejati, pemahaman dan aksi sosial. Hilangnya komunitas telah mengakibatkan perpecahan, isolasi, dan individualisasi, dan pengembangan masyarakat mencoba membalik efek-efek ini. Pengembangan masyarakat sangat diperlukan jika pembentukan struktur dan proses level masyarakat yang baik dan langgeng ingin dicapai. Berbagai temuan terkait dengan pemberdayaan komunitas dan pengembangan desa wisata dianalisis dengan konsep pemberdayaan Jim Ife dan Frank Tesoriero. Mereka berpendapat bahwa unsur penting dari pemberdayaan komunitas adalah pelibatan komunitas dalam setiap tahapan pembangunan serta peningkatan kapasitas dan kemandirian mereka dalam menghadapi masalah sosial, ekonomi dan



lingkungan (Ife & Tesoriero, 2008). Di samping itu, data yang diperoleh dari riset ini juga sangat perlu dikaitkan dengan konsep desa wisata yang didefinisikan sebagai Kawasan yang menjadi prioritas pengembangan dalam bidang pariwisata dengan tujuan konservasi lingkungan, meningkatkan kesejahteraan masyarakat lokal, dan menyisipkan pendidikan di dalamnya (Haryono et al., 2018). Desa wisata dianggap sebagai salah satu pilihan dan inovasi dalam agenda pembangunan berkelanjutan yang mengutamakan pemberdayaan, ekonomi, sosial, dan lingkungan (Lestari et al., 2019).

Kedua konsep yang digunakan dalam riset ini memiliki keterkaitan satu sama lain. Kemunculan konsep pemberdayaan komunitas dan desa wisata merupakan sebuah kritik terhadap skema pembangunan yang berorientasi dari atas ke bawah (*top-down*), sehingga lebih mengistimewakan skema pembangunan dan pemberdayaan dari bawah ke atas (*bottom-up*). Skema pemberdayaan yang digagas oleh kedua konsep tersebut diharapkan mampu memenuhi berbagai kebutuhan dan tantangan komunitas lokal yang diberdayakan (Jebaru Adon & Triono Jeraman, 2023). Target utama pemberdayaan akan tercapai apabila mengutamakan keterlibatan masyarakat, pengembangan kapasitas, dan keterbukaan akses yang seluas-luasnya (Pratidina Santoso, 2022).

KESIMPULAN

Pengembangan desa wisata melalui pemberdayaan Komunitas merupakan kunci keberlanjutan pembangunan. Hal tersebut akan meminimalisir mangkraknya proyek pembangunan dan menyebabkan kerugian besar secara materi. Pemanfaatan potensi kekayaan alam dapat dinikmati oleh masyarakat untuk meningkatkan taraf hidupnya. Ketidakterlibatan kelompok masyarakat dalam pembangunan seyogyanya menjadi evaluasi sehingga pelibatan masyarakat seharusnya dimulai sejak perencanaan awal hingga pengembangan akhir dan keberlanjutan. Kegagalan pada praktik pemberdayaan sebelumnya sehingga membuat masyarakat/komunitas belum mampu keluar dari lubang ketidakberdayaan dan kemandirian sedangkan berbagai peluang berada di sekitar mereka. Sehingga strategi pemberdayaan harus berpijak melalui basis komunitas lokal seperti Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) yang menghimpun berbagai elemen organisasi tingkat Desa perlu diperhatikan dan diberikan ruang. Pengembangan desa wisata berkelanjutan memposisikan komunitas sebagai objek dan subyek pemberdayaan sekaligus penentu arah pemberdayaan. Sekaligus menjadi rekomendasi bagi pihak pemangku kebijakan dan fasilitator pemberdayaan agar praktik pemberdayaan sosial bersumber dari berbagai potensi lokal dan kebutuhan mendasar mereka secara terintegratif.

DAFTAR PUSTAKA

- Firman, A. A. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Di Desa Berbasis Komunitas. *Jurnal Tata Sejuta STIA Mataram*, 7(1), 1–15.
- Haryono, D., Wisadirana, D., & Fatma Chawa, A. (2018). Strategi Pemberdayaan Komunitas Perempuan Miskin Berbasis Agribisnis. *DIMAS*, 53(1), 1–8.
- Hilman, Y. A., & Nimasari, E. P. (2018). Model Program Pemberdayaan Masyarakat Desa Berbasis



-
- Komunitas. *Aristo*, 6(1), 45. <https://doi.org/10.24269/ars.v6i1.778>
- Hsu, Y. C., Huang, T. H., 'Kenneth,' Verma, H., Mauri, A., Nourbakhsh, I., & Bozzon, A. (2022). Empowering local communities using artificial intelligence. *Patterns*, 3(3), 100449. <https://doi.org/10.1016/j.patter.2022.100449>
- Jebaru Adon, M., & Triono Jeraman, G. (2023). Kontribusi teori kemiskinan sebagai deprivasi kapabilitas dari amartya sen dalam upaya pemberdayaan masyarakat miskin. *Jurnal Kajian Islam Dan Pengembangan Masyarakat*, 8(1), 1–20.
- Komaki, J. L. (2023). A positive reinforcement approach to police reform: Potential benefit for both Black and police communities. *Organizational Dynamics*, 52(2), 100976. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2023.100976>
- Lestari, E. Y., Sumarto, S., & Wijayanti, T. (2019). Pendampingan pada masyarakat dalam pengembangan mata pencaharian melalui pemberdayaan komunitas pemuda desa di desa lau kecamatan dawu kabupaten kuduS. *Jurnal PURUHITA*, 1(1), 47–53.
- Melnyk, A., Cox, H., Ghorbani, A., & Hoppe, T. (2023). Value dynamics in energy democracy: An exploration of community energy initiatives. *Energy Research and Social Science*, 102(June), 103163. <https://doi.org/10.1016/j.erss.2023.103163>
- Pratidina Santoso, A. A. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Desa Wisata Di Kelurahan Kandri Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah. *J-3P (Jurnal Pembangunan Pemberdayaan Pemerintahan)*, 7(November), 33–48. <https://doi.org/10.33701/j-3p.v7i2.2930>
- Renold, R. (2019). Strategi Pengembangan Potensi Wisata Desa Bissoloro Kabupaten Gowa. *PUSAKA (Journal of Tourism, Hospitality, Travel and Business Event)*, 1(1), 18–28. <https://doi.org/10.33649/pusaka.v1i1.9>
- Reski R, M. (2020). *Strategi Peningkatan Pengelolaan Wisata Berbasis Masyarakat (Community Based Tourism) Di Desa Bissoloro, Kabupaten Gowa*.
- Ulum, S., & Dewi, S. A. (2021). Partisipasi Masyarakat Dalam Pengembangan Desa Wisata Gamplong. *Jurnal Manajemen Publik & Kebijakan Publik (JMPKP)*, 3(1), 14–24. <https://doi.org/10.36085/jmpkp.v3i1.1408>
- Utami, V. Y. (2020). Dinamika Modal Sosial Dalam Pemberdayaan Masyarakat Pada Desa Wisata Halal Setanggor: Kepercayaan, Jaringan Sosial Dan Norma. *Reformasi*, 10(1), 34–44. <https://doi.org/10.33366/rfr.v10i1.1604>
- Wahyuni, D. (2018). Strategi Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengembangan Desa Wisata Nglanggeran. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 9(1), 85–102. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v9i1.994>
- Zulkifli, Z. (2017). *Pengembangan Kawasan Wisata DAM Bili-bili Berbasis Masyarakat di Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/7213>



Perilaku Kerja Kontraproduktif Ditinjau dengan Budaya Organisasi dan Big Five Personality pada Karyawan Milenial di Kabupaten Tuban

Nilam Cahya Deltavia^{1*}, Roy Gustaf Tupen Ama²

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

* nilamcahyad03@gmail.com

Abstrak

Perilaku kerja kontraproduktif merupakan fenomena yang terjadi dalam sebuah organisasi ataupun perusahaan yang disebabkan oleh sumber daya manusia dan perilaku tersebut dapat merugikan organisasi dan individu dalam organisasi. Perilaku tersebut disebabkan oleh faktor eksternal maupun internal. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau pengaruh dan besar sumbangan dari budaya organisasi dan *big five personality* terhadap perilaku kerja kontraproduktif pada karyawan milenial. Subyek dalam penelitian ini yaitu karyawan generasi milenial yang bekerja pada perusahaan di kabupaten Tuban. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner menggunakan skala Likert. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala perilaku kerja kontraproduktif, skala budaya organisasi dan skala *Big Five Personality*. Dalam penelitian ini, peneliti menentukan sampel menggunakan teknik *cluster sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 130 responden berasal dari enam perusahaan. Uji analisis yang digunakan adalah *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan regresi berganda. Hasil Uji regresi Linier berganda menunjukkan bahwa nilai R square sebesar 0.918 atau 91.8% dan nilai F 0.000 ($P < 0.005$), artinya terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama variabel budaya organisasi dan variabel *big five personality* terhadap perilaku kerja kontraproduktif pada karyawan milenial di Kabupaten Tuban. Budaya Organisasi yang berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif adalah variabel inovasi dan pengambilan risiko memiliki pengaruh positif dan memberikan sumbangan 11.4%, orientasi pada hasil memiliki pengaruh negatif dan memberikan sumbangan 56.5%, orientasi pada orang memiliki pengaruh negatif dan memberikan sumbangan 23.1%, orientasi pada tim memiliki pengaruh positif dan sumbangan 14.3%, keagresifan memiliki pengaruh positif dan memberikan sumbangan 20.9% sedangkan variabel lain yang tidak berpengaruh terhadap perilaku kerja kontraproduktif yaitu variabel memperhatikan detail dan stabilitas. Variabel dalam *Big Five personality* yang berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif adalah variabel *neuroticism* memiliki pengaruh positif dan memberikan sumbangan 14%, *extraversion* memiliki pengaruh negatif dan memberikan sumbangan 22.5%, *agreeableness* memiliki pengaruh positif dan memberikan sumbangan 11.3%, *openness to experience* memiliki pengaruh positif dan sumbangan 21.9%, sedangkan variabel lain yang tidak berpengaruh terhadap perilaku kerja kontraproduktif yaitu variabel *conscientiousness*.

Kata Kunci : perilaku kerja kontraproduktif, budaya organisasi, *big five personality*, karyawan milenial

Abstract

Counterproductive work behavior is a phenomenon that occurs in an organization or company which is caused by human resources and this behavior can be detrimental to the organization and individuals in the organization. This behavior is caused by external and internal factors. This research aims to examine the major influence and



contribution of organizational culture and big five personalities on counterproductive work behavior among millennial employees. The subjects in this research were millennial generation employees who worked at companies in Tuban Regency. This research method is quantitative using a research instrument in the form of a questionnaire using a Likert scale. The measurement scales used in this research are the counterproductive work behavior scale, organizational culture scale and the Big Five Personality Scale. In this study, researchers determined the sample using cluster sampling techniques to obtain a sample of 130 respondents from six companies. The analytical tests used are Confirmatory Factor Analysis (CFA) and multiple regression. The results of the multiple linear regression test show an R square value of 0.918 or 91.8% and an F value of 0.000 ($P < 0.005$), meaning that there is a jointly significant influence between organizational culture variables and the big five personality variables on counterproductive work behavior in millennial employees in Tuban Regency. Organizational culture that has a significant influence on counterproductive work behavior is that innovation and risk taking variables have a positive influence and contribute 11.4%, results orientation has a negative influence and contributes 56.5%, people orientation has a negative influence and contributes 23.1%, team orientation has a positive influence and contributes 14.3%, aggressiveness has a positive influence and contributes 20.9%, while other variables that have no influence on counterproductive work behavior are the variables of attention to detail and stability. The variables in the Big Five personality traits that have a significant influence on counterproductive work behavior are the variable neuroticism which has a positive influence and contributes 14%, extraversion has a negative influence and contributes 22.5%, friendliness has a positive influence and contributes amounting to 11.3%, openness to experience has an influence. positive influence and contribution was 21.9%, while another variable that had no effect on counterproductive work behavior was the conscientiousness variable.

Keywords : *counterproductive work behavior, organizational culture, big five personality, millennial employees*

PENDAHULUAN

Pada era sekarang organisasi atau sebuah perusahaan juga diharapkan mampu mengikuti perkembangan zaman yang mengalami perubahan begitu cepat. Maka untuk mencapai tujuan perusahaan atau organisasi tersebut, sebuah perusahaan harus memiliki karyawan yang memiliki perilaku kerja yang produktif untuk membantu mencapai tujuan-tujuan dari sebuah perusahaan.

Peristiwa terjadinya perilaku kerja menjadi salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan dan dapat membantu pengelolaan sumber daya manusia agar mampu memperkirakan sejauh mana produktivitas dan juga kemampuan kompetitif. Menjadi tantangan besar dalam pengelolaan sumber daya manusia dalam menyelesaikan permasalahan perilaku kerja negatif tersebut atau yang lebih dikenal dengan istilah perilaku kerja kontraproduktif pada berbagai sektor industri.

Karyawan merupakan bagian dari sumber daya manusia dalam sebuah perusahaan dan dianggap sebagai asset terpenting. Setiap tindakan yang dilakukan oleh karyawan dapat memberikan dampak secara langsung terhadap perkembangan dan produktivitas perusahaan. Oleh sebab itu, yang harus diketahui sebuah organisasi yaitu mendapatkan karyawan yang patuh terhadap aturan dan norma yang telah ditetapkan pada tiap-tiap perusahaan atau organisasi yang bertujuan untuk dapat memenuhi kinerja yang optimal dan serta meningkatkan produktivitas.

Salah satu generasi yang bekerja sebagai karyawan di era saat ini yaitu generasi milenial atau biasa dikenal sebagai generasi Y. Generasi milenial adalah generasi yang lahir bersamaan dengan peristiwa perkembangan teknologi informasi, generasi milenial yaitu para generasi yang lahir antara



tahun 1982 – 2000. Karakteristik dari karyawan milenial yaitu, ingin bekerja pada bidang pekerjaan yang bervariasi dan selalu mencari ruang untuk mengembangkan kemampuan skill, memerlukan mentor, menuntut fleksibilitas dalam bekerja, mempunyai rasa optimis yang tinggi, prestasi, percaya diri dan menghargai keberagaman yang ada (Sukoco dkk., 2021). Sehingga penelitian ini dilaksanakan di kabupaten Tuban yang memiliki angka populasi generasi milenial cukup besar yaitu 219.300 ribu jiwa dan

Spector (2006) mendefinisikan perilaku kerja kontraproduktif adalah tindakan yang merugikan perusahaan ataupun organisasi dan semua individu didalamnya. Menurut Sackett dan DeVore, (2005) mendefinisikan perilaku kerja kontraproduktif merupakan perilaku menyimpang yang dilakukan oleh karyawan ataupun anggota organisasi dengan tujuan melanggar peraturan atau mengabaikan nilai-nilai yang bertentangan dengan kepentingan dan tujuan organisasi. Menurut Spector (2006) aspek-aspek perilaku kerja kontraproduktif meliputi aspek *abuse, production deviance, sabotage, theft, withdrawal*.

Berdasarkan hasil penelitian (Rusdi, 2014) 65.6% karyawan sengaja datang terlambat, 64.4% terdapat karyawan yang melebihi jam istirahat, 62.2% karyawan yang mengurangi jam kerja secara sengaja dengan pulang lebih awal, 66.7% karyawan yang mengutamakan kepentingan pribadi daripada pekerjaannya dan 57.8% karyawan yang menggunakan fasilitas kantor diluar kepentingan pekerjaan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 6/10 karyawan yang melakukan dan mengalami terjadinya perilaku kerja kontraproduktif di tempat kerja dengan berbagai faktor penyebab.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kerja kontraproduktif yaitu budaya organisasi. Robbins dan Judge, (2017) budaya organisasi merupakan sebuah sistem yang memiliki makna bersama yang dibentuk oleh para individu di dalam organisasi yang sekaligus menjadi hal yang membedakan antara organisasi tersebut dengan organisasi yang lainnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Jaironi et al., 2023) bahwa baik atau buruknya penerapan budaya organisasi dapat memberikan pengaruh pada perilaku kerja kontraproduktif.

Selain budaya organisasi, perilaku kerja kontraproduktif juga dipengaruhi oleh tipe kepribadian *big five personality*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Hastuti et al., 2017) bahwa faktor-faktor kepribadian karyawan seperti *agreeableness, extraversion, conscientiousness, neuroticism* serta *openness to experience* adalah faktor-faktor kepribadian yang sangat penting yang boleh memprediksi penyimpangan perilaku di tempat kerja.

Berdasarkan pemaparan diatas, budaya organisasi (sebagai faktor eksternal) dan *big five personality* (faktor internal) memiliki pengaruh terhadap karyawan milenial. Masih terdapat sedikit penelitian yang berfokus untuk meneliti ketiga variabel secara bersamaan. Sehingga peneliti ingin mencari tahu apakah terdapat pengaruh dari ketiga variabel tersebut, yaitu budaya organisasi(X1), *big five personality* (X2) dan perilaku kerja kontraproduktif (Y). Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara perilaku kerja kontraproduktif yang ditinjau dengan budaya organisasi dan *big five personality* di Kabupaten Tuban.



METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu karyawan milenial yang bekerja di Kabupaten Tuban. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu cluster sampling. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 130 karyawan milenial dari 6 perusahaan di Kabupaten Tuban. Penyebaran skala dilaksanakan secara online menggunakan *google form*.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala perilaku kerja kontraproduktif, budaya organisasi dan *big five personality* yang diadaptasi, modifikasi dan disesuaikan oleh peneliti dengan keadaan sekarang. Penelitian ini menggunakan skala model likert dengan menggunakan aitem *favorable* dan *unfavorable* (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan *software Lisrel 8.80* untuk menguji validitas konstruk dengan tujuan membuktikan apakah instrumen yang digunakan bersifat uni-dimensional untuk masing-masing skala dengan memperhatikan nilai Chi-Square ($P\text{-value} > 0.05$ atau tidak signifikan). Perilaku kerja kontraproduktif $P\text{-Value} = 0.07259$, budaya organisasi aspek inovasi dan pengambilan risiko $P\text{-value} = 0.11355$, memperhatikan detail $P\text{-Value} = 0.73857$, Orientasi pada hasil $P\text{-Value} = 0.05841$, orientasi pada orang $P\text{-Value} = 0.79914$, orientasi pada tim $P\text{-Value} = 0.68243$, keagresifan $P\text{-value} = 0.54743$, stabilitas $P\text{-value} = 0.07720$, *big five personality* aspek *neuroticism* $P\text{-Value} = 0.06058$, *extraversion* $P\text{-Value} = 0.06882$, *agreeableness* $P\text{-Value} = 0.08026$, *conscientiousness* $P\text{-Value} = 0.13146$, dan *openness to experience* $P\text{-Value} = 0.06062$. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis, uji analisis regresi berganda.

HASIL

Uji Analisis regresi pada variabel penelitian untuk mengetahui besar sumbangan yang diberikan variabel budaya organisasi dan *big five personality* terhadap perilaku kerja kontraproduktif, Hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji *R-Square*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.958 ^a	.918	.910	2.934

Berdasarkan hasil *R-square*, budaya organisasi dan *big five personality* memberikan sumbangan sebesar 91.8% terhadap perilaku kerja kontraproduktif. Selanjutnya dilakukan Uji F untuk mengetahui pengaruh dari setiap variabel.

Tabel 2 Anova

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11277.694	12	939.808	109.190	.000 ^b



Residual	1007.027	117	8.607
Total	12284.722	129	

a. Dependent Variable: CWB

b. Predictors: (Constant), Opennes, Orientasi pada orang, Agreebleness, Keagresifan, Inovasi dan risiko, Orientasi pada tim, Stabil, Neuro, Detail, ORHasil, Extra, Conscien

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai p (*probability*) pada kolom paling kanan sebesar 0.000 dengan nilai $p < 0.05$, sehingga ada pengaruh signifikan antara budaya organisasi (inovasi dan pengambilan risiko, memperhatikan detail, orientasi pada hasil, orientasi pada orang, orientasi pada tim, keagresifan, stabilitas) dan *big five personality* (*neuroticism, extraversion, agreeableness, conscientiousness, openness to experience*) terhadap perilaku kerja kontraproduktif. Selanjutnya melihat koefisien regresi dari setiap aspek variabel bebas budaya organisasi dan *big five personality* pada tabel 4 berikut:

Tabel 3. Koefisien Regresi

	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	42.092	2.198		19.150	.000
	Inovasi dan risiko	1.070	.209	.240	5.126	.000*
	Detail	-.229	.156	-.153	-1.469	.144
	ORHasil	-1.193	.148	-.830	-8.086	.000*
	Orientasi pada orang	-1.131	.226	-.251	-5.007	.000*
	Orientasi pada tim	.083	.205	.024	.403	.000*
	Keagresifan	-1.048	.246	-.232	-4.253	.000*
	Stabil	-.198	.107	-.136	-1.856	.066
	Neuro	1.447	.133	1.013	10.922	.000*
	Extra	-1.299	.151	-.904	-8.627	.000*
	Agreebleness	1.153	.161	.287	7.182	.000*
	Conscien	.011	.167	.008	.067	.947
	Opennes	.522	.155	.358	3.367	.001*

a. Dependent Variable: CWB

(*) Keterangan Signifikan

Berdasarkan hasil koefisien regresi setiap aspek variabel bebas budaya organisasi dan *big five personality*, terdapat sembilan aspek yang memiliki pengaruh dan tiga aspek tidak memberikan pengaruh yang signifikan, dengan melihat nilai signifikansi ($\text{sig} < 0.05$).

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa variabel budaya organisasi dan *big five personality* memberikan pengaruh dan sumbangan sebesar 91.8% terhadap perilaku kerja kontraproduktif dan sisanya 8.2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian, inovasi dan pengambilan risiko memiliki pengaruh signifikan perilaku kerja kontraproduktif, dengan koefisien positif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rijanto & Mukaram (2018) inovasi dan pengambilan risiko memiliki pengaruh terhadap perilaku kerja. Inovasi



dan pengambilan risiko yang baik dari seorang karyawan dapat mendorong kualitas kerja mereka dan keuntungan bagi perusahaan. Penelitian ini menggunakan subyek karyawan milenial dengan karakteristik laki-laki dan perempuan, berusia 24-39 tahun dan bekerja pada perusahaan di kabupaten Tuban. Selanjutnya hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa memperhatikan detail tidak mempengaruhi perilaku kerja kontraproduktif secara signifikan. Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Rijanto & Mukaram, 2018) bahwa orientasi pada hasil memiliki nilai yang cukup tinggi sehingga memberikan pengaruh terhadap perilaku kerja karyawan. Berdasarkan hasil penelitian ini, orientasi pada hasil memiliki pengaruh perilaku kerja kontraproduktif, arah koefisien negatif. Hasil temuan ini sesuai dengan penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya oleh (Zaky, 2021) bahwa budaya organisasi dalam hasil dan konsisten dapat menciptakan lingkungan kerja yang efektif sehingga mengurangi perilaku kerja yang menyimpang. Mengacu pada hasil penelitian ini bahwa orientasi pada orang secara signifikan berpengaruh terhadap perilaku kerja kontraproduktif, arah koefisien negatif. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumardjono (dalam Rijanto & Mukaram, 2018) bahwa budaya *clan* yang berfokus untuk menempatkan keterlibatan karyawan dalam bekerja memiliki pengaruh terhadap perilaku kerja karyawan. Berdasarkan hasil penelitian ini, orientasi pada tim mempengaruhi secara signifikan perilaku kerja kontraproduktif, arah positif. Temuan ini sama dengan hasil penelitian sumardjono (dalam Rijanto & Mukaram, 2018) bahwa budaya *clan* yang berfokus untuk menempatkan keterlibatan karyawan dalam bekerja secara tim memiliki pengaruh terhadap perilaku kerja karyawan. Dilihat dari hasil penelitian yang diperoleh variabel keagresifan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif, pada nilai koefisien negatif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kisinyo et al., 2022) bahwa keinginan karyawan dalam memberikan kinerja yang baik, kelayakan karyawan terhadap perusahaan merupakan hal yang dibutuhkan oleh perusahaan sehingga ketika budaya tersebut rendah maka akan terjadi perilaku kerja kontraproduktif begitupun sebaliknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stabilitas tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif. Hasil ini bertolak belakang dengan temuan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Kisinyo et al., 2022) bahwa organisasi berusaha menggunakan budaya organisasi yang positif dan lingkungan kerja yang positif sehingga karyawan akan bekerja produktif.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tipe kepribadian *neuroticism* memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif, dengan koefisien positif. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurlette (2019) bahwa *neuroticism* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif. Hal ini karena individu dengan *neuroticism* akan lebih menonjol ke arah fokus dan reaktif terhadap aktivitas negatif dibandingkan aktivitas positif sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tipe kepribadian *extraversion* memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif, dengan arah nilai koefisien negatif. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Iskandar, (2020) bahwa kepribadian *extraversion* memberikan pengaruh langsung negatif terhadap perilaku kerja kontraproduktif. Hal ini karena individu dengan *extraversion* seseorang yang berhati-hati dalam melakukan pekerjaan dan memiliki sifat ramah serta kemantapan emosional, sehingga seseorang dengan tingkat *extraversion* yang tinggi maka kemungkinan melakukan perilaku kerja kontraproduktif tergolong rendah. Berdasarkan hasil penelitian ini tipe kepribadian *agreeableness* memberikan perilaku signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif, dengan arah koefisien positif.



Hasil ini mendapatkan hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ibrahim et al., 2018) bahwa tipe kepribadian *agreeableness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif. Berdasarkan hasil penelitian, ini tipe kepribadian *conscientiousness* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif. Hasil ini berbeda dengan temuan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yanuartha dan Furlkan (2017) bahwa *conscientiousness* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif. Namun, penelitian ini sejalan dengan penemuan yang dilaporkan oleh penelitian dari Weldali & Lubis (2016) bahwa *conscientiousness* tidak memberikan pengaruh terhadap perilaku kerja kontraproduktif. Berdasarkan hasil penelitian, tipe kepribadian *openness to experience* secara signifikan mempengaruhi perilaku kerja kontraproduktif, dengan koefisien yang positif. Hasil ini konsisten seperti penelitian sebelumnya oleh Hastuti dan Noor (2017) bahwa kepribadian *Openness to Experience* memiliki hubungan positif terhadap perilaku kerja kontraproduktif. Semakin tinggi *Openness to Experience* maka semakin tinggi perilaku kerja kontraproduktif begitupun berlaku sebaliknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian analisis data diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama variabel budaya organisasi dan *big five personality* memiliki pengaruh terhadap perilaku kerja kontraproduktif pada karyawan milenial di kabupaten Tuban dengan dengan hasil nilai $F 0.000$ ($p < 0.05$) dan jumlah sumbangan sebesar 91.8% dapat dilihat pada tabel 1 dan 2. Terdapat juga 9 aspek variabel dari variabel budaya organisasi dan *big five personality* yang memiliki pengaruh dan sumbangan yang signifikan yaitu inovasi dan pengambilan risiko, orientasi pada hasil, orientasi pada orang, orientasi pada tim, keagresifan, *neuroticism*, *extraversion*, *agreeableness*, *openness to experience* dengan melihat hasil nilai $\text{sig} < 0.05$ dapat dilihat pada tabel 3, sedangkan terdapat 3 variabel yang memberikan pengaruh dan sumbangan yang tidak signifikan yaitu memperhatikan detail, stabilitas dan *conscientiousness* dengan hasil nilai $\text{sig} > 0.05$ dapat dilihat pada tabel 3.

DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti, D., & Noor, I. M. (2017). Pengaruh kepribadian big five personality kepada penyimpangan perilaku di tempat kerja. *Jurnal Ekonomi KIAM*.
- Hastuti, D., Noor, I. M., Lubis, Z., & Osman, A. (2017). *PENGARUH KEPERIBADIAN BIG FIVE PERSONALITY KEPADA PENYIMPANGAN PERILAKU DI TEMPAT KERJA*.
- Ibrahim, A. M., Azlina Ghazali, N., Waheeda Muhammad Hafidz, S., Shahrazad Wan Sulaiman, W., Yahaya, H., Mohamad, N., & Kebangsaan Malaysia, U. (2018). PENGARUH KEPERIBADIAN TERHADAP PERILAKU TIDAK PRODUKTIF DALAM KALANGAN PEGAWAI PEMERINTAHAN (INFLUENCE OF PERSONALITY TOWARDS COUNTERPRODUCTIVE WORK BEHAVIOR AMONG GOVERNMENT SERVANTS). In *Bongaya Journal for Research in Management* (Vol. 1, Issue 1).
- Iskandar, R. (2020). PENGARUH KEPERIBADIAN EXTRAVERTE TERHADAP PERILAKU KONTRAPRODUKTIF GURU SMA NEGERI DIKECAMATAN MATRAMAN JAKARTA TIMUR. *ALIANSI Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 13(1), 97–100.



-
- Jaironi, Moh. K., Limgiani, & Firina, L. (2023). Pengaruh Lingkungan Kerja, Budaya Organisasi Dan Disiplin Kerja Terhadap Perilaku Kerja Kontraproduktif Di PT. Indomarco Prismaatama Divisi Buah Cabang Malang. *Jurnal Penelitian & Pengkajian Ilmiah Mahasiswa (JPPIM)*.
- Kisinyo, J. A., Kimutai, G. K., & Omari, S. (2022). Public Universities in Western Region. In *Global Journal of Human Resource Management* (Vol. 10, Issue 2). <https://www.eajournals.org/>
- Nurlette, S. C. (2019). PENGARUH NEUROTICISM TERHADAP PERILAKU KERJA KONTRAPRODUKTIF DI INSTANSI X. *Psychology*.
- Rijanto, A., & Mukaram. (2018). Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan (Studi di Divisi Account Executive PT Agrodana Futures) . *Jurnal Riset Bisnis Dan Investasi*, 4(2), 35–47.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Perilaku Organisasi - Organizational Behavior* (16th ed.). Salemba Empat.
- Rusdi, Z. M. (2014). *BISNIS & MANAJEMEN ANALISIS PERILAKU KERJA KONTRA PRODUKTIF PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI BANDAR LAMPUNG*. <http://fe-manajemen.unila.ac.id/jbm>
- Weldali, L. M. S. A., & Lubis, Z. (2016). Personality traits and counterproductive work behavior: Moderator effect of perceived organizational support. *Imperial Journal of Interdisciplinary Research*, 2(5).
- Yanuartha, E., & Furkan, L. M. (2017). *PENGARUH OPENESS TO EXPERIENCE DAN CONSCIENTIOUSNESS TERHADAP PERILAKU KERJA KONTRAPRODUKTIF(STUDI PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI UIN MATARAM)*.
- Zaky, M. (2021). PENGARUH BUDAYA ORGANISASI TERHADAP KINERJA KARYAWAN: STUDI KASUS PADA INDUSTRI MANUFAKTUR DI INDONESIA. In *KOMITMEN: Jurnal Ilmiah Manajemen* (Vol. 2, Issue 1).



Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Prajurit TNIAD di Batalyon Infanteri 403/WP

Ageung Rijki^{1*}, M. Wahyu Kuncoro²

¹ Universitas Mercu Buana Yogyakarta²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

* ageungrijki@gmail.com

Abstrak

TNI menjadi bagian dari keamanan nasional. Kesejahteraan TNI di Indonesia dituangkan dalam Rencana Strategis (Renstra) Pembangunan Kesejahteraan Prajurit yang terbagi dalam komponen pembangunan dan sasaran program. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* dengan kesejahteraan psikologis pada TNI yang bertugas di Yonif 403/WP. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 180 prajurit dari berbagai tingkatan pengalaman kerja. teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Skala *Self-Efficacy* dan Skala Kesejahteraan Psikologis digunakan dalam bentuk kuisioner. Uji korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan antara *Self-Efficacy* dengan kesejahteraan psikologis. Uji asumsi untuk normalitas menunjukkan nilai $Ks-Z$ sebesar $0,078 > 0,050$ yang berarti signifikan atau data terdistribusi normal. Sedangkan, untuk uji linieritas pada nilai koefisien F sebesar $55,103 > 0,050$ yang berarti variabel memiliki hubungan yang linier. Nilai koefisien korelasi sebesar $0,455$ menunjukkan hubungan yang tergolong sedang. Sehingga, terdapat keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dengan efikasi diri pada prajurit TNI. Sedangkan, nilai koefisien determinasi atau R^2 sebesar $20,70\%$ terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar $79,30\%$ dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *self-efficacy*, kesejahteraan psikologis, TNI

Abstract

TNI is part of national security. The welfare of the TNI in Indonesia is outlined in the Strategic Plan (Renstra) for the Development of Soldier Welfare which is divided into development components and program objectives. this study aims to determine the relationship between *Self-Efficacy* and psychological well-being in the TNI who served in Yonif 403 / WP. The subjects in this study amounted to 180 soldiers from various levels of work experience. the sampling technique used was *simple random sampling*. The *Self-Efficacy Scale* and *Psychological Wellbeing Scale* were used in the form of questionnaires. The *product moment correlation test* shows a relationship between *Self-Efficacy* and psychological well-being. The assumption test for normality shows the $Ks-Z$ value of $0.078 > 0.050$ which means significant or normally distributed data. Meanwhile, for the linearity test on the F coefficient value of $55.103 > 0.050$ which means that the variables have a linear relationship. The correlation coefficient value of 0.455 shows a relationship that is classified as moderate. Thus, there is a relationship between psychological well-being and self-efficacy in TNI soldiers. Meanwhile, the coefficient of determination or R^2 is 20.70% of psychological well-being, while the remaining 79.30% is influenced by other factors.

Keywords: *self-efficacy*, psychological well-being, TNI



PENDAHULUAN

American Psychological Association (APA) menyebutkan bahwa kecemasan menjadi bagian dari seseorang berupa keadaan dan perasaan yang ditandai dengan keadaan otot yang menjadi lebih dan kekhawatiran terkait masa depan (Annisa & Ifdil, 2016). Adanya keinginan untuk mencapai kehidupan yang bahagia dan sejahtera menjadi keinginan setiap orang. Namun, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara psikologis. Kesejahteraan psikologis menjadi persoalan yang lebih mendalam, karena terkait dengan kemampuan seseorang untuk menilai lebih dalam lagi dari kehidupannya.

Kesejahteraan psikologis terdiri atas rasa menerima diri sendiri, interaksi sosial, otonomi, lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Ryff (1995), menambahkan bahwa faktor ekonomi, sosial, dan demografi juga menjadi aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Prabowo, 2017; Prayogi, Muslihati, & Handarini, 2017).

Berdasarkan data yang dihimpun dari NCLEX study Guides and Practice Tests (2017) dari 10 profesi dengan tingkat stres tertinggi, pekerjaan sebagai tentara menempati urutan pertama sebagai pekerjaan yang memiliki tingkat stres paling tinggi. Data tersebut didasarkan pada survei tahunan yang mengevaluasi 200 jenis profesi berbeda dengan mengukur lingkungan kerja, daya saing, dan risiko pekerjaan sebagai indikatornya. Urutan pekerjaan dalam daftar tersebut didasarkan pada empat kriteria yaitu lingkungan, pendapatan, penampilan, dan tuntutan fisik. Adapun berdasarkan data tersebut, pekerjaan sebagai tentara memiliki skor stres sebesar 72,74 persen dari skala 1-100 (NCLEX, 2017).

Banyaknya tugas pokok dari pekerjaan sebagai prajurit TNI memiliki resiko kecelakaan yang tinggi dalam bekerja. Salah satu kasus besar yang terjadi di Batalyon Infanteri 403 yaitu adanya prajurit yang tertembak dan meninggal dunia ketika menjalankan tugas di Papua yang dilakukan oleh Kelompok Kriminal Bersenjata (KKB) pada tahun 2021 (Mulyana, 2021). Kejadian tersebut meskipun bagian dari tugas negara, tetapi mengguncang psikologis dari prajurit lainnya yang bertugas di Batalyon Infanteri 403. Artinya bahwa adanya kejadian yang terjadi pada sesama prajurit menimbulkan perasaan cemas dan khawatir bahwa kejadian tersebut terjadi pada diri sendiri.

Hasil wawancara dengan 5 orang subjek yang bertugas sebagai prajurit TNI AD pada tanggal 10 April 2023 menunjukkan perbedaan permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing subjek. Pada subjek pertama, menyatakan bahwa menjadi prajurit TNI AD sudah berjalan selama 2 tahun. Yangmana selama masa tugas tersebut, subjek pertama mengalami kendala dalam adaptasi dengan orang dan lingkungan baru, kesulitan mengekspresikan perasaan, dan tidak mengetahui kondisi kesehatan jiwanya sendiri.

Selanjutnya, salah satu aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu efikasi diri. Mookkiah & Prabu (2019), menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan penilaian seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam hal menyusun dan melaksanakan tugasnya untuk mencapai kinerja yang optimal. Adanya kemampuan dan kapasitas dalam diri seseorang secara sadar untuk membuat perbedaan yang dapat menimbulkan perasaan senang dan mengambil inisiatif juga menjadi bagian dari efikasi diri. Kemampuan tersebut bila tidak dimiliki akan menimbulkan perasaan tidak bahagia dan tidak memiliki motivasi dalam bertindak (Flammer, 2001). Artinya bahwa seseorang dengan efikasi diri yang tinggi mampu melaksanakan tugas secara tangguh dan bertanggungjawab, sementara itu jika tingkat efikasi diri rendah maka cenderung untuk menghindari dan melepaskan diri dari situasi tersebut (Bandura A., The Importance of Albert Bandura's Concept of Self-efficacy in Achieving



Success, 2019). Menurut Bandura (1997), tiga dimensi efikasi diri yaitu magnitude (level/tingkat), strength (kekuatan), dan generality (generalisasi). Yuliyani, Handayani, & Somawati (2017), mengungkapkan terdapat dua tipe efikasi diri yaitu rendah dan tinggi. Efikasi diri dengan tipe rendah cenderung menghindari kegiatan yang menimbulkan risiko tinggi, memiliki rasa rendah diri, dan tidak dapat memberikan hasil terbaik. Selain itu, adanya kecenderungan khawatir, stress, dan depresi juga menjadi bagian dari seseorang yang memiliki efikasi rendah. Berbeda dengan seseorang yang memiliki efikasi tinggi, yangmana mereka memiliki sikap dan sifat kebalikan dari efikasi diri dengan katagori rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis Prajurit TNI Batalyon Infanteri Mekanis 403/Wirasada Pratista. Adapun alasan pemilihan judul tersebut yaitu adanya beban tugas yang berat, kehilangan rekan ketika bertugas, adanya masalah psikologis yang menyebabkan timbulnya kasus desersi, dan kesejahteraan prajurit.

METODE

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini memiliki kriteria yaitu laki-laki, berusia 20-41 tahun, bekerja sebagai prajurit TNI AD, dan bertugas di Batalyon Infanteri 403/Wirasada Pratista. Sehingga subjek pada penelitian ini berjumlah 180 subjek. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia dan jabatan ditampilkan pada Table 1. Diketahui bahwa subjek dengan pangkat Prajurit Dua (Prada) mendominasi dengan rentang usia antara 21-25. Kemudian, subjek dengan pangkat Prajurit Satu (Pratu) juga mendominasi dengan rentang usia antara 21-28. Sisanya, tersebar pada berbagai pangkat dan usia. Adapun sebanyak 87 subjek bertugas selama kurang dari 5 tahun. Sebanyak 88 subjek bertugas selama 5-15 tahun dan 5 subjek bertugas selama lebih dari 15 tahun. Metode pengambilan data menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan acak tanpa memperhatikan starat atau tingkatan dalam populasi tersebut. Hal ini dilakukan karena dianggap homogen yaitu sebagai prajurit TNI.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yakni Skala efikasi diri dan kesejahteraan psikologis menggunakan format skala likert. Skala kesejahteraan psikologi dikemukakan Ryff & Buron (2008). Sedangkan, skala efikasi diri berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Bandura (1997). kemudian Alat ukur *Psychological Well Being Scale* (PWBS) menggunakan PWBS form medium yaitu dengan jumlah item 32 butir. Penggunaan *assessment* disarankan form medium dan form panjang. Penerjemahan skala PWB dilakukan untuk memastikan tidak adanya item yang ambigu, mudah dipahami, *psychological equivalent*. Adapun uji skala menggunakan Uji Reliabilitas dari skala Kesejahteraan Psikologis diukur dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS 20 for windows.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian yaitu metode korelasi menggunakan *pearson correlation* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Sugiyono (2013), menyebutkan bahwa teknik tersebut digunakan untuk menentukan hubungan variabel. Artinya mencoba melihat hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Jika diperoleh korelasi yang signifikan, maka terdapat hubungan antara variabel dan sebaliknya (Hadi, 2015).

HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh dari Skala Kesejahteraan Psikologis dan Efikasi Diri yang dilakukan pada 180 subjek yaitu anggota TNI yang bertugas di Batalyon Infanteri Mekanis 403/Wirasada Pratista. Kategorisasi yang akan dilakukan dengan mengasumsikan bahwa skor populasi dari subjek memiliki distribusi normal, dengan demikian diperoleh skor hipotetik yang terdistribusi



normal (Azwar S. , 2017).

Hasil analisis Skala Kesejahteraan Psikologis mempunyai jumlah 32 aitem. Berdasarkan jumlah butir pertanyaannya, skor minimum sebesar 32 dan skor maksimum sebesar 128. Rata-rata sebesar 80, dengan sebaran sebesar 96, dan standar deviasi sebesar 16. Data empiric menunjukkan bahwa minimum skor sebesar 64 dan maksimum skor sebesar 108, rata-rata empiric sebesar 82,82. Sedangkan, standar deviasi sebesar 10,071.

Hasil analisis dari Skala Efikasi Diri mempunyai jumlah 24 aitem. Skor minimum sebesar 24 dan skor maksimum adalah 96. Rerata sebesar 60, sebaran berjarak 72 dan memiliki nilai SD sebesar $(96-24) : 6 = 12$. Namun, data empiric diperoleh skor minimum sebesar 46 dan skor maksimum sebesar 79. Adapun rerata empiric sebesar 66,16 dan standar deviasi sebesar 6,215.

Tabel 1. Deskripsi Data Statistik Penelitian

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Mean		Skor		Mean	Skor		SD
		Min	Max	Min	Max				
Kesejahteraan Psikologis	180	80	32	128	16	82,82	64	108	10,071
Efikasi Diri	180	60	24	96	72	66,16	46	79	6,215

Berdasarkan data deskriptif yang diperoleh, maka peneliti melakukan katagorisasi variabel kesejahteraan psikologis dan efikasi diri dengan cara mengelompokkan data dalam 3 katagori. Menurut Azwar (2015), katagori yang dimaksud yaitu katagori rendah, katagori sedang, dan katagori tinggi. Katagorisasi tersebut didasarkan pada nilai mean dan standar deviasi hipotetik untuk masing-masing variabel. Adapun katagorisasi pada kesejahteraan psikologis ditemukan sebanyak 87,22 persen atau sebanyak 157 subjek berada di katagori sedang, sisanya berada di katagori tinggi sebanyak 23 responden. Sedangkan, untuk katagori rendah tidak terdapat subjek.

Tabel 2. Katagorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Pedoman	Nilai Interval	N	resentase
Tinggi	$X \geq (\text{mean} + \text{SD})$	$X \geq 96$	23	12.78
Sedang	$(\text{mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$	$64 \leq X < 96$	157	87.22



Re nd ah	$X < (\text{mean}-SD)$	$X < 64$	0	0
		Total	180	100

Untuk Katagorisasi efikasi diri, berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik, menunjukkan bahwa sebanyak 134 subjek atau sebesar 74,44 persen tergolong dalam katagori sedang dan 25 persen (45 subjek) berada dalam katagori tinggi. Sedangkan, dalam katagori rendah terdapat 1 subjek atausebesar 0,56 persen. Artinya bahwa terdapat 1 prajurit yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah. Oleh karena itu perlu dijelaskan pada aspek yangmanadalam efikasi diri sehingga menyebabkan tingkat efikasi diri prajurit tersebut tergolong rendah.

Tabel 11. Katagorisasi Efikasi Diri

Katagori	Pedoman	Skor	N resentase	
Tinggi	$X \geq (\text{mean}+SD)$	$X \geq 72$	45	25.00
Sedang	$(\text{mean}-SD) \leq X < (\text{Mean} + SD)$	$48 \leq X < 72$	134	74.44
Rendah	$X < (\text{mean}-SD)$	$X < 48$	1	0.56
		Total	180	100

Kemudian, untuk Uji normalitas menggunakan teknik analisis Kolomogorov-Smirnov (KS-Z) dengan nilai KS-Z > 0,050 maka abs dan sebaliknya (Hadi, 2015). Hasil uji normalitas variabel kesejahteraan psikologis yaitu KS-Z = 0,078 dan variabel efikasi diri yaitu KS-Z = 0,124. Artinya bahwa baik variabel kesejahteraan psikologis maupun efikasi diri memiliki nilai KS-Z lebih dari 0,050 sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai KS-Z atas variabel tersebut terdistribusi secara normal.

Menurut Hadi (2015) dan Priyatno (2012), jika jumlah observasi besar atau data yang digunakan lebih dari 30 subjek, maka dapat dikatakan bahwa data tersebut terdistribusi normal. Dengan demikian, variabel kesejahteraan psikologis dan efikasi diri dapat digunakan karena $N = 180$ ($N \geq 30$).

Uji ini bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel bebas dan variabel tergantung. Nilai $p < 0,050$ berarti tidak linier dan sebaliknya (Hadi, 2015). Nilai koefisien linier F sebesar 55,103 lebih besar dari 0,050. Artinya bahwa hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan efikasi diri merupakan hubungan yang linier.

Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, 2013). Teknik ini digunakann untuk menetapkan hubungan antara variabel (Hadi, 2015). Nilai $p < 0,050$ terdapat korelasi dan sebaliknya. Hasil estimasi menunjukkan korelasi diperoleh koefisien sebesar 0,455 ($p \leq 0,050$). Menurut Sugiyono (2018), nilai korelasi 0,455 menunjukkan tingkat hubungan kedua katagori tersebut berada dalam interval koefisien antara 0,400- 0,599 yang tergolong sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan



bahwa nilai koefisien determinasi atau R^2 yang didapatkan dari hasil kuadrat nilai korelasi sebesar 0,2070 persen yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki kontribusi sebesar 20,70 persen terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar 79,30 persen dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Pengolahan data pada tahap awal dilakukan untuk menguji aitem yang digunakan pada saat uji coba skala baik untuk kesejahteraan psikologis maupun efikasi diri. Uji daya beda dilakukan untuk mengetahui nilai reabilitas dari masing-masing variable yang diketahui dari nilai Cronbach's Alpha. Sebagai variable terikat, nilai Cronbach's Alpha untuk kesejahteraan psikologis sebesar 0,880 > 0,05. Artinya bahwa aitem pada skala *psychological well-being* adalah sangat reliabel sehingga dapat digunakan untuk mengukur *Psychological well-being* pada Prajurit.

TNI Batalyon Infanteri Mekanis 403/Wirasada Pratista dikarenakan koefisien reliabilitas skala *psychological well being* berada pada rentang 0,81 – 1,00 dengan kategori sangat reliabel. Pada variabel efikasi diri, nilai dari koefisien Alpha Cronbach mencapai 0,920 yang menunjukkan bahwa skala efikasi diri adalah sangat reliabel dikarenakan koefisien reliabilitas berada pada rentang 0,81 – 1,00 dengan kategori sangat reliabel.

Efikasi diri terhadap variabel kesejahteraan psikologis berpengaruh positif. Hal ini didasarkan pada hasil hipotesis penelitian dengan analisis correlation product moment, yang didapatkan nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,455 ($p < 0,05$). Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rachman (2017), Mustikasari (2019), dan Pambajeng (2017), menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Yangmana ketika semakin tinggi efikasi diri maka berdampak pula pada peningkatan kesejahteraan psikologi, dan sebaliknya. Adanya hubungan tersebut berarti bahwa setiap aspek dari efikasi diri memberikan sumbangan terhadap kesejahteraan psikologi pada prajurit TNI yang bertugas di Batalyon Infanteri Mekanis 403/Wirasada Pratista.

Aspek *magnitude* yang merupakan gambaran tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan, menunjukkan bahwa prajurit TNI mampu melihat segala sesuatunya dari sudut pandang dan perspektif lebih luas, optimis, memiliki minat dan semangat dalam menjalankan tugas, serta mampu menganggap masalah sebagai sesuatu yang harus diselesaikan. Artinya bahwa adanya masalah atau rintangan yang dihadapi bukan lagi menjadi sebuah ancaman yang harus dihindari.

Hubungan aspek *magnitude* terhadap aspek dalam kesejahteraan psikologis yaitu berkaitan dengan otonomi dan pengauasaan lingkungan. Berdasarkan analisis skala, hubungan aspek *magnitude* terhadap otonomi menunjukkan bahwa prajurit TNI memandang bahwa hidup menjadikan mereka proses dalam belajar secara terus menerus. Artinya bahwa pekerjaan yang mereka lakukan menjadi bagian dari proses hidup yang didalamnya memberikan nilai-nilai kehidupan yang bermanfaat. Sehingga, ketika menghadapi kesulitan selama menjadi prajurit TNI justru dianggap sebagai proses belajar dalam hidup. Kemudian, situasi atau masalah yang dihadapi dalam proses belajar tersebut menjadi tanggungjawab pribadi dari prajurit sebagai bentuk tanggungjawab atas tugas negara yang diemban. Artinya bahwa prajurit TNI menyadari bahwa situasi atau adanya masalah tersebut bukan hanya karena tuntutan pekerjaan. Namun, bagian dari kemandirian dalam proses tanggungjawab.



KESIMPULAN

Kesejahteraan TNI di Indonesia dituangkan dalam Rencana Strategis (Renstra) Pembangunan Kesejahteraan Prajurit yang terbagi dalam komponen pembangunan dan sasaran program. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* dengan kesejahteraan psikologis pada TNI yang bertugas di Yonif 403/WP. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 180 prajurit dari berbagai tingkatan pengalaman kerja. teknik pengambilan sampel yang digunakanyaitu *simple random sampling*. Skala *Self-Efficacy* dan Skala Kesejahteraan Psikologis digunakan dalam bentuk kuisioner. Uji korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan antara *Self-Efficacy* dengan kesejahteraan psikologis. Uji asumsi untuk normalitas menunjukkan nilai $Ks-Z$ sebesar $0,078 > 0,050$ yang berarti signifikan atau data terdistribusi normal. Sedangkan, untuk uji linieritas pada nilai koefisien F sebesar $55,103 > 0,050$ yang berarti variable memiliki hubungan yang linier. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,455 menunjukkan hubungan yang tergolong sedang. Sehingga, terdapat keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dengan efikasi diri pada prajurit TNI. Sedangkan, nilai koefisien determinasi atau R^2 sebesar 20,70% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar 79,30% dipengaruhi oleh faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Flammer, A. (2001). Self-Efficacy and Health. In N. J. Smelser, & P. B. Baltes, *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 13812- 13815). USA: Elsevier. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01726-5>
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Mustikasari, D. S. (2019). Personality to Resilience: A Systematic Review. *Psikovidya*, 23(1), 1-21. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i1.125>
- NCLEX, S. G. (2017, January 20). *The 10 Most Stressful Jobs In 2017*. Retrieved from StudyGuides and Practice Tests: <https://www.nclexquiz.com/blog/10-stressful-jobs-2017/>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well-Being Pada Remaja. *Jurna Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02), 260-270. <http://dx.doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Ryff, C. D., & Buron, P. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.



Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati. (2017). Peran Efikasi Diri (Self Efficacy) dan Kemampuan Berpikir Positif Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Jurnal Formatif*, 7(2), 130-143



Learning Agility pada Karyawan Swasta di Yogyakarta : Ditinjau dari Work Engagement

Kiki Fatmawati¹, Alimatus Sahrah²

^{1,2}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

190810281@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Work engagement dan *learning agility* merupakan suatu hal penting yang harus dimiliki oleh seorang karyawan, sebab individu dengan tingkat *work engagement* yang rendah akan cenderung melakukan *resign* terhadap pekerjaannya. Selain itu, rendahnya *work engagement* juga akan berdampak pada tingkat produktivitas dan menjadi pusat masalah pada organisasi. Oleh sebabnya penelitian ini bertujuan dari penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *learning agility* dengan *work engagement* pada karyawan swasta di Yogyakarta. Subjek penelitian ini 151 karyawan swasta di Yogyakarta berusia 20-35 tahun. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *work engagement The Utrecht Work engagement Scale* (UWES) oleh Bakker dan Leitter (2010) yang diadaptasi oleh (Aryanti, Sari, & Widiana, 2020) dan skala *learning agility* (Selvia Wardhani dkk., 2022). Metode analisis data diperoleh menggunakan metode analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson dengan bantuan komputasi Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,229 ($p \leq 0,01$) maka dapat disimpulkan ada hubungan positif yang signifikan antara *learning agility* dengan *work engagement* pada karyawan swasta di Yogyakarta. Nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,0523, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *learning agility* memberikan sumbangan efektif sebesar 5,2% terhadap variabel *work engagement* dan sisanya 94,8% dipengaruhi faktor lain seperti *job demands*, dan *job resources*.

Kata kunci: karyawan, *learning agility*, *work engagement*

Abstract

Work engagement and learning agility are important things that an employee must have, because individuals with low levels of work engagement will tend to resign from their jobs. Apart from that, low work engagement will also have an impact on productivity levels and become the center of problems in the organization. Therefore, the aim of this research is to find out whether there is a relationship between learning agility and work engagement in private employees in Yogyakarta. The subjects of this research were 151 private employees in Yogyakarta aged 20-35 years. The data collection method in this research uses the work engagement scale The Utrecht Work engagement Scale (UWES) by Bakker and Leitter (2010) which was adapted by (Aryanti, Sari, & Widiana, 2020) and the learning agility scale (Selvia Wardhani et al., 2022). The data analysis method was obtained using the product moment correlation analysis method from Karl Pearson with the help of Jamovi computing. The research results show a correlation coefficient (r_{xy}) value of 0.229 ($p \leq 0.01$), so it can be concluded that there is a significant positive relationship between learning agility and work engagement in private employees in Yogyakarta. The coefficient of determination R^2 is 0.0523, this shows that the learning agility variable makes an effective contribution of 5.2% to the work engagement variable and the remaining 94.8% is influenced by other factors such as job demands and job resources

Keyword : employee, *learning agility*, *work engagement*



PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan faktor berharga dalam sebuah organisasi untuk mendukung tujuan organisasi. Sumber daya manusia merupakan aset yang sangat berharga dibandingkan sumber daya lainnya seperti mesin, uang, material, metode dan pasar (Sumual, 2017). Berdasarkan pengalaman sebenarnya pengembangan sumber daya manusia dapat secara efektif meningkatkan produktivitas kerja, etika, potensi yang ada dalam organisasi, rencana pengembangan sumber daya manusia tidak hanya terkait punya gelar atau jabatan, tapi juga menambah wawasan, cara berpikir, keterampilan dan sikap kerjasama menghadapi lingkungan (Marayasa, Sugiarti, & Septiowati, 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta jumlah angkatan kerja karyawan di Yogyakarta pada Agustus 2023 sebesar 2,23 juta orang dengan tingkat partisipasi angkatan kerja sebesar 74,8%. Hal ini meningkat sebanyak 1,48% dibandingkan dengan Agustus 2022. Karyawan swasta di Yogyakarta banyak yang memutuskan untuk resign karena beban kerja yang meningkat tidak sebanding dengan kompensasi dan kurangnya jaminan kerja yang dilakukan oleh perusahaan (Batjo, 2022).

Menurut survei yang dilakukan oleh negara-negara Asia Tenggara, Indonesia menempati peringkat terendah dalam hal keterlibatan karyawan. Hasilnya, ditemukan bahwa hanya 8% karyawan Indonesia yang terlibat dalam pekerjaan (Crabtree, 2013). Bakker dan Leitter (2010) menemukan bahwa organisasi modern saat ini mengharapkan karyawannya menjadi antusias, berinisiatif di tempat kerja, menunjukkan energi, dan berjuang untuk kualitas serta kinerja yang unggul. Dengan hal tersebut karyawan yang terlibat dalam pekerjaan mereka menunjukkan tingkat kreativitas yang tinggi, kinerja yang baik, berperilaku sebagai anggota perusahaan yang baik dan berkontribusi pada kepuasan pelanggan (Breevaart et al, 2014).

Work engagement merupakan kondisi individu dengan motivasi kerja yang positif dan energik serta keinginan tulus karyawan untuk berkontribusi pada keberhasilan peran dan organisasi kerja mereka (S. L. Albrecht & Corporation, 2010). Menurut Schaufeli dan Bakker (2004) mengemukakan bahwa keterikatan kerja adalah keadaan kerja yang positif yang ditandai dengan semangat, dedikasi, dan penerimaan. Menurut Schaufeli & Bakker (2004) *work engagement* memiliki tiga aspek yaitu *vigor*, *dedication*, dan *absorption*.

Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Februari 2023 kepada 10 karyawan dengan kriteria karyawan yang sudah bekerja kurang lebih setahun di beberapa perusahaan swasta di Yogyakarta. Karyawan tersebut menyelesaikan target dengan penuh tekanan dan karyawan terkadang menjadi malas untuk menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu. Selain itu juga karyawan sering terlambat masuk bekerja karena tidak adanya semangat dalam menjalankan pekerjaan di setiap harinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan 9 dari 10 karyawan mengalami permasalahan pada *work engagement*. Hal ini dapat dilihat dari aspek *work engagement* menurut (Schaufeli & Bakker, 2004) yaitu semangat (*vigor*), komitmen (*dedication*), dan penerimaan (*absorption*). Berdasarkan hasil wawancara pada aspek *vigor* karyawan berusaha dalam



menyelesaikan target setiap harinya namun karyawan merasa penuh tekanan, malas dengan tuntutan pekerjaan. Pada aspek *dedication*, karyawan merasa bosan dan jenuh dengan aktifitas yang sama di setiap harinya serta ingin cepat pulang. Ditunjukkan dengan sikap karyawan yang sering terlambat masuk dan tidak adanya semangat di sepanjang hari. Pada aspek *absorption*, karyawan kurang fokus dan berkonsentrasi karena merasa bosan dan lelah dengan banyaknya pekerjaan yang dilakukan, karyawan kurang istirahat ditunjukkan dengan ekspresi lesu, kebingungan, dan mengantuk.

Dengan hal tersebut, merupakan fenomena karyawan terindikasi memiliki *work engagement* yang rendah sehingga memungkinkan karyawan untuk melakukan *resign*. Aspek *work engagement* yang dikemukakan oleh Schaufeli dan Bakker (2004) yang pertama aspek *vigor* merupakan adanya kemauan untuk mengerahkan semua usahanya dalam menyelesaikan masalah dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan kerja. Pada aspek *dedication* menyukai tantangan pada pekerjaannya. Pada aspek *absorption* merasa semangat dan termotivasi saat melakukan pekerjaannya.

Aktouf (1992) mengatakan bahwa *work engagement* seharusnya dimiliki oleh setiap karyawan, karena ketika komitmen dan motivasi kerja hilang, karyawan menjadi tidak *engaged* sehingga akan menjadi pusat masalah. Keterikatan kerja pada karyawan memiliki efek positif pada organisasi, seperti pendapat yang diusulkan oleh Schaufeli & Bakker (2004) bahwa keterikatan kerja memiliki efek positif pada kinerja organisasi, seperti peningkatan produktivitas kerja dan penurunan intensi *turnover*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanaysha (2016) bahwa *work engagement* berpengaruh positif signifikan terhadap produktivitas karyawan. Oleh karena itu, organisasi harus memberikan penekanan yang cukup pada keterlibatan kerja dan sering mengevaluasi kemajuan karyawan mereka untuk memastikan kesejahteraan organisasi. Dengan penekanan tersebut diyakini bahwa karyawan akan lebih terlibat dalam pekerjaannya dan memiliki inspirasi yang lebih tinggi untuk menjadi produktif. Mengacu pada pendapat tersebut, itulah sebabnya setiap organisasi membutuhkan karyawan untuk merasa *engaged* pada pekerjaan mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi organisasi untuk mengetahui faktor apa yang meningkatkan *work engagement* karyawan pada pekerjaan mereka.

Menurut Breevaart et al., (2014) menyatakan bahwa *work engagement* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain job demands, job resources dan personal resources. Menurut Miles (2013) mengungkapkan Salah satu yang factor mempengaruhi *work engagement* dalam dunia bisnis dan kemajuan teknologi adalah *learning agility*. De Meuse, Dai, dan Hallenbeck, (2010) turut memberikan pendapat bahwa keterampilan bisnis yang paling unggul di pada masa sekarang adalah kelincahan belajar atau *learning agility* yang akan menjadi penentu suksesnya kepemimpinan. hal tersebut sejalan dengan penelitian Saputra dkk. (2018) menemukan bahwa terdapat pengaruh antara *learning agility* dengan *work engagement* dimana semakin tinggi *learning agility* atau ketangkasan belajar maka akan semakin tinggi pula *work engagement* seorang pekerja. Saputra dkk (2021) juga menemukan bahwa *learning agility* mampu meningkatkan keterikatan kerja seseorang.

Learning agility yang diungkapkan oleh Gravett & Caldwell (2016) adalah kemauan dan kemampuan individu untuk terlibat dalam pembelajaran aktif, beradaptasi dengan



peluang kerja yang dipelajari dari pengalaman, dan menerapkan pembelajaran untuk bekerja dengan sukses dalam situasi dan kondisi baru. Adapun penjelasan lain kelincahan belajar didefinisikan sebagai tekad dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman sebelumnya untuk diimplementasikan melalui tantangan tambahan sebagai peran bertanggung jawab berikutnya (Meuse, 2017).

Seiring dengan berkembangnya kelincahan belajar karyawan, keterlibatan kerja akan meningkat. Akan ada hubungan fisik, kognitif dan emosional dengan pekerjaan (Kahn, 1990). *Work engagement* pada karyawan memiliki dampak yang positif terhadap organisasi, seperti oleh pendapat yang dikemukakan oleh Schaufeli & Bakker (2004) bahwa kerja memiliki efek positif pada kinerja organisasi, seperti peningkatan produktivitas kerja dan penurunan intensi turnover Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputra & Bramantoro (2018) dengan memelihara budaya belajar dalam suatu organisasi, karyawan akan menjadi lebih gesit dalam belajar tentang diri sendiri, orang lain, dan gagasan.

Dengan mengembangkan budaya belajar dalam praktik bisnis sehari-hari, seorang karyawan akan dihadapkan pada keragaman, berbagai sumber, dan berbagai pandangan (*mental agility*), gigih dan filosofis tentang apa yang akan berubah (*change agility*), memiliki keinginan untuk memperbaiki dari apa yang telah dilakukan yang mempengaruhi perspektifnya sebagai hasilnya (*result agility*), dan akan lebih bersedia membantu orang untuk mengembangkan pemikiran mereka untuk mengeksplorasi hal-hal baru (*people agility*). Ketika karyawan memiliki *learning agility* yang lebih tinggi, mereka cenderung memiliki *work engaged* yang lebih kuat dalam pekerjaan mereka. Keterlibatan datang bersamaan dengan perasaan penting dan antusias. Selanjutnya, karyawan terinspirasi, termotivasi, dan bangga (*dedication*). Semakin tinggi kelincahan belajar karyawan, semakin tinggi tingkat ketahanan dan energi, kemauan untuk menginvestasikan waktu, tenaga dalam pekerjaannya, tidak mudah lelah, dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan (semangat).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa *learning agility* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan *work engagement*, sehingga peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *learning agility* dengan *work engagement* pada karyawan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh subjek sebanyak 151 karyawan swasta. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2017) skala likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang dengan fenomena sosial. Pada penelitian ini, terdapat dua skala yang akan digunakan untuk mengukur variabel-variabel penelitian, pertama untuk mengukur *work engagement* yaitu *The Utrecht Work engagement Scale* (UWES) oleh Bakker dan Leitter (2010) yang diadaptasi oleh (Aryanti, Sari, & Widiana, 2020) dengan nilai reabilitas sebesar dengan nilai reliabilitas sebesar 0,93. Selanjutnya untuk mengukur *learning agility*, peneliti menggunakan skala yang diadaptasi



(Selvia Wardhani dkk., 2022) dengan nilai reliabilitas 0,84. Metode Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis *product moment* untuk menguji hubungan antara dua variabel. Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara *learning agility* dengan *work engagement* pada karyawan swasta di Yogyakarta. Keseluruhan data dianalisis menggunakan program analisis data Jamovi.

HASIL

Analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan hasil data empirik *work engagement* skor minimum sebesar 16, skor maksimal 64, dengan rata-rata (*mean*) 58.2, jarak (*range*) 48 dan standar deviasi 6.85. Sedangkan hasil data empirik *learning agility* skor minimum 18, skor maksimal 72, dengan rata-rata (*mean*) yaitu 68.4, jarak (*range*) yaitu 54 dan standar deviasi 5.91.

Hasil kategorisasi skala *work engagement* berdasarkan data lapangan dari subjek menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi berada pada presentase 94% dengan jumlah subjek sebanyak 142, subjek yang berada pada kategori sedang berada pada presentase 6% dengan jumlah subjek sebanyak 9, dan subjek yang berada dalam kategori rendah berada pada presentase 0%. Sedangkan, hasil kategorisasi skala *learning agility* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi berada pada presentase 99,3% dengan jumlah subjek sebanyak 150, subjek yang berada pada kategori sedang tidak ditemukan. Dan subjek yang berada dalam kategori rendah berada pada presentase 0,7% dengan jumlah subjek sebanyak 1. Hasil kategorisasi skala *work engagement* dan skala *learning agility* disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Skor *work engagement* dan *learning agility*

Variabel	Pedoman	Skor	F	%
<i>Work engagement</i>	Tinggi	$X > 48$	142	94%
	Sedang	$32 \leq X < 48$	9	6%
	Rendah	$X < 32$	-	-
<i>Learning agility</i>	Tinggi	$X > 54$	150	99,3%
	Sedang	$36 \leq X < 54$	0	-
	Rendah	$X < 36$	1	0,7%

Uji normalitas yang dianalisis dengan *one-sample* Shapiro Wilk. Pedoman yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila $p > 0,050$ maka sebaran data normal dan apabila $p < 0,050$ maka sebaran data tidak normal. Hasil uji Shapiro-Wilk untuk variabel *work engagement* memperoleh diperoleh $p = 0,089$ ($p > 0,050$), hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data *work engagement* mengikuti sebaran data normal. Sedangkan variabel *learning agility* memperoleh $p = <,001$ ($p > 0,050$). Hal tersebut menunjukkan sebaran data variabel *learning agility* tidak terdistribusi normal karena taraf signifikansi $p > 0,050$ yang artinya tidak sesuai dengan pedoman uji normalitas. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2. Selain itu, uji linieritas yang diperoleh dari hasil penelitian diketahui nilai $F = 8.22$ dengan $p = 0.005$ ($p < 0,050$) maka hubungan antara *work engagement* dan *learning agility* merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan dari hasil uji normalitas dan uji linearitas, maka penelitian ini dapat



dilanjutkan ke analisis berikutnya menggunakan uji parametrik dikarenakan data terdistribusi normal dan terdapat hubungan yang linear.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Work engagement* dan *Learning agility*

Variabel	Shapiro-Wilk
	<i>p</i>
<i>Work engagement</i>	0.089
<i>Learning agility</i>	<.001

Analisis uji korelasi pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Pearson Correlation* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0.229 ($p \leq 0.01$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *work engagement* dengan *learning agility*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Selain itu, nilai koefisien determinan (R^2) yaitu sebesar 0.0523, maka hal tersebut dapat diartikan bahwa variabel *learning agility* memberikan sumbangan efektifitas sebesar 5,2% terhadap *work engagement* pada karyawan swasta di Yogyakarta.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *learning agility* dengan *work engagement* karyawan swasta di Yogyakarta. Hasil analisis product momen menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,229 ($p \leq 0,01$) dan ($p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,229 menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *learning agility* dengan *work engagement* pada karyawan swasta di Yogyakarta. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan yang positif antara *learning agility* dengan *work engagement* pada karyawan swasta di Yogyakarta. Semakin tinggi *learning agility* maka semakin tinggi *work engagement* pada karyawan swasta di Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah *learning agility* maka semakin rendah *work engagement* pada karyawan swasta di Yogyakarta. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muchtadin, (2023) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *learning agility* dengan *work engagement* pada ojek online Grab di DKI Jakarta. Dijelaskan bahwa jika seorang pekerja mempelajari hal baru dan mengimplementasikan pada sesuatu yang baru maka akan engaged dengan pekerjaannya. Jika *learning agility* dimanfaatkan dengan semaksimal mungkin, maka akan mengurangi resiko pekerja melakukan resign.

Hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan hasil (r_{xy}) = 0,229 dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,0523. Artinya variabel *learning agility* memberikan kontribusi sebesar 5,2% terhadap variabel *work engagement*. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *learning agility* memberikan sumbangan terhadap variabel *work engagement*. Serta dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 94,8%.



Selain itu, berdasarkan data empirik 151 subjek penelitian, pada variabel *work engagement* diketahui bahwa 94% responden (142 orang) berada dalam kategori tinggi, sedangkan 6% responden (9 orang) berada dalam kategori sedang. Dan tidak ada responden dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *work engagement* berada dalam kategori tinggi. Sementara, hasil data empirik pada variabel *learning agility* diketahui bahwa 99,3% responden (150 orang) berada dalam kategori tinggi, sedangkan dalam variabel *learning agility* tidak ditemukan responden kategori sedang. Dan dalam 0,7% responden (1 orang) dalam kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *learning agility* yang tinggi. Ketika karyawan memiliki kelincahan belajar yang lebih tinggi, mereka cenderung memiliki keterlibatan yang lebih kuat dalam pekerjaan mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian Saputra dkk. (2018) menemukan bahwa terdapat pengaruh antara *learning agility* dengan *work engagement* yang akan berdampak pada hasil kinerja karyawan. Semakin tinggi *learning agility* seorang karyawan maka semakin tinggi tingkat ketahanan, energi, kemauan untuk menginvestasikan waktu dan tenaga, tidak mudah merasa lelah, serta tekun dalam menghadapi kesulitan pekerjaan. Saputra dkk (2021) juga menemukan bahwa *learning agility* mampu meningkatkan keterikatan kerja seseorang. Menurut Gravett dan Caldwell (2016) ada 4 aspek pada *learning agility* yaitu *people agility*, *result agility*, *mental agility*, dan *change agility*.

Aspek pertama *People agility* berdasarkan penelitian Noach dkk., (2023) kemampuan individu dalam beradaptasi, kemauan menghadapi hal yang tidak diketahui dalam hal mengerjakan tugas baru, dan kemampuan belajar dari orang lain untuk tumbuh dan berkembang. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa karyawan swasta di Yogyakarta senang ketika bekerja dengan orang lain untuk menyelesaikan masalah ditunjukkan dengan mencari orang baru untuk belajar suatu hal yang baru. Ketika karyawan berkenalan dengan banyak orang untuk menyelesaikan pekerjaan, maka secara efektif dan efisien serta senang belajar dengan orang lain untuk mendapatkan informasi yang baru untuk pengalamannya. Berjalan dengan hal tersebut menjadikan karyawan menyukai pekerjaannya dan merasa engaged dengan pekerjaannya.

Aspek kedua *result agility* individu yang mendapatkan hasil dalam kondisi sulit, menginspirasi orang lain untuk menunjukkan dirinya, dan membangun kepercayaan pada orang lain (Gravett & Caldwell, 2016). Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa karyawan swasta saat bekerja dapat berpikir secara logis, menggali lebih dalam cara dan gigih untuk menyelesaikan masalah pekerjaannya sehingga memunculkan rasa percaya dirinya meningkat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Theresia dan Saraswati (2023) bahwa *result agility* karyawan mempunyai hasil yang paling tinggi. Karyawan mampu membangun kepercayaan orang lain kepada dirinya dan dapat berkontribusi motivasi kerja terhadap lingkungan kerja.

Aspek ketiga *mental agility* individu yang memikirkan masalah dari sudut pandang baru, nyaman dengan kompleksitas, ambiguitas, dan dapat menjelaskan pemikirannya kepada orang lain (Gravett & Caldwell, 2016). Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil



penelitian ini yang menunjukkan bahwa karyawan optimis dalam pekerjaan mereka, saat karyawan dihadapkan masalah yang baru akan berusaha untuk mendapatkan cara-cara yang baru. Ketika karyawan terlibat penuh dengan kemampuan belajar, maka akan terlibat penuh dengan pekerjaannya yang membuatnya bisa memiliki *work engagement* yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra, Kuncoro dan Sasmoko (2021) karyawan yang akan mempunyai pola pikir yang positif dan puas dengan pekerjaan yang ditandai dengan dedikasi, daya serap, dan semangat melakukan pekerjaan.

Aspek keempat *change agility* yaitu memiliki hasrat terhadap ide, suka bereksperimen, dan terlibat dalam aktivitas pengembangan keterampilan (Gravett & Caldwell, 2016). Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan swasta di Yogyakarta lebih mengutamakan hasil pada perubahan untuk memecahkan masalah pada pekerjaannya. Sejalan dengan itu karyawan juga sangat terbuka untuk memberikan feedback kepada orang lain. Karyawan merasa nyaman pada pengembangan yang dilakukan sehingga membuat karyawan sangat *engaged* dengan pekerjaannya. *Engaged* bukan hanya niat dalam bekerja, namun sejauh mana karyawan dapat menempatkan dirinya pada pekerjaannya (S. Albrecht, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *learning agility* dengan *work engagement*. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki *learning agility* yang tinggi maka individu memiliki *work engagement* yang tinggi dan sebaliknya, apabila individu memiliki *learning agility* yang rendah maka individu tersebut memiliki *work engagement* yang rendah pada karyawan swasta di Yogyakarta

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara hubungan antara *learning agility* dengan *work engagement* pada karyawan swasta di Yogyakarta. Semakin tinggi *learning agility*, maka semakin tinggi juga *work engagement* karyawan. Sebaliknya semakin rendah *learning agility*, maka semakin rendah juga *work engagement* karyawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan swasta di Yogyakarta yang menerapkan *learning agility* dengan *work engagement* akan cenderung memiliki pengembangan diri dalam penyelesaian masalah pada pekerjaannya. Kemudian menjadikan karyawan tersebut memiliki keterikatan yang kuat pada pekerjaan sehingga tidak mudah untuk berpindah ke organisasi lain (*resign*).

Bagi subjek penelitian diharapkan bagi karyawan swasta di Yogyakarta agar menanamkan nilai-nilai dari *work engagement* pada dirinya agar tidak mudah untuk meninggalkan organisasi yang sekarang. Selalu percaya pada proses dan berusaha untuk selalu berkembang diri agar sesuai dengan tujuan. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian *work engagement*, faktor *learning agility* hanya menyumbang 45,2% dan sisanya faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 54,8%. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian tentang *work engagement*, diharapkan untuk mengkaji faktor lain yang belum diteliti sebelumnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Aktouf, O. (1992). Management and Theories of Organizations in the 1990s: Toward a Critical Radical Humanism? *The Academy of Management Review*, 17(3), 407. <https://doi.org/10.2307/258717..>
- Aryanti, R. D., Sari, E. Y. D., & Widiani, H. S. (2020). Aplikasi Model Rasch pada Skala *Work engagement* (Utrecht *Work engagement* Scale) . *Psikologi Integratif* , 8, 61–77.
- Bakker, A. B., & Leitter, M. P. (2010). *Work engagement: A handbook of essential theory and research* (Pertama). London.
- Breevaart, K., Bakker, A., Hetland, J., Demerouti, E., Olsen, O. K., & Espevik, R. (2014). Daily transactional and transformational leadership and daily employee engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87(1), 138–157. <https://doi.org/10.1111/joop.12041>.
- Crabtree, S. (2013, October 8). Worldwide, 13% of employees are engaged at work low workplace engagement offers opportunities to improve business outcomes. *Gallup*.
- De Meuse, K. P. (2017). *Learning agility*: Its evolution as a psychological construct and its empirical relationship to leader success. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 69(4), 267–295. <https://doi.org/10.1037/cpb0000100>
- Gani, I., & Amalia, S. (2018). *Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial Edisi Revisi* (Revisi; P. Christian, Ed.). Yogyakarta: ANDI.
- Gravett, L. S., & Caldwell, S. A. (2016). *Learning agility*. New York: Palgrave Macmillan US. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-59965-0>
- Hadi, S. (2017). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hanaysha, J. (2016). Improving employee productivity through *work engagement*: Evidence from higher education sector. *Management Science Letters*, 61–70. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2015.11.006>
- Kahn, W. A. (1990). PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF PERSONAL ENGAGEMENT AND DISENGAGEMENT AT WORK. *Academy of Management Journal*, 33(4), 692–724. <https://doi.org/10.2307/256287>.
- Lombardo, M. M., & Eichinger, R. W. (2000). High potentials as high learners. *Human Resource Management*, 39(4), 321–329. [https://doi.org/10.1002/1099-050X\(200024\)39:4<321::AID-HRM4>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1099-050X(200024)39:4<321::AID-HRM4>3.0.CO;2-1).
- Marayasa, I. N., Sugiarti, E., & Septiowati, R. (2023). Pengembangan sumber daya manusia menghadapi tantangan perubahan dan meraih kesuksesan bersama (Wahyudi, Ed.). PT Dewangga Energi Internasional.
- Muchtadin. (2023). Pengaruh *learning agility* dan kepuasan kerja terhadap *work engagement* pengemudi ojek online grab. 1, 172–181.
- Saputra, N., & Bramantoro Abdinagoro, S. (2018). The Mediating Role of *Learning agility* on the Relationship between *Work engagement* and Learning Culture Competence of PMO Leader View project Family Resilience View project. In *Article in Pertanika Journal of Social Science and Humanities*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/327039886>.



- Saputra, N., Kuncoro, E. A., & Sasmoko. (2021). Pengaruh learning culture terhadap *learning agility*: apakah berdampak langsung atau tidak? 6, 53–61.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315.
<https://doi.org/10.1002/job.248>.
- Selvia Wardhani, N., Sulastiana, M., & Ashriyana, R. (2022). Adaptasi Alat Ukur *Learning agility* pada Karyawan untuk Meningkatkan Organizational Agility: Versi Bahasa Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 27(2), 243–264.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss2.art4>.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sumual, T. E. M. (2017). *MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA (Edisi Revisi)* (revisi; Lia, Ed.). Jawa Timur: CV. R.A.De.Rozarie.



Employee Wellbeing pada Pengemudi Grab di Yogyakarta Ditinjau dari Job Insecurity

Anggi Farhan^{1*}, Ros Patriani Dewi²

1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

2 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

*ros@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *job insecurity* dengan *employee wellbeing* pada pengemudi Grab di Yogyakarta. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 95 orang dengan kriteria: pengemudi ojek online Grab di Yogyakarta, berusia 15-58 tahun. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *job insecurity* dengan *employee wellbeing* pada pengemudi Grab di Yogyakarta. Semakin tinggi *job insecurity* maka semakin rendah *employee wellbeing*. Sebaliknya semakin rendah *job insecurity* maka semakin tinggi *employee wellbeing* pada pengemudi Grab di Yogyakarta. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *employee wellbeing* dan skala *job insecurity*. Hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar (r_{xy}) = -,407 (negatif) dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan negatif antara *job insecurity* dengan *employee wellbeing* pada pengemudi Grab di Yogyakarta. Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,165 artinya sumbangan *job insecurity* terhadap *employee wellbeing* sebesar 16,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 84,5% disebabkan oleh variabel lain. Hasil penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan kebijakan perusahaan yang lebih sensitif terhadap kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh pengemudi Grab, khususnya terkait dengan ketidakpastian pekerjaan. Hal ini dapat mencakup penyediaan sumber daya mental, dukungan finansial, atau peluang pengembangan keterampilan.

Kata Kunci: *Employee Wellbeing, Job Insecurity, Pengemudi Grab*

Abstract

This research aims to explore the relationship between job insecurity and employee well-being among Grab drivers in Yogyakarta. This study involved 95 research subjects with criteria: Grab online motorcycle drivers in Yogyakarta, aged 15-58 years. The higher the job insecurity, the lower the employee wellbeing, and conversely, the lower the job insecurity, the higher the employee wellbeing among Grab drivers in Yogyakarta. The data collection method in this study uses scales. The scales used in this study are the employee well-being scale and the job insecurity scale. The result of the product-moment correlation test shows a Pearson correlation value of (r_{xy}) = -0.407 (negative) with a significance of 0.000 ($p < 0.050$). This indicates a negative relationship between job insecurity and employee wellbeing among Grab drivers in Yogyakarta. Therefore, the hypothesis in this study is accepted. Furthermore, the analysis of the data also shows a coefficient of determination (R^2) obtained at 0.165, meaning that the contribution of Job insecurity to Employee wellbeing is 16.5%. This indicates that 84.5% is attributed to other variables. The results of this study can assist in the development of company policies that are more sensitive to the needs and challenges faced by Grab drivers, particularly in relation to job insecurity. This could include the provision of mental resources, financial support, or skills development opportunities.

Keywords: *Employee Wellbeing, Grab Drivers, Job Insecurity*



PENDAHULUAN

Setelah melewati dan berhasil mengatasi penyebaran covid-19, pemerintah kembali dihadapkan pada situasi yang berhubungan dengan upaya pemulihan ekonomi sehingga diperlukan langkah-langkah dan strategi dari pemerintah untuk memulihkan keadaan negara (Heikal & Nurhasanah, 2023). Perubahan ini juga dilakukan oleh pemerintah dalam memutuskan kebijakan ekonomi, kebijakan perdagangan, atau regulasi ketenagakerjaan yang memiliki konsekuensi tidak pasti bagi para pekerja. Munculnya pandemi di awal tahun 2020 lalu juga berimbas pada pekerja yang bekerja di berbagai sektor industri yang ada di Indonesia. Adanya pandemi telah mengakibatkan para pekerja terkena pemotongan gaji. Namun tidak hanya itu, banyak perusahaan yang telah memutuskan untuk tidak melanjutkan kontrak bahkan melakukan PHK terhadap para pekerja (Adieb, 2020). Banyaknya gelombang PHK dan meningkatnya tingkat pengangguran semakin membuat ketidakstabilan keadaan ekonomi. Ketidakstabilan ekonomi saat ini membuat banyak kalangan pekerja kehilangan pekerjaannya (Ridwan, 2021).

Ketidakpastian ekonomi membuat banyak perusahaan melakukan efisiensi atau PHK demi menyelamatkan keuangan perusahaan dan mengakibatkan para pekerja kehilangan lapangan pekerjaan. Dalam upaya mengurangi tingkat pengangguran di Indonesia, sektor transportasi darat menjadi fokus utamanya. Infrastruktur transportasi darat memainkan peran penting sebagai pendorong pertumbuhan sektor perekonomian yang baru dan pengembangan sektor perekonomian yang sudah ada (Karyadi, 2018). Dalam meningkatkan pertumbuhan ekonomi di Indonesia terlihat meningkatnya popularitas perusahaan penyedia aplikasi layanan transportasi. Terutama, aplikasi layanan transportasi ojek telah menjadi pilihan yang populer untuk bergerak di tengah kemacetan kota. Dengan banyaknya penyedia layanan aplikasi ojek, persaingan semakin ketat, terutama pada aplikasi Grab (Magdalena, 2016).

Kondisi pengemudi Grab saat ini mengalami kesejahteraan yang kurang dikarenakan penurunan pendapatan dan jumlah orderan dari konsumen yang mulai berkurang. Hal ini disebabkan dampak dari Keputusan Menteri Perhubungan (KEPMENHUB) Nomor 348 tahun 2019 yang menetapkan pedoman perhitungan biaya jasa penggunaan sepeda motor dalam aplikasi untuk kepentingan masyarakat. Disebutkan didalam Keputusan Menteri Perhubungan bahwa biaya penggunaan sepeda motor melalui aplikasi terdiri dari tiga komponen, yaitu biaya jasa standar, biaya jasa batas bawah, dan biaya jasa minimum. Biaya jasa minimum ini merujuk pada jumlah paling rendah yang harus dibayarkan oleh penumpang untuk perjalanan hingga 30 kilometer. Sebelum aturan tentang tarif minimum diterapkan, penghasilan mitra Grab relatif tinggi dan stabil, hal ini disebabkan oleh tarif yang terjangkau untuk berbagai lapisan masyarakat, terutama mereka dari kelas menengah ke bawah. Namun, setelah peraturan tersebut diberlakukan, penghasilan mitra Grab terdampak karena tarif minimum yang ditetapkan lebih tinggi dari sebelumnya (Setiyanto, 2020).

Seiring dengan fenomena yang terjadi, para pengemudi Grab menjadi subjek yang relevan dalam hal mencerminkan perubahan signifikan di dunia kerja dan dapat memberikan kontribusi dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan pekerja dalam konteks ekonomi berbagi atau aktivitas ekonomi dan sosial yang melibatkan transaksi daring. Aplikasi Grab merupakan salah satu terobosan dalam layanan transportasi umum berbasis *online*. Perkembangannya ke depan akan bergantung pada tingkat kemudahan dan kenyamanan penggunaannya oleh konsumen. Oleh karena itu, keberhasilan aplikasi ojek online (Grab) akan memberikan dampak positif dalam mendorong masyarakat untuk menjadi lebih akrab dengan teknologi berbasis *online* (Soemantadiredja, 2015).

Employee Wellbeing atau kesejahteraan karyawan merupakan salah satu hal penting bagi kepentingan individual pekerja dalam hal menjaga kesehatan fisik maupun psikologis, karena apabila *employee wellbeing* di tempat kerja tidak tercapai hal ini dapat memberikan efek yang buruk terhadap kinerja dan produktifitas pekerja itu sendiri. Hal ini memiliki keterkaitan dimana *employee wellbeing*



sendiri menurut Norma (2018) dalam penelitiannya adalah rasa sejahtera yang diperoleh karyawan dari pekerjaan mereka yang terkait dengan ketenangan dalam bekerja, semangat kerja, dedikasi, disiplin, dan sikap loyal karyawan terhadap perusahaan dimana kaitannya apakah pengemudi grab merasa memiliki ketenangan dan mendapatkan kesejahteraan yang layak dengan bekerja sebagai seorang pengemudi grab. Meisler (dalam Rahmadhanty, 2022) mengungkapkan bahwa *employee wellbeing* bukan hanya suatu hal yang berkaitan dengan sikap produktif yang dilakukan oleh karyawan, melainkan adanya frustrasi ketakutan, hingga depresi di tempat kerja.

Zheng, dkk (2015) mengungkapkan bahwa *employee wellbeing* tidak hanya terikat dengan persepsi dan perasaan karyawan mengenai pekerjaan dan kepuasan hidup mereka, tetapi juga tidak terlepas dari pengalaman psikologis dan level kepuasan pada pekerjaan dan kehidupan pribadi individu yang bersangkutan. Aspek *employee wellbeing* yang dikemukakan Zheng (2015) yaitu *Life wellbeing* (LWB), *Workplace wellbeing* (WWB), *Psychological wellbeing* (PWB), dimana aspek *Life wellbeing* (LWB) berhubungan dengan kesejahteraan hidup yang melibatkan kepuasan emosional pekerja dan kualitas hubungan dengan keluarga.

Simone (dalam Anisa, 2022) menjelaskan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan karyawan yaitu *work setting* atau tempat kerja, *personality traits* atau kepribadian, *social support* atau dukungan social, *occupational stress* atau stres kerja. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *employee wellbeing* peneliti memilih faktor *work setting* yang didalamnya terdapat resiko keamanan di lingkungan kerja. Menurut Qureshi dan Khan (2016) menyatakan pengalaman berupa persepsi subjektif dan pandangan terhadap *job insecurity* bisa terbentuk melalui kondisi di tempat kerja bagi para pekerja. Hal ini sejalan dengan pendapat Kowalski & Loretto (2017) bahwa *job insecurity* memiliki dampak negatif terhadap *employee wellbeing*. Karyawan yang memiliki *job insecurity* cenderung kurang produktif dan cenderung kurang kreatif daripada karyawan yang memiliki *job security*. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor seperti stres, frustrasi, dan kelelahan yang dapat mengganggu kesejahteraan karyawan

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Lisa (2020) menyatakan bahwa tingginya *job insecurity* akan mengakibatkan pekerja memiliki *employee wellbeing* yang rendah, dan begitu sebaliknya, rendahnya *job insecurity* akan meningkatkan *employee well-being* pada pekerja. Namun penelitian lain yang dilakukan oleh De Cuyper (2015) di kalangan karyawan, telah mengatakan bahwa *job insecurity* tidak secara konsisten memprediksi *employee wellbeing* yang rendah pada karyawan. Menurut Iskandar & Yuhansyah (2018) *Job insecurity* juga dipersepsikan dari dua sudut pandang yaitu pandangan global dan pandangan multidimensi. Pandangan global mengemukakan *job insecurity* sebagai suatu kondisi adanya ancaman kehilangan pekerjaan atau ketidakpastian pekerjaan. Sedangkan dalam pandangan multidimensi mengemukakan *job insecurity* tidak hanya mengacu pada ketidakpastian yang dialami karyawan akan kelangsungan pekerjaan, namun juga mengenai kelangsungan pekerjaan tertentu, seperti peluang untuk promosi, perkembangan gaji yang menurun, penurunan pangkat, menurunnya kualitas kondisi kerja, dan kekhawatiran akan adanya kesenjangan antara individu dan organisasi di masa depan. Menurut Rowntree (2005) *job insecurity* ini terdiri dari tiga aspek, yaitu: ketakutan akan kehilangan pekerjaan, ketakutan akan kehilangan status sosial di masyarakat, dan rasa tidak berdaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ethel, Roskies, Christiane (dalam Rizky & Sadida, 2019) menunjukan bahwa *job insecurity* berhubungan dengan menurunnya *employee wellbeing* pekerja. Ditambah dari Maïke, Cornelius, Martin (2013) menunjukkan bahwa dampak *job insecurity* adalah meningkatnya stres akan menurunkan *employee wellbeing* karyawan. Semakin tinggi tingkat *job insecurity* di suatu organisasi dapat menyebabkan para karyawan merasakan ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran, dan stres. Selain itu, *job insecurity* juga berdampak pada pola pikir karyawan dalam perusahaan, yang menyebabkan mereka cenderung mempertimbangkan opsi untuk keluar dari



perusahaan guna mencari lingkungan yang lebih nyaman, karena mereka merasa kurang mendapatkan rasa aman baik dari atasan maupun rekan kerja (Wicaksono, 2016).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini. Rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *job insecurity* terhadap *employee well-being* pada pengemudi Grab di Yogyakarta?”

METODE

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah *pengemudi* grab yang berjumlah 95 responden, berusia 18-58 tahun, teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yang merupakan pendekatan pemilihan sampel yang dilakukan secara sengaja dengan mempertimbangkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga memungkinkan penentuan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, yaitu menggunakan skala *employee well-being* oleh Zheng (2015) dan skala *job insecurity* yang telah disusun oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada aspek-aspek *job insecurity* yang dikemukakan oleh Rowntree (2005). Hasil uji validitas skala *employee wellbeing* ditunjukkan dengan daya beda aitem bergerak dari 0,510 sampai dengan 0,881 dan hasil uji reliabilitas didapatkan nilai sebesar 0.958. Sedangkan hasil uji validitas skala *job insecurity* ditunjukkan dengan daya beda aitem bergerak dari 0,053 sampai dengan 0,611 dan hasil uji reliabilitas didapatkan nilai sebesar 0.867. Metode analisis data dilakukan dengan menggunakan metode korelasi *product moment* dari Pearson.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Job Insecurity* dengan *Employee Wellbeing* pada pengemudi Grab di Yogyakarta. Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode analisis one sample *Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z). Hasilnya menunjukkan bahwa skor variabel *Job Insecurity* dan *Employee Well Being* terdistribusi secara normal, dengan nilai signifikansi $p > 0,050$. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variable	Nilai K-S-Z	P	Kesimpulan
<i>Job Insecurity</i>	0,887	0,412	Normal
<i>Employee Well Being</i>	0,464	0,982	Normal

Kemudian, pengujian linieritas untuk hubungan antara *Job Insecurity* dan *Employee Well Being* menunjukkan nilai F sebesar 19.250 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan linier antara keduanya. Oleh karena itu, asumsi bahwa hubungan antar variabel bersifat linier terpenuhi, memungkinkan untuk dilanjutkan dengan uji hipotesis.

Untuk menguji hipotesis, dilakukan uji korelasi *product moment* pada variabel *Job Insecurity* dengan variabel *Employee Wellbeing* dan hasilnya menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar (r_{xy}) = -0,407 (negatif) dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan negatif antara *Job Insecurity* dengan *Employee Wellbeing* pada pengemudi Grab di Yogyakarta. Semakin tinggi *Job Insecurity* maka semakin rendah *Employee Wellbeing*. Sebaliknya semakin rendah *Job Insecurity* maka semakin tinggi *Employee Wellbeing* pengemudi Grab di Yogyakarta. Interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara dua variabel tersebut berdasarkan kriteria (Sugiyono, 2015). Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,165 yang artinya



sumbangan *Job Insecurity* terhadap *Employee Wellbeing* sebesar 16,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 84,5% disebabkan oleh variabel lain. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

		<i>Job Insecurity</i>	<i>Employee Well Being</i>
<i>Job Insecurity</i>	Pearson	1	-.407**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	95	95
<i>Employee Well Being</i>	Pearson	-.407**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	95	95

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan mayoritas subjek penelitian mengalami *job insecurity* pada tingkat yang tinggi, yaitu sebesar 61.1% (58 subjek), dengan hanya 6.3% (6 subjek) pada tingkat rendah dan 32,6% (31 subjek) pada tingkat sedang. Sementara itu, mayoritas subjek memiliki *Employee Wellbeing* pada tingkat sedang, yaitu sebesar 61.1% (58 subjek), dengan 24.2% (23 subjek) pada tingkat tinggi dan 14.7% (14 subjek) pada tingkat rendah.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *job insecurity* dengan *employee wellbeing* pada pengemudi Grab di Yogyakarta. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shiva (2022) yang menunjukkan hipotesis penelitian diterima dengan adanya hubungan yang negatif antara *job insecurity* dengan *employee well-being* pada karyawan kontrak PT X di masa pandemic, dapat diartikan bahwa semakin tinggi *job insecurity*, maka akan semakin rendah *employee wellbeing* individu tersebut. Ditambah dari Maulidina & Nurtjahjanti (2016) menunjukkan bahwa *job insecurity* memiliki hubungan negatif terhadap *employee wellbeing*. Tingginya *job insecurity* mengakibatkan karyawan memiliki *employee wellbeing* yang rendah, dan begitu sebaliknya, rendahnya *job insecurity* akan meningkatkan *employee wellbeing*.

Kesejahteraan para pengemudi menjadi landasan kesuksesan perusahaan dan memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek dalam ekosistem transportasi *online*. Ketika kesejahteraan pengemudi terpenuhi, maka pengemudi akan menunjukkan produktivitas dan semangat ketika bekerja (Anindiati, 2014). Salah satu faktor yang mempengaruhi *employee wellbeing* adalah faktor *work setting* yang didalamnya ada risiko terhadap keamanan dalam bekerja, dan ancaman yang berdampak buruk pada kesejahteraan para pekerja. Hal ini didukung dari hasil penelitian Prawoko (2021) menyatakan ketidakmampuan mengontrol lingkungan kerja atau tempat kerja tersebut dapat berdampak ganda yaitu selain mengurangi kesejahteraan juga memperparah tingkat *job insecurity* yang dirasakan oleh driver. Munculnya *job insecurity*, pengemudi akan mengalami masalah pada *employee wellbeing* dan *pengemudi* merasa tidak aman pada saat bekerja. *Job insecurity* merupakan dorongan dari tekanan tempat kerja yang dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan pada driver. Keterkaitan antara kedua variabel tersebut dapat ditinjau melalui perspektif aspek *Job*



insecurity yang dikemukakan oleh Rowntree (2005) yang terdiri dari aspek ketakutan akan kehilangan pekerjaan, aspek ketakutan akan kehilangan status sosial dimasyarakat dan aspek rasa tidak berdaya.

Hasil kategorisasi skala *employee wellbeing* menunjukkan bahwa subjek yang memiliki *employee wellbeing* dalam kategori sedang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pengemudi merasa cukup puas dengan pekerjaan dalam batas-batas tertentu, tetapi pengemudi juga menghadapi beberapa masalah atau ketidakpuasan terkait dengan pekerjaannya sebagai seorang pengemudi. Berdasarkan hasil kategorisasi skala *job insecurity* menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini sebagian besar memiliki *job insecurity* pada kategori tinggi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pengemudi merasa memiliki ketakutan konstan akan kehilangan pekerjaan yang disebabkan kurangnya stabilitas dalam pekerjaan sebagai seorang pengemudi. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizky & Sadida (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *job insecurity* dan *employee wellbeing* pada karyawan yang bekerja di perusahaan yang menerapkan PHK di DKI Jakarta. Artinya, semakin tinggi *job insecurity* karyawan maka *employee wellbeing* menjadi rendah.

Pekerjaan sebagai pengemudi Grab adalah pekerjaan yang berbasis aplikasi dan seringkali bersifat kontrak atau sementara. Inilah mengapa ketidakpastian pekerjaan di masa depan membuat pengemudi merasa tidak aman dalam pekerjaan mereka, meskipun pengemudi merasa cukup sejahtera dikarenakan fleksibilitas waktu yang dimiliki sebagai seorang pengemudi Grab. Pengemudi juga mengalami perasaan kontradiktif antara "cukup sejahtera" dan "tidak aman." Hal ini menyebabkan *employee wellbeing* pengemudi dalam kategori sedang, sedangkan *job insecurity* dalam kategori tinggi. Situasi ini mencerminkan realita kompleks yang sebenarnya dari pekerjaan sebagai pengemudi Grab yang berdampak pada kesejahteraan mereka. Hal ini memiliki keterkaitan dengan penelitian oleh Cuyper (2010) pada pekerja di Eropa yang membuktikan bahwa *job insecurity* pada karyawan temporer tidak secara konsisten memprediksi kesejahteraan yang negatif.

Salah satu kelemahan yang mungkin ada dalam penelitian ini adalah jumlah sampel yang terbatas, penelitian ini mungkin terbatas oleh ukuran sampel yang relatif kecil atau spesifik yang hanya pada sektor pengemudi Grab. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan untuk menggeneralisasikan temuan penelitian ke populasi yang lebih luas. Mungkin perlu dipertimbangkan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar atau beragam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara hubungan *job insecurity* dengan *employee wellbeing* pada *pengemudi* Grab di Yogyakarta. Semakin tinggi *job insecurity* maka semakin rendah *employee wellbeing*. Sebaliknya semakin rendah *job insecurity* maka semakin tinggi *employee wellbeing* pada *pengemudi* Grab di Yogyakarta. Pada hasil kategorisasi skala *employee wellbeing* menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki *employee wellbeing* pada kategori sedang dan pada hasil kategorisasi skala *job insecurity* menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki *job insecurity* pada kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal Azis, R. E. (2022). Kesejahteraan Karyawan Mempengaruhi Produktivitas Kerja. *jurnal kajian ekonomi dan bisnis islam*, Vol 3, 608-616.
- Anindiati, Q. (2014). Hubungan Konflik Individu dalam Organisasi dengan Kesejahteraan Psikologi Karyawan di Tempat Kerja. Skripsi. Sumatera Utara, Sumatera, Indonesia: Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara.
- Arifin. (2011). Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan r & d. Bandung: Alfabeta
- Azwar, S. (2013). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar



- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- De Cuyper, N., & De Witte, H. (2007). *Job insecurity* In Temporary Versus Permanent Workers: Associations With Attitudes, Well-Being, And Behavior.
- Emberland, J.S., & T. Rundmo. (2010). Implications of *Job insecurity* Perceptions and *Job insecurity* Responses for Psychological Well-being, Turnover Intentions and Reported Risk Behavior. *Safety Science*, 452–459.
- Heikal, M. H., & Nurhasanah, N. (2023). Keeping Indonesia safe from the COVID-19 pandemic: lessons learnt from the National Economic Recovery Programme: edited by Sri Mulyani Indrawati, Suahasil . Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/15387216.2023.2181200>
- Kaniawati, T., & Safitri, N. (2014). Pengaruh Job Security Terhadap Motivasi Kerja Di Pt Freeport Indonesia. 17.
- Khan, N., & Khurshid, S. (2017). Workplace Stress and Employee Wellbeing: Case of Health Care Staff in UAE. *European Scientific Journal*, ESJ, 13(5), 217. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n5p2>
- Kowalski, T. H. P., & Loretto, W. (2017). Wellbeing and HRM in the changing workplace. *International Journal of Human Resource Management*, 28(16), 2229–2255.
- Magdalena Elvina, Prodi Ilmu Komunikasi, “Sikap Masyarakat Jakarta Pengguna Aplikasi Grab Terhadap Brand Baru Grab”, Surabaya: Universitas Kristen Petra Surabaya, *Jurnal E-Komunikasi* Vol 4. No.1 Tahun 2016, 1-2.
- Makikangas, A., Kinnunen, U., Feldt, T., & Schaufeli, W. (2016). The longitudinal development of employee well-being: A systematic review. *Work & Stress*, 30(1), 46–70.
- Meisler, G. (2022). Fear and emotional abilities in public organizations: a sectorial comparison of their influence on employees’ well-being. *International Public Management Journal*, 25(4), 544–565.
- Ni Ketut Septiari, I. K. (2016). Pengaruh *Job insecurity* dan Stress Kerja Terhadap Turnover Intention Karyawan Pada Hotel Asana Agung. *E-Jurnal Manajemen*, 6429-6456.
- Nopiando, B. (2012). Hubungan Antara *Job insecurity* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan Outsourcing. *Journal of Social and Industrial Psychology*.
- Padli, F., Arifin, R., & Farida, E. (2021). Pengaruh Job Burnout Dan *Job insecurity* Terhadap Turnover Intention Karyawan Pada Industri Kayu Lapis Di Kawasan Kabupaten Lumajang (Studi Pada PT. Wana Cahaya Nugraha Klakah). *E – Jurnal Riset Manajemen*, 77–90. www.fe.unisma.ac.id
- Pretsch E, Saretzki J, Kraus H, & G, G. (2020). Improving Employee Well-Being by Means of Virtual Reality – REALEX: An Empirical Case Study. 9571(April), 95–105.
- Rahmadhanty, S. (2022). *Job insecurity* dan Employee Well-Being: Studi Korelasional pada Karyawan Kontrak di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi*, 542-550.
- Rizky, N & Sadida, N. (2019). Hubungan antara *Job insecurity* dan Employee Wellbeing pada Karyawan yang Bekerja di Perusahaan yang Menerapkan PHK di DKI Jakarta. *jurnal empati*, 329-325.
- Rowntree, J., 2005. Job Insecurity and Work Intensification. <http://www.jrf.org.uk>
- Schumacher, D., Schreurs, B., De Cuyper, N., & Grosemans, I. (2021). The ups and downs of felt *job insecurity* and job performance: The moderating role of informational justice. *Work & Stress*, 35(2), 171-192. <https://doi.org/10.1080/02678373.2020.1832607>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Soemantadiredja, A., Vitayala, A., Hermadi, I., Analysis Adoption of Innovation Go-jek Application, *International Journal of Science and Research (IJSR)* ISSN (Online): 2319-7064 Volume 6 Issue 3, 2015.
- Tantyar, dara hilda. (2019). Pengaruh Job Insecurity, Burnout, Kepuasan Kerja dan Iklim Organisasi Terhadap Turnover Intention. *Simba*, 11, 11201–11214.



- Tuti Rahmi, H. A. (2021). Adaptasi Employee Well-Being Scale (EWBS) Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 17(2).
- Zahra, A. (2017). Pengaruh Kualitas Pelayanan, Persepsi Harga, dan Citra Merek terhadap Kepuasan Pelanggan Pengguna Jasa Transportasi Ojek Online (Studi pada Pelanggan Gojek di Kota Yogyakarta). *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia Tahun 2017*, 1-11.
- Zheng, X., Zhu, W., Zhao, H., & Zhang, C. (2015). Employee well-being in organizations: Theoretical model, scale development, and cross-cultural validation. *Journal of Organizational Behavior*, 36(5), 621–644. <https://doi.org/10.1002/JOB.190>



Mengungkap Dinamika Job Demands dan Perceived Organizational Support terhadap Burnout pada Karyawan PT X

Tiara Sahrani^{1*}, Domnina Rani P Rengganis^{1,2*}

^{1,2}Psikologi, Universitas Mercu Buana, Yogyakarta, Indonesia

²Universiti Malaysia Kelantan

¹tiarasahrani@gmail.com, ²rengganis@mercubuana-yogya.ac.id, ²domnina.e19e041f@siswa.umk.edu.my

ABSTRAK

Di era globalisasi saat ini, organisasi dihadapkan pada tingginya tingkat persaingan yang menyebabkan individu mengalami tekanan kerja berlebihan selama bekerja, hal ini dapat memicu kelelahan baik secara fisik, mental emosional dan mengalami stress secara berkepanjangan yang dikenal sebagai gejala *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana *job demands* dan *perceived organizational support* berhubungan terhadap *burnout* pada karyawan di PT X. Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. Subjek penelitian ini berjumlah 108 karyawan yang bekerja di perusahaan. Pengambilan data menggunakan skala MBI (*Maslach burnout inventory*), *Job demands* dan SPOS (*Survey perceived organizational support*) yang telah dimodifikasi dan telah di uji coba. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu analisis korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada hubungan positif yang signifikan antara *job demands* dengan *burnout* pada karyawan, dengan nilai korelasi positif sebesar 0,712 dengan nilai $p < 0,050$; 2) Ada hubungan negatif yang signifikan antara *perceived organizational support* dengan *burnout* pada karyawan, dengan nilai korelasi sebesar -0,781 dengan nilai $p < 0,050$.

Kata kunci: *Burnout, job demands, perceived organizational support* dan karyawan

ABSTRACT

In the current era of globalization, organizations are faced with high levels of competition which causes individuals to experience excessive work pressure during work, this can trigger fatigue both physically, mentally and emotionally and experience prolonged stress which is known as burnout symptoms.

This research aims to reveal how job demands and perceived organizational support relate to burnout among employees at PT X. This research uses a purposive sampling method. The subjects of this research were 108 employees who worked at the company. Data collection uses the MBI (Maslach burnout inventory), Job demands and SPOS (Survey perceived organizational support) scales which have been modified and tested. The data analysis method used to test the hypothesis is product moment correlation analysis. The research results show that 1) There is a significant positive relationship between job demands and employee burnout, with a positive correlation value of 0.712 with a p value of 0.000 ($p < 0.050$); 2) There is a significant negative relationship between perceived organizational support and employee burnout, with a correlation value of -0.781 with a p value of 0.000 ($p < 0.050$).

Keywords: *Burnout, job demands, perceived organizational support and employees*



PENDAHULUAN

Ditengah persaingan pada era globalisasi saat ini, organisasi dihadapkan pada tuntutan untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas, intensitas persaingan yang semakin ketat menyebabkan organisasi dituntut mampu untuk meningkatkan daya saing guna menjaga kelangsungan hidup organisasi. Kinerja bisnis yang baik diperlukan agar aktivitas suatu perusahaan/organisasi dapat berjalan dengan lancar (Silaen.,dkk. 2021). Menurut Siagian (2015), penerapan strategi SDM yang tepat menciptakan kemampuan untuk mendorong praktik SDM yang lebih inovatif dan progresif. Oleh karena itu, diperlukan manajemen sumber daya manusia yang baik untuk menerapkan strategi sumber daya manusia yang tepat. Tetapi, didalam lingkungan kerja karyawan sering mengalami masalah stres kerja.dalam melaksanakan tugasnya sangat dimungkinkan bila seseorang menghadapi stress, dimana pengelolaan sumber daya manusia tidak selalu berjalan dengan baik. Mengamati tingginya tingkat persaingan di dunia bisnis dapat menyebabkan tekanan pada individu selama dia bekerja (Agustin&Bernadine,2020). Menurut Robbins dan coulter (2010) stress merupakan reaksi negatif orang orang yang mendapatkan tuntutan berlebihan yang dibebankan pada dirinya karena terlalu banyak tekanan,hambatan atau peluang. Hal ini yang disebut dengan kondisi *Burnout*.

Menurut Maslach (2016) *Burnout* merupakan sindrom psikologis yang terjadi sebagai respons jangka panjang terhadap stresor interpersonal kronis di tempat kerja. Kejenuhan kerja merupakan reaksi lanjutan terkait faktor penyebab stres yang terus-menerus terjadi ditempat kerja,dimana berdampak pada interaksi antara pekerja dan tugasnya (Laeque,2014). *Burnout* dapat dilihat pada beberapa gejala yang ditunjukkan. Menurut Maslach dan Leiter (2016), *burnout* memiliki beberapa aspek,yaitu: (1)Kelelahan emosi (*Emotional Exhaustion*) yaitu ketika individu merasa emosinya terkuras kehabisan tenaga dan terkuras secara emosional. Individu tidak mempunyai energi untuk menghadapi hari hari berikutnya dalam beraktivitas. (2) Depersonalization (depersonalisasi) terjadi ketika individu depresi akan tugas atau tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Individu tersebut menjadi jenuh dengan tuntutan dalam pekerjaannya sehingga akan menyebabkan mereka mengabaikan tuntutan dalam pekerjaan.(3) Pencapaian pribadi (*Personal Accomplishment*) mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kompetensinya dan pencapaian dalam bekerja, jika seseorang kurang percaya diri dengan kemampuannya dalam berinteraksi bersama orang-orang disekitarnya,hal ini menyebabkan dirinya mungkin terpaksa membuat keputusan yang buruk untuk dirinya sendiri yang berujung pada kegagalan.

Berdasarkan penjelasan di atas, *Burnout syndrome* adalah suatu keadaan dimana tekanan



pekerjaan menimbulkan kelelahan baik secara fisik mental dan emosional, yang disertai dengan perasaan harga diri, sehingga kondisi ini memicu stress hebat dan berkepanjangan. Kejenuhan kerja merupakan reaksi lanjutan terkait faktor penyebab stres yang terus-menerus terjadi ditempat kerja, dimana berdampak pada interaksi antara pekerja dan tugasnya (Laeque, 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sartika, Radja dan Sjahrudin (2020) sebanyak 55 dari 84 karyawan Kantor Pos Cabang Makassar menunjukkan gejala *burnout* seperti kekurangan energi dan ketertarikan akan pekerjaannya, dan didalam tulisan "*Banking: The Human Crisis*" oleh Lynn Mackenzie (2013) disebutkan bahwa banker lebih cenderung mengalami situasi stress dalam hidup mereka. Selain penelitian yang dilakukan oleh Lynn, ada juga penelitian yang dilakukan di Swiss UNI, menemukan bahwa lebih dari 80% perusahaan perbankan di 26 negara (16 Eropa, 4 Asia, 3 Afrika dan 3 Amerika Latin) menyatakan adanya kesehatan mereka yang semakin memburuk. Para banker mengatakan bahwa hal itu terjadi dalam dua tahun terakhir hingga saat ini, hal tersebut dikarenakan mereka dihadapkan pada situasi kerja yang penuh tekanan sehingga kehidupan pribadi mereka juga mengalami tekanan yang cukup besar diakibatkan dari tuntutan pekerjaan tersebut.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan 6 karyawan yang bekerja pada PT X pada tanggal 3 april 2023 mengungkapkan 4 diantara mereka terindikasi mengalami stress kerja. bahwa terkadang mereka merasa jenuh atau bosan terhadap pekerjaan yang mereka lakukan sehari harinya, pekerjaan yang mereka jalani setiap harinya membuat mereka tertekan dan kurang istirahat yang dimana hal ini berkaitan dengan adanya indikasi bahwa karyawan mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*). Mereka juga mengatakan bahwa terkadang mereka menjadi sensitif dan mudah marah hal ini berkaitan dengan adanya indikasi bahwa karyawan tersebut mengalami depersonalisasi. Karyawan juga mengatakan bahwa mereka tertekan dan seringkali merasa tertekan dan berniat untuk berhenti dari pekerjaannya, hal ini menunjukkan bahwa karyawan mengalami pencapaian pribadi dalam aspek *burnout* yaitu *personal accomplishment*.

Dalam penelitian Lynn Mackenzie (2013) disebutkan bahwa banker lebih cenderung mengalami situasi stress dalam hidup mereka, mereka mengatakan bahwa hal itu terjadi dikarenakan mereka dihadapkan pada situasi kerja yang penuh tekanan. Patel (2014) mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *burnout*, antara lain faktor demografi (jenis kelamin, usia, pendidikan, masa kerja, status perkawinan), faktor pribadi (stres kerja, beban kerja, tipe kepribadian), dan faktor organisasi (kondisi kerja dan dukungan sosial).

Salah satu faktor pribadi termasuk *Job demands* merupakan salah satu yang paling berkontribusi timbulnya *burnout*. *Job demands* yang berlebihan mencakup jam bekerja yang panjang, jumlah individu yang harus dilayani (contohnya, kelas yang penuh), meningkatnya kewajiban yang



diemban, tugas-tugas rutin dan non-rutin, serta tugas lain di luar kapasitas pekerja. Menurut Choi dkk(2012) *job demands* merupakan tuntutan pekerjaan dilingkungan kerja yang menimbulkan respon psikologis berupa stressor. Disebutkan juga faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* dari faktor organisasi yaitu *perceived organizational support*, *perceived organizational support* adalah persepsi karyawan tentang sejauh mana organisasi menghargai kontribusi karyawan dan memperhatikan kesejahteraan mereka dalam bekerja. Dari penjelasan diatas tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki seberapa besar hubungan *job demands* pada *burnout*, dan seberapa besar hubungan *perceived organizational support* yang dirasakan terhadap mencegah *burnout*.

METODE

Desain dan Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif non eksperimental yang bertujuan untuk mengukur seluruh variabel penelitian dengan perhitungan statistik tanpa memberikan manipulasi terhadap variabel yang akan diuji (Gravetter & Forzano, 2018). Penelitian ini merupakan tipe penelitian korelasional karena melihat kemampuan prediktif antar variabel-variabel penelitian, yaitu variabel *burnout*, *job demands* dan *perceived organizational support*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah karyawan yang bekerja di sebuah perusahaan X dengan karakteristik lama bekerja 1 tahun atau lebih, (Maslach & Leiter, 2001) dan berusia 19-35 tahun. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling yang dimana pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013).

Penyebaran data uji coba dan data penelitian dilakukan secara online melalui google form kepada subjek yang karakteristik sesuai dengan kebutuhan penelitian. Hasilnya ada 108 karyawan perusahaan mengisi data.

Instrumen Penelitian

Variabel *Burnout* dalam penelitian ini dari Maslach Burnout Inventory (MBI) menggunakan aspek dari Maslach dan Leiter (2001) dan dimodifikasi oleh peneliti yang awalnya terdiri dari 22 aitem dan dimodifikasi menjadi 15 aitem bersifat favorable, yang terdiri dari tiga aspek yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization* dan *personal accomplishment*. Hasil uji reliabilitas pada variabel *burnout* sebesar 0,900 dan daya beda aitem yaitu berkisar antara 0,328-0,758.

Variabel *job demands* dalam penelitian ini aspek yang dikembangkan oleh Choi, dkk(2012) berjumlah 15 aitem bersifat favorable, yang terdiri dari dua aspek yaitu *Psychological demands* dan



Physical demands. Hasil uji reliabilitas pada variabel *job demands* sebesar 0,911 dan daya beda aitem yaitu berkisar antara 0,366-0,832.

Variabel *perceived organizational support* dalam penelitian ini menggunakan aspek yang dikembangkan oleh Rhoades&Eisenberger(2002) berjumlah 18 aitem dan dimodifikasi oleh peneliti menjadi 12 aitem yang bersifat favorable, terdiri dari tiga aspek yaitu *fairness, supervisor support, organization reward and job condition*. Hasil uji reliabilitas pada variabel *perceived organizational support* sebesar 0,963 dan daya beda aitem berkisar antara 0,721-0,872. Ketiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert, setiap skala disusun dengan 4 pilihan jawaban alternative Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor aitem favorable untuk jawaban positif sangat setuju (SS) memperoleh skor 4, setuju (S) memperoleh skor 3, sedangkan jawaban negatif tidak setuju (TS) memperoleh skor 2, dan sangat tidak setuju (STS) memperoleh skor 1.

Analisis Data

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah teknik korelasi product moment yaitu untuk melihat hubungan masing-masing variabel bebas terhadap terikat, perhitungan statistik dilakukan dengan bantuan program (SPSS) 22.

HASIL

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 108 karyawan. Rentang usia subjek terdiri dari 19-26 berjumlah 65 subjek (60%), rentang usia 27-35 berjumlah 43 subjek (40%). Selanjutnya, subjek dalam penelitian ini terdiri dari laki-laki yang berjumlah laki-laki 64 subjek (59,3%) sedangkan subjek perempuan berjumlah 44 (40,7%). Kemudian, dengan masa bekerja atau lama bekerja, karyawan lama bekerja selama 1 tahun berjumlah 18 (16,7%) untuk karyawan dengan lama bekerja >1 tahun terdapat 90 (83,3%). Dari paparan diatas disimpulkan bahwa subjek yang bekerja diperusahaan lebih banyak dengan rentang usia 19-26 tahun, dengan jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki dengan lama bekerja >1 tahun. Selanjutnya dilakukan kategorisasi dalam setiap variabel yang dimana untuk mengelompokkan individu kedalam kelompok yang terpisah secara berjenjang berdasarkan atribut yang diukur (azwar, 2016). Adapun klasifikasi skor jawaban dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut :

Tabel 1

Kategorisasi skor skala *Burnout, Job Demands* dan *Perceived Organizational Support*



<i>Burnout</i>				
Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$\chi \geq \mu + 1. \sigma$	$\chi \geq \mu$ 45	17	15.7%
Sedang	$(\mu - 1. \sigma) \leq \chi < (\mu + 1. \sigma)$	$30 \leq \chi < 45$	82	75.9%
Rendah	$\chi < \mu - 1. \sigma$	$\chi < 30$	9	8.3%
Total			108	100%
<i>Job Demands</i>				
Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$\chi \geq \mu + 1. \sigma$	$\chi \geq \mu$ 30	41	38.0%
Sedang	$(\mu - 1. \sigma) \leq \chi < (\mu + 1. \sigma)$	$20 \leq \chi < 30$	43	39.8%
Rendah	$\chi < \mu - 1. \sigma$	$\chi < 20$	24	22.2%
Total			108	100%
<i>Perceived Organizational Support</i>				
Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$\chi \geq \mu + 1. \sigma$	$\chi \geq \mu$ 36	43	39.8%
Sedang	$(\mu - 1. \sigma) \leq \chi < (\mu + 1. \sigma)$	$24 \leq \chi < 36$	31	28.7%
Rendah	$\chi < \mu - 1. \sigma$	$\chi < 24$	34	31.5%
Total			108	100%

Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui sebaran data dari variabel yang diukur terdistribusi normal atau tidak (Ananda & Fadhli, 2018). Uji normalitas menggunakan tehnik analisis model one sample Kolmogorov- Smirnov (KS-Z). Pedoman yang digunakan untuk uji normalitas yaitu jika nilai signifikasi dari uji Kolmogorov- Smirnov $> 0,05$ maka sebaran yang dilakukan normal. Namun, jika nilai signifikasi KolmogorovSmirnov < 0.05 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Hadi, 2015). Dari hasil perhitungan diperoleh nilai test statistic kolmogorav-smirnov berdistribusi normal dengan nilai $0,80 > 0,05$ data penelitian ini terdistribusi normal. Selanjutnya untuk uji linearitas variabel *Job demands* menunjukkan nilai F sebesar 133.593 p



=0.000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel *burnout* dengan variabel *job demands* terdapat hubungan yang linier. Sedangkan variabel *Perceived organizational support* menunjukkan nilai F sebesar 185.780 $p = 0.000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel *Burnout* dengan variabel *Perceived organizational support* terdapat hubungan yang linier.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama, hubungan *job demands* dengan *burnout* pada karyawan didapatkan nilai r_{xy} sebesar 0,712 $p = 0,000$ ($p < 0,050$), Hasil penelitian ini juga mendapatkan nilai koefisien determinasi sebesar 0,507 nilai ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel *job demands* terhadap *burnout* pada karyawan yang bekerja adalah 50,7% sedangkan sisanya 49,3% dipengaruhi oleh variabel lain. Sedangkan dari hasil pengujian hipotesis kedua hubungan *perceived organizational support* dengan *burnout* pada karyawan didapatkan nilai r_{xy} sebesar -0,781 $p = 0,000$ ($p < 0,050$), Nilai koefisien determinasi sebesar 0,610 nilai ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel *perceived organizational* dengan *burnout* pada karyawan yang bekerja sebesar 61,0% sedangkan sisanya 39% dipengaruhi oleh variabel lain.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *job demands* dengan *burnout* dan *perceived organizational support* dengan *burnout*. Hasil dari hipotesis pertama *Job demands* memiliki hubungan positif terhadap *burnout* pada karyawan, yang berarti bahwa semakin tinggi *job demands* maka semakin tinggi *burnout* begitupun sebaliknya. Dilihat dari data penelitian, lebih banyak karyawan yang bekerja di PT X berusia 19-26 tahun, hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Schaufeli dan Leiter (2001) bahwa karyawan yang lebih muda resiko lebih besar mengalami *burnout*. Selanjutnya dengan masa kerja kebanyakan dari mereka bekerja lebih dari 1 tahun hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Schaufeli dan Leiter (2001) bahwa orang yang bekerja dengan masa yang lama diyakini lebih rentan mengalami kelelahan emosional. Secara khusus, penelitian ini telah menggambarkan bahwa *job demands* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* yang berdampak pada *emotional exhaustion*, depersonalisasi dan *personal accomplishment* karyawan, artinya karyawan bisa mengalami *burnout* jika mereka tidak bisa mengelola tuntutan tugas yang diberikan kepada mereka secara efektif dan efisien dalam waktu yang telah ditentukan. *Burnout* dapat terjadi karena *job demands* yang lebih tinggi dan sumber daya pekerjaan yang tersedia tidak mencukupi bagi karyawan. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Higashiguchi dkk (2009) pada manajer pria di perusahaan manufaktur. Studi tersebut menunjukkan bahwa subjek



mengalami kelelahan hebat dan tingkat sinisme yang tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tuntutan pekerjaan (*job demands*), semakin tinggi juga tingkat depresi seseorang, Melati dan Surya (2015) juga menemukan bahwa *job demands* memiliki pengaruh positif terhadap *burnout* pada karyawan. Selain itu, Ari dan Dovi (2014) menegaskan bahwa *job demands* memberikan kontribusi positif terhadap fenomena *burnout*. Kesimpulan dari berbagai penelitian ini adalah bahwa *job demands* dapat meningkatkan tingkat stres, depresi, dan *burnout*. Oleh karena itu, salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout* pada karyawan adalah tingginya persepsi terhadap tuntutan kerja atau *job demands*.

Sedangkan untuk hipotesis kedua *perceived organizational support* memiliki hubungan negatif dengan *burnout* pada karyawan yang berarti semakin rendah *perceived organizational support* maka semakin tinggi *burnout*, begitupun sebaliknya. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Alcover (2018) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *perceived organizational support* dengan *burnout*. Peran organisasi dalam mengurangi *burnout* dari karyawan yang melibatkan *supervisor*, hal ini dapat mengurangi ketegangan emosional bagi mereka (Carlotto dkk, 2013). *Perceived organizational support* yang dirasakan oleh karyawan berhubungan dengan seluruh hasil kerja organisasi yang menciptakan kondisi kerja menguntungkan. Ketika karyawan mendapatkan *fairness supervisor support organizational reward and job conditions* dengan baik maka menghasilkan peningkatan harga diri, harapan, dan pertumbuhan bagi organisasi juga karyawan. Sehingga hal ini memunculkan variabel *perceived organizational support* dalam penelitian. Sejalan dengan penelitian (Hobfoll, 1989) mengatakan bahwa POS dapat memicu stress dan kelelahan, hal ini juga terkait dengan kepuasan kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Anomneze, dkk (2016), yang fokus pada problematika tentang *Teacher's emotional labour and burnout*, juga mendukung temuan ini. Mereka menjelaskan bahwa *perceived organizational support* dapat membantu guru dalam mengelola emosi mereka, sehingga dapat mengurangi tingkat *burnout*. Kesimpulan dari berbagai penelitian ini adalah bahwa *perceived organizational support* berkorelasi terhadap tingkat stres, depresi, dan *burnout*. Oleh karena itu, salah satu faktor yang berkontribusi pada munculnya *burnout* pada karyawan adalah tingkat *job demands* yang tinggi dan *perceived organizational support* yang rendah dirasakan oleh mereka.

Penelitian yang dilakukan ini juga mempunyai keterbatasan yaitu keterbatasan jarak sehingga dilakukan penelitian melalui google form, yang dimana peneliti tidak memiliki kemampuan untuk melakukan pengamatan secara langsung ketika melakukan proses pengisian skala penelitian, timbulnya kekhawatiran terkait dengan kemungkinan adanya *faking good* dan *faking bad* selama proses



pengisian. Selain itu faktor lain dalam mempengaruhi *burnout* perlu dipertimbangkan yang tidak diukur dalam penelitian ini, yang menurut Santoso (2021) masih banyak faktor yang mempengaruhi *burnout* seperti faktor internal seperti jenis kelamin, usia, status perkawinan serta kepribadian dan faktor eksternal lain meliputi masa kerja, peran konflik, ambiguitas peran dan lingkungan kerja.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *job demands* dan *burnout* dan hubungan yang negatif antara *perceived organizational support* dengan *burnout*. Dari hasil korelasi terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *job demands* dengan *burnout*. Semakin tinggi *job demands* maka semakin tinggi *burnout* pada karyawan, begitupun sebaliknya semakin rendah *job demands* maka semakin rendah juga *burnout* pada karyawan. Selanjutnya, dari hasil korelasi antara *perceived organizational support* dengan *burnout* terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *perceived organizational support* dengan *burnout*. Semakin tinggi *perceived organizational support* maka semakin rendah *burnout*, begitupun sebaliknya semakin rendah *perceived organizational support* maka semakin tinggi *burnout* pada karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, T.N. (2020). Pengaruh Stress Kerja dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Kinerja Karyawan PT Mitra Abadi Autopart/Tiara Nathania Aguatin/21140184/Pembimbing: Dra. Bernadine Anomneze, E. A., Ugwu, D. I., Enwereuzor, I. K., & Ugwu, L. I. (2016). Teachers' emotional labour and burnout: Does perceived organizational support matter? *Asian Social Science*, 12(2), 9–22. <https://doi.org/10.5539/ass.v12n2p9>
- Arie Fajriani, Dovi Septiari. (2015). Pengaruh Beban Pekerjaan terhadap Kinerja Karyawan: Efek Mediasi Burnout. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*. 1(2): 30-59
- Azwar, Saifuddin. 2016. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Choi, B., Kurowski, A., Bond, M., Baker, D., Clays, E., De Bacquer, D., & Punnett, L. (2012). Occupation-differential construct validity of the job content questionnaire (jcq) psychological job demands scale with physical job demands items: a mixed methods research. *Ergonomics*. 55(4), 425- 439. <https://doi.org/10.1080/00140139.2011.645887>



-
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). Research methods for the behavioral sciences. Cengage Learning.
- Kitaoka-Higashiguchi K, Morikawa Y, Miura K, Sakurai M, Ishizaki M, Kido T, et al. Burnout and risk factors for arteriosclerotic disease: follow-up study. *J Occup Health*. 2009;51(2):123–31.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *Worldpsychiatry*, 15(2), 103-111.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 52. 397- 422.
- Melati Purbaningrat, I Putu., Ketut Surya Ida Bagus., (2015). Pengaruh beban kerja terhadap kepuasan kerja dengan stres kerja sebagai variabel mediasi. *Jurnal Manajemen Unud*. 4(5): 1149-1165
- Patel, B. (2014). The organizational factors that affect burnout in nurses. In RCN Education Conference. West Middlesex University Hospital.
- Robbins, Stephen P. dan Mary Coulter. (2010). *Manajemen*. Jakarta: Erlangga.
- Siagian, S. P. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. In Jakarta : Bumi Aksara
- Silaen, N. R., Syamsuriansyah, S., Chairunnisah, R., Sari, M. R., Mahriani, E., Tanjung, R., ... & Putra, S. (2021). *Kinerja Karyawan*.
- Williams, A. D., Blackwell, S. E., Mackenzie, A., Holmes, E. A., & Andrews, G. (2013). Combining imagination and reason in the treatment of depression: A randomized controlled trial of internet-based cognitive-bias modification and internet-CBT for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(5), 793-799. doi: 10.1037/a0033247



Hubungan antara Emotional Quotient dan Kepuasan Kerja dengan Service Quality pada Perawat

Raini Pasuro^{1*}, Kristiana Haryanti²

¹²Magister Profesi Psikologi, Unika Soegijapranata Semarang, Indonesia.

[*pasuroraini9@gmail.com](mailto:pasuroraini9@gmail.com)

Abstrak

Perawat mempunyai kedudukan penting dalam memberikan *service quality* di rumah sakit oleh karena itu rumah sakit haruslah memiliki perawat yang berkinerja baik yang akan menunjang *service quality*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional quotient* dan kepuasan kerja dengan *service quality* pada perawat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini adalah perawat yang bekerja di rumah sakit Elim Rantepao dengan jumlah partisipan 141 perawat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tiga alat ukur yaitu *emotional quotient*, kepuasan kerja dan *service quality*. Berdasarkan hasil uji analisis data dengan menggunakan uji korelasi berganda. Hasil penelitian memperlihatkan hubungan yang simultan antara *emotional quotient* dan kepuasan kerja dengan *service quality* ($R = 0.624$; $p < 0.05$). Selain itu, terdapat hubungan yang positif antara *emotional quotient* dengan *service quality* ($r = 0.571$; $p < 0.05$). Hasil lebih lanjut juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara kepuasan kerja dengan *service quality* ($r = 0.527$; $p < 0.05$). Ketika perawat mampu mengelola emosi dengan baik akan meningkatkan kepuasan kerja sehingga menciptakan persepsi *service quality*, dan begitu pula sebaliknya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi bagi pihak rumah sakit untuk menciptakan lingkungan kerja yang nyaman serta membina hubungan dengan rekan kerja sehingga mampu meningkatkan *service quality* kepada pasien.

Kata kunci : *Emotional Quotient*, Kepuasan Kerja, *Service Quality*

Abstract

Nurses have an important position in providing service quality in hospitals, therefore hospitals must have nurses who perform well which will support service quality. The aim of this research is to determine the relationship between emotional quotient and job satisfaction with service quality in nurses. This research is quantitative research. Participants in this research were nurses who worked at Elim Rantepao Hospital with a total of 141 nurses. The sampling technique used in this research was purposive sampling. The research instrument used three measuring tools, there was emotional quotient, job satisfaction, and service quality. Based on the results of data analysis tests using multiple correlation tests. The research results showed a simultaneous relationship between emotional quotient and job satisfaction and service quality ($R = 0.624$; $P < 0.005$). Moreover, there was a positive relationship between emotional quotient and service quality ($r = 0.571$; $p < 0.005$). Further results also showed that there was a positive relationship between job satisfaction and service quality ($r = 0.527$; $p < 0.05$). In conclusion, when nurses are able to manage emotions well it will increase job. This research is expected to provide implications for the hospital to create a comfortable work environment and foster relationships with coworkers so as to improve service quality to patients.



Key words : *Emotional Quotient, Job Satisfaction, Service Quality*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini, perkembangan pelayanan kesehatan semakin pesat, serta bertambahnya tingkat komplain dari masyarakat yang membuat harapan terhadap rumah sakit mengenai pelayanan yang berkualitas dan terjangkau. Kondisi yang terjadi di Indonesia masih banyaknya yang mengeluhkan adanya pelayanan keperawatan yang kurang ramah serta perawat lambat dalam menangani keluhan pasien (Vera,2016). Perawat mempunyai kedudukan penting dalam memberikan *service quality* di rumah sakit oleh karena itu rumah sakit haruslah memiliki perawat yang berkinerja baik yang akan menunjang *service quality* (Ismainar,2018). Pelayanan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016 memiliki standar pelayanan terhadap pasien minimal diatas sembilan puluh lima persen. Jika pelayanan yang diberikan kepada pasien kurang dari sembilan puluh lima persen, para medis dianggap kurang paham mengenai standar pelayanan dan kualitas pelayanan tergolong rendah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). *Service quality* yang dilakukan oleh rumah sakit kepada pasien masih dibawah standar yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kewi et al. (2018) *service quality* perawat kepada pasien berada pada kategori sedang empat puluh sembilan persen, sedangkan penelitian yang dilakukan di Indonesia *service quality* perawat berada pada kategori tidak memuaskan yaitu tujuh puluh persen (Trimumpun, 2016). Disisi lain perawat juga merasakan tidak puas dalam bekerja sebanyak lima puluh delapan persen (Thaker et al.,2017).

Service quality memberikan kesempurnaan pelayanan untuk mencapai keinginan dan harapan pasien (Hadiwijaya,2017). Hasil penelitian Jang et al. (2016) yaitu *service quality* keperawatan rumah sakit dapat ditingkatkan dengan adanya hubungan antara *emotional quotient* dan kepuasan kerja. Salah satu faktor penting lainnya yang dapat dilakukan oleh pihak manajemen dalam memberikan *service quality* yang baik pada perawat adalah dengan memperhatikan kepuasan kerja. Kepuasan kerja merupakan faktor utama yang mempengaruhi produktivitas dan kualitas pelayanan di rumah sakit (Liu et.,al 2016). Sedangkan menurut Nadinloyi dkk (2013) kepuasan kerja adalah sikap terhadap bagaimana karyawan menyukai atau tidak dalam melakukan pekerjaannya. Menurut Ali et al. (2021) untuk menghasilkan kinerja yang maksimal karyawan harus merasa nyaman dengan pekerjaannya, kepuasan kerja dan kenyamanan memiliki hubungan yang tidak dapat dipisahkan. Perawat akan termotivasi memberikan pelayanan yang baik dan berkualitas ketika mereka merasa puas dengan pekerjaannya (Uteshkallyeva & Kinzhibayavea,2021). Seseorang dengan tingkat kepuasan kerja tinggi menunjukkan sikap yang positif terhadap pekerjaannya, sedangkan seseorang yang tidak puas akan



sebaliknya (Sirait et al.,2016). Penelitian terdahulu mengenai hubungan *service quality* dan kepuasan kerja telah banyak dilakukan diantaranya oleh Al-Ababneh et al. (2018) ;Singh et al., (2017) mendapatkan bahwa adanya hubungan yang signifikan mengenai kualitas pelayanan terhadap kepuasan kerja karyawan.

Faktor lain yang mempengaruhi *service quality* salah satunya adalah *emotional quotient* (Panuntun,2017). *Emotional quotient* diperlukan oleh perawat untuk mengkoordinasikan suasana hati dalam hubungan interpersonal perawat dengan pasien membina *trust* hubungan saling percaya antara perawat dengan pasien (Minarwati,2014). *Emotional Quotient* merupakan kemampuan untuk memahami mengekspresikan, memotivasi serta mampu mengontrol dan mengendalikan emosi (Yusoff et al., 2011). *Emotional quotient* menuntut perawat belajar mengakui, menghargai perasaannya, serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energy emosi dalam kehidupan sehari-hari (Waryanti,2011).Penelitian Paomey et al. (2016) *Emotional quotient* memiliki hubungan yang signifikan dalam meningkatkan *service quality* perawat. Hanafi et al. (2016) *emotional quotient* berhubungan positif terhadap *service quality*. Hal ini sejalan dengan kajian empiris Ula (2020) jika *Emotional quotient* meningkat maka *service quality* semakin meningkat begitupun sebaliknya.

Penelitian dengan variabel *service quality* sebagai variabel terikat sudah banyak dilakukan, namun penelitian yang menggunakan variabel bebas *emotional quotient* dengan kepuasan kerja belum banyak yang teliti. Hasil penelitian Jang et al. (2016) yaitu adanya hubungan antara *emotional quotient* dan kepuasan kerja terhadap *service quality* pada perawat yang bekerja di rumah sakit umum yang ada di korea, *service quality* dapat ditingkatkan dengan adanya *emotional quotient* dan kepuasan kerja pada perawat. Penelitian yang dilakukan oleh Negussie et al. (2018) terkait *emotional quotient* dan kepuasan kerja dengan *service quality* yang dilakukan di India mendapatkan hasil bahwa *emotional quotient* dan kepuasan kerja memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *service quality*, sehingga perawat yang memiliki *emotional quotient* dan kepuasan kerja yang tinggi akan menghasilkan kinerja dan pelayanan yang berkualitas di tempat kerja. Maka dari itu, berdasarkan permasalahan dan peneliti terdahulu keterhubungan ini menarik untuk diteliti, khususnya dalam kaitan *emotional quotient* dan kepuasan kerja dengan *service quality* pada perawat. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang positif antara *emotional quotient* dan kepuasan kerja dengan *service quality* pada perawat.



METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Responden pada penelitian ini adalah perawat di rumah sakit umum elim Rantepao Sulawesi Selatan. Jumlah responden dalam penyebaran skala sebanyak 141 perawat rentang usia 20-54 tahun, dengan status perawat tetap, dan bersedia mengisi kuesioner. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala yaitu *emotional quotient*, kepuasan kerja dan *service quality*. Adapun hasil yang didapatkan berdasarkan hasil uji validitas dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil uji validitas skala *Emotional quotient* (X1) terdiri dari 36 aitem, diperoleh 34 aitem yang valid dan 7 aitem yang tidak valid. Hasil uji reliabilitas diperoleh *Cronbach's alpha* sebesar 0.950 hasil tersebut menunjukkan bahwa skala *Emotional quotient* bersifat reliabel. hasil pengujian validitas variabel kepuasan kerja yang memiliki 36 aitem, diperoleh 34 aitem yang valid dan 2 aitem yang tidak valid. Hasil nilai reliabilitas skala kepuasan kerja diperoleh *Cronbach's alpha* sebesar 0.915 sehingga dapat disimpulkan skala reliabel. Peneliti menggunakan pengujian hipotesis menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistics* versi 25.0, dengan teknik analisis data uji korelasi ganda dan uji korelasi *Spearman Rho*.

HASIL

Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan linieritas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan uji autokorelasi. Hasil uji normalitas variabel *emotional quotient* dengan *service quality* memiliki nilai F beda dari *deviation from linearity* sebesar 11.563 dengan nilai signifikansi 0.000 ($P < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan hubungan antara kedua variabel tersebut tidak normal. Tahap uji analisis asumsi klasik yang berikutnya tidak dilanjutkan, tahap selanjutnya dilakukan adalah uji korelasi berganda dan korelasi *spearman rho* (tabel 3). Berikut ini hasil uji deskriptif kategorisasi *emotional quotient* dan kepuasan kerja dengan *service quality* pada perawat.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

Variabel	Kategorisasi.	Norma	Jumlah Responden	
			F	%
<i>Emotional Quotient</i>	Rendah	$X < 121$	3	2.1%
	Sedang	$121 \leq X < 143$	84	59.6%
	Tinggi	$143 \leq X$	54	38.3%



Kepuasan Kerja	Rendah	$X < 98$	67	47.5%
	Sedang	$98 \leq X < 124$	64	45.4%
	Tinggi	$124 \leq X$	10	7.1%
Service Quality	Rendah	$X < 62$	3	2.1%
	Sedang	$62 \leq X < 82$	48	34.0%
	Tinggi	$82 \leq X$	90	63.8%

Berdasarkan tabel 2. Dapat dilihat hasil analisis deskriptif variabel *Emotional Quotient* pada perawat menunjukkan sebanyak 3 partisipan (2.1%) memiliki *Emotional Quotient* yang rendah, 84 partisipan (59.6%) memiliki *Emotional Quotient* yang sedang, dan 54 partisipan (38.3%) memiliki tingkat *Emotional Quotient* (38.3%) yang tinggi. Hasil analisis deskriptif variabel kepuasan kerja pada perawat menunjukkan sebanyak 67 partisipan (47.5%) memiliki tingkat kepuasan kerja yang rendah, 64 partisipan (45.4%) memiliki tingkat kepuasan kerja yang sedang, dan 10 partisipan (7.1%) memiliki tingkat kepuasan kerja yang tinggi. Hasil analisis uji deskriptif variabel *service quality* pada perawat menunjukkan sebanyak 3 partisipan (7.1%) memiliki *service quality* yang rendah, dan 49 partisipan (34.0%) memiliki *service quality* yang sedang, 90 partisipan (63.8%) memiliki *service quality* yang tinggi. Melihat dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *emotional quotient* dan kepuasan kerja dengan *service quality* berada pada tingkat sedang.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koef. Korelasi (r_{xy})	Signifikansi
<i>Emotional Quotient</i> dan Kepuasan Kerja* <i>Service Quality</i>	0.624	0.000
<i>Emotional Quotient</i> * <i>Service Quality</i>	0.571	0.000
Kepuasan Kerja * <i>Service Quality</i>	0.527	0.000

Berdasarkan hasil korelasi *spearman rho* menunjukkan adanya hubungan antara *emotional quotient* terhadap *service quality* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.571 nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan arah korelasi yang positif (Tabel 3). Hasil uji analisis korelasi juga menunjukkan adanya hubungan antara kepuasan kerja dengan *service quality* pada perawat didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.527 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.005$) dengan arah yang positif (Tabel 3). Selanjutnya hasil uji analisis korelasi berganda (Tabel 3), mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara *emotional quotient* dan kepuasan kerja dengan *service quality* pada perawat yang dibuktikan dengan nilai $R = 0.624$, signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.005$). Sumbangan efektif *emotional quotient* dan kepuasan kerja dengan *service quality* dapat dilihat dari skor R^2 adalah 0.390 dapat diartikan sumbangan kedua variabel dalam penelitian ini apabila dilakukan secara bersama-sama



(simultan) terhadap *service quality* diperoleh angka sebesar 39.0% dan sisanya 61,0% dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis yang dilakukan, diketahui bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yang berarti terdapat hubungan yang simultan antara *emotional quotient* dan kepuasan kerja dengan *service quality* pada perawat (Hipotesis 3) diterima. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kepuasan kerja dengan *service quality* pada perawat (Hipotesis 1) diterima. Hasil uji analisis lain juga menunjukkan adanya hubungan positif antara *emotional quotient* dengan *service quality* pada perawat (Hipotesis 2) diterima. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Haris (2017) kepuasan kerja berhubungan signifikan dengan *service quality* pada perawat. Penelitian yang dilakukan Sukotjo (2011) menjelaskan bahwa kepuasan kerja dapat meningkatkan *service quality*. Semakin tinggi kepuasan kerja karyawan semakin besar kemungkinan karyawan menunjukkan sikap dan perilaku yang berorientasi yang mampu meningkatkan *service quality* (Roger et al., 2019). Sebaliknya bila perawat tidak mendapatkan kepuasan dari pekerjaannya, maka akan muncul keinginan keluar dari pekerjaannya sehingga hal ini akan mempengaruhi produktivitas, kreativitas, dan lama kerja seorang perawat (Liu et al., 2016) dan mempengaruhi *service quality* perawat kepada pasien (White et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Paomey et al. (2016) *Emotional quotient* memiliki hubungan yang signifikan dalam meningkatkan *service quality* perawat. *Emotional quotient* diperlukan oleh perawat untuk mengkoordinasikan suasana hati dalam hubungan interpersonal perawat dengan pasien membina *trust* hubungan saling percaya antara perawat dengan pasien (Minarwati, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Suharti (2017) *emotional quotient* memiliki hubungan yang positif terhadap *service quality*. Semakin baik *emotional quotient* maka *service quality* yang ditampilkan perawat juga akan semakin baik. Ketika perawat mampu mengelola emosi dengan baik dan puas terhadap pekerjaannya maka *service quality* akan meningkat. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Jang et al. (2016) adanya hubungan antara *emotional quotient* dan kepuasan kerja terhadap *service quality* pada perawat, *service quality* dapat ditingkatkan dengan adanya *emotional quotient* dan kepuasan kerja pada perawat.



KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara *emotional quotient* dan kepuasan kerja dengan *service quality* pada perawat. Hal ini berarti bahwa ketika perawat mampu mengelola emosi dengan baik akan meningkatkan kepuasan kerja sehingga menciptakan persepsi *service quality*, dan begitu pula sebaliknya. Peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggali faktor-faktor lain yang memiliki sumbangan pengaruh sebesar 61,0% terhadap *service quality* yang belum diungkapkan dalam penelitian ini. Faktor-faktor yang belum diungkapkan dalam penelitian ini diantaranya yaitu kemampuan karyawan dalam memberikan pelayanan, pengembangan sumber daya manusia, keselarasan hubungan kerja, motivasi kerja karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadiwijaya, H. (2017). Pengaruh Kualitas Pelayanan dan Kepatuhan Bayar Pajak Kendaraan Pribadi terhadap Kepuasan Pelayanan. In *International Journal of Social Science and Business* (Vol. 1, Issue 3).
- Hanafi, A. (2016). The effect of emotional intelligence on burnout and the impact on the nurses service quality. *Journal of Economics, Business & Accountancy Ventura*, 19(1), 69. <https://doi.org/10.14414/jebav.v19i1.530>
- Haris, H., Kunci, K., Kerja, K., Organisasional, K., Layanan, K., & Asuransi Jasindo, P. (n.d.). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi Terhadap Kualitas Layanan di PT. Asuransi Jasindo (Persero) Kantor Cabang Korporasi dan Ritel Bandung.
- Jang, R., Kang, Y.-S., & Kim, Y. (2016). The Relationships in Emotional Intelligence, Job Satisfaction, and Quality of Nursing Service in Hospital Nurses. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 17(6), 326–337. <https://doi.org/10.5762/kais.2016.17.6.326>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2016). Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Kewi, S. Y., Tesema, A. A., & Negussie, B. B. (2018). Patient' S Perception Towards Quality Of Nursing Care In Inpatient Department At Public Hospitals Of Benishangul Gumuz Regional State ,. *Journal Of Nursing And Care*, 7(4), 1–10. <https://doi.org/10.4172/2167-1168.1000467>
- Kim, B., & Jung, J. H. (2020). The effect of commercial sports center employees' empathy on job satisfaction, customer orientation, service quality, and organization loyalty. *Korean Journal of Sport Science*, 31(2), 230–244. <https://doi.org/10.24985/kjss.2020.31.2.230>
- Liu, Y. Aunguroch, Y. & Yunibhand, J. 2016. *Job satisfaction in nursing: a concept analysis study. International nursing review*, 63(1), 84-91
- Negussie, B. B. (2018). Patient's Perception towards Quality of Nursing Care in Inpatient Department at Public Hospitals of Benishangul Gumuz Regional State, North West Ethiopia. *Journal of Nursing & Care*, 07(04). <https://doi.org/10.4172/2167-1168.1000467>



- Panuntun, D. (2017). Hubungan antara kemampuan kerja dengan kualitas pelayanan pada karyawan bagian tata usaha di universitas muhammadiyah purwokerto. 14–44
- Paomey, C., N. Mulyadi, And R. Hamel. 2016. “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kinerja Perawat Dalam Menerapkan Asuhan Keperawatan Di Irina A Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.” *Jurnal Keperawatan UNSRAT* 4(1): 104859.
- Roger, Jerry D., Kenneth E. Clow, and Toby J. Kash, (2019) *Increasing Job Satisfaction of Service Personnel*, *Journal of Services Marketing*, Vol. 8, No. 1, pp.14-26
- Thakre, S. B., Thakre, S. S., & Thakre, S. N. (2017). *Quality of work life of nurses working at tertiary health care institution: a cross sectional study*. *Int J Community Med Public Health*, 4(5), 1627-36.
- Ula, Novi Widyanti. 2020. “Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Kepuasan Kerja Pada Karyawan Divisi Produksi PT. IKSG.” *Jurnal Ilmu Manajemen* 8(2): 376–84.
- Vera, S. (2016). *Analisa Kepuasan Pasien Terhadap Mutu Pelayanan Keperawatan Di Ruangan Rawat Inap RS Islam Ibnu Sina Bukittinggi* (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).



Hubungan antara Iklim Organisasi dan Komitmen Organisasi dengan Organizational Citizenship Behaviour (OCB) pada Karyawan di Perusahaan X

Kharisma Kawengian^{1*}, Kristiana Haryanti²

^{1,2} Magister Profesi Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, Indonesia.

*kharisma27kawengian@gmail.com

Abstrak

Organisasi membutuhkan karyawan yang memiliki OCB untuk mendukung efektivitas dan efisiensi organisasi. Beberapa faktor yang dapat mendukung OCB adalah iklim organisasi dan komitmen organisasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara iklim organisasi dan komitmen organisasi dengan *organizational citizenship behaviour* (OCB) pada pegawai. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 102 orang pegawai di Perumda Air Minum Duasudara Kota Bitung dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu *Psychological Climate Scale*, *Organizational Commitment Questionnaire* (OCQ), dan *Organizational Citizenship Behaviour Scale*. Analisis data menggunakan korelasi berganda. Hasil penelitian menunjukkan hubungan simultan antara iklim organisasi dan komitmen organisasi dengan *organizational citizenship behaviour* (OCB) pada pegawai ($R = 0,349$; $p < 0,02$). Selain itu, terdapat hubungan positif dan signifikan antara komitmen organisasi dengan *organizational citizenship behaviour* (OCB) ($r = 0,403$; $p < 0,00$) kemudian hubungan positif dan signifikan antara iklim organisasi dengan *organizational citizenship behaviour* (OCB) ($r = 0,323$; $p < 0,01$). Ketika pegawai memiliki iklim organisasi dan komitmen organisasi yang tinggi, maka *organizational citizenship behaviour* (OCB) akan tinggi, begitu pula sebaliknya. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi bagi organisasi untuk menciptakan lingkungan kerja kondusif yang mampu mendorong komitmen organisasi yang tinggi terhadap pegawai, sehingga dapat membantu dalam meningkatkan OCB pegawai.

Kata Kunci: iklim organisasi, komitmen organisasi, *organizational citizenship behaviour* (OCB)

Abstract

Organizations need employees who have OCB to support organizational effectiveness and efficiency. Several factors that can support OCB are organizational climate and organizational commitment. This research used quantitative method that aims to determine the relationship between organizational climate and organizational commitment with *organizational citizenship behaviour* (OCB) in employees. Participants of this research amounted to 102 employees at Perumda Air Minum Duasudara Bitung City using *purposive sampling* technique. The instruments of this research are *Psychological Climate Scale*, *Organizational Commitment Questionnaire* (OCQ), and *Organizational Citizenship Behaviour Scale*. The results showed a simultaneous relationship between organizational climate and organizational commitment with *organizational citizenship behavior* (OCB) in employees ($R = 0.349$; $p < 0.02$). In addition, there is a positive and significant relationship between organizational commitment and *organizational citizenship behavior* (OCB) ($r = 0.403$; $p < 0.00$) then a positive and significant relationship between organizational climate and *organizational citizenship behavior* (OCB) ($r = 0.323$; $p < 0.01$). When employees have a high organizational climate and organizational commitment, *organizational citizenship behaviour* (OCB) will be high and the other way round. Implications for organizations to create a conducive work environment that is able to encourage high organizational commitment to employees, so that it can help in increasing employee OCB.



Keywords: *organizational climate, organizational commitment, organizational citizenship behaviour (OCB)*

PENDAHULUAN

Organisasi yang dianggap sukses membutuhkan pegawai yang dapat melakukan lebih dari sekedar tugas formal pegawai karena hal tersebut menunjang pegawai menghasilkan kinerja yang melebihi harapan organisasi (Robbins dan Judge, 2016). Perilaku ini disebut dengan *organizational citizenship behavior* (OCB). Penelitian dari Douglas et al., (2017) menjelaskan bahwa organisasi yang memiliki pegawai dengan OCB yang baik akan memiliki kinerja yang lebih baik dibandingkan organisasi lainnya. Pegawai dengan OCB yang baik dapat berkontribusi pada produktivitas organisasi dan mengambil peran dalam keberhasilan suatu organisasi (Ummah dan Athambawa, 2018). Berbeda dengan pegawai yang memiliki perilaku OCB rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumajati (2014) menemukan bahwa pegawai dengan OCB rendah ditandai dengan perilaku kerja yang asal-asalan, tidak mau memberikan kontribusi lebih bagi kemajuan organisasinya. Lebih lanjut pegawai dengan OCB rendah dapat menimbulkan permasalahan personal antara rekan kerja dan tidak ada tanggung jawab secara etis berdampak pada tidak efektifnya sebuah organisasi (Fatima, 2015). OCB dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kepribadian, kepuasan kerja, komitmen organisasi, moral pegawai, motivasi, gaya kepemimpinan, budaya dan iklim organisasi (Organ et al., 2006).

Peneliti lain Savira et al., (2023) mengemukakan bahwa komitmen organisasi merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap OCB. Penelitian dari Rumengan et al., (2022) mengatakan bahwa pegawai yang mempunyai komitmen akan menunjukkan kemauan untuk bekerja lebih keras untuk mencapai tujuan organisasi dan keinginan yang lebih besar untuk bertahan di organisasi tersebut. Arshad et al., (2021) pegawai yang memiliki komitmen tinggi terhadap organisasi lebih besar kemungkinannya untuk terlibat dalam perilaku peran ekstra/OCB. Penelitian dari Zayas-ortiz et al., (2015) juga menunjukkan bahwa komitmen organisasi memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap OCB. Peneliti merumuskan hipotesis pertama dalam penelitian ini komitmen organisasi mempunyai hubungan positif dengan *Organizational citizenship behavior* (OCB). Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi OCB yakni iklim organisasi (Soegandhi et al., 2013). Menurut Shim (2016) kualitas iklim organisasi yang positif dapat dilihat dari pegawai yang berpersepsi baik terhadap lingkungan kerjanya, mampu mencapai banyak hal berharga untuk organisasi, terlibat dalam pekerjaan dan memberikan kualitas kerja terbaik bagi organisasi. Iklim organisasi yang baik mengarah pada inspirasi dan dorongan di antara pegawai untuk melakukan lebih dari peran



(*extra role/ocb*) pekerjaan yang telah ditentukan sehingga hal ini mengarah pada pencapaian tujuan organisasi (Hajirasouliha et al., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Mukti&Puspitadewi (2021) menunjukkan bahwa iklim organisasi memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap OCB. Hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu iklim organisasi mempunyai hubungan positif dengan *Organizational citizenship behavior* (OCB).

Penelitian mengenai ketiga variabel yaitu iklim organisasi, komitmen organisasi, dan OCB telah banyak dilakukan. Namun penelitian yang menggunakan iklim organisasi dan komitmen organisasi sebagai variabel bebas dan penggunaan ketiga variabel ini secara bersamaan masih belum banyak diteliti. Peneliti terdahulu Rao dan Saidi (2020) meneliti hubungan antara ketiga variabel tersebut, hasil penelitian menyatakan bahwa perilaku OCB di dorong dari iklim organisasi dan komitmen pegawai terhadap organisasinya. Sejalan dengan itu, penelitian dari Gheisari et al., (2014) yang dilakukan pada pegawai menunjukkan hasil yang sama. *Organizational Citizenship Behavior* (OCB) pegawai akan mengalami peningkatan ketika terjadi peningkatan iklim organisasi dan komitmen organisasi pegawai (Sulianti et al., 2022). Maka dari itu, berdasar pada penelitian terdahulu, ketiga variabel ini perlu untuk dilakukan penelitian lebih lanjut dengan populasi dan tempat yang berbeda. Sehingga hipotesis ketiga yang dirumuskan dalam penelitian ini yaitu iklim organisasi dan komitmen organisasi mempunyai hubungan positif dengan *Organizational citizenship behavior* (OCB).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Responden dalam penyebaran skala sebanyak 102 pegawai tetap yang ada di Perusahaan Umum Daerah Air Minum Dua sudara Kota Bitung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala. Skala pertama yaitu *Psychological Climate Scale* yang diadaptasi dari Koys & DeCotiis (1991), memiliki 29 aitem dengan daya diskriminasi baik dan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,92. Skala yang kedua *Organizational*



Commitment Questionnaire diadaptasi dari Allen & Meyer (1990), memiliki 12 aitem dengan daya diskriminasi baik dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,85. Skala yang ketiga *Organizational Citizenship Behavior Scale* diadaptasi dari Tawil (2022), memiliki 24 aitem dengan daya diskriminasi baik dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,91. Penelitian ini menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban yakni skala penilaian 1 (satu) sampai 4 (empat) yang berarti sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Teknik analisis yang digunakan terdiri dari analisis deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis dengan bantuan program SPSS 25.0.

HASIL

Hasil analisis deskriptif pada variabel Iklim organisasi, Komitmen organisasi, dan OCB. Berikut ini hasil analisis yang telah dilakukan:

Tabel.1 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

Variabel	Kategorisasi	Norma	Jumlah Responden	
			F	%
Iklim Organisasi	Rendah	$X \leq 66$	2	2%
	Sedang	$66 \leq X \leq 86$	45	44,1%
	Tinggi	$86 \leq X$	55	53,9%
Komitmen Organisasi	Rendah	$X \leq 32$	42	41,2%
	Sedang	$32 \leq X \leq 39$	44	43,1 %
	Tinggi	$39 \leq X$	16	15,7%
OCB	Rendah	$X \leq 72$	31	30,4%
	Sedang	$72 \leq X \leq 84$	59	57,8%
	Tinggi	$84 \leq X$	12	11,8%

Berdasarkan tabel dua dapat dilihat hasil analisis deskriptif variabel iklim organisasi menunjukkan sebanyak 2 partisipan (2%) memiliki iklim organisasi pada kategori rendah, 45 partisipan (44,1%) memiliki iklim organisasi pada kategori sedang, dan 55 partisipan (53,9%) memiliki iklim organisasi pada kategori tinggi. Variabel komitmen organisasi sebanyak 31 partisipan (30,4%) memiliki komitmen organisasi pada kategori rendah, 59 partisipan (57,8%) memiliki komitmen organisasi pada kategori sedang, dan 12 partisipan (11,8%) memiliki komitmen organisasi pada kategori tinggi. Hasil analisis deskriptif variabel OCB menunjukkan sebanyak 42 (41,2%) memiliki OCB pada kategori rendah, 44 partisipan (43,1%) memiliki OCB pada kategori sedang dan 16 partisipan (15,7%) memiliki OCB pada



kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat iklim organisasi, komitmen organisasi dan OCB berada pada kategori sedang.

Hasil uji normalitas dari variabel iklim organisasi, komitmen organisasi dan OCB diketahui nilai sig dari masing-masing variabel sebesar 0,000 ($p < 0,005$), sehingga dinyatakan bahwa ketiga variabel tidak berdistribusi normal, dengan demikian analisis selanjutnya menggunakan teknik statistik non parametrik (Sugiyono, 2017).

Tabel.2 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koef Korelasi (r_{xy})	Signifikansi
Iklim Organisasi dan Komitmen Organisasi*OCB	0,403	0,000
Iklim Organisasi*OCB	0,323	0,001
Komitmen Organisasi*OCB	0,349	0,002

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *spearman-rho* antara komitmen organisasi dan OCB menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,403 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$) dengan arah korelasi yang positif. Hipotesis pertama diterima. Lebih lanjut hasil antara iklim organisasi dan OCB memperoleh nilai koefisien korelasi 0,323 dan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan arah korelasi yang positif. Hipotesis kedua diterima. Hasil uji analisis korelasi berganda menunjukkan adanya hubungan antara variabel Iklim Organisasi dan Komitmen Organisasi dengan OCB dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi berganda (R)=0,349, signifikansi sebesar 0.002 ($p < 0,05$) dengan arah korelasi positif. Hipotesis ketiga diterima. Sumbangan efektif iklim organisasi dan komitmen organisasi terhadap OCB memperoleh nilai (R^2) adalah 0,122 atau 12,2%.

DISKUSI

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara komitmen organisasi dan OCB sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cetin, Gürbüz & Sert (2015). Grego-Planer (2019) mengatakan OCB akan mengalami peningkatan ketika terjadi peningkatan komitmen organisasi. Pegawai cenderung menunjukkan OCB yang tinggi ketika mereka berkomitmen terhadap organisasinya (Tharikh, Ying & Saad, 2016). Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan terdapat hubungan positif antara iklim organisasi dan OCB. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shbail & Shbail (2020) yang menunjukkan bahwa iklim organisasi yang baik dapat menunjang peningkatan OCB pada pegawai. Hasil penelitian terdahulu dari Sinaga, Abdullah & Tunas (2019) juga mengungkapkan bahwa iklim yang kondusif atau baik akan berdampak pada peningkatan OCB pegawai. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari



Hajirasouliha et al. (2014) yang menjelaskan bahwa iklim organisasi yang positif akan menginspirasi dan mendorong pegawai untuk melakukan lebih dari peran (*extra role/ocb*) pekerjaan yang telah ditentukan.

Pengujian hipotesis ketiga menunjukkan adanya hubungan yang simultan antara variabel Iklim Organisasi, Komitmen Organisasi dan OCB dengan arah korelasi positif. Hasil ini mengartikan bahwa saat iklim organisasi dan komitmen organisasi meningkat maka secara bersama-sama OCB juga meningkat. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Gheisari et al., (2014); Rao & Saidi (2022). Penelitian lain dari Savira et al., (2023) dari hasil penelitiannya, mengungkapkan bahwa organisasi yang memiliki kondisi iklim organisasi yang kondusif dan pegawai yang memiliki komitmen tinggi terhadap organisasi akan membentuk perilaku OCB. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa iklim organisasi dan komitmen organisasi sebagai pendorong pegawai melakukan OCB. Sumbangan efektif iklim organisasi dan komitmen organisasi terhadap OCB sebesar 12,2%. Artinya iklim organisasi dan komitmen organisasi memberikan pengaruh yang kecil pada OCB, sisanya sebesar 87,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi OCB antara lain kepribadian, kepuasan kerja, moral pegawai, motivasi, gaya kepemimpinan, budaya organisasi (Organ et al., 2006), umur pegawai (Dewi & Perdhana, 2016), dan masa kerja (Atatsi, Stoffers & Kil, 2021).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat memberikan kuesioner secara langsung kepada responden dan mendampingi responden dalam mengisi kuesioner karena kesibukan setiap partisipan yang berbeda-beda sehingga tidak mencukupi waktu yang diberikan oleh perusahaan untuk peneliti melakukan penelitian. Kendala ini menyebabkan tidak dapat diketahui apakah responden mengisi kuesioner dengan baik dan peneliti tidak dapat secara langsung menjawab hal-hal yang tidak diketahui responden terkait dengan pertanyaan dalam kuesioner.

KESIMPULAN

Hipotesis pertama terbukti bahwa komitmen organisasi mempunyai hubungan positif dengan OCB, hipotesis kedua terbukti bahwa iklim organisasi mempunyai hubungan positif dengan OCB, dan yang terakhir hipotesis ketiga terbukti bahwa iklim organisasi dan komitmen organisasi mempunyai hubungan positif dengan OCB. Hal ini berarti semakin baik iklim organisasi dan semakin tinggi komitmen organisasi pada pegawai maka akan semakin tinggi perilaku OCB pegawai. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi bagi organisasi untuk menciptakan lingkungan kerja kondusif yang mampu mendorong komitmen organisasi yang tinggi terhadap pegawai,



sehingga dapat membantu dalam meningkatkan OCB pegawai. Saran bagi peneliti selanjutnya, untuk mempertimbangkan dan mengembangkan penelitian terhadap faktor-faktor lain yang memiliki sumbangan efektif bagi OCB seperti kepribadian, kepuasan kerja, moral pegawai, motivasi, gaya kepemimpinan, budaya organisasi, umur pegawai, dan masa kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arshad, M., Abid, G., Contreras, F., Elahi, N. S., & Athar, M. A. (2021). Impact of prosocial motivation on organizational citizenship behavior and organizational commitment: The mediating role of managerial support. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020032>
- Atatsi, E. A., Stoffers, J., & Kil, A. (2021). Work tenure and organizational citizenship behaviors; a study in ghanaian technical universities. *Sustainability (Switzerland)*, 13(24). <https://doi.org/10.3390/su132413762>
- Cetin, S., Gürbüz, S., & Sert, M. (2015). A Meta-analysis of the Relationship Between Organizational Commitment and Organizational Citizenship Behavior: Test of Potential Moderator Variables. *Employee Responsibilities and Rights Journal*, 27(4), 281–303. <https://doi.org/10.1007/s10672-015-9266-5>
- Dewi, R., M & Perdhana, M. S. (2016). Peran Gender, Usia, dan Tingkat Pendidikan terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB). *Diponegoro Journal of Management*, 5(2), 345-353. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/dbr>
- Douglas, J., Muturi, D., Douglas, A., & Ochieng, J. (2017). The role of organisational climate in readiness for change to Lean Six Sigma. *TQM Journal*, 29(5), 666–676. <https://doi.org/10.1108/TQM-04-2017-0046>
- Fatima, A. (2015). Impact of Organizational Silence on Organizational Citizenship Behavior: Moderating Role of Procedural Justice. *Journal of Economics, Business and Management*, 3(9). <https://doi.org/10.7763/joebm.2015.v3.296>
- Gheisari, F., Sheikhy, A., & Derakhshan, R. (2014). Explaining the relationship between organizational climate, Organizational commitment, Job involvement and organizational citizenship behavior among employees of Khuzestan gas company.



- Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(20), 2986–2996.
<https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n20p2986>
- Hajirasouliha, M., Agha Alikhani, E., Faraji, A., Kamali, S., Aziziha, H., & Mousavi, S. S. (2014). An investigation on the role of organizational climate on organizational citizenship behavior. *Management Science Letters*, 4(4), 771–774. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2014.2.009>
- Rao, H. M., & Zaidi, U. (2022). Influences of Dispositional affect, Organisational Commitment and Organisation Climate on OCB among Health Professionals. *International Journal of Life Science and Pharma Research*, 10(2), 67–75 <https://doi.org/10.22376/ijpbs/lpr.2020.10.2.1>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2015). *Perilaku Organisasi Edisi 16*. Jakarta: Salemba Empat.
- Rumengan, A. E., Wahyuni, E. S., Ramadhan, F., & Gunawan, D. (2022). Does Organizational Commitment Mediate the Relationship Between Motivation and Organizational Citizenship Behavior? <https://doi.org/10.33258/birci.v5i3.6444>
- Shim, M. (2010). Factors influencing child welfare employee's turnover: Focusing on organizational culture and climate. *Children and Youth Services Review*, 32(6), 847–856. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.02.004>
- Sinaga, A., Abdullah, T., & Tunas, B. (2019). The Effect of Organizational Climate on Work Motivation and Its Impact on Organizational Citizenship Behavior (OCB) of Employees of Education Department in DKI Jakarta. *Journal of Business and Behavioral Entrepreneurship*, 3(2), 41–57. <https://doi.org/10.21009/jobbe.003.2.03>
- Sulianti, N. N., Sapta, I. K. S., Sujana, I. W., & Widnyani, A. A. D. (2022). Organizational Commitment: The Mediator for Work Motivation and Organizational Climate Toward Organizational Citizenship Behavior (OCB). *Jurnal Aplikasi Bisnis Dan Manajemen. (JABM)*, 8(3), 779–779. <https://doi.org/10.17358/jabm.8.3.779>
- Ummah, S., & Athambawa, S. (2018). Organizational citizenship behavior and job satisfaction among non-academic employees of national universities in the Eastern province of Sri Lanka. *American Journal of Economics and Business Management*, 1(1), 75–84. <http://www.globalresearchnetwork.us>
- Zayas-ortiz, M., Rosario, E., Marquez, E., & Gruñeiro, P. C. (2015). Relationship between organizational commitments and organizational citizenship behaviour in a sample of private banking employees. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 35, 91–106. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-02-2014-0010>



“I Deserve A Better Position”: Employee Entitlement dan Kepuasan Kerja

Nur Ainun Diah Sari Surmadi^{1*}, Nikmah Sofia Afiati²

^{1,2}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

*190810272@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penting bagi perusahaan untuk memperhatikan faktor yang mempengaruhi produktivitas dan kinerja karyawan, dan salah satunya adalah kepuasan kerja. Idealnya karyawan sudah dianggap sebagai seseorang yang dewasa karena kekuatan tubuh telah maksimal, siap berproduksi, dan telah memiliki kesiapan kognitif, afektif, dan psikomotor, diharapkan dapat memainkan perannya bersama dengan individu-individu lain dalam masyarakat yang dapat memiliki produktivitas dan kualitas yang tinggi. Akan tetapi, saat ini tidak sedikit dari karyawan yang justru mengalami masalah dan berdampak pada kepuasan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat fenomena *employee entitlement* dan hubungannya dengan kepuasan kerja pada karyawan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *employee entitlement* dengan kepuasan kerja pada karyawan. Subjek dalam penelitian ini adalah 99 karyawan tetap dengan minimal pengalaman 1 tahun bekerja di perusahaan atau instansi. Metode pengambilan data menggunakan skala *employee entitlement* dan skala *Job Satisfaction Survey* (JSS). Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* (*pearson correlation*) dengan menggunakan IBM SPSS *Statistics Version 26*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien R sebesar 0,064 dengan ($p \geq 0,05$). Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *employee entitlement* dengan kepuasan kerja pada karyawan. Hasil tersebut bertolak belakang dengan hipotesis, yang diprediksi disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik *entitlement* pada budaya di Indonesia dengan budaya di barat.

Kata Kunci : *employee entitlement*, kepuasan kerja, kepribadian, tempat kerja

Abstract

Companies must consider factors influencing employee productivity and performance, including job satisfaction. Ideally, an employee is viewed as an adult because their body strength has been maximized, they are ready to produce, and they have cognitive, affective, and psychomotor readiness, so they are expected to be able to play their role together with other individuals in society who can have high productivity and quality. However, quite a few employees are experiencing problems impacting job satisfaction. This research aims to look at the phenomenon of employee entitlement and its relationship with employee job satisfaction. This research hypothesizes that there is a negative relationship between employee entitlement and job satisfaction. The subjects in this research were 99 permanent employees with a minimum of 1 year of experience working in a company or agency. The data collection method uses the Employee Entitlement and Job Satisfaction Survey (JSS) scales. The data analysis technique uses product-moment correlation (Pearson correlation) using IBM SPSS Statistics Version 26. Based on the results of the data analysis, the r coefficient is 0.064 with ($p \geq 0.05$). The results show that there is no relationship between employee entitlement and employee job satisfaction. These results contradict the hypothesis, which is predicted to be caused by differences in entitlement characteristics in Indonesian and Western cultures.

Keywords: *employee entitlement, job satisfaction, personality, workplace*



PENDAHULUAN

Organisasi merupakan elemen kunci pada suatu perusahaan karena merupakan kumpulan orang yang bekerja bersama untuk mencapai tujuan tertentu (Sudaryo, Aribowo, & Sofiati, 2018). Pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) akan selalu dilihat dimana individu dengan kemampuan kognitif, motivasi kerja, karakter pribadi, kehidupan emosinya, budaya berada dan berinteraksi dengan elemen-elemen lain di luar dirinya dalam organisasi, seperti rekan kerja, atasan, prosedur kerja, peraturan perusahaan, kebijakan kepegawaian yang mengaitkan dirinya dalam sistem keorganisasian (Sjabadhyni, Graitto & Wutun, 2001). Karyawan tidak merasakan kepuasan dalam pekerjaan maka karyawan tersebut akan bekerja secara asal-asalan tidak sesuai dengan standar perusahaan dan akan menganggap pekerjaannya adalah suatu hal yang membosankan, tentunya hal ini yang dapat merusak kondisi di perusahaan (Nuraning, 2018). Karyawan cenderung merasa puas dan melakukan yang terbaik untuk perusahaannya karena perusahaan sendiri melakukan yang terbaik untuk mereka (Kriswanti, 2017). Menurut Spector (1997) kepuasan kerja adalah bagaimana perasaan individu mengenai pekerjaan itu sendiri dan berbagai aspek pekerjaan mereka. Sejauh mana individu menyukai (kepuasan) atau tidak menyukai (ketidakpuasan) pekerjaan mereka. Menurut Robbins dan Judge (2015) kepuasan kerja adalah suatu perasaan positif tentang pekerjaan, yang dihasilkan dari suatu evaluasi pada karakteristiknya.

Peneliti sebelumnya telah mengaitkan kepuasan kerja dengan beragam variabel yang menjadi antecedent, misalnya motivasi kerja, pelatihan kerja, keadilan procedural, dan komitmen organisasi. Variabel lainnya juga mencakup yang disebutkan dalam faktor-faktor kepuasan kerja oleh Hamali, (2016) salah satu faktornya adalah kepribadian. Senada dengan hasil penelitian oleh Sinamo (2016) kepribadian yang baik memiliki pengaruh positif langsung terhadap kepuasan kerja. Sebuah kepribadian yang positif dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap lingkungan kerja yang positif dan produktif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepuasan kerja. Selain kepribadian positif ada juga kepribadian negatif contohnya, sisi gelap kepribadian yang seringkali fokus kepada 3 traits yaitu, *machivellianism*, *narcissism*, dan *psychopathy* sehingga disebut sebagai *dark triad personality*. Komponen narsisisme yang disebut menyiratkan bahwa seseorang mengharapkan perlakuan istimewa dan istimewa dari orang lain (Exline dkk, 2004). Fenomena aktivitas ini dilaporkan meningkat di lingkungan organisasi di negara barat dan dikaitkan dengan hasil negatif di tempat kerja (Langerud & Jordan, 2018) dikenal dengan istilah "*Employee Entitlement*"

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Miller dan Gallagher (2016) tingkat entitlement yang lebih tinggi memprediksi kepuasan kerja yang lebih rendah dan jika tidak dihargai upaya kerja individu secara proporsional, maka tipe *entitled person* pada karyawan cenderung tidak puas dan 'kurang membantu' dalam organisasi mereka. Kecenderungan disposisional terhadap *entitlement* kini telah menghasilkan reaksi bermasalah terhadap umpan balik di tempat kerja (Harvey & Harris, 2010). Rupanya, orang yang berhak terlalu sering tidak suka diberi tahu bahwa kepribadian mereka mungkin bermasalah bagi orang lain. Rupanya *entitlement* (hak) juga dikaitkan dengan keengganan yang konsisten untuk menerima kritik yang merusak pandangan diri yang positif dan kecenderungan memiliki harapan yang tinggi mengenai pujian dan penghargaan (Naumann & Minsky, 2002; Snow, Kern & Curlette, 2001). Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *employee entitlement* berkaitan dengan kepuasan kerja pada seseorang. Artinya *employee entitlement* dapat memprediksi atau mengukur bagaimana perubahan terhadap kepuasan kerja pada karyawan. Oleh karenanya, dalam



penelitian ini *employee entitlement* dengan kepuasan kerja diharapkan berkorelasi negatif, pada karyawan di Indonesia.

METODE

Partisipan dalam penelitian ini adalah 99 karyawan dengan yang sudah bekerja minimal 1 tahun dan telah berstatus karyawan tetap di perusahaan Indonesia (59 karyawan perempuan, dan 40 karyawan laki-laki). Teknik sampling yang digunakan adalah *Snow-ball sampling*.

Kepuasan kerja diukur dengan *Job Satisfaction Survey (JSS)* yang terdiri dari 36 item (Spector, 1997). Contoh item: "Saya merasa diri saya dibayar dengan jumlah yang sesuai dengan pekerjaan yang saya kerjakan." Pilihan jawaban berkisar dari 1 (sangat tidak setuju) ke 6 (sangat setuju). Koefisien reliabilitas skala cukup baik, yang ditunjukkan dengan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,845. menunjukkan bahwa reliabilitas skala tergolong cukup baik.

Employee Entitlement diukur dengan alat ukur yang disusun oleh peneliti yang mengacu pada teori *employee entitlement* yang dikembangkan oleh oleh Westerlaken, Jordan, & Ramsay (2017) yang terdiri dari 24 item. Contoh item: "Saya berhak mendapatkan perlakuan istimewa di tempat kerja." Pilihan jawaban berkisar dari 1 (sangat tidak setuju) ke 6 (sangat setuju). Koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,896 menunjukkan bahwa reliabilitas skala tergolong cukup baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa skala *employee entitlement* merupakan alat ukur yang reliabel. Metode analisis data penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian korelasi *product moment (pearson correlation)* untuk menguji hipotesis hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas (X) *employee entitlement* dengan variabel tergantung (Y) kepuasan kerja, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* yang didukung oleh *software IBM SPSS Statistics Version 26*.

HASIL

Tabel 1. Responden Berdasarkan Klasifikasi Usia

Klasifikasi Usia	Jumlah
Dewasa Dini (21-35 tahun)	87
Dewasa Madya (36-45 tahun)	9
Dewasa Akhir (46-65 tahun)	3
Total	99

Pada tabel 1. Usia responden di klasifikasikan menjadi 3 yaitu dewasa dini, dewasa madya dan dewasa akhir. Berdasarkan tabel di atas, menunjukan bahwa dari 99 responden penelitian didominasi oleh karyawan yang berusia dewasa dini (21-35 tahun) sebanyak 87 orang, usia madya (36-45 tahun) sebanyak 9 orang, usia dewasa akhir (46-65 tahun) sebanyak 3 orang.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	.sig (p)	Keterangan
Kepuasan Kerja	.200	Normal
<i>Employee Entitlement</i>	.200	Normal

Pada tabel 2. Uji normalitas kedua variabel kepuasan kerja dan variabel *employee entitlement* memiliki nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* $\geq 0,050$ artinya kedua variabel memiliki data yang terdistribusi normal.

Tabel 3. Kategorisasi Skala Kepuasan Kerja dan *Employee Entitlement*



Kepuasan Kerja	Jumlah	Jumlah (%)
Rendah	0	0%
Sedang	30	30,3%
Tinggi	69	69,3%
Total	99	100%
Employee Entitlement	Jumlah	Jumlah (%)
Rendah	5	5,1%
Sedang	62	62,6%
Tinggi	32	32,2%
Total	99	100%

Tabel 3, Berdasarkan hasil kategorisasi skala kepuasan kerja dengan jumlah subjek 99 karyawan. Diperoleh 0% (N = 0) subjek memiliki kepuasan kerja yang rendah, lalu 30,3% (N = 30) subjek memiliki kepuasan kerja yang sedang, dan 69,7% (N = 69) subjek memiliki kepuasan kerja yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kepuasan kerja dengan kategori tinggi. Sedangkan hasil kategorisasi skala *employee entitlement* dengan jumlah subjek 99 karyawan. Diperoleh 5,1% (N = 5) subjek memiliki *employee entitlement* yang rendah, 62,6% (N = 62) subjek memiliki *employee entitlement* yang sedang, 32,3% (N = 32) subjek memiliki *employee entitlement* yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki *employee entitlement* dengan kategori sedang.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Kepuasan Kerja* <i>Employee Entitlement</i>	.064	.527

Berdasarkan hasil analisis diperoleh korelasi dari *pearson correlation* sebesar (r_{xy}) = 0.064 dengan $p = 0.527$ ($p \geq 0,05$). Dari hasil data tersebut menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel *employee entitlement* dan variabel kepuasan kerja pada karyawan di Indonesia. Maka dari itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Tabel 5. Analisis tambahan

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Kepuasan Kerja* <i>Excessive-self Regard</i>	.202	.044

Tabel 5. diketahui bahwa dari ketiga aspek *employee entitlement* tersebut dapat dilihat bahwa aspek *excessive-self regard* memiliki hubungan dengan kepuasan kerja dengan ($r = 0,202$; $p < 0,05$).

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel *employee entitlement* dengan variabel kepuasan kerja pada karyawan di Indonesia. Maka dari itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Penelitian sebelumnya oleh Miller dan Gallagher (2016) dan hasil penelitian oleh Cohen, Shiran & Tolmacz (2021) yang memiliki prediksi bahwa terdapat hubungan antara *entitlement* dengan kepuasan kerja. Ada beberapa faktor yang membuat hipotesis ditolak. perbedaan kepribadian, karakter, lingkungan, dan budaya antara warga negara Indonesia dan negara barat yang secara tidak langsung berkaitan dengan tipe-tipe *entitlement*. Tipe-tipe *entitlement* dikembangkan dari sebuah model multifaktorial dari *entitlement* (Piotrowski & Żemojtel-Piotrowska, 2009; Żemojtel-Piotrowska dkk., 2013) oleh Psikologi Polandia berdasarkan asumsi tentang sifat



multidimensi-multidimensi dari *entitlement*. Model ini mendalilkan tiga bentuk *entitlement* yaitu aktif, pasif, dan *revengeful* (balas dendam). Karyawan dengan *entitlement* aktif adalah karyawan yang tegas dan percaya diri, mereka mungkin cenderung mempertahankan tingkat aspirasi bahkan dalam kondisi kerja negatif yang tidak dapat dipecahkan, menghasilkan apa yang disebut sebagai kepuasan kerja semu. Jenis keputusan ini didasarkan pada mekanisme perlindungan ego yang mengarah distorsi pada persepsi atau penyangkalan terhadap situasi kerja yang negatif (Dragova-Koleva, 2018). *Entitlement* pasif, dikonseptualisasikan sebagai keyakinan bahwa orang lain dan institusi memiliki kewajiban tertentu terhadap diri sendiri. Untuk bentuk *entitlement* ini, aspek yang paling penting adalah ketika seseorang dalam kelompok menjadi anggota harus melayani kepentingannya. *Entitlement* pasif berkorelasi positif dengan *entitlement locus of control* eksternal, tatanan sosial yang egaliter, penerimaan negara kesejahteraan, ideologi ekonomi sayap kiri, dan persekutuan. Akan tetapi, berkorelasi negatif dengan harga diri (Piotrowski & Żemojtel Piotrowska, 2009). Secara umum, orang dengan *entitlement* pasif kurang aktif dan asertif serta lebih fokus pada menerima daripada memberi (Dragova-Koleva, 2018).

Entitlement revengeful (balas dendam) didasarkan pada perlindungan kepentingan pribadi dalam situasi ketika orang lain dapat melecehkannya. Hal ini dapat didefinisikan sebagai "kesulitan untuk memaafkan penghinaan yang berkelanjutan" (Piotrowski & Żemojtel- Piotrowski, 2009) dan mengacu pada keyakinan bahwa seseorang memiliki hak untuk menuntut balas dendam setelah disakiti atau dihina. Balas dendam juga terkait dengan pandangan negatif tentang dunia sosial termasuk rendahnya tingkat kepercayaan antar pribadi dan keyakinan yang kuat bahwa hidup merupakan permainan zero-sum (Żemojtel-Piotrowska & Piotrowski, 2012). Karyawan dengan jenis dendam cenderung merespons secara negatif ketika situasi kerja saat ini tidak sesuai dengan harapan mereka. Rasa frustrasi dan kekurangan yang dialami memicu mereka untuk mengembangkan sikap negatif terhadap pekerjaan dan tempat kerja. karyawan dengan *entitlement* pendendam memiliki kesulitan dalam menjaga hubungan sosial yang baik, karena mereka tidak dapat memaafkan kritik, janji yang tidak terpenuhi atau kesalahan, dan menganggap hal tersebut sebagai penghinaan yang disengaja. Sikap ini menghalangi hubungan mereka dengan organisasi dan mencegah mereka mengembangkan keterikatan emosional dengan perusahaan dan merasa menjadi bagian darinya (Dragova-Koleva, 2018). Sehingga, jenis *entitlement* aktif dan *entitlement* pasif adalah lebih adaptif, sedangkan *entitlement revengeful* (balas dendam) adalah sikap yang maladaptif dan disfungsional. Mayoritas *entitlement* aktif dan pasif cenderung mendekati kepribadian subjek penelitian warga negara Indonesia. Adanya perbedaan antara warga negara Indonesia dan warga negara barat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk agama, kebudayaan, adat istiadat, dan norma-norma sosial. Kearifan lokal Indonesia menjadi penyebab setiap daerah membentuk kepribadian maupun karakter ciri khas nusantara. Perbedaan tersebut membentuk masyarakat Indonesia bisa bertahan dan beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi begitu cepat saat ini.

Dari penjelasan ketiga model *entitlement* tersebut sebagai contoh mengenai ulasan dari Pelupessy (2021) tampak bahwa karakteristik kepribadian nusantara seperti mawas diri sebagai teknik olah rasa membentuk kebahagiaan subjektif ala Suryomentaraman. Kemudian, kepribadian nusantara memiliki karakteristik motivasi berprestasi sebagaimana terdapat dalam nilai-nilai budaya Batak Toba dan terakhir karakteristik kepribadian nusantara adalah toleransi dalam konsep pelagandong di Maluku. Selain itu, Pancasila sebagai dasar negara Indonesia dengan sila pertama yang berbunyi "Ketuhanan Yang Maha Esa" membangun warga negara Indonesia mengarah kepada nilai dan prinsip tersebut yang intinya membentuk bangsa yang tangguh, kompetitif, berakhlak mulia, bermoral, bertoleran, bergotong royong, berjiwa patriotik, berkembang dinamis, berorientasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang semuanya dijiwai oleh iman dan takwa kepada Tuhan yang Maha Esa (Sabina, Dewi & Furnamasari, 2021) seperti budaya timur pada umumnya identik dengan kepercayaan dan suasana religius. Hal ini sejalan dengan penjelasan (Soelaeman, 1987) bahwa nilai budaya timur banyak bersumber pada agama-agama yang lahir di dunia timur. Terkadang nilai



spiritual dalam itu membuat sikap memuliakan kesendirian dan kemiskinan, menghindari membangun dunia, hidup sederhana dan dekat dengan kehidupan alami. Hal tersebut membuat budaya Timur termasuk warga Indonesia mementingkan kebersamaan dalam hubungan, sopan santun dan menjaga perasaan orang lain.

Sedangkan orang barat mengenai tradisi dan agama berkurang karena mengunggulkan cara berpikir analitis rasional dengan sikap aktif dan rasional di dunia barat membuatnya lebih unggul dibandingkan dengan pandangan hidup tradisional baik filsafat maupun agama yang terkesan mengalami kemunduran. Cara berpikir dan hidup orang barat lebih terpicat oleh kemajuan material, sehingga tidak cocok dengan cara berpikir untuk meninjau makna dunia dan makna hidup. Pandangan mengenai nilai-nilai hidup menggunakan kepekaan hati sebagai penilaian subjektif dan tidak bermutu. Orang barat mengenai kepuasan diperoleh melalui usaha-usaha atau perhatian terhadap benda, kenikmatan dan keselarasan dunia yang terkadang menimbulkan persaingan dan kekacauan di masyarakat (Soelaeman, 1987). Sehingga secara umum orang Indonesia dekat dengan jenis *entitlement* aktif maupun pasif dan untuk jenis *entitlement revengeful* jarang nampak kecuali ditelusuri secara spesifik karena sikap maladaptif dan disfungsionalnya di lingkungan.

Berdasarkan hasil yang dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa secara total hubungan yang diharapkan dan arah korelasi antara variabel *employee entitlement* dan kepuasan kerja tidak terbukti dalam penelitian ini. Akan tetapi, hasil penelitian ini menemukan salah satu aspek *employee entitlement* yaitu *excessive-self regard* memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan kerja yang artinya, ketika karyawan yang memiliki *excessive-self regard* (penghargaan yang berlebihan pada diri sendiri) yang tinggi, maka kepuasan kerja juga akan tinggi. Sebaliknya, ketika karyawan memiliki *excessive-self regard* (penghargaan yang berlebihan pada diri sendiri) yang rendah, maka kepuasan kerja juga akan rendah.

Untuk peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut mengenai fenomena *employee entitlement* dengan menambahkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan kerja baik dari faktor internal seperti kesejaterahan subjek, performa kerja, atensi, kondisi subjek atau faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Peneliti berharap pada penelitian selanjutnya menggunakan alat ukur skala kepuasan kerja dari ahli yang berbeda atau menggunakan alat ukur hasil modifikasi maupun buatan sendiri dengan hasil reliabilitas dan validitas yang memuaskan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan lebih untuk dapat meneliti fenomena dengan skala responden yang lebih besar di Indonesia. Peneliti berharap pada penelitian selanjutnya dapat meneliti variabel *employee entitlement* lebih spesifik lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *employee entitlement* dengan kepuasan kerja pada karyawan secara total. Hipotesis ditolak dapat dilatarbelakangi akan tipe *entitlement* subjek Indonesia yang mayoritas berbeda dengan negara asing yang mengenai adanya perbedaan kepribadian, karakter, atau pengaruh budaya. Akan tetapi, hasil dari analisis tambahan menunjukkan salah satu aspek *employee entitlement* yaitu *excessive-self regard* memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan kerja yang artinya, ketika karyawan yang memiliki *excessive-self regard* (penghargaan yang berlebihan pada diri sendiri) yang tinggi, maka kepuasan kerja juga akan tinggi. Sebaliknya, ketika karyawan memiliki *excessive-self regard* (penghargaan yang berlebihan pada diri sendiri) yang rendah, maka kepuasan kerja juga akan rendah. Fenomena *entitlement* sebagai fenomena multidimensi relevan dengan lingkungan organisasi kerja (*employee entitlement*) dan dapat memprediksi sampai batas tertentu kepuasan kerja. Perbedaan bentuk-bentuk



entitlement aktif, pasif, dan *revengeful* (balas dendam) pada individu dapat berbeda menanggapi tingkat kepuasan kerja. Tingkat fenomena *employee entitlement* di Indonesia dalam kategori sedang dan kategori kedua dengan subjek terbanyak adalah kategori tinggi. Fokus di sini adalah mengetahui literatur *employee entitlement* mendorong perilaku kerja yang diinginkan melalui program-program hubungan kerja tanpa mengedepankan persepsi *entitlement* di antara para karyawan. Manajer perusahaan atau divisi yang mengelola sumber daya manusia dapat melakukan lebih dari sekadar menghentikan dampak negatif dari program-program tersebut dengan berusaha menciptakan budaya bebas *entitlement* di seluruh organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cohen, R., Shiran, S., & Tolmacz, R. (2021). Employees' Sense of Entitlement Toward Their Supervisors and its Association with Burnout and Job Satisfaction: Assessing A Multidimensional Construct. *Scholarly Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(4), 595–599. <https://doi.org/10.32474/SJPBS.2021.05.000220>
- Dragova-Koleva, S. A. (2018). Entitlement attitude in the workplace and its relationship to job satisfaction and organizational commitment. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(1), 34–46. <https://doi.org/10.5114/cipp.2017.67230>
- Exline, J. J., Bushman, B. J., Baumeister, R. F., Keith Campbell, W., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894–912. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.894>
- Hamali, A. Y. (2016). *Pemahaman Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Center for Academic Publishing Service.
- Kriswanti. (2017). Pengaruh Pengembangan Karier dan Kompensasi Finansial Terhadap Kinerja Pegawai dengan Kepuasan Kerja sebagai Variabel Mediasi (Studi Empirik pada Kantor BBWS Pemali Juana). *Bingkai Manajemen*.
- Miller, B. K., & Gallagher, D. G. (2016). Examining trait entitlement using the self-other knowledge asymmetry model. *Personality and Individual Differences*, 92, 113–117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.030>
- Naumann, S. E., & Minsky, B. D. (2002). *The Use of the Concept "Entitlement" in Management Literature: A Historical Review, Synthesis, and Discussion of Compensation Policy Implications*. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1053-4822\(01\)00055-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1053-4822(01)00055-9)
- Nuraning, R. (2018). *Pengaruh Pengembangan Karir Terhadap Kinerja dengan Kepuasan Kerja sebagai Variabel Intervening (Studi pada Perusahaan Daerah Bank Pekreditan Rakyat Bantul)*.
- Pelupessy, M. K. R. (2021). The Nusantara Characters in Overcoming Negative Behaviors. *Dialog*, 44(2), 166–177. <https://doi.org/10.47655/dialog.v44i2.460>
- Piotrowski, J. , & Ż.-P. M. (2009). Kwestionariusz Roszczeniowości [Entitlement questionnaire]. *Roczniki Psychologiczne*, 12, 151–177.
- Sabina, D., Anggraeni Dewi, D., & Furi Furnamasari, Y. (2021). *Pancasila Sebagai Dasar Negara dan Implementasinya*.



-
- Sinamo, P. I. (2016). Pengaruh Kepribadian dan Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior Guru Sekolah Mengah Atas Negeri Di Kecamatan Bekasi Utara, Bekasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan UNJ*, 7(1). <https://doi.org/10.21009/jmp.07102>.
- Snow, J. N., Kern, R. M., & Curlette, W. L. (2001). *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families / April 2001 Snow Et Al. / ATTRITION IN STEP Identifying Personality Traits Associated With Attrition In Systematic Training For Effective Parenting Groups*.
- Soelaeman, M. M. (1987). *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Spector, P. E. (1997). *Job Satisfaction*. USA: SAGE Publications, Inc.
- Sudaryo, Y., Aribowo, A., & Sofiati, N. A. (2018). *Manajemen Sumber Daya Manusia, Kompensasi Tidak Langsung dan Lingkungan Kerja Fisik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Westerlaken, K. M., Jordan, P. J., & Ramsay, S. (2016). What about “MEE”: A Measure of Employee Entitlement and the impact on reciprocity in the workplace. *Journal of Management and Organization*, 23(3), 392–404. <https://doi.org/10.1017/jmo.2016.5>
- Žemojtel-Piotrowska, M., Bălțătescu, S., Hiel, A. Van, & Clinton, A. (2013). Materialism, Subjective Well-being, and Entitlement. In *Article in Journal of Social Research and Policy*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/259280236>
- Žemojtel-Piotrowska, M., & Piotrowski, J. (2012). *Entitlement attitudes and belief in life as zero-sum game in organizational context-research report*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/237008532>



Work Life Balance dan Subjective Well-Being. Studi pada Mahasiswa yang Bekerja di Yogyakarta

Nur Avina¹, Nikmah Sofia Afiati²

Universitas Mercubuana Yogyakarta
190810025@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Subjective well-being dan *work life balance* merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja, sebab individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi di hidupnya sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan. Selain itu, rendahnya tingkat *work life balance* akan berdampak negatif pada kesejahteraan dalam pekerjaan serta kehidupan pribadi. Oleh sebabnya penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Subjek penelitian melibatkan 75 mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan skala *subjective well-being* yang terdiri dari *positive negative affect schedule* (PANAS) dan *satisfaction with life scale* (SWLS) hasil adaptasi oleh Aktar (2019) serta skala *work life balance* yang diadaptasi oleh Gunawan (2019). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *product moment* dengan bantuan komputasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0.059$ dan $p = 0.615$ (>0.050) maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Hal tersebut dapat disebabkan oleh adanya pengaruh dari faktor lain seperti dukungan sosial, *gratitude*, dan *self-esteem*.

Kata Kunci: *work life balance*, *subjective well-being*, mahasiswa yang bekerja

Abstract

Subjective well-being and *work-life balance* are important things that working students must have, because individuals with low levels of *subjective well-being* tend to underestimate their lives and view events that occur in their lives as unpleasant. Apart from that, a low level of *work life balance* will have a negative impact on *well-being* in work and personal life. Therefore, this research aims to see whether there is a relationship between *work life balance* and *subjective well-being* in students who work in Yogyakarta. The sampling technique in this research used purposive sampling, with the number of subjects involved being 75 students who worked in Yogyakarta. The data collection method uses a *subjective well-being* scale consisting of *positive negative affect schedule* (PANAS) and *satisfaction with life scale* (SWLS) which were translated into Indonesian by Aktar (2019) and the *work life balance* scale which was translated into Indonesian by Gunawan (2019). The data analysis technique used is the *product moment correlation test* with the help of SPSS computing. The results of data analysis show that the significance value is $p = 0.615$ (<0.050), so it can be concluded that there is no positive relationship between *work life balance* and *subjective well-being* in students working in Yogyakarta. Apart from that, the determinant coefficient obtained is $R^2 = 0.003$, which means that the *work life balance* variable contributes 0.003% to the *subjective well-being* of students who work in Yogyakarta and the remaining 99.7% is influenced by other factors.

Key word: *work life balance*, *subjective well-being*, working student



PENDAHULUAN

Menempuh Pendidikan di perguruan tinggi merupakan impian dari individu yang ingin melanjutkan studinya ke jenjang lebih tinggi (Klistiana, 2018). Pendidikan sendiri memiliki arti sebagai suatu usaha yang dilakukan seorang individu untuk meningkatkan potensi diri baik jasmani maupun rohani yang sesuai dengan nilai yang tertanam dalam kehidupan bermasyarakat dan budaya (Rahman, Munandar, Fitriani, Karlina, & Yumriani, 2022). Mahasiswa adalah sumber daya manusia yang dituntut untuk mampu menempatkan diri sesuai dengan kondisi fisik dan psikologisnya. Pada dasarnya tujuan menjadi mahasiswa di perguruan tinggi adalah untuk menuntut ilmu, mengembangkan seluruh potensi diri yang dimiliki serta dapat mengikuti seluruh kegiatan akademik dengan baik hingga dapat meraih gelar sarjana tepat waktu. Namun, pada kenyataannya banyak mahasiswa yang memilih untuk kuliah sambil bekerja. Kuliah sambil bekerja sudah merupakan hal yang wajar dan memiliki daya tarik tersendiri di kalangan mahasiswa.

Menurut (Ariati, 2010) *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif merupakan suatu persepsi dari seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang meliputi evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan mampu untuk mempresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Sedangkan menurut (Diener & Ryan, 2009), kesejahteraan subjektif mencakup aspek evaluasi kognitif dan aspek afektif. (Diener, 2009) mengungkapkan bahwa terdapat tiga komponen yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu : kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif (*positive affect*), dan afek negatif (*negative affect*). Kepuasan hidup (*life satisfaction*) didefinisikan sebagai suatu komponen kognitif yang mengarah pada evaluasi secara menyeluruh terkait kehidupan individu. Afek positif (*positive affect*) didefinisikan sebagai pengalaman seorang individu mengacu pada emosi yang menyenangkan. Dan afek negatif (*negative affect*) didefinisikan sebagai pengalaman seorang individu mengacu pada emosi yang tidak menyenangkan.

Mahasiswa yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung lebih bersifat sosial dan kreatif, lebih produktif, serta lebih baik dalam hal menangani stress (Karaca, Karakoc, Bingol, Eren, & Andsoy, 2016). Selain itu, mahasiswa yang mampu mengetahui kepuasan atas hidupnya lebih dapat mengontrol emosi serta menghadapi berbagai peristiwa dalam kehidupannya dengan lebih baik (Tyas & Savira, 2017). Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi lebih mudah bersifat sosial dan kreatif, memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik, dapat hidup lebih lama, bersikap produktif, dan mampu mengatasi stress dengan lebih baik. Tingginya tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa tersebut. Sedangkan, rendahnya *subjective well-being* akan berdampak negatif bagi kondisi mahasiswa yang bekerja. Individu dengan *subjective well-being* yang rendah cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi di hidupnya sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga dapat menimbulkan emosi negatif atau tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi serta kemarahan (Myers & Diener, 1995).

Menurut Biswas-Diener, Diener, dan Tamir (2004) salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah *personality*. Personality atau kepribadian merupakan suatu gambaran watak, perilaku, serta kepribadian seseorang. Beberapa studi membuktikan bahwa kepribadian dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan, seperti kepribadian ekstrasversi dan neurotisme. Lebih lanjut menurut Schabracq dan Cooper (2003) karakteristik kepribadian, karakteristik keluarga, karakteristik pekerjaan, dan sikap seorang individu merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *work life balance*. Menurut Seligman (2005) Individu dengan konsep *work life balance* yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup. Kelliher, Richardson, dan Boiarintseva (2019) menjelaskan *work life balance* merupakan suatu keseimbangan kehidupan kerja yang mengacu pada hubungan antara aspek pekerjaan dan non pekerjaan dari kehidupan individu dimana individu tersebut mencapai keseimbangan kehidupan kerja yang memuaskan dan dipahami sebagai pembatasan satu sisi (bekerja) untuk memiliki lebih banyak waktu untuk yang lain. Menurut Fisher, Bulger, dan Smith (2009a) terdapat dua aspek *work life balance*



yaitu aspek *demands* (mengganggu) dan aspek *resource* (mendukung). Dimana pada masing-masing aspek tersebut memiliki dua dimensi. Dimensi pada aspek *demands* yakni WIPL (*Work Interference with Personal Life*) menjelaskan sejauh mana pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi seorang individu dan PLIW (*Personal Life with Interference Work*) Menjelaskan sejauh mana kehidupan pribadi mengganggu kehidupan pekerjaan seorang individu. Sedangkan dimensi pada aspek *resource* yakni WEPL (*Work Enhancement of Personal Life*) Menjelaskan sejauh mana kehidupan kerja seorang individu dapat berpengaruh serta meningkatkan kualitas hidup pribadinya dan PLEW (*Personal Life Enhancement of Work*) Menjelaskan sejauh mana kehidupan pribadi seorang individu dapat berpengaruh serta meningkatkan performa dalam kehidupan kerja.

Work life balance merupakan suatu cara untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan suportif, sehingga memungkinkan karyawan lebih memiliki keseimbangan antara pekerjaan serta tidak menyampingkan tanggung jawab pribadi, dengan hal ini dapat meningkatkan kinerja karyawan. *Work life balance* merupakan suatu proses mencari keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan dan perasaan nyaman dengan komitmen pekerjaan dan keluarga (Daipuria & Kakar, 2013). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja namun, mampu untuk menyeimbangkan antara tanggung jawab pada pekerjaan dan non pekerjaan tentunya akan menemukan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka yang kemudian akan terciptanya kesejahteraan subjektif (Triwijayanti & Astiti, 2019). Ketika mahasiswa memiliki tingkat *work life balance* yang tinggi, atau memiliki kemampuan untuk menyeimbangi antara pekerjaan dan kehidupan mereka, maka akan tercapai tingkat kepuasan hidup yang tinggi dan lebih banyak merasakan perasaan positif dibandingkan perasaan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Cintantya & Nurtjahjanti, 2020) individu yang menerapkan konsep *work life balance* akan memiliki cara yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidupnya dan akan berdampak positif bagi kesejahteraan subjektifnya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki pekerjaan kemudian mengintervensi atau mencampuri kehidupan pribadinya, maka tingkat *work life balance* akan ikut terganggu (Fisher et al., 2009a). *Work life balance* yang rendah tidak hanya berdampak negatif pada kesejahteraan dalam pekerjaan, namun berdampak pada keluarga, teman serta hubungan sosial individu (Cintantya & Nurtjahjanti, 2020). ketidakseimbangan kehidupan dan pekerjaan disebabkan oleh tuntutan kerja yang akhirnya memicu pada tingkat stress yang lebih tinggi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lainnya yaitu penelitian dari Cintantya dan Nurtjahjanti (2020) yang berjudul hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well being* pada sopir taksi PT. Express transindo utama tbk di Jakarta. Pada penelitian tersebut memang menggunakan variabel bebas dan variabel terikat yang sama dengan penelitian ini. Hal yang membedakan pada penelitian ini terdapat pada subjek yang digunakan. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Nurwidawati (2022a) adalah hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang bekerja *part time* di Surabaya. Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Suwahyu (2021) adalah mahasiswa yang bekerja. Pada penelitian ini, subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh subjek sebanyak 75 mahasiswa yang bekerja. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat serta persepsi seseorang maupun kelompok orang mengenai fenomena sosial (sugiyono, 2020). Pada penelitian ini, terdapat tiga skala yang akan digunakan untuk mengukur variabel-variabel penelitian,



pertama untuk mengukur *subjective well-being* yaitu *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS) yang disusun oleh (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.861 dan 0.853, *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh (Diener, Emmons, Larsem, & Griffin, 1985) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.828. Kedua skala ini kemudian diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh (Akhtar, 2019) Selanjutnya untuk mengukur *Work life balance*, peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari kuisisioner (Fisher, Bulger, & Smith, 2009b) yang kemudian telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh (Gunawan, 2019) dengan nilai reliabilitas $CR > 0.7$ dan nilai $VE > 0.5$. Metode Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis *product moment* untuk menguji hubungan antara dua variabel. Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Keseluruhan data dianalisis menggunakan program analisis data SPSS.

HASIL

Analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan hasil data empirik *work life balance* skor minimum sebesar 26, skor maksimal 62, dengan rata-rata (*mean*) 45.8, jarak (*range*) 36 dan standar deviasi 6.72. sedangkan hasil data empirik *subjective well-being* skor minimum -25.82, skor maksimal 99.98, dengan rata-rata (*mean*) yaitu 50.00, jarak (*range*) yaitu 125.80 dan standar deviasi 22.26.

Hasil kategorisasi skala *work life balance* berdasarkan data lapangan dari subjek menunjukkan bahwasubjek yang berada dalam kategori tinggi berada pada presentase 1.3% dengan jumlah subjek sebanyak 1, subjek yang berada pada kategori sedang berada pada presentase 80% dengan jumlah subjek sebanyak 75, dan subjek yang berada dalam kategori rendah berada pada presentase 18.7%. Sedangkan, hasil kategorisasi skala *subjective well-being* menunjukkan bahwasubjek yang berada dalam kategori tinggi berada pada presentase 1.3% dengan jumlah subjek sebanyak 1, subjek yang berada pada kategori sedang berada pada presentase 45.3% dengan jumlah subjek sebanyak 34. Dan subjek yang berada dalam kategori rendah berada pada presentase 53.3% dengan jumlah subjek sebanyak 40. Hasil kategorisasi skala *work life balance* dan skala *subjective well-being* disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Skor *work life balance* Dan *Subjective Well-Being*

Variabel	Skor	Kategori	Subjek	
			F	%
<i>Work Life Balance</i>	$X \geq 62.3$	Tinggi	1	1.3%
	$39.7 \leq X < 62.3$	Sedang	75	80%
	$X < 39.7$	Rendah	14	18.7
<i>Subjective Well-Being</i>	$X \geq 100$	Tinggi	1	1.3%
	$50 \leq X < 100$	Sedang	34	45.3%
	$X \geq 50$	Tinggi	40	53.3%

Uji normalitas yang dianalisis dengan *Kolmogrov-Smirnov* menunjukkan variabel *work life balance* memperoleh KS-Z sebesar 0.101 dengan taraf signifikansi yakni 0.055 ($p > 0.50$), hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data *work life balance* mengikuti sebaran data normal. Sedangkan variable *subjective well-being* memperoleh KS-Z sebesar 0.069 dengan taraf signifikansi yakni 0.200 ($p > 0.50$). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data *subjective well-being* mengikuti sebaran data normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2. Selain itu, uji linieritas yang diperoleh dari hasil penelitian diketahui nilai $F = 0.836$ dengan $p = 0.681$, maka hubungan antara *work life balance* dan *subjective well-being* merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan dari hasil uji normalitas dan uji linearitas, maka penelitian ini dapat dilanjutkan ke analisis berikutnya menggunakan uji parametrik dikarenakan data terdistribusi normal dan terdapat hubungan yang linear.



Tabel 2.. Hasil Uji Normalitas *Work Life Balance* dan *Subjective Well-Being*

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	
	Statistic	Sig.
<i>Work Life Balance</i>	0.101	0.055
<i>Subjective Well-Being</i>	0.069	0.200

Analisis uji korelasi pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.059 dengan nilai signifikansi $p = 0.615$ (> 0.050). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel *work life balance* dengan *subjective well-being*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Selain itu, nilai koefisien determinan (R^2) yaitu sebesar 0.003, maka hal tersebut dapat diartikan bahwa variabel *work life balance* memberikan sumbangan efektifitas sebesar 0.3% terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

DISKUSI

Penelitian ini melibatkan 75 mahasiswa yang sedang bekerja di Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Hal ini sesuai dengan hasil analisis uji korelasi *product moment* yang memperoleh nilai koefisien sebesar -0.059 yang bernilai negatif dengan nilai signifikansi $p = 0.615 > 0.050$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel *work life balance* dengan *subjective well-being*. Sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta ditolak.

Berbeda dengan temuan dalam penelitian ini, penelitian terdahulu justru menampilkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. penelitian oleh Astuti & Nurwidawati (2022b) mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang bekerja sistem *part-time* di Kota Surabaya. Dijelaskan bahwa ketika mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi maka ia akan mengalami sedikit konflik dalam lingkungan pekerjaan maupun kehidupan pribadi, memberikan dedikasi optimal terhadap pekerjaannya, serta akan berdampak positif terhadap hasil pekerjaannya maupun aktivitas pada kehidupan pribadinya. Selain itu, penelitian oleh Gröpel dan Kuhl (2009) menemukan bahwa terdapat hubungan secara tidak langsung antara variabel *work life balance* dengan *subjective well-being*, adapun hubungan tersebut dimoderatori oleh terpenuhinya kebutuhan pada individu. Dijelaskan bahwa keseimbangan dalam diri individu dapat mempengaruhi tercapainya kesejahteraan atau *well-being*, namun dalam penelitian yang sama dikemukakan bahwa apabila individu mengalami konflik dalam pekerjaan dengan kehidupan sosialnya, maka kondisi tersebut justru berdampak negatif terhadap tingkat kesejahteraan atau *well-being* Gröpel & Kuhl (2009). Sehingga dapat dikemukakan bahwa secara empiris *work life balance* tidak selalu berhubungan dengan kesejahteraan atau *well-being* secara umum maupun *subjective well-being* secara khusus pada individu (Gröpel & Kuhl, 2009; Jafri & Batra, 2014).

Sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa *work life balance* tidak berhubungan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Dilihat dari nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0.003$) yang berarti variabel *work life balance* memberikan kontribusi sebesar 0.003% terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta dan sisanya 99.7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Oleh karena itu, untuk menjelaskan temuan dalam penelitian ini maka akan diuraikan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *subjective well-being*, ditinjau dari faktor internal dan faktor eksternal. Pertama faktor internal dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2021) bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah *gratitude*. Sebagaimana



dijelaskan oleh Seligman (2002) *gratitude* merupakan suatu karakter yang dapat membentuk *subjective well-being* pada individu. Maka dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dapat berpengaruh terhadap kondisi perasaan negatif dan positif yang mana kondisi tersebut merupakan bagian dari *subjective well-being*. Ketika seorang individu memiliki tingkat *gratitude* yang baik, maka individu tersebut akan memiliki kehidupan yang positif. Sebaliknya, jika individu dengan tingkat *gratitude* yang rendah, maka individu tersebut akan memiliki kehidupan yang cenderung negatif (Oktaviani 2021). Selain itu, faktor internal lainnya yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2019) menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* dilihat dari sumbangan efektif yang diberikan variabel *self-esteem* terhadap variabel *subjective well-being* sebesar 52.8%.

Kedua, faktor eksternal dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan dkk (2018) bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah dukungan sosial. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Cohen & Wills (1985) bahwa dukungan sosial dapat memberikan efek positif serta meningkatkan harga diri seorang individu, hal ini juga dapat berpengaruh terhadap aspek afek positif dalam *subjective well-being*. Artinya, ketika individu memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* yang dirasakan oleh individu tersebut. Sebaliknya, jika dukungan sosial rendah maka tingkat *subjective well-being* pada individu cenderung rendah (Hasibuan dkk. 2018).

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *work life balance* penelitian ini, terdapat 14 mahasiswa yang bekerja (18.7%) yang memiliki *work life balance* rendah, 60 mahasiswa yang bekerja (80%) yang memiliki *work life balance* sedang, dan 1 mahasiswa yang bekerja (1.3%) yang memiliki *work life balance* pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *work life balance* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta cenderung sedang. Sedangkan pada variabel *subjective well-being* menunjukkan 40 mahasiswa yang bekerja (53.3%) yang memiliki *subjective well-being* pada kategori rendah, 34 mahasiswa yang bekerja (45.3%) yang memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang, dan 1 mahasiswa yang bekerja (1.3%) yang memiliki *subjective well-being* pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta cenderung rendah. Sejalan dengan penelitian ini, dimana tingkat *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta cenderung sedang, Jafri dan Batra (2014) menyatakan bahwa rendahnya keseimbangan kehidupan-kerja dapat berpengaruh pada munculnya pengalaman emosi yang negatif, dan ketidakpuasan. Hal ini dikarenakan emosi negatif dan ketidakpuasan merupakan bentuk dari rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif pada individu (Hammig & Bauer dalam Jafri & Batra, 2014).

Lebih lanjut, subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Dimana mahasiswa dalam hal ini berada pada fase dewasa awal yang disebut merupakan salah satu masa yang menjadi perhatian karena dianggap menjadi fase krisis dalam perkembangan manusia Wardah dan Jannah (2023). Pada masa ini individu harus memenuhi tugas-tugas perkembangannya seperti mendapatkan pekerjaan, membangun relasi intim, megupayakan hidup bersama lawan jenis, mewujudkan keluarga, menghidupi anak, membangun rumah tangga, menyerap dengan baik tanggung jawab sosial serta bergabung dalam kelompok sosial Hurlock (2009). Dalam upayahnya untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut secara umum individu akan memperoleh banyak pengalaman yang turut memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan pendapat Diener & Oishi (2005) faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* adalah faktor demografis seperti, penghasilan, pekerjaan, status pernikahan, usia, jenis kelamin, pendidikan, serta memiliki anak. Pada penelitian ini mahasiswa yang bekerja belum memiliki pekerjaan yang tetap, harus menjalankan tanggung jawab lainnya yaitu menjadi mahasiswa serta berada pada fase krisis. Hal ini sesuai dengan pendapat Robinson (2018) bahwa fase krisis yang dihadapi individu cenderung berlangsung cukup lama sehingga kondisi tersebut dapat memberikan



dampak yang krusial pada tingkat *subjective well-being* individu. hal ini juga didukung dengan penelitian oleh Wardah dan Jannah (2023) yang menyatakan bahwa dewasa awal di Sidoarjo mayoritas memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah dengan presentase nilai 64%. Dapat disimpulkan mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta tidak memiliki tingkat *subjective well-being* yang baik dilihat dari hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa 53.3% mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah. Walaupun tingkat *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja cenderung sedang. Hal ini disebabkan karena *subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor demografis, dukungan sosial, *gratitude*, dan *self-esteem*.

Pada penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari kelemahan serta hambatan yang ditemukan dalam penelitian ini seperti adanya keterbatasan data yaitu kurangnya penelitian yang lebih spesifik (*research gap*) mengenai *work life balance* dan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Selain itu, peneliti melakukan pengambilan data secara online dengan menyebarkan kuesioner melalui aplikasi *WhatsApp* dan *Instagram*, hal ini menyebabkan peneliti tidak bisa memastikan secara langsung apakah subjek mengisi kuesioner dengan sungguh-sungguh atau tidak. Selanjutnya, peneliti tidak membuat kategori subjek pada penelitian ini menjadi mahasiswa yang bekerja secara *part time* atau *full time*. Selain itu, peneliti juga tidak mencantumkan dalam kuesioner penelitian lama durasi pada saat bekerja. Hal ini tentu menjadi catatan penting agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang berhubungan dengan variabel yang diteliti karena dapat mempengaruhi hasil penelitian. Harapannya penelitian ini dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan menggunakan faktor lain seperti faktor internal antara lain *gratitude*, *self esteem*, dan demografis. Serta faktor eksternal seperti dukungan sosial untuk memberikan sumbangan lebih kepada ilmu psikologi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan positif dan signifikan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Hal ini disebabkan oleh adanya pengaruh dari beberapa faktor seperti faktor demografis, dukungan sosial, *gratitude*, dan *self-esteem*. Selain itu berdasarkan hasil kategorisasi, menunjukkan bahwa 80% mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta memiliki tingkat *work life balance* yang cenderung sedang dan 53.3% memiliki tingkat *subjective well-being* yang cenderung rendah. Diperkuat dengan nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0.003$) yang berarti variabel *work life balance* memberikan kontribusi sebesar 0.003% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 99.7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk *subjective well-being*. *Jurnal Psikologi*, 18(1). <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>.
- Ariati, J. (2010). *Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi universitas diponegoro*.
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022a). Hubungan Work Life Balance dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya The Relationship between Work Life Balance and Subjective Well-Being in Students Who Work Part-Time in Surabaya. 10(03), 122–144.
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022b). Hubungan Work Life Balance dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya The Relationship between Work Life



-
- Balance and Subjective Well-Being in Students Who Work Part-Time in Surabaya. 10(03), 122–144.
- Cintantya, D., & Nurtjahjanti, H. (2020). Hubungan antara work-life balance dengan subjective well-being pada sopir taksi pt. express transindo utama tbk di jakarta. *jurnal empati*, 7(1). <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20246>.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, Vol. 98. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Daipuria, P., & Kakar, D. (2013). Work-Life Balance for Working Parents : Perspectives and Strategies. *Journal of Strategic Human Resource Management*, 2(1).
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsem, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4). <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009a). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4). <https://doi.org/10.1037/a0016737>.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009b). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4). <https://doi.org/10.1037/a0016737>.
- Gunawan, G. (2019). Reliabilitas dan validitas konstruk work life balance di indonesia. *jppp - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(2). <https://doi.org/10.21009/jppp.082.05>.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>.
- Karaca, S., Karakoc, A., Bingol, F., Eren, N., & Andsoy, I. I. (2016). Comparison of subjective wellbeing and positive future expectations in between working and nonworking adolescents in Turkey. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(2). <https://doi.org/10.5812/ircmj.21055>.
- Kelliher, C., Richardson, J., & Boiarintseva, G. (2019). All of work? All of life? Reconceptualising work-life balance for the 21st century. *Human Resource Management Journal*, 29(2). <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12215>.
- Klistiana, N. (2018). Problematika mahasiswa kuliah sambil bekerja pada mahasiswa prodi ekonomi syariah iain palangka raya.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). WHO IS HAPPY? *Psychological Science*, 6(1). <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>.
- Oktaviani, N. (2021). Hubungan tingkat Gratitude Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang. *Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 14(1).
- Pratiwi. (2019). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Subjective Well Being Pada Siswa Smk. *Psikologi*, 8.



-
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1).
- Schabracq, M. J., & Cooper, C. L. (2003). The Handbook of Work and Health Psychology. *Science*.
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology. In *PsycCRITIQUES*.
- Seligman, M. E. P. (2005). Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness). In *Bandung: PT. Mizan Pustaka*.
- sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Triwijayanti, I. D. A. K., & Astiti, D. P. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02). <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p11>.
- Tyas, W. C. , & Savira, S. I. (2017). Hubungan Antara Coping Stress dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Luar Jawa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2).
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>.



Psychological Capital dan Perceived Organizational Support: Kunci Meningkatkan Organizational Citizenship Behavior di Lingkungan PDAM Kabupaten Magelang

Maghfira Nur Aziza^{1*}, Ros Patriani Dewi²

1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

2 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[*firaaziza1999@gmail.com](mailto:firaaziza1999@gmail.com), ros@mercubuana-yogya.ac.id,

Abstrak

Upaya perwujudan kepuasan terhadap pelanggan adalah tujuan utama yang harus dicapai dalam penyelenggaraan aktivitas pelayanan publik. Sumber daya manusia adalah faktor memiliki peran yang sangat penting dalam tercapainya tujuan organisasi. Keberhasilan suatu organisasi dapat dilihat dari salah satu indikator yang nampak yaitu *organizational citizenship behavior*. Namun, tantangan timbul dalam mendorong dan memelihara OCB yang positif di antara anggota organisasi, terutama dalam lingkungan pelayanan publik yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *psychological capital* dan *perceived organizational support* dengan *organizational citizenship behavior* (OCB) pada karyawan Perusahaan Umum Daerah Air Minum (PDAM) Tirta Gemilang Kabupaten Magelang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan subjek penelitian sebanyak 62 karyawan berstatus tetap dan memiliki masa kerja minimal satu tahun, penelitian ini menggunakan skala OCBS, PCQ-24, dan SPOS untuk pengumpulan data. Metode pengumpulan data yang pertama menggunakan uji prasyarat yaitu, uji normalitas, linearitas, multikolinearitas dan heteroskedastisitas, selanjutnya uji hipotesis menggunakan uji analisis regresi linear sederhana dan regresi linear berganda. Hasil analisis regresi linear menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *psychological capital*, *perceived organizational support*, dan OCB dengan signifikansi masing-masing di bawah 0,01. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengelolaan sumber daya manusia dengan menyoroti peran *psychological capital* dan *perceived organizational support* dalam membentuk OCB pada karyawan di PDAM Kabupaten Magelang. Hal ini dapat membantu organisasi dalam merancang program pengembangan karyawan yang lebih efektif.

Kata Kunci: *Organizational citizenship behavior*, *perceived organizational support*, *psychological capital* dan karyawan.

Abstract

The efforts to achieve customer satisfaction are the main goals to be achieved in the implementation of public service activities. Human resources play a crucial role in achieving organizational goals. The success of an organization can be seen from one visible indicator, which is organizational citizenship behavior. However, challenges arise in promoting and maintaining positive OCB among organizational members, especially in complex public service environments. This study aims to explore the relationship between psychological capital and perceived organizational support with organizational citizenship behavior (OCB) among employees of the Regional Water Company (PDAM) Tirta Gemilang in Magelang Regency. This study used purposive sampling technique, with 62 permanent employees with a minimum of one year of tenure as research subjects, utilizing OCBS, PCQ-24, and SPOS scales for data collection. The first method of data collection involved prerequisite tests such as tests for normality, linearity, multicollinearity, and heteroskedasticity, followed by hypothesis testing using simple linear regression analysis and multiple linear regression. The results of the linear regression analysis showed a positive and significant relationship between psychological capital, perceived organizational support, and OCB, with significances below 0.01. This study contributes to human resource management by highlighting the role of psychological capital and perceived organizational support in shaping OCB among employees in



PDAM Magelang Regency. This can assist organizations in designing more effective employee development programs.

Keywords: *Organizational citizenship behavior, perceived organizational support, psychological capital and employees.*

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan pelayanan publik adalah tugas penting pemerintah, termasuk dalam penyediaan air bersih yang menjadi tanggung jawab pemerintah daerah sesuai dengan Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014. PDAM Kabupaten Magelang adalah BUMD dengan tujuan ganda, yaitu memberikan pelayanan terbaik kepada pelanggan dan mencari keuntungan untuk pendapatan asli daerah. Reformasi birokrasi menuntut pelayanan yang fleksibel dan berkualitas, dengan jaminan mutu yang memadai, memotivasi lembaga pemerintah untuk terus meningkatkan kinerja demi memberikan pelayanan prima kepada pelanggan. Feciková (2004) menegaskan bahwa retensi pelanggan yang tinggi adalah kunci keberlanjutan sebuah perusahaan, oleh sebab itu mengurangi jumlah keluhan pelanggan sangatlah penting. Bentuk hasil kerja individu dalam pelayanan publik mencakup penyediaan layanan berkualitas kepada pelanggan, penerapan pelayanan prima dimulai dari perilaku mendasar karyawan, termasuk *Organizational Citizenship Behavior* (OCB) yang mendukung tujuan organisasi.

Organ (2014) mendefinisikan OCB sebagai partisipasi sukarela karyawan dalam tindakan di luar deskripsi pekerjaan yang tidak dihargai secara langsung oleh sistem formal. OCB meliputi perilaku sukarela yang tidak diperintah oleh individu lain yang berkontribusi terhadap efektivitas organisasi dan sulit dinilai melalui evaluasi kinerja karena tidak tercantum dalam deskripsi jabatan (Lepine et al., 2018). Organ et al. (2006) mengidentifikasi aspek-aspek OCB yang menunjukkan afek positif, seperti perilaku menolong rekan kerja (*altruism*), perilaku yang melebihi harapan (*conscientiousness*), perilaku toleransi terhadap kondisi yang tidak ideal (*sportsmanship*), menjaga hubungan yang baik dengan rekan kerja (*courtesy*) dan perilaku bertanggung jawab (*civic virtue*). OCB tercermin dalam perilaku karyawan yang memajukan efektivitas tanggung jawab tugas organisasi, menciptakan lingkungan kerja yang positif untuk pertumbuhan, kesadaran akan manfaat OCB membantu karyawan memberi kontribusi efektif dan meningkatkan retensi (Robbins & Judge, 2015).

OCB juga memberikan kontribusi besar, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam membentuk persepsi positif dalam pemberian pelayanan, yang berujung pada peningkatan kualitas layanan dan kepuasan pelanggan (Morrison, 2018). Akan tetapi pada kenyataannya, berdasarkan penelitian Quzwini (2012) dengan 55 karyawan, ditemukan bahwa 60% memiliki tingkat OCB sedang, 15% rendah, 11% sangat tinggi, 9% tinggi dan 5% sangat rendah. Penelitian Susanti (2015) juga menunjukkan bahwa OCB karyawan di perusahaan rendah, di bawah 50%, hal ini menandakan bahwa masih banyak karyawan yang belum mencapai tingkat OCB yang tinggi. Pada tahun 2023, PDAM Kabupaten Magelang melakukan survei terhadap tanggapan pelanggan terhadap kualitas pelayanan, hasil survei menunjukkan penurunan kualitas pelayanan terutama pada bulan Desember, dimana persentase pelayanan langganan menurun dari 81,23% di bulan Januari menjadi hanya 43,78%. Permasalahan ini timbul dikarenakan karyawan tidak mampu bekerja optimal menyebabkan kualitas pelayanan rendah, untuk meningkatkan kepuasan



pelanggan, perusahaan harus mendorong karyawan untuk memenuhi harapan pelanggan dan memberikan pelayanan optimal.

Podsakoff et al. (dalam Garay, 2006) mengidentifikasi empat faktor yang mendorong *Organizational Citizenship Behavior* (OCB) pada karyawan, yaitu karakteristik individu, karakteristik tugas, karakteristik organisasi dan perilaku pemimpin. Karakteristik individu mencakup faktor-faktor seperti demografi, kepribadian, kemampuan, persepsi, dan sikap (Ivancevich, 2007). Kemampuan individu, seperti yang dijelaskan oleh Luthans (2007), merujuk pada kapasitas individu dalam melaksanakan pekerjaan tertentu, dimana *psychological capital* memiliki peran dalam membangun kemampuan tersebut. Luthans et al. (2007) mendefinisikan *psychological capital* sebagai kondisi psikologis positif yang mencakup kepercayaan diri, optimisme, harapan dan ketahanan dalam menghadapi tantangan. Berbagai penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara *psychological capital* dan OCB telah dilakukan di beberapa negara seperti Cina, India dan Amerika Serikat, dengan hasil yang bervariasi. Penelitian di Cina menunjukkan korelasi antara OCB dan *psychological capital* (Lifeng, 2007), sementara di Amerika Serikat, karyawan dengan *psychological capital* tertinggi cenderung terlibat dalam OCB dan kurang mungkin terlibat dalam perilaku menyimpang (Norman et al., 2010). Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa *psychological capital* secara keseluruhan tidak dapat memprediksi komitmen organisasi dan OCB di berbagai jenis organisasi (Shahnawaz & Jafri, 2009).

Organ et al. (2006) mengungkapkan bahwa *Perceived Organizational Support* (POS) memengaruhi tingkat OCB, persepsi positif terhadap dukungan organisasi mendorong timbulnya OCB) pada karyawan, yang berarti karyawan akan berkontribusi lebih aktif dalam mencapai tujuan bersama, sehingga penting bagi organisasi untuk memastikan bahwa karyawan merasa didukung dan dihargai. POS merupakan persepsi karyawan tentang sejauh mana organisasi menghargai kontribusi dan peduli terhadap kesejahteraan karyawan (Robbins & Judge, 2015). POS mencakup dukungan, perhatian terhadap keluhan, dan keadilan perlakuan dari organisasi terhadap karyawan (Eisenberger, 2002). Robbins & Judge (2008) menambahkan bahwa POS adalah keyakinan karyawan tentang penghargaan organisasi terhadap kontribusi dan kesejahteraan karyawan, yang mempengaruhi kinerja karyawan dalam mencapai tujuan organisasi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa OCB merupakan perilaku positif yang berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan (Basu et al., 2017). Selain itu, *psychological capital* juga berperan penting dalam merangsang perilaku positif dan efektivitas kerja karyawan (Newman et al., 2014).

Berbagai penelitian tentang OCB telah berlangsung sejak dua dekade terakhir, mayoritas berfokus pada dampak OCB pada kinerja individu dan organisasi. OCB penting bagi kesuksesan dan perkembangan organisasi karena menunjukkan hubungan positif dengan organisasi (Walz & Niehoff, 2014). Namun, penelitian yang membahas secara komprehensif mengintegrasikan *psychological capital*, *perceived organizational support* dengan OCB masih terbatas. Sharma & Singh (2013) memperhatikan peran kepribadian sebagai mediator, sementara Sidra, Imran & Adnan (2016) meneliti peran moderasi dari *psychological capital*. Beberapa penelitian hanya meneliti hubungan langsung antara *perceived organizational support* dan *psychological capital* (Hui et al., 2014; Sihag & Sarikwal, 2015). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa POS dapat memiliki korelasi positif atau



negatif dengan perilaku positif seperti komitmen organisasi (O'Driscoll & Randall, 1999; Aube, Rousseau & Morin, 2007; Colakoglu, Culha & Atay, 2010). Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan parsial dan simultam antara *psychological capital*, *perceived organizational support* dan *organizational citizenship behavior* dalam lingkungan PDAM Kabupaten Magelang.

Penelitian ini tidak hanya akan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana faktor-faktor psikologis dan organisasional memengaruhi perilaku karyawan, tetapi juga memberikan wawasan bagi praktisi dan pemimpin perusahaan dalam mengembangkan strategi untuk meningkatkan kinerja dan keterlibatan karyawan. Dengan mengisi kesenjangan pengetahuan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang manajemen sumber daya manusia dan psikologi industri organisasi, hal ini akan memperkuat landasan teoritis dalam memahami dinamika perilaku organisasi. Temuan dari penelitian ini juga dapat membuka pintu bagi penelitian lebih lanjut dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi *Organizational Citizenship Behavior* (OCB), serta mengidentifikasi strategi yang efektif untuk mempromosikan perilaku kewargaan organisasi yang positif di berbagai konteks organisasi, peneliti berkomitmen untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan dalam literatur, memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku karyawan dan menghasilkan temuan yang relevan secara praktis dan akademis bagi pengembangan organisasi dan ilmu pengetahuan manajemen.

METODE

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 156 karyawan PDAM Kabupaten Magelang, terdiri dari 150 karyawan tetap dan 16 karyawan kontrak, dengan 76 karyawan bekerja di kantor pusat dan 80 karyawan di unit pelayanan. Pengambilan sampel menggunakan *teknik purposive sampling*, dimana subjek penelitian terdiri dari 62 karyawan yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Kriteria subjek penelitian meliputi status karyawan tetap, minimal 1 tahun bekerja, dan jabatan minimal staf dalam perusahaan. Penelitian ini mengadopsi desain penelitian kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan 3 skala yaitu *Organizational Citizenship Behavior Scale* (OCBS) oleh Podsakoff et al. (2016), *Psychological Capital Questionnaire* (PCQ-24) oleh Luthans et al. (2007), *Survey Perceived Organizational Support* (SPOS) oleh Eisenberger et al. (2002). Skala yang akan digunakan telah menjalani uji reliabilitas menggunakan metode *Alpha Cronbach* dan uji daya beda aitem merujuk pada koefisien reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian. Dalam dua putaran pengujian menggunakan SPSS, skala perilaku kewarganegaraan organisasi dan *Psychological Capital Questionnaire* (PCQ-24), serta skala dukungan organisasi yang dirasakan, menunjukkan keandalan yang tinggi berdasarkan koefisien reliabilitas alpha dan kriteria koefisien item-total. Untuk skala perilaku kewarganegaraan organisasi, dari 25 item, 22 memenuhi kriteria dengan koefisien item-total bergerak dari 0,334-0,752, sementara 3 item terkait *conscientiousness*, *courtesy*, dan *civic virtue* gugur. Setelah pengguguran, 22 item tersisa memenuhi kriteria dengan koefisien item-total dari 0,331-0,735, menunjukkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,909, menegaskan keandalan skala. Uji PCQ-24 pada 40 karyawan Perusahaan Umum Daerah Air Minum Tirta Gemilang Kabupaten Magelang tidak menghasilkan item yang gugur, dengan semua 24 item memenuhi kriteria koefisien item-total dari 0,325-0,693. Koefisien reliabilitas alpha adalah 0,910, menunjukkan keandalan skala yang tinggi. Selanjutnya, pengujian skala dukungan organisasi yang dirasakan mengungkapkan bahwa dari 18 item yang diuji, 16 memenuhi kriteria koefisien item-total dengan koefisien bergerak dari 0,324-0,761. Dua item gugur, dan hasil analisis



setelah pengguguran menunjukkan koefisien item-total dari 0,348-0,763 untuk 16 item, dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,917, menandakan skala ini juga sangat reliabel. Kesimpulannya, ketiga skala yang diuji menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi untuk mengukur konstruk-konstruk psikologis mereka masing-masing, yang penting untuk penelitian di bidang perilaku organisasi dan psikologi positif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik analisis regresi sederhana dan linear berganda, sebelum masuk ke dalam pengujian analisis model regresi diperlukan pengujian prasyarat uji asumsi klasik yaitu, uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas.

HASIL

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada masing-masing variabel didapatkan hasil bahwa nilai K-S Z variabel *organizational citizenship behavior* sebesar 0,97, variabel *psychological capital* sebesar 0,94, variabel *perceived organizational support* sebesar 0,97 dan keseluruhan nilai p sebesar 0,200 ($p > 0,05$), hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *perceived organizational support* memiliki sebaran data normal. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji linieritas pada masing-masing variabel maka diperoleh hasil variabel *psychological capital* mempunyai nilai F sebesar 15,866 variabel *perceived organizational support* mempunyai nilai F sebesar 33,088 dengan signifikansi pada *linearity* (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel *psychological capital* dan *perceived organizational support* dengan *organizational citizenship behavior* terdapat hubungan yang linier. Hasil dari uji multikolinier yang telah dilakukan pada variabel *psychological capital* dan *perceived organizational support* didapatkan nilai VIF sebesar 1,234 dan nilai *tolerance* sebesar 0,811 mengindikasikan tidak terdapat multikolinearitas, dimana nilai VIF kurang dari 10 dan nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10. Artinya, tidak terdapat korelasi atau hubungan kuat antara dua variabel bebas yaitu *psychological capital* dan *perceived organizational support* dalam sebuah model regresi. Kemudian, diketahui bahwa hasil dari uji heteroskedastisitas signifikansi variabel *psychological capital* sebesar 0,643 dan variabel *perceived organizational support* sebesar 0,486, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak terjadi heteroskedastisitas karena $p > 0,05$. Artinya, tidak terjadi varian *error* dalam suatu pengamatan ke pengamatan lain, sehingga hasil menjadi konstan.

Tabel 1. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana dan Berganda Variabel Penelitian

Variabel	Nilai Korelasi (r)	R Square	F	p	Keterangan
X1 dengan Y	0,486	0,236	18,567	0,000	Signifikan
X2 dengan Y	0,590	0,348	31,977	0,000	Signifikan
X1 dan X2 dengan Y	0,642	0,412	20,695	0,000	Signifikan

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *psychological capital* dengan *organizational citizenship behavior* pada karyawan PDAM Kabupaten Magelang didapatkan nilai F sebesar 18,567 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai korelasi (r) bernilai positif sebesar 0,486. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat *psychological capital* maka semakin tinggi pula tingkat OCB pada karyawan, sebaliknya semakin rendah tingkat *psychological capital* maka semakin rendah pula tingkat OCB karyawan. Nilai R Square sebesar 0,236 nilai ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel *psychological capital* terhadap *organizational citizenship behavior* pada karyawan PDAM Kabupaten Magelang adalah sebesar 23,6%. Kemudian, hasil analisis data juga menunjukkan adanya hubungan *perceived organizational support* dengan *organizational citizenship behavior* pada karyawan PDAM Kabupaten Magelang didapatkan nilai F sebesar 31,977 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai korelasi (r)



bernilai positif sebesar 0,590. Hal tersebut berarti bahwa semakin positif *perceived organizational support* yang dirasakan karyawan, maka semakin tinggi pula tingkat OCB pada karyawan, sebaliknya semakin negatif *perceived organizational support* maka semakin rendah pula tingkat OCB karyawan. Nilai R Square sebesar 0,348 nilai ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel *perceived organizational support* terhadap *organizational citizenship behavior* pada karyawan Perusahaan Umum Daerah Air Minum Tirta Gemilang Kabupaten Magelang sebesar 34,8%. Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan adanya hubungan secara bersama-sama antara variabel *psychological capital* dan *perceived organizational support* dengan *organizational citizenship behavior* didapatkan nilai F sebesar 20,695 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) serta nilai korelasi (r) bernilai positif sebesar 0,642. Hal tersebut berarti bahwa semakin positif *perceived organizational support* yang dirasakan karyawan, maka semakin tinggi pula tingkat OCB pada karyawan, sebaliknya semakin negatif *perceived organizational support* maka semakin rendah pula tingkat OCB karyawan. Nilai R Square sebesar 0,412 yang artinya sumbangan efektif variabel *psychological capital* dan *perceived organizational support* dengan *organizational citizenship behavior* pada karyawan PDAM Kabupaten Magelang sebesar 41,2% sedangkan sisanya 58,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor budaya atau iklim organisasi, kualitas kehidupan kerja atau motivasi intrinsik dalam diri karyawan.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological capital* dengan *organizational citizenship behavior* pada karyawan Perusahaan Umum Daerah Air Minum Tirta Gemilang Kabupaten Magelang. Sejalan dengan hasil analisis regresi di atas, maka dapat dijelaskan bahwa variabel *psychological capital* menjadi sesuatu yang penting untuk memprediksi tingkat OCB. Artinya, karyawan dengan tingkat *psychological capital* yang tinggi dapat dilihat dari *self-efficacy* yang dimiliki oleh karyawan, dimana karyawan yakin dengan tindakan yang perlu diambil untuk mencapai keberhasilan dalam tugas-tugas yang menantang. Selanjutnya, *psychological capital* yang tinggi dapat ditunjukkan dengan tingkat *optimisme* karyawan, yang merupakan atribusi positif tentang keyakinan atas kesuksesan masa sekarang serta di masa yang akan mendatang. *Psychological capital* yang tinggi juga nampak pada ketekunan karyawan dalam mencapai tujuan, dengan adanya kemampuan untuk merajut jalan agar bisa menuju kesuksesan (memiliki harapan yang positif), serta memiliki *resilience* sehingga mampu bertahan dan terus maju menghadapi masalah dan kesulitan untuk mencapai keberhasilan. Karyawan dengan *psychological capital* yang tinggi akan merasakan afek positif yang lebih sering dalam bekerja, dimana afek positif ini merupakan salah satu faktor penentu tinggi rendahnya *organizational citizenship behavior*. Suasana hati yang positif (*positive mood*) akan meningkatkan frekuensi seseorang untuk membantu orang lain dan menunjukkan perilaku prososial spontan lainnya (Jex & Britt, 2014). *Psychological capital* juga ditemukan berhubungan dengan sikap kerja yang diinginkan seperti kepuasan kerja (Avey et al., 2011). Kepuasan kerja yang tinggi akan meningkatkan perilaku melebihi tuntutan kerja yang ditunjukkan karyawan atau yang dikenal juga dengan *organizational citizenship behavior* (Hasanbasri, 2007). Hasil dalam penelitian ini juga mendukung hasil dari penelitian penelitian Adestyani & Nurtjahjanti (2013), data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan ada hubungan antara *psychological capital* dengan *organizational citizenship behavior*, dimana nilai koefisien korelasi antara *psychological capital* dengan *organizational citizenship behavior* adalah $r_{xy} = 0,744$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Penelitian ini juga menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara *perceived organizational support* dengan *organizational citizenship behavior* pada karyawan Perusahaan Umum Daerah Air Minum Tirta Gemilang Kabupaten Magelang. Sejalan dengan hasil analisis regresi di atas, maka dapat dijelaskan bahwa variabel *perceived organizational support* menjadi sesuatu yang



penting untuk memprediksi tingkat OCB. Artinya, karyawan dari berbagai organisasi yang merasa bahwa dirinya mendapatkan *perceived organizational support* positif akan memiliki rasa bermaknaan dalam diri karyawan tersebut (Eisenberger, 2002). Shore & Wayne (1997) menemukan bahwa persepsi terhadap dukungan organisasional menjadi prediktor *organizational citizenship behavior* dan berhubungan positif dengan kinerja, dimana ketika karyawan merasa mendapat dukungan dari organisasi dan disertai dengan kepuasan kerja yang tinggi, hal ini diyakini akan meningkatkan *organizational citizenship behavior* karyawan, ketika organisasi memberi dukungan terhadap karyawan maka karyawan akan menghasilkan kepuasan kerja yang tinggi dan tekad untuk memiliki peran ekstra di luar pekerjaannya (Arshadi & Hayavi, 2011). Karyawan akan bersedia melakukan perilaku *extra-role* ketika karyawan telah diperlakukan dengan baik oleh organisasi dan karyawan akan cenderung untuk bersikap dan berperilaku lebih positif terhadap organisasi.

Osman et al. (2015), menyatakan bahwa dukungan organisasi yang dirasakan memiliki korelasi tertinggi dengan OCB. Ketika karyawan menerima dukungan dari organisasi, karyawan akan berusaha untuk melakukan yang lebih baik untuk organisasi. Semakin baik persepsi karyawan yang merasa mendapatkan *organizational support* yang ada di lingkungan tempat karyawan bekerja akan diikuti dengan tingginya perilaku *organizational citizenship behavior* (OCB) yang bersangkutan (Sari et al., 2016). Karyawan yang merasakan *perceived organizational support* yang positif cenderung menurunkan keinginan karyawan untuk meninggalkan organisasinya serta bekerja lebih untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai, dimana salah satu cara karyawan untuk membayar organisasi apabila karyawan telah dihargai adalah melalui partisipasi lanjutan dimana akan mendorong timbulnya perasaan keanggotaan organisasi sebagai bagian penting dari identitas diri karyawan. Hal tersebut menyebabkan karyawan merasa dihargai dan memperoleh keadilan serta merasa nyaman dengan kondisi kerjanya, sehingga dengan suasana kerja yang nyaman dan mendapat dukungan dari rekan kerja maka akan meningkatkan produktivitas kerja karyawan yang selanjutnya akan berdampak pada kompensasi sehingga karyawan akan lebih nyaman bekerja dan perusahaan memiliki peluang yang tinggi terhadap munculnya *organizational citizenship behavior* pada karyawan.

Selanjutnya, pada penelitian ini juga menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang signifikan secara bersama-sama antara *psychological capital* dan *perceived organizational support* dengan *organizational citizenship behavior* pada karyawan. Sejalan dengan hasil analisis regresi linier berganda di atas, maka dapat dijelaskan bahwa variabel *psychological capital* dan *perceived organizational support* menjadi sesuatu yang penting untuk memprediksi tingkat *organizational citizenship behavior*. *Organizational citizenship behavior* tidak dapat secara langsung tertanam pada diri masing-masing karyawan, tetapi bisa terbentuk melalui berbagai pengaruh faktor tertentu. Faktor pertama yang berpengaruh terhadap *organizational citizenship behavior* adalah *perceived organizational support* atau persepsi dukungan organisasi (Sánchez & Pasamar, 2020). Secara praktis, dukungan organisasi yang diberikan kepada karyawan dapat diwujudkan dengan memberikan gaji dan penghargaan yang adil, pengakuan oleh perusahaan, promosi pekerjaan dan stabilitas pekerjaan (Burmeister & Deller, 2016). Berdasarkan teori dukungan organisasi dalam penelitian sebelumnya oleh Bibi et al. (2019) menjelaskan bahwa karyawan akan lebih aktif ketika karyawan merasa bahwa organisasi bersedia memberikan dukungan kepada karyawan. Oleh karena itu, jika organisasi ingin menciptakan budaya kerja yang optimal di tempat kerja, penting bagi organisasi untuk selalu memberikan berbagai dukungan kepada para karyawan (Sia & Duari, 2018).



KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan di atas, simpulan utama dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif dan signifikan secara parsial dan simultan antara *psychological capital* dengan *organizational citizenship behavior*, serta antara *perceived organizational support* dengan *organizational citizenship behavior* pada karyawan PDAM Kabupaten Magelang., artinya semakin tinggi *psychological capital* dan *perceived organizational support* yang dimiliki karyawan, maka semakin tinggi pula tingkat OCB yang karyawan tunjukkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adestyani, F. A., & Nurtjahjanti, H. (2013). Hubungan psychological capital dengan organizational citizenship behavior pada karyawan PT. PLN (Persero) distribusi Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Empati Fakultas Psikologi*, 2(3).
- Akhtar Bibi, M. A. (2019). Perceived organizational support and organizational commitment among special education teachers in Pakistan. *International Journal of Educational Management*, 33(5), 848-859. <https://doi.org/10.1108/IJEM-12-2017-0365>
- Arshadi, N., & Hayavi, G. (2011). The effect of perceived organizational support on affective commitment and job performance: Mediating role of OBSE. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 739–743. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.637>
- Aube, C., Rousseau, V., & Morin, M.E. (2007). Perceived organizational support and organizational commitment: The moderating effect of locus of control and work autonomy. *Journal of Managerial Psychology*, 22(5), 479-495.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127–152.
- Basu, E., Pradhan, R. K., & Tewari, H. R. (2017). Impact of organizational citizenship behavior on job performance in Indian healthcare industries: The mediating role of social capital. *International Journal of Productivity and Performance Management*, 66(6), 780–796. <https://doi.org/10.1108/IJPPM-02-2016-0048>
- Burmeister, A., & Deller, J. (2016). Knowledge retention from older and retiring workers: What do we know, and where do we go from here? *Work, Aging and Retirement*, 2(2), 87–104. <https://doi.org/10.1093/workar/waw002>
- Colakoglu, U., Culha, O., & Atay, H. (2010). The effects of perceived organizational support on employees' affective. *Tourism and Hospitality Management*, 16(2), 125-150.
- Eisenberger, R., Stinglhamber, F., Vandenberghe, C., Sucharski, I. L., & Rhoades, L. (2002). Perceived supervisor support: Contributions to perceived organizational support and employee retention. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 565–573. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.565>
- Eisenberger, R., Stinglhamber, F., Vandenberghe, C., Sucharski, I. L., & Rhoades, L. (2002). Perceived supervisor support: Contributions to perceived organizational support and employee retention. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 565–573. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.565>
- Feciková, I. (2004). An index method for measurement of customer satisfaction. *The TQM Magazine*, 16(1), 57–66.
- Garay, H. D. V. (2006). Kinerja extra-role dan kebijakan kompensasi. *Sinergi Kajian Bisnis Dan Manajemen*, 8(1), 33–42.



- Groth, M., Wu, Y., Nguyen, H., & Johnson, A. (2019). The moment of truth: A review, synthesis, and research agenda for the customer service experience. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 6, 89–113.
- Hasanbasri, M. (2007). *Pendekatan sistem dalam perencanaan program kesehatan daerah*. Gadjah Mada University.
- Hui, L. I., et al. (2014). The impact of leadership on employee innovation behavior in the context of China—The perspective of paternalistic leadership ternary theory. *Chinese Journal of Management*, 12, 1-45.
- Ivancevich, J. (2007). *Perilaku & manajemen organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Jex, S. M., & Britt, T. W. (2014). *Organizational psychology: a scientist-practitioner approach*. John Wiley & Sons.
- Lifeng, Z. (2007). Effects of psychological capital on employees' job performance, organizational commitment, and organizational citizenship behavior. *Acta Psychologica Sinica*, 39(2), 328–334.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572.
- Morrison, E. W. (2018). Organizational citizenship behavior as a critical link between HRM practices and service quality. *Human Resource Management*, 35, 493–512.
- Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F., & Hirst, G. (2014). Psychological capital: a review and synthesis. *Journal of Organizational Behavior*, 35(1), 120–138. <https://doi.org/10.1002/job.1916>
- Newton, D. W., & LePine, J. A. (2018). Organizational citizenship behavior and job engagement: "You gotta keep 'em separated!". *The Oxford handbook of organizational citizenship behavior*, 43-54.
- Norman, S. M., Avey, J. B., Nimnicht, J. L., & Graber Pigeon, N. (2010). The interactive effects of psychological capital and organizational identity on employee organizational citizenship and deviance behaviors. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 17(4), 380–391. <https://doi.org/10.1177/1548051809353764>
- O'Driscoll, M. P., & Randall, D. M. (1999). Perceived organizational support, satisfaction with rewards, and employee job involvement and organizational commitment. *Applied Psychology: An International Review*, 48, 197-209. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1464-0597.1999.tb00058.x>
- Organ, D. W. (2014). Organizational citizenship behavior: It's construct clean-up time. In *Organizational citizenship behavior and contextual performance* (pp. 85-97). Psychology Press.
- Organ, D. W., Podsakoff, P. M., & MacKenzie, S. B. (2006). *Organizational citizenship behavior*. USA: Sage Publications, Inc.
- Osman, A., Othman, Y. H., Sohel Rana, S. M., Solaiman, M., & Lal, B. (2015). The influence of job satisfaction, job motivation & perceived organizational support towards organizational citizenship behavior (OCB): A perspective of American-Based Organization in Kulim, Malaysia. *Asian Social Science*, 11(21), 174–182. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n21p174>
- Podsakoff, N. P., Maynes, T. D., Whiting, S. W., & Podsakoff, P. M. (2015). One (rating) from many (observations): Factors affecting the individual assessment of voice behavior in groups. *Journal of Applied Psychology*, 100(4), 1189–1202. <https://doi.org/10.1037/a0038479>
- Podsakoff, N. P., Maynes, T. D., Whiting, S. W., & Podsakoff, P. M. (2016). One (rating) from many (observations): Factors affecting the individual assessment of voice behavior in groups. *Journal of Applied Psychology*, 100(4), 1189–1202. <https://doi.org/10.1037/a0038479>
- Quzwini, M. (2012). Organizational citizenship behavior pada pegawai lapas klas 1 lowokwaru malang. *Thesis, University of Muhammadiyah Malang*.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2008). *Perilaku organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2015). *Organizational behavior*. Prentice Hall International, Inc.



- Sánchez, R. M., & Pasamar, S. (2020). How to improve organisational citizenship behaviour by combining ability, motivation and opportunity: the moderator role of perceived organisational support. *Employee Relations: The International Journal*, 42(2), 398–416. <https://doi.org/10.1108/ER-04-2019-0169>
- Sari, B. A., Koster, E. H. W., Pourtois, G., & Derakshan, N. (2016). Training working memory to improve attentional control in anxiety: A proof-of-principle study using behavioral and electrophysiological measures. *Biological Psychology*, 121, 203–212.
- Shaheen, S., Bukhari, I., & Adil, A. (2016). Moderating role of psychological capital between perceived organizational support and organizational citizenship behavior and its dimensions. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 5, 41-50. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2016.1375>
- Shahnawaz, M. G., & Jafri, M. H. (2009). Psychological capital as predictors of organizational commitment and organizational citizenship behavior. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 78–84.
- Sharma, D. L. J. K., & Singh, D. S. K. (2013). A Study on the Democratic Style of Leadership. *International Journal of Management & Information Technology*, 3(2), 54–57. <https://doi.org/10.24297/ijmit.v3i2.1367>
- Shore, L. M. F., & Wayne, S. J. (1997). Commitment and Employee Behavior: Comparison of Affective Commitment and Continuance Commitment With Perceived Organizational Support. *Journal of Applied Psychology*, 78(5), 774–780. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.5.774>
- Sia, S. K., & Duari, P. (2018). Agentic work behaviour and thriving at work: role of decision making authority. *Benchmarking: An International Journal*.
- Sihag, P., & Sarikwal, L. (2015). Effect of perceived organizational support on psychological capital - A study of IT industries in Indian framework. *EJBO - Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies*, 20(2), 19-26. Retrieved from <http://ejbo.jyu.fi>
- Susanti, R. (2015). Hubungan religiusitas dan kualitas kehidupan kerja dengan organizational citizenship behavior (OCB) pada karyawan. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 94-102.
- Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 Tentang Pemerintahan Daerah. (n.d.).
- Walz, S. M., & Niehoff, B. P. (2014). Organizational citizenship behaviors and their effect on organizational effectiveness in limited-menu restaurants. *Academy of Management Proceedings*, 307–311. <https://doi.org/10.5465/AMBPP.1996.4980770>
- Wayne, S. J., Shore, L. M., & Liden, R. C. (1997). Perceived organizational support and leader-member exchange: A social exchange perspective. *Academy of Management Journal*, 40(1), 82–111. <https://doi.org/10.2307/257021>



Efektivitas Logoterapi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia

Luke Setyo Anggoro¹, Christin Wibhowo²

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang

¹lukesetyo1@gmail.com, ²christine@unika.ac.id

Abstrak

Jumlah lanjut usia mengalami peningkatan. Masalah kesehatan fisik dan mental yang disebabkan oleh penuaan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada individu lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas logoterapi untuk meningkatkan kualitas hidup pada individu lanjut usia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini *single case experimental design*, dengan model desain yaitu A-B-A. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak tiga orang lanjut usia. Instrumen yang digunakan yaitu *WHOQOL-OLD* (*World Health Organization Quality of Life- old*) versi Indonesia. Teknik logoterapi yang digunakan yaitu dengan *meaning centered psychotherapy* (MCP). Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini terdapat peningkatan kualitas hidup dari ketiga subjek, hal tersebut didapatkan dari analisis grafik yang meningkat di *baseline*. Terdapat juga perbedaan dari rata-rata atau *mean* melalui analisis statistik di *baseline* (A1/sebelum intervensi) dan *baseline* (A2/setelah intervensi). Subjek R *mean Baseline* (A1) memperoleh skor 33.40, lalu *baseline* (A2) menjadi 47.00. Subjek Y *mean baseline* (A1) mendapatkan skor 37.20, kemudian *baseline* (A2) menjadi 57.40. Subjek P *mean baseline* (A1) memperoleh skor 52.80 lalu *baseline* (A2) menjadi 69.80. Logoterapi membuat lansia merasa optimis dengan hidupnya, dapat melakukan hal-hal yang bermanfaat meskipun tidak bisa melakukan kegiatan berat, dapat berguna bagi orang sekitar dan lingkungan dengan melakukan hal baik semampunya serta beraktivitas dengan penuh semangat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa logoterapi terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pada individu lanjut usia.

Kata Kunci: kualitas hidup, logoterapi, lansia.

Abstract

The number of elderly people has increased. Physical and mental health problems caused by aging can lead to decreased quality of life in elderly individuals. This research aims to determine the effectiveness of logotherapy to improve the quality of life in elderly individuals. The method used in this research is single case experimental design, with a design model namely A-B-A. The subjects used in this research were three elderly people. The instrument used is the Indonesian version of WHOQOL-OLD (World Health Organization Quality of Life-old). The logotherapy technique used is meaning centered psychotherapy (MCP). The results obtained in this study showed an increase in the quality of life of the three subjects, this was obtained from graphic analysis which increased at baseline. There are also differences from the average or mean through statistical analysis at baseline (A1/before intervention) and baseline (A2/after intervention). Subject R mean Baseline (A1) got a score of 33.40, then baseline (A2) was 47.00. Subject Y's mean baseline (A1) got a score of 37.20, then the baseline (A2) was 57.40. Subject P mean baseline (A1) got a score of 52.80 then baseline (A2) was 69.80. Logotherapy makes elderly people feel optimistic about their lives, can do useful things even though they cannot do strenuous activities, can be useful to the people around them and the environment by doing good things as much as possible and carrying out activities



with enthusiasm. So, it can be concluded that logotherapy has proven effective in improving the quality of life in elderly individuals.

Keywords: *quality of life, logotherapy, elderly*

PENDAHULUAN

Lanjut usia ialah yang berusia 60 tahun sampai meninggal (Manafe & Imanuel, 2022). Jumlah lanjut usia khususnya di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya (Mustofa et al., 2022). Penduduk lanjut usia yang sehat, aktif, dan produktif memiliki dampak yang positif, tetapi mereka yang mengalami masalah penurunan kesehatan fisik dan mental memiliki dampak yang negatif (Anissa et al., 2019). Lansia akan mengalami penurunan kualitas hidup karena penurunan kesehatan. Masalah kesehatan fisik dan mental yang disebabkan oleh penuaan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Mudah lelah, berkeringat, peningkatan rasa cemas, pusing, mudah tersinggung, serta minder untuk bersosialisasi di lingkungan sekitar adalah perubahan kualitas hidup yang terjadi pada lansia (Ariyanto et al., 2020).

Hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Cahya et al. (2019) di Posyandu Lansia Wiguna Surabaya menunjukkan bahwa dari 28 responden didapatkan kualitas hidup kurang sebanyak 17 orang (60,7 %), kualitas hidup baik 1 orang (3,6 %) serta kualitas hidup sangat baik sebanyak 10 orang (35,7%). Lalu, berdasarkan hasil wawancara Parastika et al. (2021) terhadap 13 responden di Puskesmas Bandarharjo Semarang, sebanyak 9 lansia memiliki kualitas hidup yang buruk (69%) dan 4 lansia lainnya memiliki kualitas hidup yang baik. Selain itu Peneliti melakukan survei awal dengan membagikan kuisioner *WHOQOL-OLD* kepada 30 lanjut usia di Daerah Kabupaten Semarang, dan hasil yang didapatkan bahwa 16 orang (53,3%) memiliki tingkat kualitas hidup kurang, lalu 9 orang (30%) memiliki tingkat kualitas hidup sedang, dan 5 orang (16,67%) memiliki kualitas hidup tinggi. Selain itu, berdasarkan wawancara awal yang sudah dilakukan terhadap tiga partisipan, menyatakan bahwa mereka saat ini sudah berada di usia lanjut, ketiga partisipan mengeluhkan tentang keadaan dirinya saat ini yang kurang baik dan kesehatannya menurun.

Kualitas hidup lansia mencerminkan tahapan dalam hidup yang dijalani oleh lansia. Beberapa lansia memiliki perbedaan kualitas hidup, tergantung pada apa yang mereka pertimbangkan sebagai standar kualitas hidup yang baik. Apabila seseorang merasakan kualitas hidup tinggi, ini menunjukkan seseorang tersebut mengalami fase integritas di usia senjanya. Sebaliknya, seseorang yang merasakan rendahnya kualitas hidup menyebabkan lansia menjadi putus asa. Rasa bahagia, puas dalam hidup, hingga kesejahteraan subjektif memiliki kaitan erat dengan kualitas hidup (Sari et al.,



2017). Lansia biasanya menghadapi kekurangan, keterbatasan, dan ketidakmampuan, yang mengakibatkan penurunan kualitas hidup (Yuliati et al., 2014).

Mengingat adanya data lansia dengan kualitas hidupnya yang cenderung menurun, maka diperlukan adanya intervensi atau terapi khusus, untuk bisa meningkatkan kualitas hidup meskipun sedang mengalami usia lanjut. Teknik intervensi yang bisa diberikan adalah teknik logoterapi. Teknik logoterapi sering digunakan dan diberikan ke klien atau pasien untuk lebih bisa menemukan makna hidup dibalik peristiwa yang terjadi, Bastaman (2007) menjelaskan bahwa logoterapi merupakan suatu teknik dalam mengurangi krisis eksistensial. Melalui terapi tersebut, diharapkan bisa memberikan kesembuhan ataupun mengurangi krisis eksistensial dengan upaya menemukan makna kehidupan. Implikasi yang dikehendaki dari logoterapi adalah meningkatkan makna pengalaman hidup untuk kemudian mengarahkannya agar mampu mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Ada 3 hal yang melandasi atau menjadi filosofi logoterapi. Di antaranya ialah bebas berkeinginan, keinginan akan makna serta makna kehidupan (Diniarti, 2017).

Berkaitan dengan hal tersebut beberapa penelitian telah menyelidiki keefektifan logoterapi ke beberapa kasus-kasus tertentu dan menunjukkan adanya pengaruh yang baik dan terbukti efektif terhadap klien atau pasien yang ditanganinya dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Wakhid et al. (2019) menyimpulkan bahwa logoterapi dapat meningkatkan kualitas hidup pada klien yang menjalani hemodialisa, Kemudian, Frouzande et al. (2020) dalam penelitiannya di Karaj Iran, menyebutkan bahwa logoterapi efektif dalam mengurangi tingkat depresi serta meningkatkan kualitas hidup lansia serta meningkatkan ketahanan hidup.

Penelitian tersebut terbukti bahwa logoterapi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, namun sampai saat ini jarang ada penelitian yang meneliti tentang efektivitas logoterapi untuk peningkatan kualitas hidup lansia khususnya di Indonesia. Selain itu pemberian terapi yang dilakukan dalam penelitian sebelumnya adalah secara kelompok atau *group* dan tidak ada pemberian logoterapi secara individual. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui efektivitas logoterapi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara individual. Dengan harapan, lansia dari yang semula kualitas hidupnya rendah, setelah diberikan logoterapi akan bisa mengalami peningkatan kualitas hidup.

METODE

Riset ini dilakukan melalui *single case experimental design*. Selain itu, riset dilakukan menggunakan model desain A-B-A (Latipun, 2015). Teknik sampling dalam riset ini adalah teknik



purposive sampling. Subjek yang ada pada riset ini ialah lansia berusia 60 sampai 75 tahun yang berjumlah tiga orang. Selain itu subjek juga mampu melakukan komunikasi dan mampu menulis secara baik dan lancar. Subjek R berusia 67 tahun, subjek Y berumur 69 tahun dan subjek P berusia 61 tahun. Pengumpulan data melalui sejumlah metode, yaitu: melihat dari daftar riwayat hidup, wawancara, observasi dan dari pengukuran kualitas hidup menggunakan alat ukur *WHOQOL-OLD* (*World Health Organization Quality of Life – Old*) versi Indonesia. *WHOQOL-OLD* menunjukkan hasil yang baik, uji reliabilitas dan validitas yang dilakukan pada 175 responden. Nilai keseluruhan dari keandalan individu (*person reliability*) adalah 0,73 dengan *Cronbach alpha* sebesar 0,75, dan nilai reliabilitas item adalah 0,97 (Gondodiputro et al., 2021).

Selain itu prosedur pemberian intervensi penelitian dilakukan melalui: asesmen awal dengan metode wawancara dan observasi, melakukan wawancara terhadap *significant other* subjek, lalu peneliti membuat kontrak kepada subjek dan membuat *informed consent* yang akan diisi oleh subjek. Kemudian melakukan pengukuran awal di *baseline* (A1) tentang kualitas hidup lansia (*WHOQOL-OLD*). Pengukuran di *baseline* (A1) dilakukan sebanyak lima sesi, lalu dilanjutkan dengan pemberian intervensi (B). Dan yang terakhir melakukan pengukuran di *Baseline* (A2/setelah intervensi) sebanyak 5 sesi. Intervensi logoterapi pada riset ini didasarkan pada konsep yang dikembangkan oleh Breitbart (2016) yakni *Meaning Centered Psychotherapy* (MCP).

Psikoterapi yang berpusat pada makna (MCP) adalah istilah yang mencakup pendekatan terapeutik baru yang dirancang untuk meningkatkan makna, kesejahteraan spiritual, dan kualitas hidup. Psikoterapi yang berpusat pada makna secara teoritis berakar pada tulisan Viktor Frankl. Menurut Frankl, manusia menciptakan makna melalui: 1) pilihan sikap mereka bahkan dalam situasi yang mengerikan atau mengancam jiwa, 2) kemampuan mereka untuk terhubung dengan kehidupan melalui seni, humor, alam, cinta, dan hubungan, 3) keterlibatan mereka dengan kehidupan melalui pekerjaan, hobi, atau aktivitas lainnya, dan 4) pemahaman mereka tentang warisan masa lalu, sekarang, dan masa depan. Psikoterapi yang berpusat pada makna ini juga merupakan bagian dalam logoterapi (Thomas et al., 2014)

Intervensi dilakukan sebanyak 7 sesi. Adapun sesi yang diberikan adalah sebagai berikut: 1) apa makna hidup itu? 2) makna dalam keterpurukanku, 3) masa lalu yang membuatku kuat, 4) masa depan yang membuat termotivasi, 5) menemukan makna hidup dari nilai bersikap, 6) menemukan makna hidup dari partisipasi sosial dan kreativitas, 7) menemukan makna hidup dari pengalaman. Pada riset ini menggunakan analisis data kuantitatif. Cara ini menampilkan analisa dalam bentuk



grafik serta dilengkapi dengan analisa statistik. Analisa statistik dalam riset yang dilakukan menjadi pelengkap analisis grafik. Bentuknya berupa analisis *descriptive statistic*.

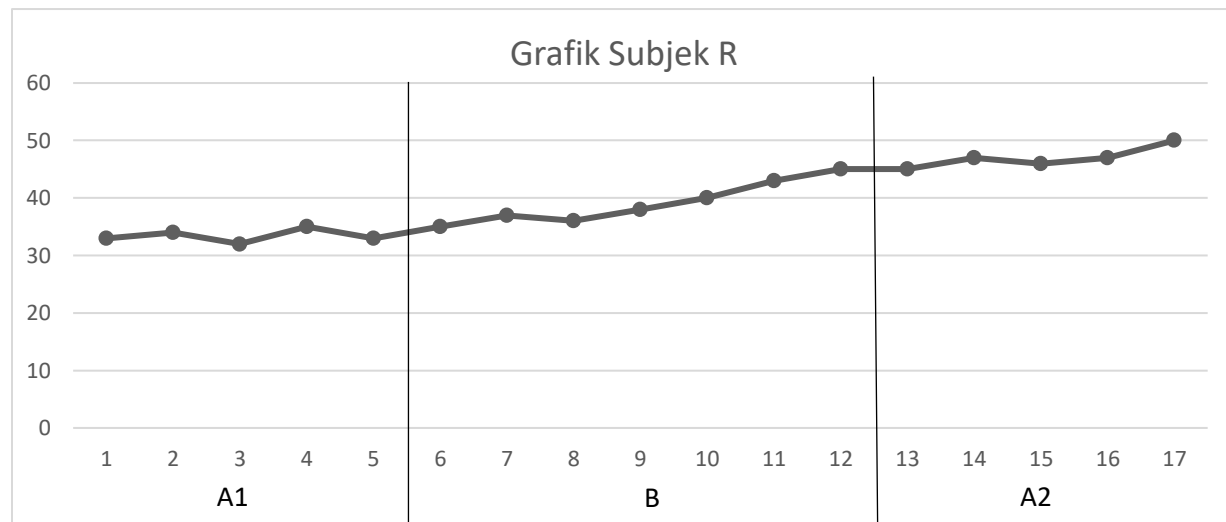
HASIL

Berikut adalah hasil intervensi yang sudah dilakukan terhadap tiga subjek lanjut usia beserta analisis grafik dan analisis statistika:

Subjek R

Tabel 1. Data perolehan skor yang didapatkan oleh subjek R

	A1					B (Intervensi)							A2				
Sesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Skor	33	34	32	35	33	35	37	36	38	40	43	45	45	47	46	47	50



Gambar 1. Analisis grafik subjek R

Tabel 2. Analisis *descriptive statistic* subjek R

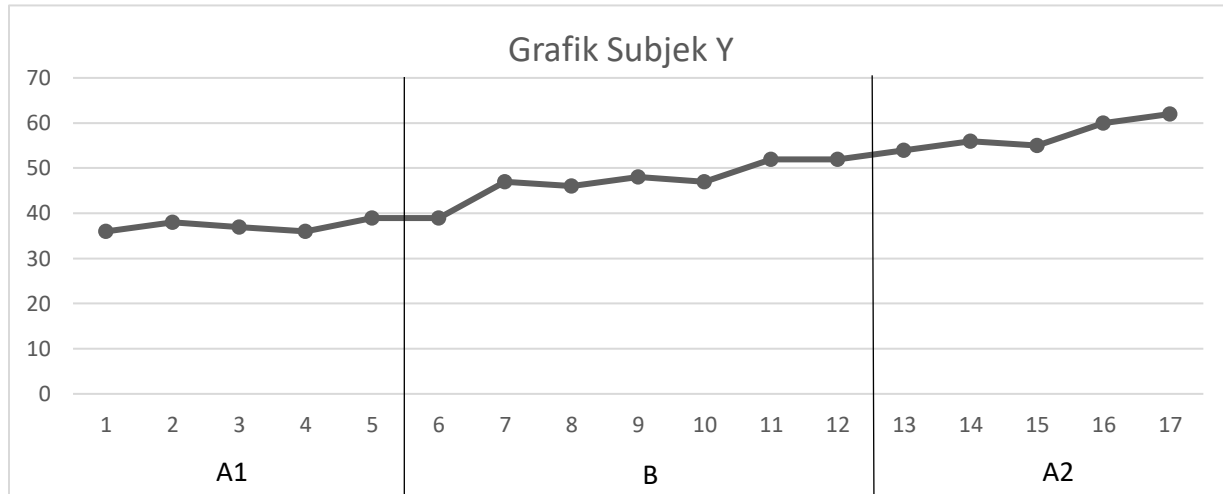
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Baseline (A1)	5	32	35	33.40	1.140
Baseline (A2)	5	45	50	47.00	1.871
Valid N (Listwise)	5				



Subjek Y

Tabel 3. Data perolehan skor yang didapatkan oleh subjek Y

	A1					B (Intervensi)								A2			
Sesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Skor	36	38	37	36	39	39	47	46	48	47	52	52	54	56	55	60	62



Gambar 2. Analisis grafik subjek Y

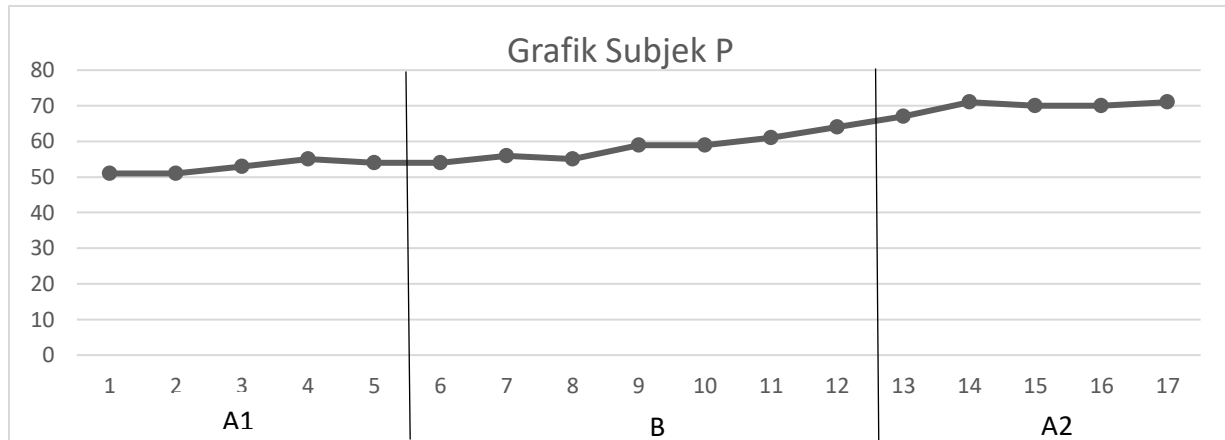
Tabel 4. Analisis *descriptive statistic* subjek Y

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Baseline (A1)	5	36	39	37.20	1.304
Baseline (A2)	5	54	62	57.40	3.435
Valid N (Listwise)	5				

Subjek P

Tabel 5. Data perolehan skor yang didapatkan subjek P

	A1					B (Intervensi)								A2			
Sesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Skor	51	51	53	55	54	54	56	55	59	59	61	64	67	71	70	70	71



Gambar 3. Analisis grafik subjek P

Tabel 6. Analisis *descriptive statistic* Subjek P

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Baseline (A1)	5	51	55	52.80	1.789
Baseline (A2)	5	67	71	69.80	1.643
Valid N (Listwise)	5				

DISKUSI

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan kualitas hidup dari ketiga subjek penelitian yang mengikuti sesi dari logoterapi. Berdasarkan analisis grafik ketiga subjek juga menunjukkan tren peningkatan yang baik dan positif dari *baseline* (A1/sebelum intervensi) kemudian saat intervensi (B) dan terakhir saat di *baseline* (A2/setelah intervensi) dimana di *baseline* (A2) dilakukan pengukuran kembali sama seperti di *baseline* (A1) namun tanpa diberi perlakuan atau intervensi sama sekali. Selain itu analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan antara *baseline* (A1) dan *baseline* (A2) untuk masing-masing subjek. Analisis statistik dalam penelitian ini adalah melihat perbedaan *mean* atau rata-rata perolehan skor dari *baseline* (A1) dan *baseline* (A2).

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan perbedaan *mean* atau rata-rata dari ketiga subjek. Subjek R *mean* saat di *baseline* (A1) adalah 33.40, kemudian saat di *baseline* (A2) mendapatkan *mean* sebesar 47.00. Lalu subjek Y saat di *baseline* (A1) mendapatkan *mean* sebesar 37.20, kemudian saat di *baseline* (A2) mengalami peningkatan *mean* sebesar 57.40. Selain itu peningkatan *mean* juga didapatkan oleh subjek P. *Mean* atau rata-rata yang diperoleh subjek P di *baseline* (A1) adalah sebesar 52.80, kemudian di *baseline* (A2) mendapatkan *mean* sebesar 69.80. *Mean* atau rata-rata skor yang didapatkan semua subjek mengalami peningkatan.



Logoterapi membuat individu lansia merasa optimis dengan hidupnya, dapat melakukan hal-hal yang bermanfaat meskipun tidak bisa melakukan kegiatan berat, dapat berguna bagi orang sekitar dan lingkungan dengan melakukan hal baik semampunya, dan merasa aktivitas sehari-hari adalah sesuatu yang selalu dilakukan dengan semangat dan memberi mereka kepuasan. Dalam penelitian ini, logoterapi diberikan secara individual untuk membantu lansia melakukan konseling tanpa merasa malu menceritakan masalah mereka. Masalah yang dihadapi lansia selalu menjadi fokus sesi intervensi. Proses ini sesuai dengan pernyataan Has et al. (2020) bahwa logoterapi berfokus pada masalah hidup seperti kematian, kebebasan, ketidakberdayaan, kehilangan, kesepian, kecemasan, dan isolasi sosial. Oleh karena itu, penting untuk menemukan masalah utama usia lanjut yang dapat mengganggu makna dan kualitas hidup. Pemberian intervensi secara individual dilakukan agar lebih dekat dan lebih intens terhadap masing-masing subjek. Selain itu bisa lebih fokus serta benar-benar melihat peningkatan kualitas hidup dari masing-masing subjek. Penelitian dan pemberian intervensi yang dilakukan secara individual serta personal lebih dapat mengoptimalkan kemajuan dari seseorang yang diintervensi (Zagoto et al., 2019).

Fase dewasa akhir menunjukkan sejumlah karakteristik individu. Selama periode ini, ada penurunan fisik dan mental. Lanjut usia mengalami penurunan fisik dan mental, meskipun ini dianggap sebagai puncak kehidupan. Efek penuaan berbeda untuk setiap orang, tergantung pada faktor bawaan, perspektif, dan lingkungan. Stereotip tentang usia lanjut muncul, mempengaruhi persepsi tentang usia. Seseorang dapat melihat usia tua dengan berbagai cara, mulai dari merasa tidak dibutuhkan hingga menghargai kontribusi mereka. Kelompok minoritas dalam masyarakat biasanya terdiri dari lansia. Lansia dapat merasa kurang berarti karena perubahan peran mereka dalam masyarakat. Karena perubahan besar, penyesuaian diri menjadi sulit. Selain itu, karena kesepian dan kesulitan yang mereka alami, lansia sering menginginkan kembali masa muda mereka (Masykuroh et al., 2022).

Logoterapi mengajarkan lansia untuk melihat manfaat dari penderitaan, memberikan kesempatan untuk mengambil hikmah dari penderitaan, dan memberikan kenyamanan hati dan kesiapan untuk menghadapi kematian yang bermanfaat. Terapi ini juga mengajarkan lansia untuk tetap bersemangat menjalani kehidupannya. Lansia yang menerima dengan baik sangat mudah melakukan intervensi dan memberikan masukan. Setelah melakukan kegiatan logoterapi, kebanyakan lansia dapat menempatkan diri dengan baik, melakukan sesi terapi dengan lancar, dan yang paling penting, mereka merasa hidup mereka lebih berarti dan memiliki lebih sedikit beban pikiran. Hal ini logoterapi terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada usia lanjut (Ukus et al., 2015). Kekurangan dalam penelitian ini adalah subjek penelitian hanya berjenis kelamin laki-laki semua dan



tidak ada lansia yang berjenis kelamin perempuan sehingga tidak dapat mengetahui perbedaan peningkatan kualitas hidup antara lansia laki-laki dengan perempuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan kepada tiga subjek lanjut usia, maka dapat disimpulkan bahwa logoterapi yang merupakan salah satu bentuk intervensi psikologi, terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pada lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, M., Amelia, R., & Dewi, N.P. (2019). Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Kabupaten 50 Kota Payakumbuh. *Health and Medical Journal*. 1(2). 12-16. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.235>.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145–151. <https://e-jurnal.universitalirsyad.ac.id/index.php/jka/article/view/112/92>.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi – Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Breitbart, W. S. (2016). *Meaning-Centered Psychotherapy (MCP) for Advanced Cancer Patients* (pp. 151–163). https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_14.
- Cahya, E., Harnida, H., & Indrianita, V. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia Wiguna Karya Kebonsari Surabaya. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. 2(1). 33-47. <https://nersmid.unmerbaya.ac.id/index.php/nersmid/article/view/56>.
- Diniarti, N. K. S. (2017). *Logoterapi Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna*. Program Pendidikan Dokter Spesialis Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran UNUD RSUP Sanglah Denpasar. <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/13115/>.
- Frouzande, Z., Mami, S., & Amani, O. (2020). The Effectiveness of Group Logotherapy on Resilience, Depression and Quality of Life in Elderly. *Journal of Gerontology*. 4(4). 19- 29. <https://joge.ir/article-1-374-en.html>
- Gondodiputro, S., Wiwaha, G., Lionthina, M., & Sunjaya, D. K. (2021). Reliability and validity of the Indonesian version of the World Health Organization quality of life-old (WHOQOL-OLD): a Rasch modeling. *Medical Journal of Indonesia*, 30(2), 143–151. <https://doi.org/10.13181/mji.oa.215065>.
- Has, E. M. M., Vallentina, T. R., & Hadisuyatmana, S. (2020). The Effect LogoCare on Elderly's Meaning of Life and Quality of Life in Werdha Nursing Home. *Systematic Reviews in Pharmacy*. 11(3). 809-812. <https://www.sysrevpharm.org/abstract/the-effect-of-logo-care-on-elderlys-meaning-of-life-and-quality-of-life-in-werdha-nursing-home-66366.html>.



-
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen edisi ketiga*. Malang: UMM Press.
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*. 11(1). 749-758. <https://doi.org/10.47492/jih.v11i1.1979>
- Masykuroh, K., Dewi, C., Heriyani, E., Widiastuti, H.T. (2022). *Modul Psikologi Perkembangan*. Jakarta: CV Feniks Muda Sejahtera.
- Mustafa, D. G., Thanaya, S. A. P., Adiputra, L. M. S. H., & Saraswati, N. L. P. G. K. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Bawah Dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Desa Dauh Puri Klod, Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.24843/MIFI.2022.v10.i01.p05>.
- Parastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 1(3). 407-419. <https://journal.unnes.ac.id/sju/IJPHN/article/view/47984/20505>.
- Sari, R. A., & Yuliati, A. (2017). Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi*. 13 (1). 48-54. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v13i1.2771>
- Thomas, L.P.M., Meier, E. A., & Irwin, S. A, (2014). Meaning centered psychotherapy: a form of psychotherapy for patients with cancer. *National Library of Medicine*. 16 (10). 488. DOI: [10.1007/s11920-014-0488-2](https://doi.org/10.1007/s11920-014-0488-2)
- Ukus, V., Bidjuni. H., & Karundeng. M. (2015). Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado. *Ejournal Keperawatan*. 3(2). 1-8. https://www.academia.edu/23275949/JURNAL_VERA_UKUS_PENGARUH_PENERAPAN_LOGOTERAPI.
- Wakhid, A., Astuti, A. P., & Dewi, M. K. (2019). Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Logoterapi Pada Klien Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 9–18. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i1.425>.
- Yuliati, A., Baroya, N., & Ririanty, M. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *E-jurnal Pustaka Kesehatan*. 2(1). 87-94. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/jpk/article/view/601>.
- Zagoto, M. M., Yarni, N., & Dakhi, O. (2019). Perbedaan Individu Dari Gaya Belajarnya Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 259–265. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.481>.



Toxic Relationship pada Remaja yang Berpacaran

Christabella Girsang^{1*}, Kamsih Astuti²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Bellagirsang2@gmail.com

Abstrak

Kasus *toxic relationship* pada remaja sering mengakibatkan munculnya trauma, stres, depresi, kecemasan, hingga bunuh diri pada korban. Remaja dengan hubungan pacaran yang bertahan dalam *toxic relationship*, dapat mempengaruhi kondisi mental dan psikis serta tingkah lakunya sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *toxic relationship* pada remaja yang berpacaran di Kabupaten Sleman Yogyakarta. Partisipan dalam penelitian merupakan dua remaja putri korban *toxic relationship* yang berusia 21 tahun. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Validitas dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data yaitu dengan menggunakan *multimethode* seperti wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua partisipan yang sedang mengalami hubungan yang *toxic* mengalami beberapa bentuk kekerasan dalam pacaran, terdapat faktor yang mendukung partisipan bertahan dalam hubungan yang *toxic*, hingga dampak yang timbul dari *toxic relationship*. Masih adanya rasa sayang, cinta, serta takut kehilangan pasangan merupakan salah satu alasan untuk bertahan di dalam hubungan yang *toxic*. Kedua partisipan memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi hubungannya yang *toxic*.

Kata Kunci: Hubungan *toxic*, kekerasan, remaja, pacaran.

Abstract

Cases of *toxic relationships* in teenagers often result in trauma, stress, depression, anxiety, and even suicide in the victim. Adolescents who are in a relationship that stays in a *toxic relationship* can affect their mental and psychological condition as well as their daily behavior. This research aims to determine the description of *toxic relationships* among teenagers who are dating in Sleman Regency, Yogyakarta. Participants in the research were two young women who were victims of *toxic relationships* aged 21 years. This type of research is qualitative using a case study approach method. Validity in this research uses data triangulation, namely by using *multimethods* such as interviews and observations. The results of this research show that the two participants who were experiencing a *toxic relationship* experienced several forms of violence in dating, there were factors that supported the participants in staying in a *toxic relationship*, as well as the impacts arising from the *toxic relationship*. Still feeling affection, love, and fear of losing your partner are one of the reasons for staying in a *toxic relationship*. The two participants had different responses in dealing with their *toxic relationship*.

Keywords: *Toxic Relationship*, violence, teenagers, dating.

PENDAHULUAN

Kerap terjadi kasus *toxic relationship* pada remaja yang mengakibatkan dirinya menjadi trauma, stres, depresi, kecemasan, hingga bunuh diri (Rini, 2022). Remaja dengan kondisi seperti ini yang terus-menerus mendapatkan dampak negatif dari *toxic relationship*, dapat mempengaruhi kondisi mental dan psikisnya dalam setiap perkembangan kehidupan tingkah lakunya sehari-hari. *Toxic Relationship* termasuk ke dalam hubungan yang tidak menyenangkan dengan membuat seseorang merasa lebih buruk. Bentuk-bentuk *toxic relationship* dapat berupa kekerasan verbal dan emosional.

Kekerasan ini terbagi menjadi tiga tahapan yaitu, tingkat pertama berupa perilaku secara verbal yang mengganggu baik secara langsung maupun melalui alat komunikasi, memberikan tekanan, menuduh atau berkata tidak pantas. Tingkat kedua merupakan kekerasan seksual baik berupa bujukan, rayuan, janji manis, atau kekerasan seperti pemerkosaan. Tingkat ketiga yaitu kekerasan fisik, terjadi pada individu yang memiliki masalah keluarga, konflik fisik dan penyiksaan seperti memukul, menendang, atau mendorong (Susanti, Tina, & Dahlia, 2022).

Kekerasan dalam berpacaran sendiri juga meliputi kekerasan emosional (*Emotional Abuse*) yang dimana adanya perilaku ancaman yang dilakukan terhadap pacarnya dengan perkataan maupun mimik wajah, selanjutnya kekerasan fisik (*Physical Abuse*) adanya perilaku yang mengakibatkan pasangan terluka secara fisik akibat dari tindakan memukul, menampar, dan menendang, serta kekerasan seksual (*Sexual Abuse*) adanya pemaksaan dalam melakukan hubungan seksual walaupun pasangannya tidak menghendakinya (Zahra & Yanuvianti, 2017). Faktanya bahwa dalam pacaran kekerasan tidak hanya dialami dan dirasakan oleh perempuan. Meskipun tidak sebanyak perempuan, pria juga dapat menjadi korban dari kekerasan.

Berdasarkan CATAHU Komnas Perempuan pada tahun 2023 mencatat bahwa kekerasan oleh mantan pacar menjadi kasus kekerasan terhadap perempuan yang tertinggi. Dengan rincian tercatat ada sebanyak 713 kasus kekerasan mantan pacar disusul dengan kekerasan dalam pacaran 422 kasus. Komnas Perempuan juga menuturkan bahwa korban dengan rentang usia 16 - 24 tahun umumnya mengalami kekerasan oleh mantan pacar dan kekerasan dalam pacaran. Lembaga Perlindungan Perempuan dan Anak Korban Kekerasan di Yogyakarta pada periode Juli-Agustus 2021 menyebutkan ada korban pelecehan seksual 35 kasus, kekerasan dalam pacaran 34 kasus, dan korban pemerkosaan 8 kasus. Fakta tersebut tentu saja mengerikan untuk kita dengar, hal yang sama juga terjadi di Indonesia. Sayangnya, masyarakat Indonesia kurang peduli dengan kasus kekerasan dalam hubungan pacaran. Dari data tersebut, dapat kita lihat bahwa *toxic relationship* di dalam sebuah hubungan pacaran masih banyak terjadi di Indonesia yang menyebabkan konflik batin yang akan mengarah kepada depresi, kecemasan, hingga bunuh diri. Hubungan yang beracun menghasilkan efek psikologis yang berat kepada korbannya.

Penelitian ini juga memiliki urgensi yang cukup penting untuk dibahas karena dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bentuk-bentuk *toxic relationship* pada remaja yang berpacaran, faktor-faktor penyebab terjadinya *toxic relationship*, serta dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian ini membahas tentang pengalaman responden yang mengalami hubungan yang *toxic* dengan pasangannya. Penelitian ini harapannya dapat memberikan bantuan psikoedukasi atau wawasan untuk meningkatkan *awareness* kepada para remaja guna bentuk adanya rasa prihatin, terhadap maraknya *toxic relationship* yang terjadi di seluruh kalangan terkhusus di kalangan remaja. *Toxic relationship* rentan dialami oleh remaja yang memicu penyakit psikologis karena adanya penerimaan emosi yang negatif dalam hubungan pacaran yang dialaminya (Sari, 2018)

Maka dari itu, terdapatnya dampak pada korban yang mengalami hubungan *toxic relationship* pada remaja yang berpacaran yang membuat peneliti tertarik melakukan penelitian sehingga dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut, Bagaimana gambaran secara mendalam tentang *toxic relationship* yang dialami remaja yang berpacaran?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Sehubungannya dengan judul sang peneliti yaitu memberikan gambaran menyeluruh tentang suatu masalah *toxic relationship* yang terjadi di kalangan remaja saat ini. Maka, peneliti mempunyai alasan mengapa digunakannya metode penelitian kualitatif karena metode kualitatif menggunakan metode yang detail dan rinci mengenai suatu permasalahan yang ada (Pratchett, 1999). Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus (*case studies*). Peneliti menggunakan pendekatan studi kasus karena dapat menyelidiki dan

memaparkan suatu kasus atau permasalahan secara mendalam juga menyeluruh (Prameswari & Nurchayati, 2021). Studi kasus bertujuan untuk menyelidiki masalah-masalah atau fenomena secara intens, menyeluruh, terperinci serta mendalam (Nandiyah, 2010).

Partisipan dalam penelitian ini adalah dua remaja putri yang mengalami *toxic relationship* pada hubungan pacarannya. Partisipan penelitian dipilih secara purposive sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan remaja akhir yang berusia 21 tahun, sedang berpacaran dan mengalami hubungan yang *toxic* dengan pasangannya, seperti adanya tindak kekerasan secara fisik, verbal, dan emosional. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari wawancara mendalam, observasi selama wawancara berlangsung, serta observasi diluar wawancara. Adapun data sekunder dengan menggunakan studi kepustakaan yang bersumber dari jurnal, dan e-book. Panduan wawancara disusun melauli proses *professional judgement* dari ahlinya. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 5 November 2023 hingga 6 November 2023 dan observasi dilakukan pada tanggal 16 November 2023 hingga 18 November 2023. Verifikasi data dilakukan dengan alat perekam suara dan alat tulis untuk mencatat dan merekam segala aktivitas atau percakapan selama wawancara dilaksanakan. Hasilnya menunjukkan bahwa hasil wawancara pada partisipan didukung dengan hasil observasinya.

HASIL

Kekerasan tidak mengenal strata sosial dan status hubungan, baik dalam hubungan pernikahan maupun hubungan pacaran (Nurislami & Hargono, 2014). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan. Peneliti melakukan wawancara dan observasi lapangan terhadap kedua partisipan remaja yang sedang mengalami *toxic relationship*. Kedua partisipan memiliki latar belakang kisah hidup yang berbeda namun keduanya sama-sama sedang mengalami hubungan yang *toxic*. Berikut ringkasan hasil *toxic relationship* pada partisipan AP dan DL.

Table 6. Ringkasan Bentuk *Toxic Relationship*

Tema	AP	DL
Perilaku Kasar	• <i>Overthinking</i> (Selalu berfikir bahwa AP akan selingkuh dari pasangannya) • <i>Overprotective</i> (Harus memberikan <i>share lok</i> terhadap pasangan) • Suka mengatur cara berpakaian AP • Sering memberikan ancaman kepada AP • Cemburuan • Suka mengajak ribut atau berantam	• Sering berbicara kasar (Lonte) • Sering berbicara kotor (Anjing, babi) • <i>Playing victim</i> • Sering mengatur DL (Dilarang boncengan dengan lawan jenis) • <i>Overptotective</i> • <i>Overthinking</i> • Sering memberikan perilaku kekerasan fisik terhadap DL (ditendang, dicubit, dipijak, dan ditampar) • Sering morotin uang DL



		• Suka ngeblokir sosial media ketika sedang marahan • Sering mengungkit masalah masa lalu • Pasangan DL tidak mau memberikan uang kepada DL (Pelit) • Suka ngajak berantam
Perilaku Baik	• Sering memberikan uang kepada AP • Sering membelikan makanan dan barang kepada AP • Terkadang pasangan mau membantu AP dalam pengerjaan tugas kuliah AP • Pasangan mau Memberikan hadiah kepada AP disaat AP mendapatkan pencapaian saat ada kemajuan • Mau mendukung akademik partisipan AP	• Enak diajak untuk bercerita • Mendukung akademik DL • Mau menjaga DL dimana pun itu berada
Komunikasi saat sedang bersama	• Baik, aman, dan lancar • Saat berkomunikasi, pasangan AP mau menatap AP dengan baik	• Baik-baik saja kalau sedang baik • Normal • Nyambung ketika di ajak berbicara
Komunikasi saat sedang tidak bersama	• Selalu ribut • Komunikasi tidak sama seperti saat sedang bersama AP	• Tidak baik • Suka ngeblokir sosial media DL ketika sedang berjauhan
Emosional	• Suka marah, namun marah pasangan AP hanya diam saja • Ketika emosional pasangan AP sudah tidak terbendung, pasangannya akan marah-marah dan mulai berbicara kepada AP	• Suka ngomong kasar, dan bermain fisik setiap kali ingin melampiaskan emosionalnya terhadap DL

	• Suka mengungkit masalah yang lalu • Tidak ada emosional yang menyakiti fisik • Ketika sedang bersama dengan pasangan, perasaan AP biasa saja • Ketika sedang tidak bersama dengan pasangan, perasaan AP tidak baik-baik saja.	

Pernyataan dari kedua partisipan memberikan gambaran bahwa memang adanya bentuk-bentuk kekerasan yang terjadi terhadap kedua partisipan. Partisipan AP bercerita mengenai bagaimana dirinya bisa menjadi korban dalam hubungan yang *toxic*. AP bercerita tentang pasangannya yang selalu tidak baik kepada dirinya ketika AP dan pasangannya sedang berjauhan. Namun ketika sedang bersama-sama, pasangannya baik-baik saja kepada dirinya, bahkan AP dan pasangannya selalu *oversharing* ketika sedang bersama. AP tidak tahu apa yang membuat pasangannya selalu begitu kepada AP. Pasangan AP begitu terlalu *overthinking* kepada AP setiap kali AP jauh dari pacarnya. Padahal, AP merasa bahwa dirinya tidak melakukan apa-apa diluar sana, namun pasangannya selalu beranggapan buruk kepada AP bahwa AP akan melakukan hal-hal yang tidak disukai oleh pasangannya seperti, menggoda laki-laki lain, dekat dengan laki-laki lain, atau lain sebagainya, yang pada akhirnya membuat AP selalu dikekang oleh pacarnya setiap kali AP hendak pergi keluar bersama teman-temannya. AP juga bercerita bahwa setiap kali mereka berjauhan atau sedang tidak bersama, AP dan pacarnya selalu ribut, ada aja hal yang diributkan diantara mereka berdua. Berikut pernyataan partisipan saat diwawancara sebagai berikut.

“Jadi lebih gak aman itu karena dia langsung ngira aku melakukan hal-hal yang dia larang. Seolah-olah kayak aku melakukan... di godain cowok, (Hmm) atau aku yang menggodain cowok seperti itu. Itu overthinking dialah terhadap aku kalau misalnya tidak sama-sama. Tapi kalau kami sama-sama, itu semua baik-baik saja. Bahkan kami tidak pernah sekalipun meributkan hal-hal apapun itu (Oh gitu) tapi kalau kami tidak sama-sama ya seperti itu, kami ribut terus, ribut terus ada aja yang selalu di ributkan.”
(APT5B11T23, 30-132)

Selain *overthinking* pacar AP juga *overprotective* kepada AP. Pacar AP selalu mengatur gaya berpakaian AP, untuk tidak terlalu terbuka dalam berpakaian, dari mulai baju hingga celana *jeans* yang akan dikenakan oleh AP sendiri. Padahal, AP juga ingin mengikuti trend pakaian yang sama seperti teman-teman AP lainnya, walaupun AP sendiri punya uang untuk membeli pakaian tersebut, namun pacarnya tetap tidak memberikan AP izin untuk berpakaian yang terbuka ataupun yang ketat dengan alasan pacarnya takut AP akan dilihat oleh laki-laki lain dengan berpakaian yang seperti itu. AP berterus terang kepada penulis bahwa pacarnya suka melarang dirinya dalam berpakaian, namun pacarnya juga kerap sekali melihat atau mengkonsumsi di media sosialnya perempuan-perempuan yang memakai pakaian yang terbuka. Berikut pernyataan partisipan saat diwawancara sebagai berikut.

“Larang-larangannya itu contohnya seperti... Pakaian ya. Dia sering ngelarang aku gak usah terbuka-buka banget, bahkan dia ngelarang aku untuk pakai jeans yang ketat Zaman sekarang cewek-cewek pakai jeans yang crop top ya? (Heem Iya) nah sementara aku punya uang sendiri aku pengen gaya seperti

itu enggak bisa. Jadi alasannya dia tuh bilang “nanti kamu di lihat-lihatin si ini ini...” kayak gitu-gitulah cowok-cowok pada umumnya...” (APT5B11T23, 30-132)

“...Nah iya itu, itu penyalitnya dia tuh. Dia melarang aku untuk berpakaian yang tidak dia inginkan, tapi dia mengkonsumsi di media sosialnya dia yang seperti itu.” (APT5B11T23, 30-132)

Selain dari berpakaian, pacar AP juga suka mengekang dan membatasi AP dalam berinteraksi diluar. Setiap kali AP hendak pergi pacarnya selalu menyuruh AP untuk *stand by* di handphone agar AP bisa membalas pesan dari pacarnya secara cepat, lalu menyuruh AP untuk selalu mengirimkan *share lock* serta bukti foto dimana dirinya hendak berada dengan siapa. Berikut penjelasan dari AP saat diwawancara.

*“Terus larangan dia lagi tuh, kalau misalnya aku lagi diluar nih, lagi enggak bareng sama dia. Lagi sama temen atau sama keluargaku. Itu dia selalu mengharapin aku harus *stand by* handphone harus kayak balas chat dia secepat mungkin, (Heem) dan selalu harus *share lock* (Ohh) baik itu sama temanku, baik itu sama keluargaku itu harus *share lock*...” (APT5B11T23, 30-132)*

“Hah iya... harus selalu ngasi bukti (Hm) aku lagi ini loh, aku lagi seperti ini loh. Seperti itu.” (APT5B11T23, 30-132)

Partisipan DL juga memberikan pernyataan tentang bentuk-bentuk *toxic relationship* yang dirinya alami dari pasangannya. DL bercerita kepada penulis bahwa awal-awal hubungan DL dengan pacarnya baik-baik saja, namun lama-kelamaan hubungan mereka semakin *over* dan semakin *toxic*. DL sempat menyebutkan kepada penulis bahwa pacarnya sebenarnya baik kepada DL, tetapi DL tidak tahu apa yang membuat pacarnya semakin lama semakin *toxic* kepada DL. DL bercerita kepada penulis bahwa pacarnya sering melarang DL untuk pulang malam. Selain itu, DL dan pacarnya pernah saling todong-todongan gunting dan pisau ketika mereka sedang berantam. Tidak hanya itu saja, pacarnya juga pernah merajang DL saat DL terlambat mengantarkan makanan kepada pacarnya, yang akhirnya membuat pacar DL marah sampai merajang atau menendang DL. Berikut pernyataan DL saat diwawancarai

“...Jadi aku tuh nganter makanan terus dia gak mau bukain pintu, terus aku juga kesel, jadinya kita berantem. Tapi ehh sebelum dia bukain pintu, dia sempat kayak ngerajang aku gitu.” (DLT6B11T23, 95-150)

“Ngerajang, tau gak sih? Ditendang gitu loh (Ohh). Jadi awalnya itu, dia udah bukain pintu terus aku gedor teruskan pintunya, sampai akhirnya dia buka, terus dia langsung ngerajang aku gitu (Hm)” ((DLT6B11T23, 95-150)

*“Hm... paling kayak gitu sih yang sering terjadi sampe harus todong-todongan pakai pisau (Oohh) kayak gitu. Jadi kita tuh *toxic*-nya tuh bukan cuman abuse aja gitu loh tapi memang sampai ke fisik.” (DLT6B11T23, 95-150)*

Peneliti semakin bertanya lebih jauh tentang perilaku apa saja yang pernah DL dapatkan selama berpacaran dengan pasangannya. DL pun bercerita selama mereka berpacaran, DL tidak pernah melakukan hubungan seksual dengan pacarnya karena mereka berdua saling menjaga satu sama lain. Namun, perilaku kasar yang sering muncul dalam hubungan mereka seperti memukul, mencubit, menendang, dan menampar. Tidak hanya perilaku yang kasar saja yang muncul dalam diri pasangan DL, perkataan yang kasar atau perkataan yang kotor juga sering DL terima dari pacarnya. Berikut penjelasan dari DL

“Kalau misalnya seksual sih enggak yah. Normal, kita memang saling ngejaga aja. Tapi kalau semisalnya itu paling fisik sama kata-kata.” (DLT6B11T23, 164-168)

“Ehh... kayak ngomongnya itu Lontelah, pelacurlah (Ohh) kayak gitu.” (DLT6B11T23, 164-168)

"Iya heehh... Dia setiap berantem itu, emang mulutnya itu, gak bisa ke kontrol gitu. Padahal hal-hal kecil." (DLT6B11T23, 164-168)

"Ngomong kotornya tuh paling nyebut nama binatang, anjing, babi." (DLT6B11T23, 164-168)

"...ditendang, diinjak, dipukul kepalanya." (DLT6B11T23, 189-199)

"Iyaa... sampe diinjak juga." ((DLT6B11T23, 189-199))

Tidak hanya sampai disitu saja, DL bercerita kepada peneliti bahwa pacarnya sering memorotin uang DL. Setiap kali DL punya uang, pacarnya selalu memakai uang DL terlebih dahulu dikarenakan uang kiriman dari kakak pacarnya itu kurang banyak. Sampai pada akhirnya, DL sempat ditegur oleh orangtuanya karena DL menjadi anak yang boros akan uang. Namun sebaliknya, ketika uang kiriman dari orangtua DL belum datang, pacarnya selalu menyimpan uangnya secara diam-diam tanpa membagi dan memberi tahu kepada DL bahwa pacarnya mempunyai uang yang lebih.

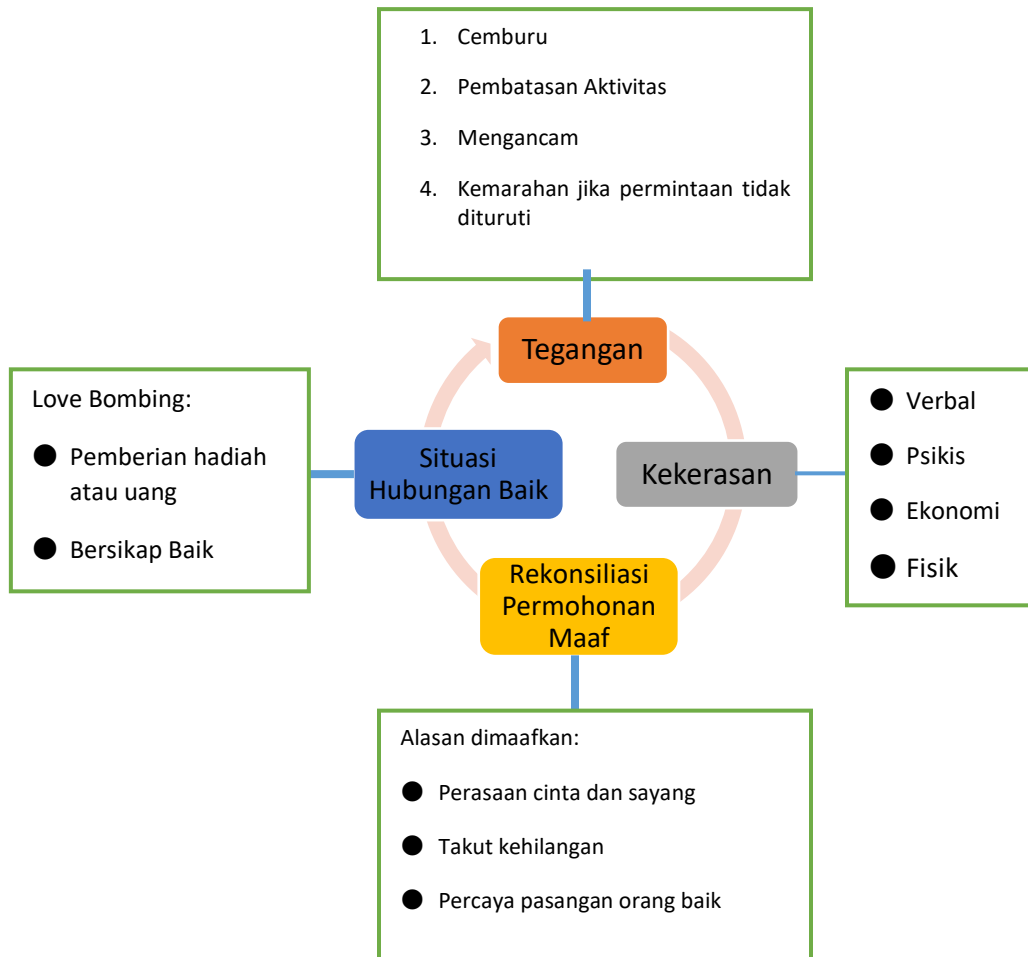
Selain itu, pacarnya juga suka sekali mengungkit akan masalah yang terjadi di masa lalu kepada DL yang membuat mereka berdua sering berantam dan adu argument. Sempat DL dan pacarnya putus ketika DL pulang ke kampung halamannya dan mengharuskan mereka berdua untuk LDRan yang pada akhirnya, membuat pacar DL sering meminta putus hubungan kepada DL serta memblokir semua akses akun sosial media DL. Namun setelah DL dan pacarnya bertemu, pacarnya akan berubah kembali seperti awal dan meminta maaf kepada DL agar DL dan pacarnya bisa kembali pacaran seperti semula. Berikut penjelasan dari DL

"Ehh... Biasanya kita putus." (DLT6B11T23, 331-404)

"Iyaa... Kalau udah pulang baru nyambung lagi (Wow Hahaha) karena dia, tipikal orangnya kalau semisal kita berantem nih, nah dia itu suka ngomong putus (Ohh). Jadi kalau semisalnya aku balik, terus kita berantem, terus dia minta putus, dia langsung ngeblok (Ohh) kayak Instagram, Whatsapp, semuanya di blok (Ohh). Terus nanti ehh pas udah mau deket-deket pualng ke jogja, blokkannya di buka, minta maaf, kayak gitu." (DLT6B11T23, 331-404)

Menurut Murray (2007) bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran terdiri dari, kekerasan verbal, emosional, kekerasan fisik, dan kekerasan seksual. Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa bentuk-bentuk perilaku kekerasan yang dialami oleh partisipan AP dan DL berbeda. Partisipan AP memiliki bentuk kekerasan dalam pacaran seperti bentuk kekerasan emosional, dan verbal. Begitu juga dengan partisipan DL yang memiliki bentuk perilaku kekerasan yang dialami oleh dirinya yaitu bentuk kekerasan verbal, ekonomi, emosional, dan fisik. Sering kali bentuk kekerasan dalam pacaran tidak disadari oleh korban yang sedang jatuh cinta dan menganggap kekerasan yang telah dilakukan oleh pasangannya sebagai bentuk dari rasa cinta terhadap dirinya (Pramesti, 2014).

Kekerasan dalam pacaran merupakan sebuah siklus yang menjadi "lingkaran setan". Siklus ini membuat korban sulit keluar dari kondisi ini walaupun dirinya sangat menginginkannya. Berdasarkan siklus kekerasan oleh Walker (1992) gambaran *toxic relationship* terhadap partisipan AP dan DL adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Kekerasan AP dan DL

Menurut Walker (1992) siklus kekerasan adalah sebagai berikut:

1. Fase tegangan atau konflik, pelaku melakukan tindak kekerasan ringan terhadap korban yang disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat menimbulkan perselisihan.
2. Fase kekerasan, fase dimana pelaku kehilangan kontrol diri dan melakukan KDP dengan cara memukul, mencubit, mendorong, hingga menyeret korban, serta beberapa bentuk kekerasan lainnya baik kekerasan psikis, ekonomi, maupun verbal.
3. Fase rekonsiliasi, Pelaku mendatangi korban untuk meminta maaf dengan berbagai macam cara serta berjanji akan berubah. Korban percaya terhadap pelaku dan memaafkan pelaku berharap agar pelaku tidak mengulangi kesalahannya kembali.
4. Fase situasi hubungan baik, Fase ini pelaku menunjukkan perubahan perilaku dirinya terhadap korban.

Sejalan dengan teori siklus kekerasan, begitu pula dengan hasil pada penelitian ini. Pada penelitian ini, didapat fase siklus kekerasan terhadap kedua partisipan AP dan DL sebagai berikut.

1. Fase tegangan atau konflik, pelaku melakukan tindakan kekerasan ringan terhadap partisipan AP dan DL berupa tindakan seperti, kecemburuan yang berlebih, pembatasan aktivitas, mengancam, serta kemarahan jika permintaan tidak dituruti.
2. Fase kekerasan, fase dimana pelaku kehilangan kontrol diri dan melakukan KDP terhadap kedua partisipan AP dan DL yaitu berupa bentuk kekerasan lainnya baik kekerasan psikis,

- ekonomi, maupun verbal. Terutama terhadap partisipan DL yang mengalami tindakan kekerasan fisik seperti, memukul, mencubit, mendorong, hingga menendang DL.
3. Fase rekonsiliasi, fase permintaan maaf pelaku terhadap kedua partisipan usai masalah terjadi. Kemudian partisipan AP dan DL memaafkan pelaku, dengan alasan masih adanya perasaan cinta yang melekat, takut kehilangan pasangan, serta kepercayaan partisipan terhadap pasangan adalah orang yang baik.
 4. Fase situasi hubungan baik, fase dimana hubungan pacaran antara kedua partisipan mulai membaik dan memberikan perlakuan *Love Boombing* seperti, pemberian hadiah atau uang terhadap partisipan, serta perlakuan yang baik yang timbul didalam diri pasangan.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan Partisipan AP dan DL mengalami kekerasan verbal dan psikis yang disebabkan oleh pacar yang suka cemburu terhadap partisipan AP, adanya pasangan yang lebih mendominasi daripada dirinya, serta tidak adanya restu dari orangtua AP sendiri terhadap hubungan pacaran AP dengan pasangannya dikarenakan berbeda agama. Tidak adanya restu tersebut yang kerap membuat pasangan AP menjadi *overthinking* terhadap dirinya untuk melakukan tindakan perselingkuhan kepada laki-laki lain yang seagama dengan partisipan AP. Pasangan yang suka cemburu terhadap AP dikarenakan dirinya yang selalu ingin bebas pergi bersama dengan teman-temannya, kedekatan AP dengan teman-temannya daripada pasangannya, dan melakukan hal-hal yang disukai oleh AP namun tidak disukai oleh pacarnya, membuat pasangannya menjadi cemburu terhadap AP. Pasangan AP juga sering mendominasi dirinya dikarenakan pasangannya yang selalu bisa mengontrol diri dan kehidupan AP sehingga AP tidak dapat melakukan aktivitas bebas tanpa adanya izin atau sepengetahuan dari pacarnya.

Begitu pula dengan DL mengalami hubungan kekerasan dengan pasangannya ketika DL tidak dapat memenuhi keinginan dari pasangannya. Ketika pasangan DL meminta untuk dirinya memberikan uang kepada pasangannya namun DL tidak memberikan uangnya, maka pasangan DL akan marah serta mulai memblokir segala akses komunikasi antara DL dengan pasangannya. Selain itu, pasangan DL yang merasa cemburu terhadap teman laki-laki dari DL, sehingga pasangannya menjadi marah terhadap DL. Adanya dominasi yang dilakukan oleh pasangan DL terhadap dirinya sehingga DL tidak dapat melakukan kegiatan perkuliahan dengan baik, serta ikut dalam pertemuan dirinya dengan teman-teman mainnya.

Meskipun AP dan DL mendapat perlakuan tidak menyenangkan selama menjalin hubungan pacaran, tetapi kedua partisipan ini tetap bertahan dalam hubungan yang toxic. Hal ini dikarenakan masih adanya rasa cinta dan sayang terhadap pasangan dari kedua partisipan. Selain itu, kedua partisipan juga takut tidak akan mendapatkan pasangan lagi ketika sudah putus dari pasangannya saat ini. Partisipan AP juga menyebutkan bahwa dirinya yang takut kehilangan akan sumber ekonomi dari pasangannya sehingga membuat AP tidak ingin berpisah dengan pasangannya. Partisipan DL juga kerap merasa bahwa tidak ada lagi laki-laki yang mau bersama dengan dirinya, sehingga membuat DL tidak ingin berpisah juga dari pasangannya.

Hasil penelitian ini, mendukung penelitian Julianto, Cahyani, & Sukmawati, (2020) menyatakan bahwa pada ketiga subjek yang telah diteliti, diperoleh adanya gambaran pengambilan keputusan dalam menerima, bertahan, dan memutuskan untuk mempertahankan hubungan. Ketika mempertahankan hubungannya yang *toxic*, ketiga subjek menganggap bahwa mempertahankan adalah keputusan yang terbaik. Kekerasan yang terjadi dalam hasil penelitian ini yaitu, kekerasan fisik, kekerasan emosional, kekerasan verbal, kekerasan ekonomi, dan kekerasan seksual. Penyebab terjadinya kekerasan dalam pacaran antara lain, subjek tidak dapat memenuhi keinginan pasangan,

subjek merasa dirinya lemah, tidak adanya restu dari orangtua dalam menjalani hubungan, pacar yang suka cemburu, rendahnya kontrol diri pasangan, serta pasangan yang mendominasi dirinya. Adapun dampak yang diterima oleh korban kekerasan pacaran dalam penelitian ini seperti, dampak fisik, ekonomi, sosial, seksual, dan emosional. Dampak yang paling membekas dalam korban kekerasan dalam penelitian terdahulu, adalah dampak psikologis (Julianto, Cahyani, & Sukmawati, 2020). Sedangkan dampak yang paling membekas dalam korban kekerasan dalam pacaran yang dihasilkan dari penelitian ini yaitu, dampak sosial. Dampak sosial sangat berpengaruh terhadap kedua partisipan AP dan DL yang membuat kedua partisipan tersebut menjadi kurang dalam bersosialisasi terhadap lingkungan pertemanan serta lingkungan sekelilingnya.

Dalam hubungan pacaran AP dan DL seharusnya diwarnai dengan hubungan romantis yang diwarnai dengan adanya cinta. Menurut Robert Sternberg (1998) melalui *theory of love* yang dinamai dengan *The Triangular Theory Of Love* dalam menggambarkan cinta, menggunakan tiga komponen yaitu keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), dan komitmen (*commitment*). Hubungan percintaan agar dikatakan ideal apabila dalam hubungan tersebut terdapat ketiga komponen cinta. Ketika terjadi kekerasan dalam hubungan pacaran, maka ketiga komponen tersebut akan berkurang bahkan hilang jika tidak ada perubahan dari sikap pelaku (Pramesti, 2014).

Setiap individu akan menggunakan pikirannya dalam mengukur sejauh mana hubungannya mendatangkan manfaat. Hal ini akan dijelaskan melalui teori pertukaran sosial oleh George Homans. Menurut Homans (1974) menyatakan bahwa konsep utama yang melandasi teori pertukaran yaitu utilitarianisme, yang melihat motivasi sebagai dorongan utama dalam melakukan suatu tindakan. Motivasi tersebut berkaitan dengan sesuatu hal yang menguntungkan atau merugikan bagi setiap individu. Individu yang terlibat dalam suatu relasi akan berusaha memaksimalkan keuntungannya.

Dalam mempertimbangkan *cost* dan *benefit* yang akan dilakukan dalam diri individu maka terjadi proses kompromi. *Cost* dapat diopinionkan sebagai bagian dari yang harus dikorbankan dari diri individu. Sedangkan *benefit* adalah suatu hal yang dikejar oleh individu karena dipandang bermanfaat bagi individu itu sendiri (Klein dan white, 2007). Menurut Ritzer (2012) mengatakan bahwa dalam suatu relasi yang tidak seimbang maka akan terdapat hubungan ketergantungan kekuasaan. Individu yang memiliki kekuasaan akan berpotensi mempengaruhi individu lain dalam menerima kehendak, sedangkan individu lain yang mengalami ketergantungan akan mengalami kerugian karena harus mengikuti individu yang berkuasa. Maka dari itu melalui teori yang ada, sejalan dengan hasil penelitian ini yang dimana kedua partisipan AP dan DL masih tetap bertahan dalam hubungannya dikarenakan masih adanya rasa cinta dan sayang. Tidak hanya itu saja, partisipan AP yang takut akan sumber ekonomi dirinya hilang membuat AP tidak ingin berpisah dengan pasangannya. Partisipan DL juga kerap merasa bahwa tidak ada lagi laki-laki yang mau bersama dengan dirinya, sehingga membuat DL tidak ingin berpisah juga dari pasangannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* memiliki bentuk-bentuk atau tanda-tanda yang didapatkan dari kedua partisipan melalui hasil wawancara. Bentuk-bentuk *toxic relationship* itu sendiri berupa, adanya sikap mengekang, menuduh tanpa adanya bukti, pembatasan aktivitas, sifat yang posesif, cemburu yang berlebihan, ancaman, pemerasan ekonomi, serta adanya tindak kekerasan verbal dan fisik yang dilakukan pelaku terhadap korban.

Adapun dampak *toxic relationship* yang diterima oleh kedua partisipan dalam penelitian ini. Dampak *toxic relationship* yang diterima oleh korban seperti, dapat mempengaruhi sosial lingkungannya, akademik, bahkan hingga merubah kondisi dan perilaku sehari-hari korban sehingga korban tersebut merasa semakin buruk. Selain itu, ada pula faktor yang menyebabkan terjadinya

hubungan yang *toxic* seperti, adanya perilaku posesif yang dilakukan oleh setiap pasangan terhadap partisipan, adanya perilaku egois yang membuat partisipan tidak dapat bebas dalam mengekspresikan dirinya, serta adanya perilaku kecemburuan terhadap pasangan yang membuat partisipan tidak bisa berteman dengan siapa pun. Kedua partisipan sama-sama memiliki alasan yang kuat untuk tetap bertahan dalam hubungannya karena masih adanya rasa sayang terhadap pasangannya dan takut tidak mendapatkan pasangan kembali jikalau partisipan mengakhiri hubungannya.

Dalam penelitian ini, didapatkan respon dari remaja atau kedua partisipan dalam menghadapi hubungan yang *toxic*. Remaja memiliki respon bahwa dirinya merasa nyaman atau enak dalam menjalani hubungan yang *toxic*. Selain itu, remaja dalam penelitian ini juga merasakan bahwa saat dirinya sedang menjalani hubungan yang *toxic*, adrenalinnya menjadi lebih di uji. Ada pula remaja yang memiliki respon bahwa dirinya merasa semakin lama dalam menjalani hubungan yang *toxic*, maka dirinya semakin bisa menerima sikap dan perilaku yang korban dapatkan dari pelaku. Bagaimana pun bentuk perilaku yang kedua partisipan dapatkan dari pelaku, kedua partisipan bisa menerima semua hal itu dan kembali memaafkan pasangannya. Maka dari itu, melalui respon-respon yang didapatkan dari kedua partisipan, peneliti menarik kesimpulan bahwa kedua partisipan tersebut belum dapat keluar dari hubungan yang *toxic*. Terlepas dari keduanya masih sayang dengan pasangannya, tetapi partisipan juga merasa sudah terbiasa akan perilaku yang mereka terima dari pasangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Catahu Komnas Perempuan. (2022). Kasus Kekerasan terhadap Perempuan Melonjak 50 Persen. Diakses tanggal 20 November 2022 <https://himmahonline.id/berita/catahu-komnas-perempuan-2022-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan-melonjak-50-persen/>
- Homans, George C. (1974). *Elementary Form of Social Behavior*. 2nd edition. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>
- Klein, David M and James M. White. (2007). *Family Theories: An Introduction*. Sage Publication.
- Murray, Jill. (2007). *But I Love Him*. HarperCollins e-book.
- Nandiyah, A. M. S. D. (2010). Penelitian Kualitatif Dalam Psikologi. *XXII Juni*, 72, 98–108.
- Nurislami, N. R., & Hargono, R. (2014). Kekerasan Dalam Pacaran Dan Gejala Depresi Pada Remaja. *Jurnal Promkes*, 2(2), 173–185.
- Pramesti, A. D. (2014). Studi kasus mengenai cinta pada perempuan emerging adult korban kekerasan dalam pacaran yang mempertahankan hubungan. *Jurnal Psikologi Universitas Padjadjaran*.
- Prameswari, F. H. K., & Nurchayati. (2021). Dinamika Psikologis Remaja Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran yang Memilih Mempertahankan Hubungan Pacarannya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(07), 204–217. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42609>
- Pratchett, L. (1999). New technologies and the modernization of local government: An analysis of biases and constraints. In *Public Administration* (Vol. 77, Issue 4, pp. 731–751).



<https://doi.org/10.1111/1467-9299.00177>

- Rini. (2022). *Bentuk dan Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran : Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin*. 6(74), 84–95.
- Ritzer, George. (2012). *Teori Sosial Klasik Edisi Ke-8*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sari, I. P. (2018). Kekerasan dalam Hubungan pacaran di Kalangan mahasiswa : Studi Refleksi Pengalaman Perempuan. *Dimensia*, 7(1).
- Sternberg, Robert. J. 1998. *Cupid's Arrow: The Course of Love through Time*. United States of America: Cambridge University Press
- Susanti, N., Tina, P., & Dahlia, S. (2022). Promosi Kesehatan Jiwa Online Toxic Relationship Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 10–20. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Walker, L. E (1992). *Battered women syndrome and self-defense*. *Notre Dame Journal of Law, Ethics and Public Policy*, 6(2), 321-334.
- Zahra, G. P., & Yanuvianti, M. (2017). Hubungan antara Kekerasan dalam Berpacaran (Dating Violence) dengan Self Esteem pada Wanita Korban KDP di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(2), 303–309.

Self-Compassion sebagai Upaya Mengasihi Diri: Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin dan Jenis Perguruan Tinggi

Meli Sartika¹, Hesdo Calvin Naraha², Nikmah Sofia Afiati³

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

190810032@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Self-compassion atau welas diri merupakan salah satu kondisi yang diperlukan oleh mahasiswa, sebab mahasiswa kerap kali memiliki perasaan rendah diri dan penerimaan yang kurang terhadap diri sendiri. Rendahnya perasaan welas diri berdampak pada pandangan dan sikap negatif mahasiswa terhadap dirinya. Oleh sebabnya penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan welas diri pada mahasiswa, ditinjau dari jenis kelamin dan jenis perguruan tinggi. Subjek dari penelitian ini terdiri dari 90 mahasiswa pada rentang usia 18-25 tahun dan berasal dari berbagai perguruan tinggi. Metode pengumpulan data menggunakan skala *Self-compassion* yang dikembangkan oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). Teknik analisis data yang digunakan adalah *independent two-way ANOVA 2x2 design*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ditinjau dari jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan ditemukan nilai $F = 1,342$ dengan $p = 0,250$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri ditinjau dari jenis kelamin. Sementara itu, ditinjau dari jenis perguruan tinggi diperoleh nilai $F = 0,420$ dengan $p = 0,519$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri ditinjau dari jenis perguruan tinggi. Analisis lanjutan menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri mahasiswa ditinjau dari interaksi antara jenis kelamin dan perbedaan jenis perguruan tinggi dengan $F = 0,984$ dan $p = 0,324$ ($p > 0,05$).

Kata Kunci: jenis kelamin, mahasiswa, perguruan tinggi, *self-compassion*, welas diri

Abstract

Self-compassion or “*welas diri*” is one of the conditions needed by students, because students often have feelings of inferiority and lack of acceptance of themselves. Low feelings of self-compassion have an impact on students' negative views and attitudes towards themselves. Therefore, this research aims to look at differences in self-compassion in students, in terms of gender and type of university. The subjects of this research consisted of 90 students aged 18-25 years and came from various universities. The data collection method uses the *Self-compassion* scale developed by Sugianto, Suwartono, and Sutanto (2020). The data analysis technique used was *independent two-way ANOVA 2x2 design*. The results of data analysis show that in terms of gender, between men and women, a value of $F = 1.342$ was found with $p = 0.250$ ($p > 0.05$), which means there is no significant difference in self-compassion in terms of gender. Meanwhile, looking at the type of university, the value of $F = 0.420$ with $p = 0.519$ ($p > 0.05$) is obtained, which means there is no significant difference in self-compassion in terms of the type of university. Further analysis found that there was no significant difference in students' self-compassion in terms of the interaction between gender and different types of higher education with $F = 0.984$ and $p = 0.324$ ($p > 0.05$).

Keywords: gender, student, university, *self-compassion*, *welas diri*

PENDAHULUAN

Perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-injury* juga populer dengan istilah *self-harm*, kini menjadi salah satu persoalan global yang dihadapi oleh banyak negara-negara di dunia. Hal ini tentunya sejalan dengan berbagai konsekuensi negatif yang terjadi di kemudian hari, apabila individu secara sengaja melakukan tindakan tersebut. Sebuah studi di Inggris pada tahun 2021 menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri adalah isu kesehatan yang sangat penting, dan perlu untuk diselesaikan secara serius (Miller, Redley, dan Wilkinson 2021). Meningkatnya angka perilaku menyakiti diri sendiri sebesar 17% (Swannell dkk, dalam Miller dkk., 2021), berbeda dengan itu temuan BBC Inggris justru melaporkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri mengalami peningkatan sebesar 50% pada rentang lima tahun terakhir (Suprayanti, Nauli, dan Indriati 2021). Sejalan dengan temuan sebelumnya, (Wibisono dan Gunatirin 2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa perilaku menyakiti diri pada remaja di Amerika, umumnya dilakukan oleh dua juta orang setiap tahunnya. Sementara itu, Martin (dalam Suprayanti dkk., 2021) menjelaskan bahwa 20% remaja di Australia pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, minimal sekali seumur hidupnya. Berbagai uraian di atas menunjukkan bahwa fenomena menyakiti diri sendiri atau *self-harm*, merupakan salah satu persoalan yang dapat dijumpai di mana saja termasuk di Indonesia. Hasil survei kekerasan terhadap anak di Indonesia pada tahun 2013 melaporkan bahwa sebesar 6,06% remaja pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri (Wibisono dan Gunatirin 2018). Ditinjau dari demografi usia, Klonsky (dalam Guntur, Meizara, Dewi, & Ridfah, 2021) menjelaskan bahwa umumnya yang melakukan perilaku menyakiti diri adalah remaja; termasuk di dalamnya mahasiswa yang berada pada rentang usia 15-19 tahun.

Fenomena melukai diri sendiri tentunya tidak terlepas dari berbagai dampak negatif yang dialami selanjutnya. (Miller dkk. 2021) menyatakan bahwa keputusan melakukan tindakan menyakiti diri, tidaklah terlepas dengan munculnya keinginan bunuh diri pada remaja. Mendukung temuan di atas, (Suprayanti dkk. 2021) melakukan penelitian terhadap 392 mahasiswa, hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 31,9% mahasiswa mengakui pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, sementara 26,8% pernah memiliki ide untuk melakukan bunuh diri. Sejalan dengan itu hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) melaporkan bahwa sebanyak 0,8% remaja laki-laki dan 0,6% remaja perempuan yang memiliki keinginan melakukan bunuh diri (Febrianti dan Husniawati 2021). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa tingkat bunuh diri di Indonesia mengalami kenaikan sebesar 3,4 per 100.000 populasi (Panjaitan dkk. 2023). Berbagai uraian di atas tentunya menampilkan sebuah relitas di tengah kehidupan remaja, secara khusus pada mahasiswa bahwa tingginya perilaku menyakiti diri secara bersamaan menampilkan adanya keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri (Febrianti dan Husniawati 2021; Guntur dkk. 2021; Miller dkk. 2021; Panjaitan dkk. 2023; Suprayanti dkk. 2021).

Ditinjau melalui tahapan perkembangan psikologis, mahasiswa termasuk dalam kategori remaja dengan rentang usia 17-24 tahun (Santrock 2011). Menurut (Suprayanti dkk. 2021) dinamika kehidupan remaja yang penuh dengan perubahan, merupakan salah satu faktor yang menyebabkan munculnya berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Hadirnya keinginan bunuh diri dan perilaku menyakiti diri sendiri, merupakan sebuah kondisi negatif yang secara bersama-sama telah menggerogoti kualitas kehidupan mahasiswa (Diener 2009; Febrianti dan Husniawati 2021; Guntur dkk. 2021; Miller dkk. 2021; Naraha dkk. 2022; Panjaitan dkk. 2023; Suprayanti dkk. 2021). Sebagaimana dikemukakan oleh (Naraha dkk. 2022) bahwa kualitas kehidupan yang baik dapat ditandai dengan tingginya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Oleh karena, kesejahteraan subjektif merupakan salah satu kondisi positif yang menampilkan adanya kualitas hidup, hal ini tergambarkan pada tingginya kepuasan hidup, tingginya pengalaman emosi positif, dan rendahnya intensitas emosi negatif (Diener 2009; Diener, Oishi, dan Lucas 2013). Agar dapat mencapai situasi hidup yang positif, maka mahasiswa perlu mereduksi perilaku negatif seperti *self-harm* dan keinginan melakukan bunuh diri. Mahasiswa diharapkan memiliki kualitas kehidupan yang lebih baik, karena

hal ini dapat berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupannya, baik secara personal, akademik, maupun sosial (F. Bagas. Karinda 2020).

Hal ini dapat didukung dengan membentuk perasaan mengasihi atau sayang terhadap diri sendiri, sehingga tidak memberikan tekanan yang berlebihan terhadap diri (F. Bagas. Karinda 2020); kondisi ini disebut sebagai *self-compassion* (Neff 2022). Mendukung pernyataan di atas, (Neff 2022) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan individu. Karena pentingnya *self-compassion*, maka (Neff 2022) melaporkan bahwa sepanjang 18 tahun terakhir (2003-2021) terdapat 4.270 karya penelitian mengenai *self-compassion* pada berbagai konteks. Adapun penelitian (F. Bagas. Karinda 2020) yang dilakukan pada 345 mahasiswa, menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa ditinjau dari berbagai karakteristik. *Self-compassion* ditinjau dari perbedaan jenis kelamin, diperoleh mahasiswa Laki-laki pada kategori rendah sebesar 47,3% sementara mahasiswa perempuan pada kategori rendah sebesar 46,4%. Penelitian lain (Bustam, Gismin, dan Radde 2021) menemukan tingkat *self-compassion* pada 439 mahasiswa berada pada kategori sedang-sangat rendah sebanyak 70,2%. Penelitian serupa oleh (Zulfa dan Prastuti 2020) melaporkan bahwa tingkat *self-compassion* pada 160 mahasiswa berada pada kategori sedang-rendah sebanyak 78,13%. Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa secara umum mahasiswa di Indonesia memiliki tingkat *self-compassion* yang cukup beragam, namun dominannya berada pada kategori sedang, rendah, sampai sangat rendah (Bustam dkk., 2021; Karinda, 2020; Zulfa & Prastuti, 2020).

Penelusuran oleh peneliti menemukan minimnya kajian mengenai tingkat *self-compassion* pada mahasiswa yang ditinjau dari perbedaan jenis perguruan tinggi. Salah satu penelitian yang menjelaskan tingkat *self-compassion* berdasarkan konteks khusus (perbedaan Fakultas eksak dan non-eksak) di perguruan tinggi adalah (F. Bagas. Karinda 2020), selain daripada itu belum adanya penjelasan secara khusus mengenai status Perguruan Tinggi Negeri (PTN) atau Swasta (PTS) di Indonesia. Oleh karena terbatasnya hasil riset mengenai tingkat *self-compassion* pada mahasiswa ditinjau dari perbedaan perguruan tinggi, maka penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan kondisi tersebut. Perlu penelitian ini dilakukan agar dapat menjelaskan pentingnya *self-compassion* pada mahasiswa, secara khusus jika ditinjau dari perbedaan karakteristik tertentu. Tingginya tuntutan kehidupan mahasiswa akan beban akademik, lingkungan sosial, dan berbagai permasalahan personal pada mahasiswa, maka *self-compassion* menjadi penting untuk ditumbuhkan dalam diri mahasiswa (F. Bagas. Karinda 2020; Neff 2022; Zulfa dan Prastuti 2020).

Sebagaimana dijelaskan oleh (Bustam dkk. 2021) bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan sebesar 29% dalam meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa. Sementara itu, (Sofiachudairi dan Setyawan 2018) menemukan bahwa tingginya ketangguhan dalam menjalani hidup pada mahasiswa, dapat didukung dengan adanya *self-compassion* dengan kontribusi sebesar 35,9%. Selain itu, realitas kehidupan mahasiswa yang terdiri dari perantau tentunya memiliki tantangan mengalami kesepian, salah satunya karena berada jauh dari keluarga. Sejalan dengan kondisi tersebut, penelitian (Pratiwi, Dahlan, dan Damaianti 2019) melaporkan bahwa dengan adanya *self-compassion* maka berdampak pada menurunnya kesepian pada mahasiswa perantau. Ditinjau dari kondisi emosional, penelitian (Anindhita, Parasdyapawitra, Amaranggani dkk. 2021) menjelaskan bahwa *self-compassion* menjadi salah satu faktor yang turut mempengaruhi pengalaman emosi negatif dalam diri mahasiswa.

Kompleksnya kehidupan mahasiswa tentunya berdampak pada berbagai situasi yang dialami setiap hari, baik itu secara positif maupun negatif. Oleh karena itu mahasiswa perlu didorong untuk memiliki *self-compassion* yang tinggi, namun untuk mencapai kondisi tersebut maka diperlukan tinjauan yang spesifik. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk menguraikan perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa ditinjau dari perbedaan jenis kelamin dan perguruan tinggi (PTN/PTS).

METODE

Penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif, dengan subjek sebanyak 90 orang. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik *accidental sampling*, dengan kriteria subjek yaitu: Merupakan mahasiswa aktif di Indonesia yang berasal dari berbagai perguruan tinggi, serta berada dalam rentang usia 18-25 tahun. Instrumen penelitian menggunakan *Self-compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003), skala ini telah diadaptasi kedalam konteks dan bahasa Indonesia oleh (Sugianto, Suwartono, dan Handayani Sutanto 2020) dengan nama Skala Welas Diri (SWD). Oleh karenanya, pengumpulan data penelitian menggunakan Skala Welas Diri yang terdiri atas 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavourable*.

Hasil analisis psikometrik SWD oleh (Sugianto dkk. 2020) didasarkan pada tiga kriteria: CFA, uji validitas konstruk dan uji reliabilitas Cronbach Alpha. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut: Pertama, *confirmatory factor analysis* (CFA) memperoleh (*model fit*) yang cukup baik ($X^2 / df = 1.324$; RMSEA = .043; GFI = .910; CFI = .935; TFI = .923; NFI = .848; IFI = .936). Kedua, uji validitas konstruk SWD menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan dengan K10 (distress psikologis) yang berarti ($r(327) = -.502, p < .001$), sehingga SWD memenuhi kriteria validitas konstruk yang baik. Ketiga, hasil uji koefisien Cronbach Alpha ($\alpha = 0.872$).

Analisis data penelitian menggunakan teknik *independent two-way ANOVA 2x2 design*, untuk melihat perbedaan tingkat *self-compassion* ditinjau dari jenis kelamin (Laki-laki dan Perempuan), dan perbedaan jenis Perguruan Tinggi Negeri (PTN) atau Swasta (PTS). Prosedur penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner Skala dalam bentuk *Google Form*, skala disebarkan kepada mahasiswa melalui media sosial Whatsapp, Instagram, dan Facebook. Untuk membantu analisis data, digunakan program statistik Jamovi.

HASIL

Berikut penjabaran subjek berdasarkan jenis kelamin dan jenis perguruan tinggi sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori		Jumlah Subjek	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	22	24.4%
	Perempuan	68	75.6%
Jenis Perguruan Tinggi	PTN	26	28.9%
	PTS	64	71.1%

Berdasarkan tabel di atas subjek yang terlibat dalam penelitian ini didominasi mahasiswa perempuan dengan jumlah 68 atau sekitar 75.6% dan sisanya 22 atau 24.4% adalah mahasiswa laki-laki. Selanjutnya jika dilihat berdasarkan jenis perguruan tinggi subjek yang mendominasi merupakan Perguruan Tinggi Swasta atau PTS dengan jumlah 64 atau sekitar 71.1% sedangkan Perguruan Tinggi Negeri atau PTN diperoleh 26 subjek atau 28.9% yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini.

Uji normalitas yang dianalisis dengan *shapiro wilk* menunjukkan variabel *Self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini memperoleh nilai statistik sebesar 0.976 dengan signifikan p yakni 0.088 ($p > 0.50$), hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data variabel *self-compassion* dalam penelitian ini telah terdistribusi secara normal data normal.

Uji homogenitas di analisis menggunakan *Lavene's* dan diperoleh nilai F sebesar 2.10 dengan nilai signifikan p sebesar 0.106 (> 0.05) yang menunjukkan bahwa varian pada setiap kelompok homogen.

Tabel 2. Uji ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
Overall model	608.5	3	202.8	0.520	0.670
B	297.4	1	297.4	1.342	0.250
C	93.1	1	93.1	0.420	0.519
B*C	218.0	1	218.0	0.984	0.324
Residual	19053.0	86	221.5		

Hasil analisis data menggunakan *independent two-way ANOVA 2x2 design* menunjukkan bahwa ditinjau dari jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan diperoleh nilai $F = 1,342$ dengan $p = 0,250$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri ditinjau dari jenis kelamin. Sementara itu, ditinjau dari jenis perguruan tinggi diperoleh nilai $F = 0,420$ dengan $p = 0,519$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri ditinjau dari jenis perguruan tinggi. Analisis lanjutan menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri mahasiswa ditinjau dari interaksi antara jenis kelamin dan perbedaan jenis perguruan tinggi dengan $F = 0,984$ dan $p = 0,324$ ($p > 0,05$).

Tabel 3. Estimated Marginal Means – Jenis Kelamin * Jenis Perguruan Tinggi

Jenis Perguruan Tinggi	Jenis Kelamin	Mean	SE	Lower	Upper
PTN	Laki-Laki	93.4	6.66	80.2	106.6
	Perempuan	84.2	3.25	77.8	90.7
PTS	Laki-Laki	86.4	3.61	79.2	93.6
	Perempuan	85.7	2.17	81.4	90.0

Berdasarkan hasil analisis Estimated Marginal Means di peroleh nilai mean *self-compassion* mahasiswa PTN berjenis kelamin laki-laki sebesar 93.4 dan mahasiswa PTN perempuan sebesar 84.22. selanjutnya diperpleh juga nilai mean mahasiswa PTS berjenis kelamin laki-laki sebesar 86.4 dan mahasiswa PTS perempuan sebesar 85.7. Maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN) memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki laki pada Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Kemudian, perempuan pada Perguruan Tinggi Swasta (PTS) Memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN).

DISKUSI

Penelitian yang melibatkan 90 mahasiswa pada rentang usia 18-25 tahun dan berasal dari berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta yang di analisis menggunakan *independent two-way ANOVA 2x2 design* menunjukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Karinda (2020) yang menunjukan tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self-compassion* pada laki-laki dan perempuan. Namun jika di lihat dari nilai rata-rata yang dimiliki mahasiswa laki-laki memiliki tingkan *self-compassion* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan apa yang di kemukakan Neff, (2003) yang mana perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah, hal ini dikarenakan perempuan

cenderung lebih banyak memiliki beban pikiran daripada laki-laki, sehingga berdampak pada munculnya kondisi depresi dan kecemasan yang lebih kompleks pada perempuan.

Self-compassion atau welas diri, pada dasarnya merupakan bagian dari kesadaran emosi yang sepenuhnya ada dalam diri manusia, hal ini tentunya didukung dengan banyaknya usaha individu untuk memberikan atau melakukan yang terbaik bagi dirinya. Meskipun demikian, *self-compassion* pada kenyataannya tidak selalu terbentuk secara ideal dalam diri individu, hal ini tentunya dilatar belakangi oleh banyak faktor (Neff, 2022), salah satu faktor yang ditelaah dalam penelitian ini adalah jenis kelamin atau gender. Penelitian terdahulu oleh Pratama dan Laksmiwati (2022) menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa, ditinjau dari perbedaan jenis kelamin.

Berbeda dengan itu, sejumlah riset terdahulu sejalan dengan temuan dalam penelitian ini bahwa tidak ada perbedaan *self-compassion* yang signifikan pada mahasiswa laki-laki dan perempuan (Bluth dan Blanton 2015; Chandra 2022; Yarnell dkk. 2015) Dinamika *self-compassion* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, pada dasarnya mengalami perbedaan yang khas jika ditinjau dari setiap dimensi *self-compassion*. Melalui penelitian Pratama dan Laksmiwati (2022) ditemukan bahwa mahasiswa perempuan memiliki dimensi *self-kindness* yang lebih tinggi daripada laki-laki. Sementara itu, pada dimensi *self-judgement* mahasiswa laki-laki justru memiliki nilai yang lebih rendah daripada perempuan (Pratama & Laksmiwati (2022). Tentu saja hasil tersebut menampilkan suatu gambaran dinamika *self-compassion* yang subjektif, oleh karena kondisi internal seperti *self-compassion* pada dasarnya memang memiliki banyak faktor yang turut berpengaruh selain daripada gender.

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukka bahwa mahasiswa laki-laki memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi daripada perempuan. Temuan ini dukung oleh yang menjelaskan bahwa meskipun tidak ada perbedaan tingkat *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin, namun mahasiswa laki-laki ditemukan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi daripada perempuan. Menurut (DeVore; Leadbeater dkk dalam Yarnel dkk., 2015) perempuan cenderung memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri, selain itu tingginya intensitas emosi yang negatif pada perempuan juga mempengaruhi *self-compassion* terhadap dirinya sendiri (Neff, 2022).

Perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, tentunya dipengaruhi juga oleh konteks budaya; baik dari sisi ras maupun identitas etnis. Hal ini dijelaskan oleh (Neff, 2022) bahwa ras dan etnis merupakan faktor sosio-kultural yang turut berpengaruh terhadap tingkat *self-compassion*. Sebuah studi oleh (Montero-Marin dkk. 2018) menjelaskan bahwa konteks kebudayaan yang berbeda turut mempengaruhi *self-compassion* pada individu, baik itu perempuan maupun laki-laki. Dikemukakan bahwa kebudayaan secara fundamental telah membentuk perspektif individu dalam berpikir, serta mendorong tercapainya internalisasi nilai-nilai budaya, hingga kesadaran akan eksistensi dalam masyarakat (Neff, 2022; Monter-Marín dkk., 2018). Oleh karenanya *self-compassion* sebagai perspektif personal dalam mewujudkan tindakan yang penuh kasih sayang terhadap diri, tentunya tidak lepas kaitannya dengan konteks budaya individu.

Self-compassion menjadi salah satu kondisi yang penting untuk ditumbuhkan dalam diri mahasiswa, sebagaimana dijelaskan oleh (Neff, 2022) bahwa dengan *self-compassion* individu dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena *self-compassion* tumbuh dari kesadaran akan pentingnya bersikap baik pada diri sendiri, sehingga secara eksplisit turut berpengaruh dalam mereduksi emosi negatif, stres, kecemasan serta depresi (Neff, 2022). Meskipun begitu, pada kenyataannya konstruk budaya yang patriarki seringkali menganggap bahwa welas diri atau *self-*

compassion merupakan gambaran femininitas, sehingga anak laki-laki kemudian dibentuk untuk menjadi maskulin.

Pandangan di atas, didukung oleh temuan Sugiarti, Andalas, dan Bhakti (2022) dalam penelitiannya mengenai konsep maskulinitas yang dituturkan melalui cerita rakyat, ditemukan bahwa melalui penokohan dalam cerita rakyat konsep maskulinitas sejak awal sudah ditanamkan. Hal ini nampak pada munculnya penggambaran respon emosi yang menceritakan bahwa tokoh laki-laki seringkali memiliki respon yang agresif, penuh kemarahan, tidak ramah, keras kepala, dan pendendam (Sugiarti, Andalas, & Bhakti, 2022). Pada akhirnya, tanpa disadari narasi yang seperti demikian membentuk sebuah perspektif dan internalisasi nilai dalam diri individu laki-laki, sehingga mahasiswa laki-laki yang berada pada rentang remaja menuju dewasa awal; kemudian memaknai sifat-sifat maskulinitas yang seperti itu sebagai gambaran ideal (Sugiarti, Andalas, & Bhakti, 2022; Monter-Marín dkk., 2018).

Sejalan dengan norma sosial yang menempatkan setiap individu untuk berperilaku berdasarkan jendernya, maka mahasiswa perempuan pun turut merasakan tuntutan untuk mengamalkan nilai-nilai femininitas dalam dirinya (Zulkarnain & Wiyatmi, 2018). Sudah menjadi anggapan umum dalam masyarakat Indonesia, bahwa perempuan haruslah tunduk dan patuh terhadap laki-laki, apalagi dalam konteks perkawinan; isteri diwajibkan untuk taat pada suaminya. Hal ini tanpa disadari menjadi sebuah perangkat yang mengekang kebebasan perempuan, termasuk dalam diri mahasiswa perempuan sehingga tanpa (Zulkarnain & Wiyatmi, 2018). Apabila perempuan terus berada dalam situasi semacam ini, maka perlahan-lahan akan semakin menggerus *self-compassion* dalam dirinya. Oleh karena perempuan tidak selalu harus patuh pada laki-laki, atau merasa lebih rendah daripada laki-laki. Sebuah studi oleh (Naraha, Prahara, & Setyaningtyas, 2023) menemukan bahwa perempuan yang menghidupi nilai-nilai kebudayaannya, justru seringkali lebih mampu bertahan di tengah kesulitan. Selain itu, nilai kebudayaan yang dipegang perempuan justru membuatnya memiliki kesejahteraan yang lebih baik (Naraha, Prahara, & Setyaningtyas, 2023). Pandangan tersebut menjadi relevan dengan (Neff, 2022) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan tentunya memiliki kualitas *self-compassion* dalam dirinya.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, maka dapat dikemukakan bahwa hasil dalam penelitian ini menunjukkan sebuah dinamika *self-compassion* yang menarik pada mahasiswa laki-laki, dan perempuan. Meskipun tidak ada perbedaan secara signifikan melalui uji statistik, namun latar belakang kosntruk budaya yang mempengaruhi sangat banyak hal dalam diri mahasiswa, kemudian turut memberikan pengaruh terhadap pembentukan *self-compassion* dalam dirinya (Neff, 2022; Monter-Marín dkk., 2018; Sugiarti, Andalas, & Bhakti, 2022; Naraha, Prahara, & Setyaningtyas, 2023; Zulkarnain & Wiyatmi, 2018).

Selanjutnya, hasil penelitian mengenai perbedaan *self-compassion* di tinjau berdasarkan jenis perguruan tinggi menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *self-compassion* mahasiswa yang berkuliah di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dengan mahasiswa yang berkuliah di Perguruan Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Namun berdasarkan nilai rata-rata yang di peroleh dari dua kelompok tersebut menghasilkan nilai rata-rata mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta (PTS).

Identitas individu sebagai seorang mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari nama institusi tempatnya mengenyam pendidikan. Sudah menjadi hal lumrah dalam kalangan mahasiswa, apabila terdapat perdebatan mengenai kualitas dan nama baik suatu perguruan tinggi, yang kerap terjadi antara mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dengan mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Sejalan dengan pernyataan di atas penelitian oleh Harahap dkk. (2017) menjelaskan bahwa

reputasi positif suatu perguruan tinggi pada dasarnya berperan penting bagi kehidupan mahasiswa, termasuk dalam membentuk identitas diri yang positif pada mahasiswanya.

Sebagaimana berbagai uraian di atas, temuan dalam penelitian justru menemukan bahwa tidak ada perbedaan *self-compassion* yang signifikan pada mahasiswa PTN maupun PTS. Dirangkum dari sejumlah penelitian terdahulu, ditemukan adanya perbedaan persentase tingkat *self-compassion* apabila ditinjau dari jenis perguruan tinggi. Alitani (2023) mengenai *self-compassion* pada 100 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Jakarta dan Tangerang, menemukan bahwa sebesar 55% mahasiswa memiliki *self-compassion* yang tinggi. Adapun penelitian oleh (Dellafrinida dan Harsono (2022) menjelaskan bahwa sebanyak 88,9% mahasiswa dari Indonesia timur yang berkuliah di PTN dan PTS pada kota Malang, memiliki *self-compassion* pada kategori cukup sampai sangat tinggi. Kedua penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa tidak ada temuan yang konsisten mengenai kondisi *self-compassion* pada mahasiswa, ditinjau berdasarkan perbedaan jenis institusi PTN ataupun PTS.

Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi akan mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan, mampu menerima kesalahan atau kegagalan yang terjadi, mampu berfikir positif terhadap kegagalan sehingga mahasiswa mampu bertahan dan bertarung lebih lama selama menjalankan misi, terbukti dengan kekuatan dan stamina yang ditampilkan selama menjalankan tugas sebagai mahasiswa (Breines dan Chen 2012). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang rendah maka mahasiswa akan merasa tidak percaya diri, mempunyai tingkat stres yang tinggi, memiliki kecenderungan menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan yang dimiliki, dan memiliki pandangan yang sempit dan terlalu berfokus pada ketidaksempurnaan diri.

Self-compassion terbukti memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental dan fungsi psikologis yang adaptif, dimana memiliki *self-compassion* yang tinggi dapat menurunkan gejala depresi, kecemasan, stres, dan burnout ((Amaranggani dkk, 2021) Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Woo Kyeong, 2013)), bahwa *self-compassion* berperan sebagai strategi regulasi emosi yang baik ketika menghadapi stres. Selanjutnya, menerapkan *self-compassion* dapat memberikan banyak manfaat seperti; meningkatkan motivasi akademik dan mengurangi stres akademik pada mahasiswa (Shahid dan Farhan 2022); individu memiliki kesehatan mental yang baik (Crego dkk. 2022); meningkatkan kesejahteraan pada mahasiswa (Seekis, Farrell, dan Zimmer-Gembeck 2023); meningkatkan aktivitas fisik (Signore dkk. 2022); menurunkan kecemasan dan depresi (Salarirad dkk. 2022).

KESIMPULAN

Studi ini membandingkan *self-compassion* diri atau *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan jenis perguruan tinggi yang menghasilkan ditemukannya tidak ada perbedaan yang signifikan *self-compassion* pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan nilai rata-rata kelompok memperoleh bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi di bandingkan dengan mahasiswa perempuan. Ditinjau berdasarkan jenis perguruan tinggi tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self-compassion* mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dengan mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Berdasarkan nilai rata-rata yang dipeloreh menghasilkan bahwa mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta(PTS).

DAFTAR PUSTAKA

- Alitani, Mikaela Berliyana. 2023. "Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan." *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)* 4(1).
- Amaranggani, Anindhita, Parasdyapawitra, Thalia, Tresnaning, Prana, Ni Made, Cintya, Dwiyantri, Arsari, Agung, Maulana, Surbakti, dan Amalia. Rahmandani. 2021. "Self-compassion dan

- negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: Hubungan dan prevalensi.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6(2):215–30. doi: 10.33367/psi.v6i2.1623.
- Amaranggani, Anindhita Parasdyapawitra, Thalia Tresnaning Prana, Ni Made Cintya Dwiyantri Arsari, Agung Maulana Surbakti, dan Amalia Rahmandani. 2021. “Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6(2). doi: 10.33367/psi.v6i2.1623.
- Bluth, Karen, dan Priscilla W. Blanton. 2015. “The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females.” *Journal of Positive Psychology* 10(3). doi: 10.1080/17439760.2014.936967.
- Breines, Juliana G., dan Serena Chen. 2012. “Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 38(9):1133–43. doi: 10.1177/0146167212445599.
- Bustam, Zakiah, St. Syawaliyah, Gismin, dan Hasniar, A. Radde. 2021. “Sense of humor, self-compassion, dan resiliensi akademik pada mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Karakter* 1(1):17–25.
- Chandra, Surbhi. 2022. “Study of Self-Compassion and Resilience among College Students.” *Indian Journal of Mental Health* 9(3). doi: 10.30877/ijmh.9.3.2022.240-245.
- Crego, Antonio, José Ramón Yela, Aitor Vicente-Arruebarrena, Pablo Riesco-Matías, dan María Ángeles Gómez-Martínez. 2022. “The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research.” *Psychology Research and Behavior Management* 15.
- Dellafrinida, A., dan Yudi Tri Harsono. 2022. “Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa Timur di Kota Malang.” *Seminar Nasional Psikologi Universitas Negeri Malang (Senapih)*.
- Diener. 2009. *The Science of Well-Being*. Vol. 37. disunting oleh E. Diener. Dordrecht: Springer Netherlands.
- Diener, Ed, Shigehiro Oishi, dan Richard, E. Lucas. 2013. “Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction.” Hlm. 187–94 dalam *The Oxford handbook of positive psychology*, disunting oleh S. J. Lopez dan C. R. Snyder. New York: OUP USA.
- Febrianti, Dwinara, dan Neli. Husniawati. 2021. “Hubungan tingkat depresi dan faktor resiko ide bunuh diri pada remaja SMPN.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13(1):85–94. doi: 10.37012/jik.v13i1.422.
- Guntur, Arkadus Ianuar, Eva Meizara, Puspita Dewi, dan Ahmad Ridfah. 2021. *Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki*. Vol. 1.
- Harahap, Dedy Ansari, Ratih Hurriyati, Vanessa Gaffar, Lili Adi Wibowo, dan Dita Amanah. 2017. “Pengaruh Reputasi Universitas Terhadap Keputusan Mahasiswa Memilih Studi di Universitas Islam Sumatera Utara.” dalam *Prosiding Seminar Nasional & Konferensi Forum Manajemen Indonesia (FMI 9)*, Semarang.
- Karinda, Fahada, Bagas. 2020. “Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa.” *Cognicia* 8(2):234–52.
- Karinda, Fahada Bagas. 2020. “Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa.” *Cognicia* 8(2). doi: 10.22219/cognicia.v8i2.11288.
- Miller, Michelle, Marcus Redley, dan Paul O. Wilkinson. 2021. “A qualitative study of understanding reasons for self-harm in adolescent girls.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(7). doi: 10.3390/ijerph18073361.
- Montero-Marin, Jesus, Willem Kuyken, Catherine Crane, Jenny Gu, Ruth Baer, Aida A. Al-Awamleh, Satoshi Akutsu, Claudio Araya-Véliz, Nima Ghorbani, Zhuo Job Chen, Min Sun Kim, Michail Mantzios, Danilo N. Rolim dos Santos, Luiz C. Serramo López, Ahmed A. Teleb, P. J. Watson, Ayano Yamaguchi, Eunjoo Yang, dan Javier García-Campayo. 2018. “Self-compassion and cultural values: A cross-cultural study of self-compassion using a

- multitrait-multimethod (MTMM) analytical procedure.” *Frontiers in Psychology* 9(DEC). doi: 10.3389/fpsyg.2018.02638.
- Naraha, Hesdo, Celvin, Nur, Sholehah, Christie, Anggelo, Kezia, Natalia, Budisantoso, dan Mulianti. Widanarti. 2022. “Penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.” Hlm. 101–15 dalam *Prosiding Seminar Nasional 2022 Fakultas Psikologi UMBY*.
- Neff, Kristin D. 2022. “Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention.” doi: 10.1146/annurev-psych-032420.
- Panjaitan, Ria, Utami, Ice, Yulia, Wardani, Riska, Amalya, Nasution, Meulu, Primananda, dan Devina, Oktavia, Rizqi, Sekar. Arum. 2023. “Keeratan keluarga dan kemampuan pemecahan masalah berhubungan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa.” *Jurnal keperawatan* 15(3):1045–52.
- Pratiwi, Diani, Tina, Hayati, Dahlan, dan Lira, Fessia. Damaianti. 2019. “Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau.” *Jurnal Psikologi Insight* 3(2):88–97.
- Salarirad, Z., L. Leilabadi, A. Kraskian Mujembari, dan M. Salehi. 2022. “Emotion Focused Therapy Enduringly Reduces Depression and Increases Self-Compassion in Women with Breast Cancer: A Semi-Experimental Study.” *Iranian Journal of Breast Diseases* 14(4):4–20. doi: 10.30699/IJBD.14.4.4.
- Santrock, John, W. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Vol. 1. 5 ed. Jakarta: Salemba Humanika.
- Seekis, Veya, Lara Farrell, dan Melanie Zimmer-Gembeck. 2023. “A classroom-based pilot of a self-compassion intervention to increase wellbeing in early adolescents.” *Explore* 19(2). doi: 10.1016/j.explore.2022.06.003.
- Shahid, Waleed, dan Sheeba Farhan. 2022. “The Effect of Self-Compassion Intervention on Academic Motivation and Academic Stress on Mental Health of Students in Hybrid Learning.” *Journal of Professional & Applied Psychology* 3(2):165–81. doi: 10.52053/jpap.v3i2.101.
- Signore, Alana K., Mary E. Jung, Brittany Semenchuk, Sasha M. Kullman, Olivia Tefft, Sandra Webber, Leah J. Ferguson, Kent Kowalski, Michelle Fortier, Jon McGavock, Rashid Ahmed, Marion Orr, dan Shaelyn Strachan. 2022. “A pilot and feasibility study of a randomized clinical trial testing a self-compassion intervention aimed to increase physical activity behaviour among people with prediabetes.” *Pilot and Feasibility Studies* 8(1):1–18. doi: 10.1186/s40814-022-01072-6.
- Sofiachudairi, dan Imam. Setyawan. 2018. “Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.” *Jurnal empati* 7(1):54–59.
- Sugianto, Dicky, Christiany Suwartono, dan Sandra Handayani Sutanto. 2020. “RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA.” 7(2):2580–1228. doi: 10.24854/jpu02020-337.
- Sugiarti, Eggy Fajar Andalas, dan Aditya Dwi Putra Bhakti. 2022. “Representasi maskulinitas laki-laki dalam cerita rakyat nusantara (Representation of male masculinity in Indonesian folklore).” *KEMBARA: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya* 8(1).
- Suprayanti, Rina, Fathra, Annis, Nauli, dan Ganis Indriati. 2021. “Gambaran perilaku self injury dan risiko bunuh diri pada mahasiswa.” *Health Care : Jurnal Kesehatan* 10(2):305–12.
- Wibisono, Bernardus, Khrisma, dan Elly, Yuliandari. Gunatirin. 2018. “Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan.” *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 7(2):3675–90.
- Woo Kyeong, Lee. 2013. “Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students.” *Personality and Individual Differences* 54(8). doi: 10.1016/j.paid.2013.01.001.



- Yarnell, Lisa M., Rose E. Stafford, Kristin D. Neff, Erin D. Reilly, Marissa C. Knox, dan Michael Mullarkey. 2015. "Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion." *Self and Identity* 14(5). doi: 10.1080/15298868.2015.1029966.
- Zulfa, Nuril Aziqah, dan Endang Prastuti. 2020. "'Welas Asih Diri' dan 'Bertumbuh': Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa." *Mediapsi* 6(1):71–78. doi: 10.21776/ub.mps.2020.006.01.8.



Makna Hidup pada Ibu Pekerja Seks di Kawasan Prostitusi Bong Suwung Yogyakarta

Harum Budiasih¹ dan Wahyu Kuncoro²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

harumasih26@gmail.com

089513254206

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membantu memetakan permasalahan tentang makna hidup pada ibu yang bekerja sebagai pekerja seks di kawasan prostitusi Bong Suwung Yogyakarta. Jumlah partisipan penelitian sebanyak tiga partisipan ibu sebagai pekerja seks di kawasan prostitusi Bong Suwung dan tiga *significant other* yang bertugas mengkonfirmasi data dari partisipan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan menggunakan wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan sudah berhasil menemukan makna hidup. Makna hidup yang terealisasi dalam kehidupan ketiga partisipan yang sekarang ini masih ada dalam dunia prostitusi berusaha mengumpulkan modal untuk kehidupan selanjutnya, dengan maksud agar subjek bisa bertahan hidup dengan hasil usaha yang akan dikelola oleh subjek setelah berhenti dari pekerjaannya menjadi pekerja seks. Menjalani hidup sebagai pekerja seks tidak menghilangkan nilai peran sebagai ibu karena bagi ketiga partisipan anak menjadi sumber semangat agar dapat berhenti menjadi pekerja seks, kekuatan dalam menghadapi kesulitan, kebersyukuran dan menjadi hal yang penting dan berharga sehingga ketiga subjek optimis untuk membesarkan mereka walau masih dengan bekerja sebagai pekerja seks. Pemetaan terkait makna hidup ibu pekerja seks di kawasan prostitusi Bong Suwung dilatar belakangi dengan pengalaman masa lalu, berbagai relasi yang saling beririsan yaitu keluarga, pasangan, dan sosial hingga ketidakhadiran pemerintah dan lembaga terkait atas pemberian akses pekerjaan yang layak kepada pekerja seks khususnya di Bong Suwung cukup memperburuk situasi. Perlu adanya penerimaan diri sebagai pekerja seks dan ibu yang bekerja sebagai pekerja seks untuk dapat memaknai hidupnya. Temuan dalam penelitian ini menjadi masukan bagi ahli psikologi dalam memahami kondisi pemaknaan ibu pekerja seks terhadap anaknya sehingga perlu keterlibatan ahli psikologi dalam pemberian akses layanan psikologis kepada ibu pekerja seks ataupun pengutan diri yang menyentuh aspek-aspek kognitif-psikologis dengan harapan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan partisipan.

Kata Kunci: Ibu sebagai pekerja seks, Makna Hidup, Prostitusi Bong Suwung

Abstract

This research aims to help map problems regarding the meaning of life for mothers who work as sex workers in the Bong Suwung prostitution area, Yogyakarta. The number of research participants was three mothers who were sex workers in the Bong Suwung prostitution area and three significant others who were tasked with confirming the data from the participants. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data was collected using interviews and observation. The research results showed that the three participants had succeeded in finding the meaning of life. The meaning of life is realized in the lives of the three participants who are currently still in the world of prostitution, trying to collect capital for their next life, with the intention that the subject can survive with the results of the business that will be managed by the subject after quitting his job as a sex worker. Living life as a sex worker does not eliminate the value of the role of mother because for the three participants, children are a source of enthusiasm so that they can stop being sex workers, strength in facing difficulties, gratitude and become something important and valuable so that the three subjects are optimistic about raising them even though they are still working as a sex worker. The mapping related to the meaning of life of sex worker mothers in the Bong Suwung prostitution area is based on past experiences, various intersecting relationships, namely family, partner and social, up to the absence of the government and related institutions in providing access to decent work for sex workers, especially in Bong Suwung. enough to make the situation worse. There needs to be self-acceptance as a sex worker and a mother who works as a sex worker to be able to give meaning to her life. The findings in this research provide input for psychologists in understanding the condition of sex worker mothers' meanings towards their children, so it is necessary to involve psychologists in providing access to psychological services to sex worker mothers or self-



knowledge that touches on cognitive-psychological aspects with the hope of helping improve the participants' well-being..

Keywords: Mother as a sex worker, Meaning of Life, Bong Suwung Prostitution

PENDAHULUAN

Prostitusi merupakan fenomena sosial yang telah ada sejak zaman kuno dan masih menjadi isu kontroversial dalam masyarakat modern. Meskipun dianggap ilegal di banyak negara, praktik prostitusi tetap ada dan berlangsung di bawah permukaan masyarakat. Pekerja Seks Komersial yang diartikan sebagai orang yang melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya secara berulang-ulang, diluar perkawinan yang sah dan mendapatkan uang, materi atau jasa (Simanjuntak, 1977).

Salah satu wilayah yang terdapat beberapa kawasan prostitusi adalah Yogyakarta. Di kota Yogyakarta, terdapat 3 lokasi yang digunakan sebagai tempat prostitusi, yaitu Terminal Giwangan, Ngebong/Bong Suwung, dan Pasar Kembang (Rasyid, 2018). Pada penelitian ini penulis fokus melakukan penelitian pada pekerja seks yang berada di kawasan Ngebong atau Bong Suwung kota Yogyakarta. Ngebong atau Bong Suwung adalah julukan tempat tersebut. Bong Suwung merupakan sebuah kawasan hunian liar masyarakat prasejahtera di Yogyakarta yang menempati lahan kosong di sepanjang jalur rel kereta api di sisi barat stasiun Tugu Yogyakarta.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis kepada satu informan yaitu informan (N) sebagai Ketua Paguyuban Bong Suwung dapat disimpulkan bahwa istilah pekerja seks lebih sering digunakan dikawasan tersebut karena terdapat pekerja seks waria dan secara hukum belum dilegalkan. Pekerja seks yang ada dikawasan Bong Suwung berjumlah 90 orang yang diorganisir oleh Paguyuban Bong Suwung dan mereka hanya dibebankan iuran per-individu sebagai biaya keamanan. Selain itu terdapat komunitas ADS (Arum Dalu Sehat) yang mengedukasi para pekerja seks mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas.

Setiap individu menginginkan untuk menjadi pribadi yang berharga dan berguna bagi dirinya, keluarga, lingkungan, masyarakat sekitar, dan berharga di mata Tuhan. Manusia hidup di dunia ini memiliki makna hidup tersendiri yang sifatnya unik dan personal. Makna hidup mempunyai arti yang berbeda pada setiap individu tergantung dari sudut pandang mana ia melihatnya dan mengartikannya (Frankl, 1984). Setiap individu mempunyai keinginan untuk meraih hidup bermakna, seperti yang dikemukakan Frankl (dalam Bastaman, 2006), bahwa dalam setiap keadaan, termasuk dalam penderitaan sekalipun kehidupan ini selalu mempunyai makna, di mana hidup secara bermakna merupakan motivasi utama setiap orang. Dalam batas-batas tertentu manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab pribadi untuk memilih dan menemukan makna dan tujuan hidupnya. Makna dan tujuan hidup merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan (Frankl dalam Bastaman, 2006). Ketika seseorang menemukan makna hidup maka ia akan menentukan tujuan hidup yang pada akhirnya akan membuat segala kegiatan menjadi lebih terarah (Bastaman, 2006).

Berhasilnya merealisasikan tujuan hidupnya, akan timbul perubahan kondisi hidup yang lebih baik dan mengembangkan penghayatan hidup bermakna dengan kebahagiaan sebagai hasil dari upaya mereka merealisasikan tujuan hidup mereka (Bastaman, 1996). Namun, ketidakberhasilan menghayati makna hidup biasanya menimbulkan frustrasi eksistensial dan kehampaan eksistensial yang ditandai dengan hilangnya minat, berkurangnya inisiatif, munculnya perasaan absurd dan hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan hidup, merasa tidak berarti, serta bosan dan apatis yang apabila berlangsung secara intensif dan berlarut-larut tanpa penyelesaian tuntas dapat menjelma menjadi sejenis gangguan neurosis yang ditemukan Frankl (Crumbaugh dalam Bastaman, 1996).

Berdasarkan fenomena yang dialami manusia diatas, makna hidup dapat dicapai oleh setiap manusia, termasuk pekerja seks. Banyak dari pekerja seks adalah janda, orang tua tunggal atau bahkan sudah memiliki pasangan baru namun tetap masih bertahan pada pekerjaannya (Rusyidi dan Nurwati, 2018). Seperti beberapa pengakuan dari hasil wawancara yang dilakukan penulis kepada pekerja seks yang menjadi ibu di kawasan prostitusi Bong Suwung pada tanggal 13 Februari 2023, 15 Mei 2023, 2 Juni 2023 secara tatap muka langsung di kawasan prostitusi Bong Suwung. Ketiga narasumber tersebut berinisial SM, S, dan R dengan tujuan untuk mencari data terkait makna hidup pada ibu pekerja seks.

Dari hasil wawancara diatas dari ketiga partisipan diatas dapat disimpulkan bahwa banyak dari pekerja seks terpaksa menjalani pekerjaannya karena alasan ekonomi, perceraian, dan ada yang disetujui suaminya karena benar-benar membutuhkan uang karena anak-anaknya harus tetap makan. Walaupun dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, para pekerja seks memiliki kebebasan memilih lapangan pekerjaan yang tersedia yang tidak mengharuskan mereka untuk terjun dalam dunia prostitusi (Koentjoro, 1996). Namun pada kenyataannya pekerja seks tidak menyadari kehidupan yang dijalani dan tidak siap menerima penderitaan tak terelakan yang dialami sehingga mereka berusaha mengatasinya dengan memilih hidup sebagai pekerja seks adalah solusinya (Frankl, 1984).

Disisi lain para pekerja seks tidak ingin menjadi pekerja seks tetapi apa daya, mereka rata-rata tidak punya kepandaian atau keterampilan. Sedangkan kebutuhan untuk harian dan kebutuhan anak terus meningkat yang mau tidak mau mereka harus bertahan pada pekerjaan ini. Meskipun disadari, mereka tetap tidak dapat menghentikan pekerjaannya demi kelangsungan hidupnya. Di satu sisi rasa bersalah tersebut terus menghantui, sementara di sisi lain mereka harus memikirkan kelangsungan hidupnya. Sangat sulit untuk menyeimbangkan dua tekanan yang kekuatannya berlawanan. Semakin lama tekanan tersebut terjadi, maka batin para pekerja seks akan semakin tepuruk, dan akhirnya bisa mengakibatkan jiwa mereka terganggu (Chaidir, 2018).

Masyarakat cenderung menghina, mencela, dan mengolok-olok keberadaan pekerja seks. Mereka didiskriminasi oleh masyarakat karena para pekerja seks dianggap orang yang tidak bermoral karena bertentangan dengan nilai-nilai kesusilaan yang berlaku dalam masyarakat (Koentjoro, 1996). Fenomena yang dialami pekerja seks ini, memberikan gambaran mengenai bagaimana pekerja seks hidup di bawah tekanan yang diperolehnya dari lingkungan sekitar, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat, serta harus menerima berbagai macam stereotipe negatif yang ditujukan pada pekerja seks. Pekerja seks yang secara sadar maupun tidak sadar juga ingin diakui selayaknya manusia yang memiliki kebutuhan dasar serta keinginan seperti manusia lain pada umumnya, yaitu manusia pasti ingin hidup bahagia sehingga apapun yang dilakukan pada akhirnya hanyalah untuk membuat hidupnya bahagia (Kartono, 2005).

Selain itu, perannya sebagai ibu yang diidentikkan dengan kasih sayang dan sosok yang mengajarkan kebaikan pada anaknya harus menjalani peran lain sebagai seorang pekerja seks yang dianggap bertentangan dengan norma masyarakat dan agama. Ibu dapat menaruh harapan bahwa stigma pada anak seorang pekerja seks tidaklah selalu buruk dan anak tersebut dapat menjadi pribadi yang tumbuh dengan baik dan masa depan yang cerah (Fachrunniza dan Setyawan, 2020). Selain dampak terhadap pengasuhan, keputusannya untuk berprofesi sebagai pekerja seks juga membuat mereka harus menerima stigma masyarakat, yang kemudian dapat memberikan dampak yang dirasakan oleh pekerja seks itu sendiri (Safira dan Rahmandani, 2019). Meskipun demikian, beberapa diantara pekerja seks tersebut berupaya untuk keluar dari profesinya. Sikap itu telah menunjukkan bahwa para pekerja seks memiliki niat positif untuk berubah, Paradigma yang telah melekat di masyarakat membuat para pekerja seks kesulitan untuk keluar dari keadaannya sekarang karena minimnya peran pemerintah dalam mengentaskan fenomena tersebut (Rasyid, 2018).

Berdasarkan fenomena diatas, permasalahan yang ada pada penelitian ini adalah ibu yang menjalani dua peran sebagai pekerja seks sekaligus ibu. Perannya sebagai ibu diidentikan dengan kasih sayang dan sosok yang mengajarkan kebaikan dianggap bertentangan atau kontradiktif dengan norma masyarakat dan agama. Seringkali mereka mengalami diskriminasi atas dua peran yang dilakukannya sehingga berdampak pada pekerja seks itu sendiri. Penghayatan akan kehidupan bagi mereka yang bertahan dan menjalani hidup sebagai pekerja seks sekaligus ibu menjadi hal yang unik, spesifik, dan personal yang dapat dikatakan seseorang dapat menyadari makna hidup dibalik penderitaan yang dialami atau *Meaning in Suffering* (Frankl, 1994). Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti kehidupan yang dijalani pekerja seks dalam memaknai hidup.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data didapatkan dengan melakukan wawancara dan observasi kepada tiga partisipan ibu yang bekerja sebagai pekerja seks di kawasan Bong Suwung beserta tiga significant other dari ketiga partisipan tersebut. Ketiga partisipan tersebut adalah SM, S, dan R. Untuk significant other yaitu F, YP, dan SH. Pada penelitian ini digunakan pendekatan fenomenologi deskriptif yang mana bertujuan untuk dapat menggali lebih dalam pengalaman ibu pekerja seks dalam memaknai hidup.

Melalui pendekatan fenomenologis deskriptif, peneliti bertujuan untuk memberikan gambaran atau arti deskripsi dari pengalaman partisipan. Dalam melakukan pencarian esensi dari sebuah pengalaman, peneliti harus menumbuhkan sikap epoche. Epoche dalam penelitian deskriptif berarti tidak terpengaruh dan terlepas dari bermacam-macam teori, pemikiran, asumsi, pandangan, penilaian maupun anggapan yang ada dalam diri peneliti (La Kahija, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada makna hidup ibu yang bekerja sebagai pekerja seks di kawasan prostitusi Bong Suwung Yogyakarta. Perannya sebagai pekerja seks dan seorang ibu yang diidentikan dengan sosok yang memberikan kasih sayang dan mengajarkan kebaikan dianggap bertentangan dengan norma agama dan masyarakat sehingga berpengaruh terhadap pekerja seks itu sendiri. Menurut Frankl (1994) makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting, dirasa berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat dijadikan sebagai tujuan hidup. Berdasarkan hasil analisa data ketiga partisipan. Makna hidup yang terealisasi dalam kehidupan ketiga partisipan yang sekarang ini masih ada dalam dunia prostitusi. Ketiga partisipan memaknai hidupnya secara pekerjaannya dengan menjalani kehidupan sebagai seorang pekerja seks yang berusaha mengumpulkan modal untuk kehidupan selanjutnya, dengan maksud agar subjek bisa bertahan hidup dengan hasil usaha yang akan dikelola oleh subjek setelah berhenti dari pekerjaannya menjadi pekerja seks.

Secara keseluruhan ketiga partisipan berhasil menemukan makna hidupnya ketika masih mengalami penderitaan dengan hidup sebagai pekerja seks, keberadaan anak menjadi makna tersendiri bagi mereka memaknai hidupnya sebagai ibu. Anak menjadi figure atau sumber semangat agar dapat segera berhenti menjadi pekerja seks, kekuatan dalam menghadapi kesulitan, kebersyukuran dan menjadi hal yang penting dan berharga sehingga ketiga partisipan optimis untuk membesarkan mereka walau masih dengan bekerja sebagai pekerja seks. Dari hal tersebut timbul kesadaran akan tujuan hidup, keadaan diri dan keluarga, mulai memperhatikan lingkungan, ingin melindungi hal-hal yang penting dan berharga dalam hidup, kesadaran tersebut mampu membuat ketiga partisipan mengambil hikmah serta dapat menyusun rencana hidup kedepan dengan berani dan

optimis dan pada akhirnya merasakan kebahagiaan walau masih menyandang status sebagai pekerja seks.

Dilihat dari fenomena tersebut, ada hal yang perlu di cermati, yaitu partisipan sebagai seorang pekerja seks dan partisipan sebagai seorang ibu. Partisipan sebagai pekerja seks berpotensi melakukan hal-hal yang tidak sejalan dengan norma agama dan etika yang berlaku di sosial masyarakat. Lain halnya dengan partisipan sebagai ibu, yang merupakan sosok yang memberikan kasih sayang, dan dalam hal ini tidak berbeda dengan ibu pada umumnya. Pekerja seks sebagai ibu memiliki optimisme untuk membesarkan anak mereka walau masih dengan bekerja sebagai pekerja seks dan berharap anaknya kelak menjadi orang yang sukses. Holffman & Hoffman (dalam Zulfitri, 2013) menjelaskan konsep Value of Children (VOC) yang mengungkapkan bahwa anak memiliki nilai dari harapan orang tua dan kebutuhan orang tua. Artinya menjalani hidup sebagai pekerja seks tidak menghilangkan nilai peran sebagai ibu. Hal inilah yang mendasari ketiga partisipan dalam memaknai hidup sebagai ibu karena bagi ketiga partisipan hal yang terpenting dan berharga adalah anak walau dengan statusnya sebagai pekerja seks.

Jika dilihat secara keseluruhan ketiga partisipan memilih dan menjalankan peran sebagai ibu yang bekerja sebagai pekerja seks bukanlah hal yang mudah. Ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki pengalaman masa kecil yang cukup sulit dimana mereka tidak mendapatkan akses pendidikan yang optimal dan kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil sehingga mempengaruhi kehidupan mereka selanjutnya karena tidak memiliki akses terhadap identitas dan potensi apa yang dapat mereka kembangkan untuk mencapai kesuksesan. Sejalan dengan pendapat Baker (2010) faktor individual terkait dengan aspek psiko-sosial-pendidikan pekerja seks di antaranya trauma psikologis akibat kejadian yang menyakitkan di masa kecil/masa lalu, persepsi /penilaian yang salah tentang norma-norma sosial dan tujuan hidup, tingkat pendidikan dan keterampilan yang rendah.

Kondisi saat ini mereka bisa dikatakan bisa memenuhi kebutuhan ekonominya namun pekerjaan ini dapat menimbulkan kerugian secara fisik dan psikis. Ketiga subjek memutuskan untuk bertahan menjadi pekerja seks dengan alasan dapat merubah nasib, pendapatan yang besar dan bertahan hidup. Jika dilihat lebih jauh ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki rentang usia 35-45 tahun dan usia mereka saat ini ikut menjadi pengaruh faktor bertahannya mereka pada pekerjaan ini karena adanya ketimpangan akses pekerjaan pada perempuan dan tidak adanya keterampilan yang mendukung. Sejalan dengan pendapat Siti Hidayati dalam Ihromi (1995). Semakin rendah tingkat pendidikan wanita, semakin besar kesenjangan upah yang diterima terhadap pria. Kesenjangan ini bisa dilihat pada setiap kategori seperti tingkat pendidikan, jam kerja, dan lapangan usaha.

Dalam kehidupan berumah tangga, ketiga partisipan mengalami masalah dalam berumah tangga. Kasus rumah tangga mereka berbagai macam. Kegagalan dalam menjalin hubungan cinta yang membuat mereka mengalami stress pasca perceraian dimana ibu mengalami penyusutan sumber daya penting dalam melakukan fungsi pengasuhan, yaitu hilangnya dukungan psikologis dan ekonomi dari pasangan, perubahan status, peran, krisis identitas, gangguan emosi, kesepian, merasa tak berdaya, tak memiliki harapan, dan kehilangan rasa percaya diri (Kotwal & Prabhakar, 2009). Kedua partisipan dalam penelitian ini yang mengalami perceraian tidak memiliki strategi coping yang baik padahal ini sangat diperlukan untuk mengatasi stress. Usaha coping sangat penting untuk mengoreksi atau menguasai suatu masalah, serta membantu seseorang mengubah persepsinya mengenai ketidaksesuaian, toleransi atau penerimaan ancaman atau hal yang membahayakan, atau melarikan diri atau menghindari situasi (Lazarus & Folkman, 1984). Sehingga perlu adanya pelatihan strategi coping untuk para ibu yang bekerja sebagai pekerja seks. Selain perceraian, kasus rumah tangga lainnya yaitu ketidaksetaraan keuangan terhadap keberlanjutan ekonomi dalam hubungan pasangan menyebabkan suami dari kedua partisipan dalam penelitian ini mengizinkan istrinya untuk bekerja menjadi pekerja seks.

Permasalahan ini terkait komunikasi interpersonal dalam keuangan rumah tangga. Komunikasi interpersonal yang efektif antar pasangan dapat meningkatkan keharmonisan dalam rumah tangga, karena dengan komunikasi interpersonal yang efektif dapat membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan pasangan melalui komunikasi terbuka. Selain itu, dibutuhkan pula kekuatan kesadaran diri (self-awareness), pengaturan diri (self-regulation), dan empati untuk menjadi pasangan yang perhatian, dapat memahami bagaimana fungsi otak mempengaruhi perilaku, dan dapat menyelesaikan konflik dengan pasangan secara profesional. Sehingga perlu adanya akses pelatihan dari komunitas atau lembaga psikologis secara gratis bagi kelompok minoritas mengenai komunikasi interpersonal dalam pasangan khususnya pengelolaan keuangan demi keberlanjutan ekonomi rumah tangga.

Masing-masing keluarga ketiga partisipan tidak ada yang mengetahui pekerjaan yang ketiga partisipan lakukan. Ketidakhadiran peran keluarga terhadap keberlanjutan ekonomi juga tidak pernah dibahas atau didiskusikan sebagai obrolan pendidikan di dalam keluarga. Sehingga cara pandang materialistik yang menghalalkan cara instan untuk mendapatkan uang juga ditenggarai mendorong banyak perempuan untuk menjadi pekerja seks (Surtees, 2004). Perlu adanya kerja kolaboratif lintas disiplin dalam upaya kemudahan akses yang masif dan terbuka bagi kelompok-kelompok minoritas dengan ekonomi rendah dalam mengakses layanan psikologis seperti intervensi keluarga.

Dari sisi hubungan sosial dengan masyarakat, mereka akan selalu khawatir akan penolakan dan melakukan kamufase identitas karena adanya pelanggaran norma yang telah mereka lakukan. Hal-hal ini lah yang akan membuat mereka merasa tidak nyaman dan bisa menimbulkan kehilangan kepercayaan dirinya. Menurut persepsi pada setiap partisipan, hampir semua partisipan memahami langkah yang mereka ambil saat ini. Secara sadar mereka memahami resiko yang telah mereka ambil. Bagi ketiga partisipan perubahan yang sangat mereka rasakan setelah menjadi pekerja seks ialah kecukupan ekonomi dimana dirinya bisa mencukupi hidupnya, membiayai anaknya, dan membantu perekonomian orang tua.

Keputusan yang mereka ambil bukan karena paksaan orang lain, semua dari kemauan diri mereka yang ingin menunjukkan kebradaan dirinya sebagai pembuktian kepada orang yang pernah merendharkannya dan sebagai langkah awal mereka untuk memperbaiki kondisi keluarganya. Menyadari dan menerima kondisi dirinya sebagai pekerja seks bukanlah suatu hal mudah. Mereka merasakan dinamika psikologis yang cukup dilematis. Penjelasan ini menunjukkan bahwa setiap partisipan sudah mampu menerima kondisinya. Cara pandang yang positif sudah terbentuk dalam diri mereka. Hal ini ditunjukkan dari sikap mereka yang mampu bertahan meskipun mereka tumbuh dan berkembang di dalam stigma negatif. Kondisi saat ini sangat dipandang negatif oleh berbagai masyarakat. Menurut mereka hal yang mampu membuat mereka kuat dengan ejekan orang, serta mereka bisa memperkuat kepercayaan dirinya antara lain karena adanya dukungan moral secara tidak langsung dari orang-orang terdekatnya seperti sahabat, pasangan dan rekan kerja. Secara tidak langsung kondisi inilah yang membentuk kepercayaan dirinya sehingga mereka mampu bertahan dengan cemoohan masyarakat.

Dalam menjalani kehidupan sebagai ibu pekerja seks ketiga partisipan merahasiakan pekerjaannya dari anak dan keluarga, ini dilakukan ketiga partisipan untuk menjaga nama baik dan juga dijadikan pengalaman untuk diri sendiri. Keinginan ketiga subjek anak tidak meniru apa yang ibu perbuat, sesuai dengan pendapat Hidayat dalam (Ahsan, dkk, 2014) bahwa orang tua selalu berupaya menjadi role model terbaik bagi anak karena peran aktif orang tua berpengaruh pada perkembangan anak. Pola pengasuhan anak yang diterapkan oleh pekerja seks yang tinggal serumah dengan anaknya akan menitipkan kepada keluarga maupun pihak luar di malam hari ketika mereka sedang aktif bekerja sedangkan pada waktu luang pengasuhan anak dilakukan secara mandiri. Sedangkan pola pengasuhan anak yang diterapkan oleh pekerja seks yang menitipkan anak

sepenuhnya dengan keluarganya di kampung ialah dengan cara melakukan pengasuhan melalui media telepon. Pemberian uang sebagai penyediaan ekonomi anak dan keluarga besar yang mengurus anaknya dianggap sebagai bentuk tanggung jawab pengasuhan. Ketiga subjek juga melakukan pemberian nilai moral dengan menekankan pada penanaman nilai mengenai toleransi dan kemanusiaan dalam pengasuhan anak mereka. Melihat anaknya sukses adalah harapan dari ketiga partisipan sebagai ibu.

Peneliti juga mendapatkan hasil temuan lain pada wawancara satu partisipan R yang dijanjikan akses pekerjaan saat kedatangan razia. Ketidakhadiran pemerintah dan lembaga terkait atas pemberian akses pekerjaan yang layak kepada pekerja seks khususnya di Bong Suwung dan kegiatan pelatihan atau rehabilitasi yang tidak tepat sasaran.

Rehabilitasi belum mengintegrasikan peserta rehabilitasi dengan pasar kerja yang baik. Dalam hal ini pembinaan bukan hanya membekali keterampilan yang dibutuhkan oleh pasaran kerja tetapi juga membantu akses mereka untuk dapat terserap dunia kerja. Sehingga pekerja seks tidak kembali pada pekerjaannya karena keterampilan yang mereka dapatkan tidak bisa dimanfaatkan.

Selanjutnya, pelatihan keterampilan pekerja seks perlu mengintegrasikan akses pelayanan sosial atau kebijakan sosial yang berfungsi sebagai perlindungan hukum. Materi pelatihan atau pengutan diri masih menekankan aspek-aspek moralitas dan keagamaan, namun kurang menyentuh aspek-aspek kognitif-psikologis yang menjadi penghambat untuk mengubah pola pikir dan sikap para pekerja seks terkait dengan peningkatan rasa percaya diri, penghargaan diri sendiri, serta tanggung jawab sosial. Penekanan pada aspek moralitas dan keagamaan penting untuk disampaikan namun penekanan pada aspek tersebut justru menunjukkan orientasi menyalahkan pekerja seks, bukan memberdayakan mereka. Sejalan dengan pendapat Koenjoro (1999) menegaskan beberapa kelemahan yang masih terjadi dalam penanganan pekerja seks di Indonesia. Pertama, rehabilitasi belum bersifat holistic ditandai dengan orientasi panti (panti sentris) dan kurangnya koordinasi lintas departemen karena pelimpahan tugas rehabilitasi dipusatkan pada satu departemen saja, dalam hal ini Departemen Sosial. Kedua, kurangnya keterlibatan penanganan antara daerah asal pekerja seks dan daerah tujuan kerja pekerja seks. Ketiga, upaya-upaya razia yang tidak jelas tujuan dan sasarannya. Keempat, kurangnya keterlibatan ahli psikologi dan ahli pendidikan dalam proses rehabilitasi. Kegiatan rehabilitasi atau re-edukasi memang mensyaratkan keterlibatan berbagai profesi yang relevan (lintas profesi).

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa pemetaan permasalahan makna hidup ibu pekerja seks di kawasan prostitusi Bong Suwung terjadi dengan sangat kompleks. Dimulai dari pengalaman masa lalu, latar belakang relasi keluarga, sosial, dan pasangan serta ketidakhadiran pemerintah di beberapa situasi turut membentuk makna hidup. Perlu adanya penerimaan diri sebagai pekerja seks dan ibu yang bekerja sebagai pekerja seks untuk dapat memaknai hidupnya. Temuan dalam penelitian ini menjadi masukan bagi ahli psikologi dalam memahami kondisi pemaknaan ibu pekerja seks terhadap anaknya sehingga perlu keterlibatan ahli psikologi dalam pemberian akses layanan psikologis kepada ibu pekerja seks ataupun pengutan diri yang menyentuh aspek-aspek kognitif-psikologis dengan harapan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, dkk. (2014). Hubungan antara pola asuh orang tua (ibu) yang bekerja dengan tingkat kecerdasan moral anak usia prasekolah (4-5) tahun di tk mutiara Indonesia kedungkandang malang. *ERUDIO Journal of Educational Innovation*. 2(2), 30-40.
- Ayu Dian Ningtias dan Suisno, "Konsep Hukum Pembuktian Prostitusi Melalui Media Sosial Dalam Aspek Hukum Pidana", *Ius Civile*, 5(1), 62-75., 5.1 (2021), hal. 65.



- Baker, L. M., Dalla, R. L., & Williamson, C. (2010). Exiting prostitution: an integrated model. *Violence Against Women*, 16(5), 579–600
- Bastaman, H.D. 1996. *Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Paramadina.
- Basuki, Sulistyono. 2006. *Metode Penelitian*. Jakarta: Wedatama Widya Sastra.
- Cresswell, J. W. (2016). *Research Design : Pendekatan Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fachrunniza, F., & Setyawan, I. (2020). Makna Anak Bagi Ibu Pekerja Seks Komersial. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 593-604.
- Koentjoro, K. (1996). Prostitusi di Indonesia: Sebuah Analisis Kasus di Jawa. *Bulletin Psikologi*, IV (2), 43-54.
- Fahrurroji, A. (2022). Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Di Masa Pandemi. *Aksioma Ad-Diniyah*, 10(2).
- Frankl, V.E. 2003. *Man's Search For Meaning; an introduction to Logotherapy*. Edisi Terjemahan. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Frankl, V.E. 2004. *Man's Search For Meaning. Mencari Makna Hidup*. Bandung: Nuansa
- Kementrian Sosial Republik Indonesia. Kemensos Berhasil Menutup 118 Lokalisasi Prostitusi dan Memulangkan 20.000 PSK Kembali Kekeluarganya. Diunduh melalui <https://www.harian9.com/2018/01/kemensos-tutup-118-lokalisasi.html>
- Koentjoro, 2004, *On the Spot: Tutar Dari Sarang Pelacur*. Yogyakarta: Tinta, Hlm. 36.
- Koentjoro, K. (1996). Prostitusi di Indonesia: Sebuah Analisis Kasus di Jawa. *Bulletin Psikologi*, IV (2), 43-54
- Koeswara, E. 1992. *Logoterapi Psikoterapi Victor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius.
- Komisi Nasional Hak Asasi Manusia. Menyoal Dampak Penutupan Lokalisasi di Indonesia. Diunduh melalui <https://www.komnasham.go.id/index.php/news/2019/9/24/1170/menyoal-dampak-penutupan-lokalisasi-di-indonesia.html>
- Lim, L.L. (1998). *The Sex sector: The economic and social base of prostitution in Southeast Asia*. Canberra: Australian National University.
- Mujib. 1999. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Platinum.
- Moch Dimas dan Galuh Mahardika, "Prostitusi Di Surabaya Pada Akhir Abad Ke19", *Sejarah, Budaya, Dan Pengajaran*, 14.1 (2020), 22–30, hal. 28.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Purwaningtyastuti, P., & Savitri, D. (2017). Kebermaknaan Hidup Pekerja Seks Komersial Ditinjau Dari Konsep Diri. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18(2), 260-273.
- Putri, A. N. (2016). *Feminisme Tentang Prostitusi (Studi pada Pegiat Hak Asasi Perempuan)*.
- Putri, D. K. (2018). *Gambaran Makna Hidup Pada Perempuan Usia Dewasa Awal Mantan Pekerja Seks Komersial (Psk) Binaan Yayasan Gerakan Melukis Harapan (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga)*.
- Rasyid, E. (2018). *Dinamika Komunikasi Organisasi Masyarakat Marjinal (Studi Pada Komunitas Perempuan Pekerja Seks Yogyakarta)*. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 8-22.
- Rusyidi11, B., & Nurwati, N. (2018). *Penanganan pekerja seks komersial di Indonesia*.
- Safira, A. N., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman Menjadi Single Mother Pada Pekerja Seks Komersial (PSK) di Resosialisasi Sunan Kuning Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1479-1489.
- Savira, S. I. *Makna Hidup Perempuan Pekerja Seks (Studi Fenomenologis Perempuan Pekerja Seks Komersial)* Widodoningih.
- Schultz, John W. 1995. *Psikologi Pertumbuhan, Model-Model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sears. 1994. *Kepribadian*. Malang: Kanisius.



- Wardoyo, R. A., & Agustanti, R. D. (2021). Hukum Dan Pemberantasan Praktik Prostitusi: Kriminalisasi Pengguna Jasa Prostitusi Di Indonesia. *Hukum Dan Pemberantasan Praktik Prostitusi: Kriminalisasi Pengguna Jasa Prostitusi Di Indonesia*, 18(2), 253-277.
- Worcester, A. (2003). Prostitution in cultural context. Thesis. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Malang in collaboration with ACICIS Study For Indonesia Program.

Tingkat Kesejahteraan Ditinjau Berdasarkan Analisis Fuzzy C-Means Clustering

Dyah Ayu Purwaniningtyas^{1,3*}, Haryanto^{2,3}

1 Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, UNY, Indonesia

2 Departemen Pendidikan Teknik Elektro, Fakultas Teknik, UNY, Indonesia

3 Departemen Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Sekolah Pascasarjana, UNY, Indonesia

* dyahayu061291@gmail.com, dyahayu.purwaniningtyas@uny.ac.id

Abstrak

Masalah sosial di Indonesia memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesejahteraan di suatu wilayah. Namun, masalah yang ada terletak pada ketidakmampuan pemerintah untuk memahami masalah di setiap wilayah, yang mengakibatkan tingkat kesejahteraan masyarakat pada tiap-tiap wilayah menjadi tidak merata. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat kesejahteraan masyarakat yang tinggal di Provinsi Jawa Tengah. Harapannya, studi ini dapat memberikan informasi kepada pemerintah dan masyarakat secara luas mengenai intervensi seperti apa yang dianggap tepat untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan tingkat homogenitasnya menggunakan metode pengelompokan *fuzzy c-means*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah algoritma *Fuzzy C-Means Clustering* pada data tingkat kesejahteraan di 35 kabupaten/kota di Provinsi Jawa Tengah. Data yang digunakan adalah data sekunder berdasarkan hasil Survey Ekonomi Nasional (Susenas), Survey Angkatan Kerja (Sakernas), serta Profil Kesehatan Indonesia dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan masyarakat Provinsi Jawa Tengah terbagi menjadi dua klaster sebagaimana terlihat dari nilai *pseudo F-statistics*. Cluster pertama terdiri atas 26 kabupaten dan 1 kota yang memiliki tingkat kesehatan baik, tingkat pendidikan memadai, tingkat ekonomi yang baik, dan tingkat pencapaian hidup yang baik. Sementara pada Cluster kedua, ditemukan bahwa terdapat 3 kabupaten dan 5 kota, yang memiliki angka partisipasi kasar sedang, angka partisipasi murni sedang, angka partisipasi sekolah sedang, fasilitas sekolah belum optimal, dan tingkat kesejahteraan belum optimal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok kedua *fuzzy c-means* memberikan karakteristik yang berbeda berdasarkan komponen-komponen utamanya.

Kata Kunci : Kesejahteraan, *Fuzzy C-Means Clustering*, *R Programming*, Jawa Tengah

Abstract

Social problems in Indonesia have significant implications for the well-being of a region. However, the issue lies in the government's inability to understand the problems in each area, resulting in uneven levels of community welfare across regions. This study aims to explore the welfare levels of communities living in Central Java Province. The hope is that this study can provide information to the government and the public at large regarding what interventions are considered appropriate to improve community welfare in Central Java Province based on its homogeneity levels using the fuzzy c-means clustering method. The method used in this research is the Fuzzy C-Means Clustering algorithm on welfare level data from 35 districts/cities in Central Java Province. The data used is secondary data based on the results of the National Economic Survey (Susenas), Labor Force Survey (Sakernas), and Indonesia Health Profile from the Central Statistics Agency of Central Java Province. The results of this research show that the welfare levels of communities in Central Java Province are divided into two clusters as seen from the pseudo F-statistics value. The first cluster consists of 26 districts and 1 city with good health levels, adequate education levels, good economic levels, and good quality of life achievements. Meanwhile, in the

second cluster, it was found that there are 3 districts and 5 cities with moderate gross enrollment rates, moderate net enrollment rates, moderate school participation rates, schools that need optimization, and suboptimal welfare levels. The results of this research show that the second cluster of fuzzy c-means provides different characteristics based on its main components.

Keywords : *Well-being, Fuzzy C-Means Clustering, R Programming, Central Java*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara berkembang dengan tingkat pertumbuhan penduduk setiap tahunnya cukup tinggi dimana persebaran penduduk serta lahan untuk tinggal di Indonesia tidak merata. Hal ini mengakibatkan banyak masalah sosial terjadi di Indonesia sehingga perlu dilakukan perencanaan pembangunan agar terlepas dari permasalahan sosial. Sejalan dengan adanya pembangunan nasional, United Nation atau Perserikatan Bangsa-Bangsa pada tahun 2000 mendeklarasikan kesepakatan Tujuan Pembangunan Milenium (Millenium Development Goal/ MDG's).

Terdapat delapan poin tujuan MDG's yaitu menanggulangi kemiskinan dan kelaparan, upaya mencapai pendidikan dasar untuk semua, mendorong kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan, menurunkan angka kematian anak dan balita, meningkatkan angka kesehatan ibu, memerangi HIV/AIDS, malaria dan penyakit menular lainnya, memastikan kelestarian lingkungan hidup dan mengembangkan kemitraan global untuk pembangunan. Sehingga pada intinya menciptakan lingkungan yang memungkinkan masyarakat menikmati umur panjang, sehat, dan menjalankan kehidupan produktif yang mana pada intinya adalah untuk meningkatkan kesejahteraan hidup.

Mengukur tercapai tidaknya pembangunan di suatu wilayah dibutuhkan indikator-indikator yang mampu mengukur kesejahteraan masyarakat dan dijadikan landasan ukuran keberhasilan. Indikator kesejahteraan masyarakat terdiri dari indikator pendidikan, indikator ketenagakerjaan, indikator demografi, indikator kesehatan, dan indikator sosial lainnya (Badan Pusat Statistik, 2022). Penelitian ini mengambil indikator ekonomi, pendidikan, kesehatan, dan pencapaian hidup. Ketiga indikator ini diambil berdasarkan pemilihan poin pada tujuan MDG's dari United Nation dikarenakan indikator ini merupakan dimensi yang cukup dekat dengan kesejahteraan masyarakat dimana metode yang digunakan adalah pengelompokan dengan fuzzy c-means clustering.

Analisis kelompok (cluster analysis) merupakan salah satu teknik dalam analisis multivariat yang mempunyai tujuan utama untuk mengelompokkan objek-objek sehingga objek paling dekat kesamaannya dengan objek yang paling dekat kesamaannya berada dalam kelompok yang sama dan yang memiliki karakteristik berbeda berada pada kelompok lainnya (Johnson, 2002). Metode c-means clustering adalah suatu metode pengelompokan non hirarki yang mencoba mempartisi data menjadi suatu kelompok sehingga data yang memiliki karakteristik yang sama akan berada dalam satu kelompok yang sama dan memiliki karakteristik berbeda dengan data yang berada pada kelompok lain sedangkan metode fuzzy c-means adalah suatu metode pengelompokan objek yang memanfaatkan dasar pembobotan dengan teori himpunan fuzzy. Pengelompokan dengan fuzzy sering digunakan

karena memberikan hasil yang cukup baik dalam hal meningkatkan homogenitas tiap kelompok yang dihasilkan (Shihab, 2000).

Sebagian besar penelitian saat ini adalah tentang proses pembelajaran, evaluasi pembelajaran, media pembelajaran, dan masih sedikit penelitian tentang tingkat kesejahteraan antar daerah di Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Berdasarkan data yang relevan tentang kesejahteraan di Provinsi Jawa Tengah. Artikel ini menggunakan algoritma Fuzzy C-Means Clustering untuk mengelompokkan dan membagi tingkat kesejahteraan saat ini di setiap kabupaten/kota. Artikel ini didasarkan pada data yang relevan di Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Terdapat beberapa kabupaten/kota di Provinsi Jawa Tengah, Indonesia, untuk membangun sistem indeks evaluasi tingkat kesejahteraan, dan untuk mengeksplorasi tingkat perbedaan tingkat kesejahteraan antar kabupaten/kota. Artikel ini menggunakan algoritma Fuzzy C-means clustering untuk mengelompokkan dan membagi tingkat kesejahteraan masyarakat di setiap kabupaten/kota, memberikan saran yang relevan untuk tingkat pendidikan yang seimbang, dan memberikan referensi untuk mempromosikan pembangunan kesejahteraan yang seimbang di daerah di Provinsi Jawa Tengah, Indonesia.

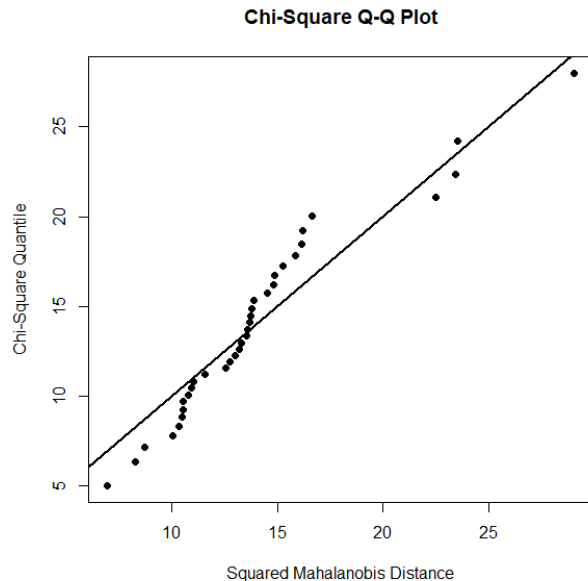
METODE

Penelitian ini menggunakan algoritma Fuzzy C- means clustering pada data tingkat kesejahteraan di 35 kabupaten/kota di Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Data yang relevan didasarkan pada data indikator kesehatan, pendidikan, ekonomi, dan pencapaian hidup pada tahun 2021 yang diambil pada data Survey Ekonomi Nasional (Susen), Survey Angkatan Kerja (Sakernas), Profil Kesehatan Indonesia dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Secara detail, variabel indikator dalam artikel ini mencakup Pemberian Asi Eksklusif (X1), Angka Kesakitan Malaria (X2), Imunisasi Anak Sekolah (X3), Rumah Tangga Air Minum Layak (X4), Rumah Tangga Sanitasi Layak (X5), Angka Melek Huruf (X6), Angka Partisipasi Sekolah (X7), Angka Lama Sekolah (X8), Indeks Gini (X9), Penduduk Miskin (X10), Tingkat Pengangguran Terbuka (X11), Tingkat Pendidikan (X12), Tingkat Kebahagiaan (X13), Tingkat Kesejahteraan Psikologis (X14).

Sebelum dilakukan analisis clustering, data penelitian ini diuji multikolinieritas dengan hasil nilai korelasi mendekati 0,5 dan lebih kecil dari 0,5 maka terdapat multikolinieritas antar variabel independen. Uji bartlet menghasilkan nilai p-value < 0,05, sehingga data perlu dianalisis untuk principal component analysis. Nilai KMO adalah 0,44 yang berarti sampel data sudah mencukupi, Selanjutnya, dilakukan analisis normalitas multivariat dengan Uji Henze-Zirkler Test. Selanjutnya dilakukan analisis normalitas multivariat dengan Uji Henze-Zirkler Test dengan hasil bahwa data tidak berdistribusi normal namun secara univariat terdapat data yang berdistribusi normal, yaitu Asi_Eks (X1; p value = 0,6551); Malaria (X2; p value = 0,9427); Imunisasi (X3; p value = 0,3278); Sanitasi (X5; p value = 0,3192); Melek_Huruf (X6; p value = 0,5075); Part_skhl (X7; p value = 0,8968); Lama_Sklh (X8; p value = 0,7372); Gini (X9; p value = 0,128); Pengangguran (X11; p value = 0,3539); dan Happiness (X13; p value = 0,1399). Terdapat 4 variabel yang tidak terdistribusi secara normal. Adapun output dari program R adalah sebagai berikut :

Gambar 1

Hasil Analisis Normalitas Multivariat dengan Uji Henze-Zirkler Test



Clustering merupakan metode untuk mengelompokkan data ke dalam kelas-kelas yang memiliki karakteristik yang sama dimana kemiripan intra-kelasnya maksimum atau minimum dan membentuk klaster-klaster data (Varghese, 2011; Suerni, Hayati, & Goejantoro, 2020). Ada banyak metode clustering dalam bidang penelitian di antara sekian banyak algoritma clustering yang berbasis fungsi objektif, algoritma Fuzzy C-means clustering adalah algoritma yang paling populer (Krastev & Georgiev, 2015).

Algoritma pengelompokan Fuzzy C-means mengambil jarak kuadrat terbobot minimum dari sampel data ke titik-titik pusat klaster sebagai tujuan pengoptimalan. Dengan menentukan jumlah pusat cluster, derajat keanggotaan setiap sampel data relatif terhadap pusat cluster dihitung, dan klasifikasi fuzzy dari data asli direalisasikan berdasarkan algoritma pengelompokan. Algoritma pengelompokan fuzzy adalah metode pengelompokan yang lembut. Algoritma fuzzy C-means clustering didasarkan pada ukuran kemiripan yang tinggi ke dalam kelompok yang sama dan sampel dengan kemiripan yang rendah ke dalam kelompok yang berbeda. Keuntungan dari metode ini adalah dapat melakukan analisis cluster yang efektif pada objek yang akan diklasifikasikan dengan batas-batas fuzzy di antara mereka. Selain itu, metode ini dapat dengan jelas mencerminkan hubungan dan distribusi antara kelas-kelas yang berbeda dan secara efektif dapat memecahkan masalah perbedaan kemiripan yang kecil antar data. Algoritma clustering Fuzzy C-means ini sederhana dan cepat serta hasil clustering lebih fleksibel.

Algoritma Fuzzy C-means clustering menurut (Bezdek, Ehrlich & Wull, 1984) dapat dituliskan sebagai berikut:

$$J_m = \sum_{i=1}^N \sum_{j=1}^C (u_{ij})^m x_i - c_j^2 \quad (1) \text{ wherein,}$$

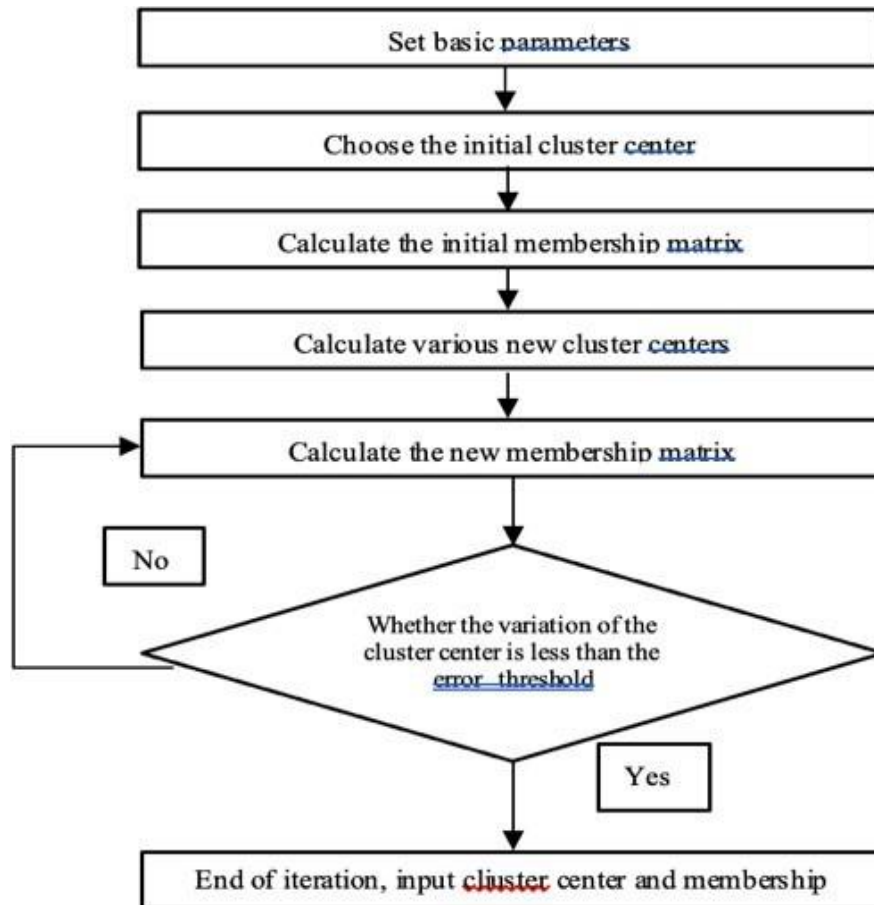
$$\sum_{i=1}^C (u_{ij})^m = 1, 0 \leq u_{ij} \leq 1, 0 \leq m < \infty \quad (2)$$

Derajat keanggotaan yang berbeda dari objek yang akan diklasifikasikan untuk menyelesaikan tujuan klasifikasi data. Algoritma Fuzzy C-means clustering merupakan varian dari k-means.

Dalam rumus tersebut, N mewakili dataset; C mewakili jumlah cluster; u_{ij} mewakili derajat keanggotaan sampel x_i ke pusat cluster c_j , adalah probabilitas bahwa x_i termasuk dalam kelas j ; m mewakili koefisien fuzzy derajat keanggotaan u_{ij} , dengan rentang nilai $[1, \infty)$. Semakin besar nilai m , semakin kabur efek pengelompokannya. x_i merepresentasikan objek sampel ke- i ; c_j merepresentasikan pusat cluster ke- j ; $x_i - c_j$ merupakan ukuran kemiripan antar sampel j (Chen, Pei, Chu, & Song, 2022). Fuzzy c-means clustering ditunjukkan pada diagram alir Gambar 1 di bawah ini. Selanjutnya, analisis Fuzzy C-means clustering pada penelitian ini menggunakan program R.

Gambar 2

Diagram Alir Algoritma Pengelompokan Fuzzy C-Means



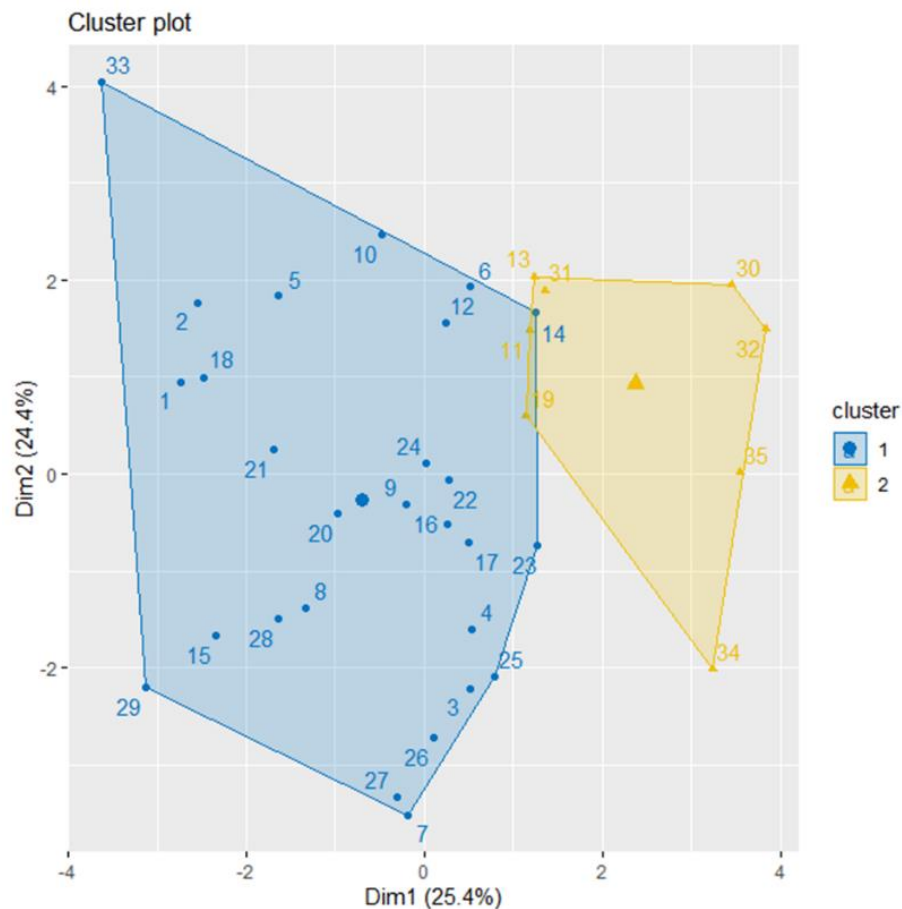
HASIL & DISKUSI

Hasil algoritma Fuzzy C-means clustering diawali dengan parameter dasar yang ditetapkan, dan algoritma tersebut diulang hingga kondisi penghentian iteratif terpenuhi. Pusat-pusat cluster dan matriks derajat keanggotaan dari berbagai tipe merupakan output untuk menentukan hasil clustering, merealisasikan klasifikasi tingkat kesejahteraan di berbagai kabupaten, dan menganalisis persamaan dan perbedaan karakteristik tingkat kesejahteraan di berbagai kabupaten. Jumlah pusat cluster

sebanyak 2 buah dengan pembagian wilayah masing-masing tipe yang ditunjukkan pada Tabel 1. Hasil matriks derajat keanggotaan kemudian diklasifikasikan dan dibagi ke dalam kluster-kluster yang memiliki kesamaan tingkat kesejahteraan. Hasil pengelompokan ditunjukkan pada Gambar 3 dan Gambar 4 seperti berikut di bawah ini.

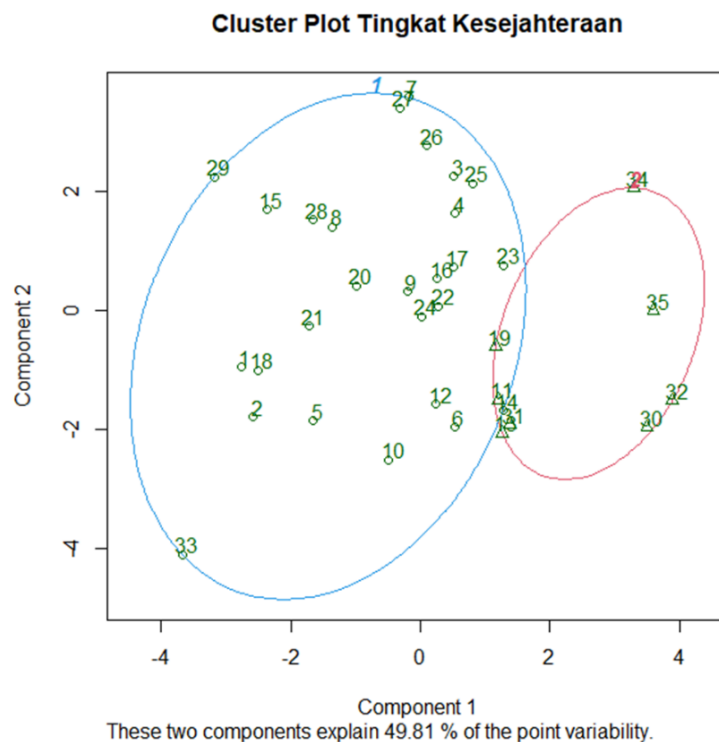
Gambar 3

Hasil Algoritma Fuzzy C-means clustering Plot Klaster



Gambar 4

Hasil Plot Kaster dari Set Data Kesejahteraan



Berdasarkan pengelompokan tersebut, terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan di antara 35 kabupaten dalam evaluasi tingkat kesejahteraan berdasarkan indikator Pemberian ASI Eksklusif (Asi_Eks), Angka Kesakitan Malaria (Malaria), Imunisasi Anak Sekolah (Imunisasi), Rumah Tangga Air Minum Layak (Air Layak), Rumah Tangga Sanitasi Layak (Sanitasi), Angka Melek Huruf (Melek_Huruf), Angka Partisipasi Sekolah (Part_sklh), Angka Lama Sekolah (Lama_Sklj), Indeks Gini (Gini), Penduduk Miskin (Kemiskinan), Tingkat Pengangguran Terbuka (Pengangguran), Tingkat Pendidikan (*Education*), Tingkat Kebahagiaan (*Happiness*), Tingkat Kesejahteraan Psikologis (SWB). Berdasarkan hal tersebut, tingkat kesejahteraan di 35 kabupaten/kota Provinsi Jawa Tengah terbagi menjadi dua klaster.

Cluster pertama terdiri atas 26 kabupaten dan 1 kota, yang meliputi Kabupaten Cilacap, Kabupaten Banyumas, Kabupaten Purbalingga, Kabupaten Banjarnegara, Kabupaten Kebumen, Kabupaten Purworejo, Kabupaten Wonosobo, Kabupaten Magelang, Kabupaten Boyolali, Kabupaten Klaten, Kabupaten Wonogiri, Kabupaten Sragen, Kabupaten Grobogan, Kabupaten Blora, Kabupaten Rembang, Kabupaten Pati, Kabupaten Jepara, Kabupaten Demak, Kabupaten Semarang, Kabupaten Temanggung, Kabupaten Kendal, Kabupaten Batang, Kabupaten Pekalongan, Kabupaten Pemalang, Kabupaten Tegal, Kabupaten Brebes, Kota Semarang. Kabupaten dan kota tersebut memiliki tingkat kesejahteraan masyarakat yang tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 26 kabupaten dan 1 kota yang berada dalam cluster pertama memiliki tingkat kesehatan yang

baik, tingkat pendidikan yang memadai, tingkat ekonomi yang baik, dan tingkat pencapaian hidup yang baik pula.

Hal ini dipengaruhi oleh lokasi kabupaten dan kota yang strategis dan didukung oleh perkembangan ekonomi. Kabupaten dan kota di klaster ini memiliki angka partisipasi kasar yang tinggi, angka partisipasi murni yang tinggi, angka partisipasi sekolah yang tinggi, dan fasilitas sekolah yang memadai. Pada variabel kesehatan, 26 kabupaten dan 1 kota yang berada dalam cluster pertama merupakan daerah yang memiliki persentase ASI eksklusif tertinggi. Hal ini terjadi karena ternyata kabupaten dan kota tersebut merupakan daerah yang mengeluarkan peraturan pemerintah daerah tentang pemberian air susu eksklusif dimana dalam peraturan tersebut mengatur mengenai tugas dan tanggung jawab pemerintah dalam pengembangan program ASI Eksklusif. Selain itu, Indikator kesejahteraan masyarakat yang mampu mengindikasikan masyarakat tersebut sejahtera adalah dengan melihat mutu pendidikannya. Terdapat beberapa variabel yang merupakan indikator mutu pendidikan suatu daerah, yakni Tingkat Pendidikan, Angka Melek Huruf (Melek_huruf), Angka Partisipasi Sekolah, dan Angka Lama Sekolah. Kabupaten dan kota yang berada pada cluster pertama berada pada tingkat pencapaian hidup, seperti tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis yang baik pula.

Sementara pada Cluster kedua, ditemukan hasil bahwa terdapat 3 kabupaten dan 5 kota, yang meliputi Kabupaten Sukoharjo, Kabupaten Karanganyar, Kabupaten Kudus, Kota Magelang, Kota Surakarta, Kota Salatiga, Kota Pekalongan, Kota Tegal. Kinerja utama dari kabupaten dan kota di klaster ini adalah angka partisipasi kasar sedang, angka partisipasi murni sedang, angka partisipasi sekolah sedang, dan fasilitas sekolah yang berbagai terobosan untuk meningkatkan masyarakat agar mendapatkan pendidikan yang berkualitas dengan adanya rintisan sekolah nasional (SSN). Selain itu, persentase rumah tangga akses air minum dan sanitasi layak merupakan indikator kesehatan yang perlu diperhatikan. Oleh karenanya, Pemerintah Kabupaten setempat dapat memberikan perhatian lebih kepada daerah yang memiliki akses sanitasi dan air minum yang kurang layak demi kesejahteraan masyarakat yang lebih baik, sehingga pembangunan nasional tercapai dengan baik. memadai. Kota Surakarta merupakan kota pariwisata dan budaya di Provinsi Jawa Tengah. Hal ini juga memiliki pengaruh terhadap pendidikan. Maka, berdasarkan fakta ini sebaiknya pemerintah memberikan perhatian lebih di bidang pendidikan kepada Pemerintah Kabupaten/ Kota setempat agar memiliki mutu pendidikan yang lebih baik. Pemerintah dapat menggalakkan wajib membaca dan menggalakkan

Indikator lain yang mampu menggambarkan kesejahteraan masyarakat adalah banyak nya penduduk miskin yang ada pada suatu daerah. Menurut BPS dari tahun 2010 hingga 2015 Indonesia mengalami tren menurun selama periode tersebut. Jika diukur dari tempat tinggal penduduk miskin lebih banyak berada di daerah pedesaan dibandingkan dengan daerah perkotaan. Indikator lain yang menggambarkan kesejahteraan rakyat suatu daerah adalah banyaknya penduduk usia kerja yang tidak memiliki pekerjaan yang digambarkan dengan tingkat pengangguran terbuka. Validasi dari hasil pengelompokan pada artikel ini adalah nilai entropi partisi = 0.2749959. Nilai Koefisien Partisi = 0.840325. Nilai Modified Partition Coefficient = 0.68065. Nilai indeks fuzzy silhouette = 0.8052858.

Penelitian menggunakan Fuzzy c-means clustering yang sesuai dengan penelitian ini dilakukan oleh Purnomo & Sukemi (2022). Penelitian mengenai pemeringkatan perguruan tinggi

khususnya yang ada di Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah II Palembang didasarkan pada salah satu komponen kriteria unit kerja. Hal ini membuat hasil pemeringkatan perguruan tinggi menjadi unggul pada satu kriteria namun rendah pada kriteria lainnya. Hasil clustering menggunakan sistem pengambilan keputusan algoritma topsis dengan bobot yang ditentukan oleh jumlah dosen yang memiliki jabatan fungsional, akreditasi perguruan tinggi, jumlah dosen yang tersertifikasi, dan tingkat persentase laporan pangkalan data perguruan tinggi digunakan sebagai acuan pemeringkatan perguruan tinggi. Berdasarkan nilai rata-rata hasil algoritma fuzzy c means dan hasil clustering, terpilihlah tujuh universitas. Dengan menggunakan metode pengambilan keputusan.

Algoritma fuzzy c-means pernah digunakan untuk seleksi karyawan seperti yang telah dilakukan oleh Desrianti & Wijaya (2020). Berdasarkan hasil penelitian data mining, diperoleh 4 klaster tingkat jabatan karyawan, yaitu klaster dasar, junior, menengah, dan senior. Pengelompokan data kemiskinan menggunakan metode Fuzzy c-means clustering juga pernah dilakukan oleh Mustakim, Saputa, Mutasir, Nuryanti, & Salmiah (2021). Algoritma ini dapat mengidentifikasi kualitas pelayanan di sekolah serta menentukan tingkat keberhasilan pelayanan pendidikan dengan menggunakan acuan standar pelayanan minimal (SPM) (Utomo, Arbain, Suminto, 2020).

Riana (2021) pernah melakukan Analisis Cluster untuk mengetahui tingkat kesejahteraan sosial masyarakat di Kabupaten Deli Serdang menggunakan Fuzzy C-Mean Clustering saat pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode fuzzy c-mean clustering karena pengelompokan kesejahteraan sosial dapat dengan tepat dikelompokkan. Berdasarkan hasil analisis *fuzzy c-mean clustering* akan menghasilkan tiga cluster yang memiliki karakteristik berbeda. Kecamatan yang termasuk di cluster 1 yaitu Kecamatan Hamparan Perak, Percut Sei Tuan, Sunggal, Tanjung Morawa merupakan kecamatan yang memiliki tingkat kesejahteraan yang kurang saat masa pandemi Covid-19 karena pada kecamatan tersebut jumlah penduduk lebih banyak dari pada Kecamatan lain yang ada di Kabupaten Deli Serdang.

Klasifikasi tingkat pendidikan juga pernah dilakukan oleh Rumiati, Rif'an, Harwanti, & Chusna (2021) dengan menggunakan metode Fuzzy c-means. Penelitian ini dilakukan untuk mengklasifikasikan sekolah dasar dan menengah di Indonesia berdasarkan Standar Nasional Pendidikan (SNP) dengan menggunakan metode Fuzzy C- Means. Berdasarkan hasil pengelompokan menggunakan C-Means, jumlah cluster yang optimum adalah empat cluster dengan anggota terbanyak pada cluster 1 (cluster terbaik). Rustiawan (2018) juga pernah melakukan penelitian tentang pemilihan jurusan untuk mahasiswa baru menggunakan algoritma fuzzy c-means yang bertujuan untuk melihat pola hubungan antara latar belakang jurusan di SMA dengan prestasi akademik mahasiswa.

Hatzichristos, Darra, Kostellou (2022) melakukan klasifikasi tanpa supervisi melalui algoritma Fuzzy C-Means. Penelitian tersebut dilakukan di wilayah Attica, Yunani dengan menggunakan data sosio-ekonomi dari Hellenic Statistical Office. Terdapat 10 kelas sosial ekonomi yang dihasilkan dan hasil analisisnya dapat diakses oleh semua orang melalui situs resmi Athens Chamber of Commerce and Industry.

Penelitian dengan menggunakan pendekatan Fuzzy Clustering juga pernah dilakukan oleh Alghamdi, Hu, Haider, Hewage, & Sadiq (2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan fuzzy

clustering untuk mengklasifikasikan bangunan berdasarkan kinerja lingkungannya. Melalui penelitian ini, diharapkan hasilnya dapat digunakan sebagai tolak ukur bagi institusi pendidikan tinggi untuk membandingkan dan mengurangi dampak operasional bangunan akademik.

Salah satu penelitian di bidang pendidikan yang menggunakan Fuzzy C-means clustering dilakukan oleh Basorudin (2015). Penelitian tersebut mengelompokkan data siswa SMP berdasarkan nilai mata pelajaran inti untuk proses penjurusan. Penelitian ini juga menguji keakuratan algoritma Fuzzy C-Means dalam menentukan penjurusan di Sekolah Menengah Kejuruan. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat 4 cluster yang terdiri dari 4 jurusan di SMK Negeri 1 Rambah yaitu Teknik Komputer Jaringan (TKJ), Teknik Audio Video (TAV), Akuntansi (AK) dan Mekanisasi Pertanian (MP).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan masyarakat yang tinggal di 35 kabupaten/ kota di Provinsi Jawa Tengah terbagi menjadi dua kluster. Cluster pertama terdiri atas 26 kabupaten dan 1 kota, yang meliputi Kabupaten Cilacap, Kabupaten Banyumas, Kabupaten Purbalingga, Kabupaten Banjarnegara, Kabupaten Kebumen, Kabupaten Purworejo, Kabupaten Wonosobo, Kabupaten Magelang, Kabupaten Boyolali, Kabupaten Klaten, Kabupaten Wonogiri, Kabupaten Sragen, Kabupaten Grobogan, Kabupaten Blora, Kabupaten Rembang, Kabupaten Pati, Kabupaten Jepara, Kabupaten Demak, Kabupaten Semarang, Kabupaten Temanggung, Kabupaten Kendal, Kabupaten Batang, Kabupaten Pekalongan, Kabupaten Pemalang, Kabupaten Tegal, Kabupaten Brebes, Kota Semarang. Kabupaten dan kota tersebut memiliki tingkat kesejahteraan masyarakat yang tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 26 kabupaten dan 1 kota yang berada dalam cluster pertama memiliki tingkat kesehatan yang baik, tingkat pendidikan yang memadai, tingkat ekonomi yang baik, dan tingkat pencapaian hidup yang baik pula.

Sementara pada Cluster kedua, ditemukan hasil bahwa terdapat 3 kabupaten dan 5 kota, yang meliputi Kabupaten Sukoharjo, Kabupaten Karanganyar, Kabupaten Kudus, Kota Magelang, Kota Surakarta, Kota Salatiga, Kota Pekalongan, Kota Tegal. Kinerja utama dari kabupaten dan kota di kluster ini adalah angka partisipasi kasar sedang, angka partisipasi murni sedang, angka partisipasi sekolah sedang, dan fasilitas sekolah yang memadai. Kota Surakarta merupakan kota pariwisata dan budaya di Provinsi Jawa Tengah. Hal ini juga memiliki pengaruh terhadap pendidikan. Maka, berdasarkan fakta ini sebaiknya pemerintah memberikan perhatian lebih di bidang pendidikan kepada Pemerintah Kabupaten/ Kota setempat agar memiliki mutu pendidikan yang lebih baik. Pemerintah dapat menggalakkan wajib membaca dan menggalakkan berbagai terobosan untuk meningkatkan masyarakat agar mendapatkan pendidikan yang berkualitas dengan adanya rintisan sekolah nasional (SSN). Selain itu, persentase rumah tangga akses air minum dan sanitasi layak merupakan indikator kesehatan yang perlu diperhatikan. Oleh karenanya, Pemerintah Kabupaten setempat dapat memberikan perhatian lebih kepada daerah yang memiliki akses sanitasi dan air minum yang kurang layak demi kesejahteraan masyarakat yang lebih baik, sehingga pembangunan nasional tercapai dengan baik.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini hanya melakukan analisis pada satu Provinsi saja, yaitu Provinsi Jawa Tengah dan hanya melakukan evaluasi tingkat kesejahteraan hanya berdasarkan indikator kesehatan, pendidikan, ekonomi, dan pencapaian hidup. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan lebih banyak indikator evaluasi tingkat kesejahteraan untuk memberikan perspektif analisis baru dan dukungan data untuk evaluasi tingkat kesejahteraan yang lebih komprehensif di tingkat nasional dan internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahnaf, A., Purnama, H., Syahbudin, I., & dkk. (2012). *Pemantauan Perkembangan Kesejahteraan Rakyat*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Anwar, A. (2013). *Masalah Jumlah Penduduk Indonesia*. Padang, Sumbar: Mahasiswa Fakultas Sastra, Universitas Andalas.
- Alghamdi, A., Hu, G., Haider, H., Hewage, K., Sadiq, R. (2020). Benchmarking of Water, Energy, and Carbon Flows in Academic Buildings: A Fuzzy Clustering Approach. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute*. [Online]. Available: <https://doi.org/10.3390/su12114422>
- Badan Pusat Statistik. (2014). *Indeks Pembangunan Manusia Metode Baru*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Basorudin. (2015). *Penerapan Algoritma Fuzzy Clustering Untuk Penentuan Jurusan Sekolah Menengah Kejuruan*. [Online]. Available: <https://ejournal.upp.ac.id/index.php/RJOCS/article/view/1265>
- Bezdek, J.C., Ehrlich, R. & Full, W. (1984). FCM: The fuzzy c-means clustering algorithm. *Comput. Geosci.*, vol. 10, no. 2–3, pp. 191–203. Doi: 10.1016/0098-3004(84)90020-7.
- Desrianti, R., & Wijaya, H.D. (2020). Implementasi Algoritma Fuzzy C-Means Pada Aplikasi Seleksi Karyawan Digital Talent di PT Telekomunikasi Indonesia. [Online]. Available: <https://ejurnal.stmik-budidarma.ac.id/index.php/mib/article/view/2267>
- G. Krastev and T. Georgiev. (2015). *Fuzzy Clustering Using C-Means Method*. Vol. 4, No. 2.
- Hatzichristos, T., Darra, A., & Kostellou, A. (2022). Development of a Geodemographic System for Attica, Greece. *European Journal of Geography*, Vol. 13, no. 5. *European Association of Geographers*, 2022. Doi: 10.48088/ejg.t.cha.13.5.001.014.
- Johnson, R. A., & Wichern, D. W. (2007). *Nonhierarchical Clustering Methods*. In *Applied Multivariate Statistical Analysis*. 7th Edition (p. 696). USA: Prentice Hall.
- Karti, H. S. (2013). Pengelompokan Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur Berdasarkan Indikator Pendidikan SMA/SMK/MA dengan Metode C-Means dan Fuzzy C-Means. *SAINS DAN SENI POMITS*, Vol. 2, No.2
- Li, Z., Chen, S., Pei, L., Chu, J., & Song, J. (2022). Teacher Allocation and Evaluation Based on Fuzzy C-Means Clustering. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1155/2022/8465713>
- Mustakim, Saputa, H.E., Mutasir, Nuryanti, & Salmiah. (2021). The Implementation of Fuzzy-C Means to Categorize Poverty Data in Riau Province. [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.1088/17426596/1783/1/012013>
- Purnomo, J., Sukemi, S., & P. Parwito. (2022). Implementation of Fuzzy C-Means and Topsis in College Rankings. [Online]. Available: <https://doi.org/10.51519/journalisi.v4i4.409>
- Riana, D. S. (2021). Analisis Cluster Untuk Mengklasifikasi Tingkat Kesejahteraan Sosial Masyarakat Di Kabupaten Deli Serdang Menggunakan Fuzzy C-Mean Clustering Saat Pandemi Covid-19. *Skrripsi*. Program Studi Matematika Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan



- Rumiati, A. T., Rif'an, M., Harwanti, N. A. S., & Chusna, H. A. . (2021). Clustering of Primary and Secondary School in Indonesia Using The Fuzzy C-Means Method Based on School Self-Evaluation With Imputation Data. [Online]. Available: <https://stratfordjournals.org/journals/index.php/journal-of-education/article/view/988>
- Rustiawan, A. (2018). Pemilihan Jurusan Bagi Calon Mahasiswa Baru dengan Algoritma Fuzzy C – Means (Studi Kasus Amik Bina Sarana Informatika). *Bina Sarana Informatika*. [Online]. Available: <https://www.neliti.com/publications/474396/pemilihan-jurusan-bagi-calon-mahasiswa-baru-dengan-algoritma-fuzzy-c-means-studi>
- Utomo, K.B., Arbain, P., & Suminto. (2020). Application of fuzzy C-means algorithm for basic school clustering in Samarinda city based on minimum educational service standard indicators. [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.1088/1757-899x/885/1/012002>
- Varghese, B.M. J. T. J, U. A, dan P. J. K, (2011). Mengelompokkan Data Siswa untuk Mengkarakterisasi Pola Kinerja. *The Science and Information (SAI) Organization* [Online]. Available: <https://doi.org/10.14569/SpecialIssue.2011.010322>
- Vijayarajan,R.,&Muttan.S. (2014). Fuzzy C-means clustering based principal component averaging fusion. *International Journal of Fuzzy System*
- W.-(Widya) Suerni, M. N. (Memi) Hayati, dan R. (Rito) Goejantoro. (2020). Penerapan Metode Subtraktif Fuzzy C-means Pada Tingkat Partisipasi Pendidikan Jenjang Sekolah Menengah Atas/ sederajat Di Kabupaten/ kota Pulau Kalimantan Tahun 2018. *Universitas Pattimura*, [Online]. Tersedia: <https://www.neliti.com/publications/545702/a-penerapan-metode-subtractive-fuzzy-c-means-pada-tingkat-partisipasi-pendidikan>

Kontrol Diri dan Harga Diri terhadap Pembelian Impulsif Produk Skincare pada Wanita Dewasa Awal di DKI Jakarta

Tri Rahmawati¹, Dearly²

¹ trirahmawati1109@gmail.com ² dearly@mercubuana.ac.id

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana

Abstrak

Produk *skincare* merupakan kosmetik paling populer dan telah menjadi tren utama dalam industri kosmetik global terutama di kalangan wanita dewasa yang ingin meningkatkan penampilannya. Kenyataannya, pembelian produk *skincare* oleh wanita dewasa seringkali dilakukan secara spontan tanpa perencanaan serta hanya mengikuti dorongan sesaat, dan hal ini dapat dipengaruhi oleh kontrol diri dan harga diri penggunanya. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengkaji pengaruh kontrol diri dan harga diri terhadap pembelian impulsif produk *skincare* pada wanita dewasa awal di DKI Jakarta. Penelitian kuantitatif korelasional ini menggunakan teknik sampling *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling* dan melibatkan 441 responden wanita dewasa awal yang aktif memakai produk *skincare*. Alat ukur yang digunakan adalah *impulse buying tendency*, *Brief Self Control Scale* dan *Rosenberg Self Esteem Scale* yang telah diadaptasi. Data penelitian dianalisis menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan SPSS 22. Hasil penelitian membuktikan bahwa kontrol diri dan harga diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap pembelian impulsif produk *skincare* pada wanita dewasa awal di DKI Jakarta. Namun secara parsial, hanya kontrol diri yang berpengaruh negatif dan signifikan terhadap pembelian impulsif produk *skincare* pada wanita dewasa awal di DKI Jakarta dan berkontribusi sebesar 37,3 % ($p = 0.00 < 0.05$). Sedangkan harga diri tidak berpengaruh terhadap pembelian impulsif produk *skincare* pada wanita dewasa awal di DKI Jakarta. Hasil penelitian ini berimplikasi pada pentingnya program psikoedukasi yang dapat meningkatkan kontrol diri wanita dewasa awal agar mengembangkan perilaku pembelian yang sehat.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Harga Diri, Pembelian Impulsif

Abstract

Skincare products are the most popular cosmetics and have become a major trend in the global cosmetic industry, especially among adult women who want to improve their appearance. In fact, the purchase of skincare products by adult women is often done spontaneously without planning and only following a momentary impulse, and this can be influenced by the self-control and self-esteem of its users. The purpose of this study is to examine the effect of self-control and self-esteem on impulsive buying of skincare products in early adult women in DKI Jakarta. This correlational quantitative research uses non-probability sampling techniques with accidental sampling methods and involves 441 early adult female respondents who actively use skincare products. The measuring instruments used are impulse buying tendency, Brief Self Control Scale, and Rosenberg Self Esteem Scale which have been adapted. The research data were analyzed using multiple linear regression tests with the help of SPSS 22. The results prove that self-control and self-esteem together affect impulsive buying of skincare products in early adult women in DKI Jakarta. However, partially, only self-control has a negative and significant effect on impulse purchases of skincare products on early adult women in DKI Jakarta and contributes 37.3% ($p = 0.00 < 0.05$). Meanwhile, self-esteem has no effect on impulsive buying of skincare products in early adult women in DKI

Jakarta. The results of this study have implications for the importance of psychoeducational programs that can increase the self-control of early adult women to develop healthy purchasing behavior.

Keywords : *Self-Control, Self-Esteem, Impulsive Buying*

PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang, pembelian khususnya pembelian online telah diakui sebagai bentuk kegiatan rekreasi di antara masyarakat perkotaan dan hal ini juga terjadi di DKI Jakarta. *Head of hitech dan Communication Media Markplus* menyatakan bahwa mayoritas wanita, sebanyak 64,6%, tidak merencanakan pembelian online mereka. Angka ini jauh lebih besar dibandingkan jumlah wanita yang melakukan tindakan pencarian terlebih dahulu untuk menemukan barang dan brand yang hendak mereka beli, yang hanya sebanyak 35,4% saja (Pangkaca dkk., 2021). Widi (2022) menyatakan jika volume penjualan produk perawatan kecantikan atau *skincare* menunjukkan angka penjualan yang tertinggi di *e-commerce*. Akibat tingginya penjualan tersebut menjadikan produk kecantikan atau *skincare* sebagai salah satu kebutuhan utama masyarakat khususnya wanita, yang memiliki permasalahan atau ingin merawat kulit. Di sisi lain, penelitian di bidang psikologi yang terkait dengan perilaku pembelian produk *skincare* masih terbatas.

Engel dkk. (1995) menggambarkan bahwa ada tiga jenis tujuan pembelian, yaitu tujuan pembelian yang tidak terencana, pembelian sebagian terencana, dan pembelian sepenuhnya terencana (Lee dkk., 2019). Proses pembelian yang tidak didasarkan pada perencanaan dan pertimbangan rasional, terjadi dengan cepat, seringkali dipicu oleh pertentangan antara pemikiran dan dorongan emosional sering disebut sebagai pembelian impulsif (Verplanken & Herabadi, 2001). Individu dapat melakukan pembelian impulsif karena dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor internal melibatkan aspek seperti kontrol diri dan harga diri (Nafeesa & Novita, 2021).

Kontrol diri merupakan aspek psikologis yang penting dalam perilaku membeli. Banyak konsumen mengabaikan faktor harga demi mendapatkan produk perawatan kulit berkualitas. Mereka melakukannya untuk mencapai tampilan yang sempurna, mengikuti tren, dan kadang-kadang mengabaikan tujuan awal serta kebutuhan produk lain yang sebenarnya dibutuhkan. Fenomena tersebut memberikan peluang bagi pemasar untuk mengembangkan dan memasarkan produk gaya hidup yang memahami konsumen, menargetkan kelemahan mereka dalam kontrol diri, yang pada akhirnya dapat meningkatkan penjualan produk secara signifikan (Astari & Widagda, 2014). Individu yang mempunyai kemampuan kontrol diri akan memungkinkan membuat keputusan dan melakukan langkah-langkah belanja dengan efisien, sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan (Pangkaca dkk., 2021).

Selain kontrol diri, pembelian impulsif juga dipengaruhi oleh harga diri (Nafeesa & Novita, 2021). Konsumen yang membeli produk *skincare* dengan melihat sisi pelayanan toko atau brand produk *skincare* biasanya dipengaruhi harga diri ditambah tanpa memperhatikan apakah produk *skincare* yang dibelinya sesuai dengan kebutuhan, kecocokan dengan karakteristik kulitnya, sesuai dengan kemampuannya, memenuhi standar atau kualitas yang diharapkan (Sabila & Sahrah, 2022). Individu dengan harga diri rendah umumnya lebih rentan terhadap ancaman dan kesulitan dalam menerima keterbatasan diri mereka, yang pada

akhirnya dapat mempengaruhi kecenderungan mereka untuk melakukan pembelian impulsif (Coopersmith, 1967).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh terhadap pembelian impulsif (Pangkaca dkk., 2021; Wulandari, 2018; Rozaini & Ginting, 2019; Pratiwi, 2017; Astar & Widagda, 2014). Selain itu, penelitian Rahmadhani & Bakar (2023), Putri dkk., (2022), dan Baruna dkk., (2020), membuktikan bahwa harga diri berperan dalam pembelian impulsif. Di sisi lain, penelitian Sabila & Sahrah (2022) menemukan hasil yang berbeda bahwa harga diri tidak berpengaruh terhadap pembelian impulsif. Berdasarkan kajian literatur, penelitian mengenai pembelian impulsif Pada penelitian ini akan dikaji pengaruh kontrol diri dan harga diri, baik secara bersama-sama maupun secara parsial, terhadap pembelian impulsif produk *skincare* pada wanita dewasa awal di DKI Jakarta. Peneliti ini juga memiliki kebaruan terkait produk *skincare*, dimana penelitian terdahulu menunjukkan sebagian besar memakai objek secara umum atau *perfume* dan *fashion*.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif korelasional. Responden penelitian melibatkan wanita dewasa awal berusia 18 sampai 30 tahun yang aktif memakai produk *skincare* serta mengetahui produk *skincare* secara keseluruhan di DKI Jakarta. Sampel penelitian ini didapatkan dengan teknik *non-probability sampling* melalui *accidental sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner g-form yang disebarakan melalui media sosial seperti instagram, line, telegram, whatsapp dan menjangkit 441 responden. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan tiga instrumen penelitian. Pembelian impulsif diukur menggunakan *impulse buying tendency* dari Venterplanken & Herabadi (2001) yang terdiri dari 18 aitem; *Brief Self Control Scale* (BSCS) yang memiliki 10 aitem dan skala harga diri menggunakan Rosenberg *Self Esteem Scale* (RSES) yang memiliki 5 aitem. Sebelum dilakukan pengujian validitas konstruk, terlebih dahulu dilakukan pengujian *content validity* menggunakan *expert judgment* dengan dua orang ahli. Selanjutnya melalui uji pilot kepada 150 responden, dilakukan analisis psikometrik dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), analisis item dan perhitungan reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Ketiga alat ukur terbukti valid dan reliabel, dengan masing-masing nilai Alpha Cronbach 0.879, 0.815 dan 0.795.

Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan program SPSS 22. Analisis ini dilakukan untuk menguji tiga hipotesis, yaitu pengaruh kontrol diri terhadap pembelian impulsif (H1), pengaruh harga diri terhadap pembelian impulsif produk *skincare* (H2), dan pengaruh kontrol diri dan harga diri secara bersama-sama terhadap pembelian impulsif (H3). Teknik analisis regresi berganda dapat dilakukan setelah melakukan uji asumsi klasik, yang memberikan kesimpulan bahwa data berdistribusi normal, ketiga variabel memiliki hubungan yang linier, serta tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dan multikoleniaritas.

HASIL

Berdasarkan data demografi dari 441 responden didominasi oleh usia 21 – 30 tahun (77.8%), pendidikan terakhir paling banyak berada di rentang SMP s.d. SMA (57.1%), paling banyak responden menggunakan produk *skincare* selama > 4 tahun (34.0%) serta paling banyak mengeluarkan biaya pembelian *skincare* sebesar 151.000 – 350.000 (44.7%).

Tabel 3

Kategorisasi Berdasarkan Data Empirik Variabel Pembelian Impulsif

Kategori	Range	F	P
Rendah	$X < 40$	52	11,8%
Sedang	$40 X 76$	285	64,6%
Tinggi	$X > 76$	104	23,6%

Dari tabel 1 kategorisasi variabel pembelian impulsif menunjukkan skor paling banyak pada kategori sedang yaitu 285 responden melalui persentase 64.6%. Artinya kebanyakan responden memiliki pembelian impulsif yang sedang.

Tabel 2

Kategorisasi Berdasarkan Data Empirik Variabel Kontrol Diri

Kategori	Range	F	P
Rendah	$X < 25$	63	14,3%
Sedang	$25 X 37$	290	65,8%
Tinggi	$X > 37$	88	20.0%

Dari tabel 4.2 kategorisasi variabel kontrol diri menunjukkan skor paling banyak pada kategori sedang yaitu 290 responden melalui persentase 65.8%. Artinya kebanyakan responden memiliki kontrol diri yang sedang.

Tabel 3

Kategorisasi Berdasarkan Data Empirik Variabel Harga Diri

Kategori	Range	F	P
Rendah	$X < 10$	31	7,0%
Sedang	$10 X 16$	299	67,8%
Tinggi	$X > 16$	111	25,2%

Dari tabel 4.3 kategorisasi variabel harga diri menunjukkan skor paling banyak pada kategori sedang yaitu 299 responden melalui persentase 67.8%. Artinya kebanyakan responden memiliki harga diri yang sedang.

Tabel 4

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis	β	p	R Square

H1	-1.669	0.000	37,3%
H2	-.052	0.846	9,7%
H3		0.000	37,3%

Hasil hipotesa pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan kontrol diri terhadap pembelian impulsif produk *skincare*. Hal ini ditunjukkan oleh *R square* sebesar 37,3% sedangkan 62.7% dijelaskan melalui variabel lain yang tidak masukan kedalam model regresi, nilai β (koefisien)=-1.669, dan $(p)=0.000$, di mana nilai $(p)<0.05$. Nilai (p) yang dihasilkan signifikan karena $(p)<0.05$. Nilai β (koefisien) yang negatif mengindikasikan bahwa pengaruh yang terjadi bernilai negatif, artinya apabila kontrol diri ditingkatkan sebesar satu persen maka pembelian impulsif akan menurun sebesar 1.699. Hasil hipotesa kedua menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh harga diri terhadap pembelian impulsif produk *skincare*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai β (koefisien)=-0.052, $(p)=0.846$, $(p)>0.05$. Nilai (p) yang dihasilkan tidak signifikan karena $(p)>0.05$. Hasil hipotesa ketiga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan harga diri terhadap pembelian impulsif produk *skincare*. Hal ini ditunjukkan oleh *R square* sebesar 37,3% dan nilai $(p)=0.000$, $(p)<0.05$. Nilai (p) yang dihasilkan signifikan karena $(p)<0.05$. Meskipun demikian, bila mencermati lebih jauh, nilai sumbangan kontrol diri dan harga diri secara bersama-sama terhadap pembelian impulsif produk *skincare* sama dengan sumbangsih kontrol diri secara parsial terhadap pembelian impulsif produk *skincare* secara parsial. Hal ini berarti hanya kontrol diri-lah yang berpengaruh terhadap pembelian impulsif produk *skincare* pada wanita dewasa awal di DKI Jakarta.

DISKUSI

Berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana untuk hipotesis pertama didapatkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan melalui variabel kontrol diri terhadap pembelian impulsif produk *skincare* dengan koefisien determinasi sebesar 37.3% ($p=0.000$, $p<0.05$), sisanya sebesar 62.7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini. Hal ini berarti juga semakin kuat kontrol diri, maka semakin rendah pembelian impulsif produk *skincare* pada wanita dewasa awal. Keadaan terjadi karena kontrol diri melibatkan variabel psikologis yang kompleks dengan mencakup tiga konsep yang berbeda, yakni kemampuan individu untuk mengubah perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasinya, dan kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan keyakinan (Wulandari, 2018). Kontrol diri melibatkan upaya individu untuk mengekang keinginan, menyesuaikan diri dengan aturan dan mengubah cara berpikir, merasa, atau bertindak. Juga, individu berbeda dalam pengendalian diri yang mengarah pada pandangan bahwa pengendalian diri adalah kekuatan atau sifat yang melekat (Baumeister 2002). Oleh karena itu, ketika wanita dewasa awal mampu menerapkan kontrol diri yang kuat, wanita dapat menghindari perilaku pembelian impulsif (Rozaini & Ginting, 2019). Hasil uji hipotesa ini senada dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pangkaca dkk., (2021), Rozaini & Ginting (2019), Astari & Widagda (2014) dan Wulandari (2018) memberikan hasil terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap pembelian impulsif.

Kemudian, hasil uji hipotesis kedua mengenai pengaruh harga diri terhadap pembelian impulsif menunjukan signifikansi sebesar 0.846 ($p > 0.05$). Dengan demikian

dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh harga diri terhadap pembelian impulsif produk *skincare*. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Sabila & Sahrah (2022) yang menemukan bahwa harga diri bukanlah prediktor pembelian impulsif.

Hasil uji hipotesa ketiga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan kontrol diri dan harga diri secara bersama-sama terhadap pembelian impulsif produk *skincare*. Walaupun hasil perhitungan uji F mendapatkan hasil terdapat pengaruh secara bersama-sama dan signifikan namun jika dilihat melalui uji beta serta koefisien determinan (*R Square*) menghasilkan ketika digabungkan harga diri tidak memiliki pengaruh atau peran jika bersama-sama dengan kontrol diri untuk mempengaruhi pembelian impulsif. Hal tersebut terlihat melalui hasil koefisien determinan kontrol diri dan harga diri secara bersama-sama terhadap pembelian impulsif sebesar 37,3% yang sama besarnya ketika kontrol diri dipisahkan dengan harga diri untuk mempengaruhi pembelian impulsif.

Menurut Nafeesa & Novita (2021) seseorang bisa membeli secara impulsif karena dipengaruhi oleh faktor dari internal maupun eksternal. Salah dua dari faktor internal yaitu kontrol diri dan harga diri. Menurut MH & Chaniago (2017) tekanan waktu bisa menurunkan pembelian impulsif, tetapi sebaliknya, memiliki banyak waktu dan dorongan keinginan untuk berbelanja mendorong orang untuk mencari produk dalam lingkungan yang kecil, yang mengakibatkan pembelian impulsif. Dorongan ini biasanya berupa ketidakmampuan individu untuk mengontrol diri saat melihat produk *skincare* yang dirasa cocok dengan permasalahan dirinya, individu tidak mampu menilai secara logis saat melihat produk yang sesuai dengan permasalahan dirinya (Alkusani dkk., 2022). Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhani & Bakar (2023) individu yang terlibat dalam pembelian impulsif cenderung merasa dapat menyembunyikan perasaan penerimaan diri dengan membeli produk *skincare* yang dapat meningkatkan penampilan mereka. Berdasarkan hasil hipotesa tersebut, tidak senada dengan penelitian terdahulu oleh Rohmah (2022) yang menyatakan terdapat pengaruh harga diri dan kontrol diri terhadap pembelian impulsif pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang disajikan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian adalah terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap pembelian impulsif produk *skincare* pada wanita dewasa awal di DKI Jakarta, sedangkan harga diri tidak berpengaruh terhadap pembelian impulsif produk *skincare* pada wanita dewasa awal di DKI Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkusani, A., Sukaris, S., Baskoro, H., Suwardana, H., & Dewantoro, A. Q. (2022). The Effect of Self-Control and Ease of Transactions on Impulsive Buying Tendencies. *Innovation Research Journal*, 3(2), 143. <https://doi.org/10.30587/innovation.v3i2.4829>
- Astari, L., & Widagda K., I. (2014). Pengaruh Perbedaan Jenis Kelamin Dan Kontrol Diri Terhadap Keputusan Pembelian Impulsif Produk Parfum. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 3(3), 546–560.
- Baruna, J., Vol, H., Merciana, D., Hanna, M., & Kalangi, E. (2020). Jurnal Baruna Horizon

Vol. 3, No. 2, Desember 2020. *Jurnal Baruna Horizon*, 3(2), 230.

- Baumeister, R. F. (2002). Purchasing, Impulsive Behavior, Consumer. *Journal of Consumer Research, Inc.*, 28(4), 670–676.
- Lee, J. E., Goh, M. L., & Mohd Noor, M. N. Bin. (2019). Understanding purchase intention of university students towards skin care products. *PSU Research Review*, 3(3),
- MH, N., & Chaniago, H. (2017). Faktor Penentu Perilaku Impulsive Buying Pada Fashion Business Di Kota Bandung. *Jurnal Riset Bisnis dan Investasi*, 2(3), 121–133. <https://doi.org/10.35313/jrbi.v2i3.97>
- Nafeesa, N., & Novita, E. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Impulsive Buying Pada Remaja Penggemar K-Pop. *Cakrawala - Jurnal Humaniora*, 21(2), 79–86.
- Pangkaca, N., Rejeki, A., & Sholichah, ima fitri. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif Belanja Online Pada Karyawan Department Store. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 2(7), 1177–1187.
- Pratiwi, I. (2017). Pengaruh Literasi Ekonomi, Kelompok Teman Sebaya Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Pembelian Impulsif Untuk Produk Fashion Di Online Shop Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Undiksha. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 9(1), 98. <https://doi.org/10.23887/jjpe.v9i1.19994>
- Putri, S. M., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2022). Harga Diri dan Konformitas Terhadap Pembelian Impulsif Barang Tiruan Produk Mode pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7105>
- Rahmadhani, N., & Bakar, R. M. (2023). Pengaruh Self Esteem Terhadap Perilaku Pembelian Impulsif Pada Wanita Pengguna Produk Kosmetik. *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 554–562.
- Rohmah, Devita (2022). Pengaruh Self-Esteem dan Self-Control terhadap Perilaku Impulsive Buying pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Skripsi. Bandung: Prodi Psikologi, Fak Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. *Society and the Adolescent Self-Image*, 1–326. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Rozaini, N., & Ginting, B. A. (2019). Pengaruh Literasi Ekonomi Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Pembelian Impulsif Untuk Produk Fashion. *Niagawan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.24114/niaga.v8i1.12795>
- Sabila, A., & Sahrah, A. (2020). Pengaruh Harga Diri Dan Kematangan Emosi Terhadap Pembelian Impulsif Belanja Online Pada Mahasiswa Di Yogyakarta. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi. Sarnoto, A. Z. (2021). Belajar dalam Perspektif Psikologi dan Islam Belajar dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *MADANI Institute*, 1(2), 41–50. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31897.54883>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). Tangney, Baumeister and Boone(2008)_High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades,



and interpersonal success.pdf. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.

Verplanken, B., & Herabadi, A. (2001). Individual differences in impulse buying tendency: Feeling and no thinking. *European Journal of Personality*, 15(1 SUPPL.). <https://doi.org/10.1002/per.423>

Wulandari, W. (2018). The effects of self control to impulsive buying in buying fashion products on boarding students. *International Journal for Social Studies*, 4(8), 19–25. <https://edupediapublications.org/journals>

Widi, Shilvina. (2022). Tren Penjualan Beauty & Care di E-Commerce per Semester I/2022. *Dataindonesia.id*. 18 Februari 2023.

Hubungan antara Self Esteem dengan Body Image pada Laki – Laki Masa Remaja Akhir di Yogyakarta

Isfandiya Maulidina¹, Kondang Budiyan²

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

maulidinaisfandiya@gmail.com

Abstrak

Body Image adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif pada dirinya sendiri. *Self Esteem* adalah sikap positif atau negatif terhadap objek tertentu, yaitu diri sendiri. Pada masa remaja, banyak remaja yang disibukkan dengan bentuk tubuhnya dengan mengembangkan gambaran individual mengenai tubuh mereka. Seharusnya remaja memiliki *body image* yang positif yaitu berupa evaluasi dan persepsi positif terhadap ukuran dan bentuk tubuh serta merasakan kenyamanan dengan kondisi fisiknya. Hal ini diwujudkan dengan menghargai tubuhnya dan merasa bangga serta merasa percaya diri dengan kondisi tubuhnya saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada laki – laki masa remaja akhir di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan ada hubungan positif antara *self esteem* dengan *body image* pada laki – laki masa remaja akhir di Yogyakarta. Subjek penelitian melibatkan 118 remaja di Yogyakarta dengan rentang usia 18-22 tahun. Pengumpulan data menggunakan skala *self esteem* dan *body image*. Metode analisis data menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson. Hasil analisis diperoleh $(r_{xy}) = 0,522$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self esteem* dengan *body image* pada laki – laki masa remaja akhir di Yogyakarta. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,272 yang berarti variabel *self esteem* memberikan sumbangan terhadap *body image* sebesar 27,2% dan sisanya 72,8% disebabkan oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Body Image*, Remaja akhir laki – laki, *Self Esteem*,

Abstract

Body Image is the attitude a person has towards their body which can be a positive or negative assessment of themselves. *Self Esteem* is a positive or negative attitude towards a particular object, namely oneself. During adolescence, many teenagers are preoccupied with their body shape by developing individual images of their bodies. Teenagers should have a positive body image, namely in the form of a positive evaluation and perception of body size and shape and feel comfortable with their physical condition. This is realized by appreciating one's body and feeling proud and confident in the current condition of one's body. The proposed hypothesis is that there is a positive relationship between self-esteem and body image in men in late adolescence in Yogyakarta. The research subjects involved 118 adolescents in Yogyakarta with an age range of 18-22 years. Collecting data using a scale of self-esteem and body image. The data analysis method uses Pearson's Product Moment correlation analysis. The results of the analysis obtained $(r_{xy}) = 0.522$. This indicates that there is a positive relationship between self-esteem and body image in men in late adolescence in Yogyakarta. The coefficient of determination (R^2) obtained is 0.272, which means that the self-esteem variable contributes to body image of 27.2% and the remaining 72.8% is caused by other factors.

Keywords: *Body Image*, Late Adolescent Boys, *Self Esteem*,

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu periode transisi diantara masa kanak-kanak dan dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Tugas utama dari masa remaja adalah persiapan menuju kedewasaan (Santrock, 2014). Santrock (2007) menyatakan bahwa masa remaja dimulai pada usia 10 sampai dengan usia 13 tahun dan akan berakhir hingga usia 18 tahun sampai dengan usia 22 tahun. Pada umumnya remaja yang tergolong pada masa remaja akhir akan cenderung berada dalam keadaan labil serta emosional, dikarenakan remaja mengalami banyak perubahan – perubahan yang berlangsung secara cepat. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akhir merupakan perubahan yang paling terlihat dan merupakan salah satu sumber permasalahan utama yang terjadi pada remaja (Lintang, Ismanton, & Onibala, 2015).

Remaja akan cenderung dituntut untuk dapat melewati semua tugas perkembangan dengan menerima kondisi fisiknya serta dapat memanfaatkan tubuhnya secara efektif (Rahmania & Yuniar, 2012). Santrock (dalam Nuvita & Handayani, 2015) menyatakan bahwa remaja harusnya dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya dengan efektif, karena hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa remaja. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2003) yang menjelaskan bahwa pada masa remaja, banyak remaja yang disibukkan dengan bentuk tubuhnya dengan mengembangkan gambaran individual mengenai tubuh mereka (*body image*). Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut terkait erat dengan *body image*. *Body image* merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya (Rombe, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa 11 persen pria Australia berusia di atas 15 tahun telah melakukan diet untuk menurunkan berat badan pada tahun lalu. Semakin banyak remaja laki-laki yang terlibat dalam pembentukan otot untuk mencapai otot ideal melalui pembentukan tubuh dan penggunaan steroid (juga dikenal sebagai obat peningkat citra dan kinerja) atau suplemen protein (betterhealth, 2019).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif pada dirinya sendiri. Menurut Denich dan Ifdil (2015) *body image* adalah gambaran persepsi diri seseorang mengenai yang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan terhadap tubuhnya baik dalam hal berat ataupun dalam bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi – persepsi orang lain dan seperti apa mereka harus menyesuaikan persepsi itu. Selanjutnya, Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek yang dapat mempengaruhi pengukuran *body image*, (1) *Apperance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), (2) *Apperance Orientation* (Orientasi Penampilan), (3) *Body Areas Satisfacion* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), (4) *Overweigh Precution* (Kecemasan Menjadi Gemuk), (5) *Self-Clasified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh).

Penelitian yang dilakukan Nurvita dan Handayani (2015) menunjukkan hasil bahwa sebanyak 29,27% atau 12 subjek memiliki *body image* rendah, yang menunjukkan bahwa subjek memiliki *body image* negatif. Subjek yang memiliki *body image* negatif lebih banyak dibandingkan hanya 3 subjek yang memiliki *body image* positif dengan persenta sebesar 7,32%. Kemudian, Hasil penelitian dari rumah sakit di Boston, Dr Alison Field bersama rekan-rekannya melakukan survei yang menyebutkan bahwa pria yang sudah memasuki usia 15-21 tahun ternyata juga tidak luput dari rasa minder akan tubuhnya sendiri. Survei menunjukan bahwa sebanyak 9,2% pria lebih peduli pada otot-ototnya, dibandingkan dengan 2,5% pria yang khawatir tentang berat badannya, dan 6,3% terkait dengan keduanya (Prawira, 2013).

Menurut Solistiawati dan Novendawati (2015) menyatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada remaja membuat remaja lebih memperhatikan penampilan fisiknya. Menurut McCabe (dalam

Ganeçwari & Wilani, 2019) berpendapat bahwa pada jaman sekarang banyak remaja laki – laki yang termotivasi untuk dapat memiliki fisik sesuai yang diinginkan dan remaja akhir laki – laki umumnya memiliki konsep tubuh yang ideal yaitu memiliki tubuh yang berisi, berdada bidang dan memiliki biseps yang menonjol. Hal ini sejalan dengan pendapat Ferdyan (2016) yang menyatakan bahwa kurang terbukanya pria mengenai rasa tidak kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya dapat mempengaruhi kondisi psikisnya seperti munculnya pemikiran negatif yang menimbulkan kecemasan terhadap bagaimana penilaian orang lain tentang bentuk tubuhnya. Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa secara historis, rasa malu dan takut dengan penghinaan publik akan meningkat pada laki - laki yang tidak merasa puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga banyak laki - laki yang rentan terhadap berbagai kekhawatiran tentang berat badan daripada perempuan, karena idealnya laki – laki bercita-cita jauh lebih kompleks, seperti keinginan mengubah berat badan yang difokuskan dengan bentuk tubuh yang berotot. Sehingga penelitian mengenai citra tubuh menjadi penting dilakukan, karena Cash dan Pruzinsky (2002) juga menjelaskan bahwa citra tubuh yang positif akan memfasilitasi kepercayaan dan kenyamanan sosial, sedangkan citra tubuh negatif akan menyebabkan hambatan dan kecemasan sosial, rasa minder, serta dapat melakukan olahraga ataupun makan yang berlebihan. Pada beberapa hasil penelitian didapatkan faktor – faktor yang mempengaruhi *bodyimage*, yaitu penelitian dilakukan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) menemukan sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian, sedangkan Melliana (dalam Ramandai, Akbar & Kusuma, 2019) menemukan *self esteem*, perbandingan dengan orang lain, keluarga, dan hubungan interpersonal. Pada penelitian ini peneliti memfokuskan kajiannya pada faktor *self esteem* yang mampu mempengaruhi *body image* karena *self esteem* merupakan salah satu dari faktor kepribadian yang dikemukakan oleh Cash & Purzinky (2002) yang menyatakan bahwa *self esteem* yang positif dapat memfasilitasi pengembangan evaluasi positif tubuh seseorang dan berfungsi sebagai penyangga terhadap peristiwa yang mengancam *body image* seseorang. Sebaliknya, *self esteem* yang buruk dapat meningkatkan kerentanan *body image* seseorang. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaira (2018) mengenai hubungan antara *self - esteem* dengan *body image* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dan *body image* pada remaja laki - laki.

Rosenberg (dalam, Mruk, 2006) mengatakan bahwa *self esteem* adalah sikap positif atau negatif terhadap objek tertentu, yaitu diri. Menurut Refnadi (2018) *self esteem* adalah penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri. Dapat berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang pada akhirnya menghasilkan perasaan keberharga diri dalam menjalani kehidupan, sedangkan menurut Nurvita dan Handayani (2015) *self-esteem* adalah penilaian seseorang mengenai bagaimana individu tersebut dapat menghargai serta menilai dirinya secara keseluruhan dan adanya sikap positif atau negatif terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya. Rosenberg (Tafarodi & Milne, 2002) menjabarkan *self esteem* kedalam dua aspek yaitu, (1) *self-competence* (kompetensi diri) merujuk pada penilaian pengalaman diri sendiri bahwa diri mampu memiliki potensi, efektif dan dikontrol serta diandalkan dan (2) *self-liking* (keinginan sendiri) merujuk pada sebuah perasaan berharga akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, pengalaman penilaian diri sebagai objek sosial, orang baik atau buruk yang memiliki sikap positif terhadap diri sesuai dengan kriteria internal untuk dapat berupa perasaan yang berharga. Menurut Cash dan Smolak (2011) *bodyimage* adalah sebuah konstruk yang memiliki berbagai dimensi berupa positif dan negatif. Beberapa dimensi tersebut yang merepresentasikan bagaimana cara seseorang memandang negatif mengenai bentuk tubuhnya. Seperti contohnya pengaruh positif yaitu berupa adanya perasaan gembira, kepuasan, sedangkan pengaruh negatif berupa adanya tingkat depresi, dan kemarahan.

Pengaruh positif juga menghasilkan pemikiran fleksibel, meningkatkan hubungan interpersonal mempromosikan perilaku altruistik, menangkal penyakit, dan membangun sifat tahanbanting (Cash & Smolak, 2011). Hal ini juga sesuai dengan yang dijelaskan oleh Ifdil, Denich, & Ilyas (2017) ketika seorang remaja menganggap dirinya berharga atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai, maka seseorang tersebut akan mendapatkan kenyamanan sosial dan hal ini dapat mencegah penilaian *body image* yang negatif pada diri remaja. Oleh karena itu, Cash dan

Smolak(2011) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan *body image*. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self - esteem* yang rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Cash & Pruzinsky(dalam Nurvita & Handayani , 2015) menyatakan bahwa Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan dapat mengembangkan evaluasi yang positif terhadap dirinya, namun sebaliknya individu yang memiliki *self esteem* rendah akan dapat meningkatnya *body image* yang negatif terhadap dirinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaira (2018) mengenai hubungan antara *self esteem* dengan *body image* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dan *body image* pada remaja laki – laki. Artinya semakin tinggi *self esteem* pada remaja laki – laki maka semakin tinggi pula *body image* yang dimiliki, begitupun sebaliknya. Atas uraian diatas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada laki – laki masa remaja akhir?

METODE

Body image adalah konstruk yang multidimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik. *Body image* pada penelitian ini diukur menggunakan skala *body image* yang dimodifikasi oleh peneliti dari Wening Nurfitri (2018) berdasarkan skala *body image* dari Cash dan Purzinsky (2002) yang terdiri dari lima aspek yaitu, *Apperance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), *Apperance Orientation* (Orientasi Penampilan), *Body Areas Statisfacion* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), *Overweigh Precution* (Kecemasan Menjadi Gemuk), dan *Self- Clasified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh). Skor yang diperoleh dari Skala *Body image* menunjukkan tinggi rendahnya *Body image* pada remaja akhir. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka akan semakin tinggi juga *body image*nya. Adapun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah *body image* pada diri subjek. Skala terdiri dari 58 aitem sebelum dilakukannya *try out* dengan rincian 31 aitem pernyataan *favorable* dan 27 aitem pernyataan *unfavorable*.

Self esteem merupakan sikap yang berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang berupa sikap positif ataupun negatif terhadap diri individu. *Self esteem* pada penelitian ini diukur menggunakan skala *Self esteem* yang dimodifikasi oleh peneliti dari Putri Khaira (2018) berdasarkan skala *Self esteem* dari Rosenberg (Tafarodi & Milne, 2002) yang terdiri dari dua aspek yaitu, *self- competence* (kompetensi diri) dan *self- liking* (keinginan sendiri). Skor yang diperoleh dari Skala *Self esteem* menunjukkan tinggi rendahnya *Self esteem* pada remaja akhir. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka menunjukkan *self esteem* yang tinggi. Adapun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka menunjukkan *self esteem* yang rendah pada diri subjek. Skala terdiri dari 24 aitem sebelum dan sesudah dilakukan *try out* dengan rincian dari 24 aitem pernyataan, dengan rincian 12 aitem pernyataan *favorable* dan 12 aitem pernyataan *unfavorable*.

Uji coba (*tryout*) skala *body image* dilakukan pada tanggal 25 Juni 2021 dengan total subjek 113 remaja laki – laki dan perempuan dengan rentang usia 12 – 24 tahun. Sedangkan, uji coba (*tryout*) skala *self esteem* dilakukan pada tanggal 25 Juni 2021 dengan total subjek 60 remaja akhir laki – laki dengan rentang usia 18 – 22 tahun. Peneliti membagikan skala dengan menggunakan Google Formulir. Tujuannya dilakukan *tryout* skala penelitian adalah untuk menilai kelayakan aitem. Berdasarkan hasil uji coba skala *self esteem* dengan 24 aitem yang diuji coba pada 60 subjek tidak terdapat aitem yang gugur. Koefisien uji daya beda aitem bergerak dari 0,667 sampai 0,913.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan Metode Skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang akan digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2009). Skala pengukuran yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu Skala *Body image* dan *Self esteem*. Skala pengukuran dimulai dengan menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan

Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *favorable* memiliki skor 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan, pernyataan *unfavorable* memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala yang digunakan sudah diuji coba oleh peneliti sebelumnya untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur. Azwar (2017) menyatakan validitas merupakan kemampuan suatu tes untuk mengukur secara akurat atribut yang seharusnya diukur. Jenis validitas yang digunakan dalam skala ini adalah validitas konstruk yaitu validitas yang menyatakan sejauh mana skor – skor hasil pengukuran dengan suatu instrumen itu merefleksikan konstruk teoretik yang mendasari penyusunan instrumen tersebut (Suryabrata, 2000). Reliabilitas adalah sejauh mana hasil dari suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2017).

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja laki – laki sebanyak banyaknya 100 orang dengan rentang usia 18 – 21 tahun dimana masa ini sudah terjadi perubahan fisik, pertambahan tinggi dan berat badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis (Monks, Knoers, & Haditono, 2002). Penelitian ini menggunakan *google form* yang disebar melalui sosial media peneliti seperti *whatsapp* dan *instagram*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson untuk mengetahui hubungan antara variable kriterium, yaitu *Body Image* dengan variable prediktor, yaitu *Self Esteem* dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada laki – laki masa remaja akhir. Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,522 dengan $p = 0,000$ ($p < 0.050$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dan *body image* pada laki – laki masa remaja akhir, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi *self esteem*, maka semakin tinggi juga *body image* pada laki – laki masa remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah *self esteem*, maka semakin rendah juga *body image* pada laki – laki masa remaja akhir.

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga menunjukkan bahwa *self esteem* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body image*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Khaira (2018) yang menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan sumbangan efektif sebesar 38,1% terhadap *body image*. *Self esteem* diartikan sebagai sikap positif atau negatif terhadap objek tertentu, yaitu diri sendiri (Rosenberg; dalam Mruk, 2006). Menurut Refnadi (2018) *self esteem* adalah penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri. Berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Rosenberg (Tafarodi & Milne, 2002), terdapat dua aspek *self esteem*, yaitu *self competence* dan *self liking*.

Aspek *self competence* (kompetensi diri), didefinisikan sebagai penilaian bahwa diri mampu, memiliki potensi, efektif dan dapat dikontrol serta diandalkan. *Self competence* merupakan hasil dari keberhasilan memanipulasi lingkungan fisik ataupun sosial yang berhubungan dengan realisasi dan pencapaian tujuan. Merasa memiliki kemampuan yang baik dan merasa puas dengan kemampuan diri sendiri. Aspek *self liking* (keinginan sendiri), didefinisikan sebagai sebuah perasaan berharga individu akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, apakah dirinya merupakan seseorang yang baik atau buruk, hal ini merupakan nilai sosial yang dianggap berasal dari dalam diri, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, seperti merasa memiliki sejumlah kualitas diri yang baik, merasa diri sebagai orang yang berharga, merasa mampu melakukan hal-hal seperti kebanyakan orang lain lakukan.

Self esteem mampu mempengaruhi bagaimana cara seseorang memberikan gambaran positif terkait dengan

body image. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) yang menyatakan bahwa *self esteem* merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan *body image*. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif. Hal ini juga sesuai dengan yang dijelaskan oleh Ildil, Denich, dan Ilyas (2017) jika seorang individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, tetapi sebaliknya seorang individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif.

Adapun hasil kategorisasi skor subjek pada skala *body image* yaitu kategorisasi tinggi sebesar 17,8% (21 subjek), kategorisasi sedang sebesar 82,2% (97 subjek), dan kategorisasi rendah 0% (0 subjek). Berdasarkan hasil kategorisasi ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja akhir laki-laki memiliki *body image* dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja mengalami masa perkembangan tubuh yang belum maksimal, sehingga belum begitu puas dengan tubuh yang dimiliki. Pada skala *self esteem*, hasil kategorisasi skor subjek adalah kategorisasi tinggi sebesar 56,8% (67 subjek), kategorisasi sedang sebesar 42,4% (50 subjek), dan kategorisasi rendah 8% (1 subjek). Berdasarkan hasil kategorisasi ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja akhir laki-laki memiliki *self esteem* dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kompetensi dan menyukai dirinya.

Tabel 1.
Kategorisasi Subjek Skala *Body Image*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 135$	21	17,8%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$	$90 \leq X \leq 135$	97	82,2%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 90$	0	0%
Total			118	100%

Keterangan :
 X = Skor Subjek
 μ = Mean
 atau rerata
 hipotetik
 σ = Standart deviasi hipotetik

Tabel 2.
Kategorisasi Subjek Skala *Self Esteem*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 72$	67	56,8%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$	$48 \leq X \leq 72$	50	42,4%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 48$	1	8%
Total			118	100%

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data yang diukur memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Kaidah untuk uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov $> 0,050$ maka sebaran data mengikuti distribusi normal, namun apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov $\leq 0,050$ maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Safitri, 2019). Berdasarkan hasil uji normalitas untuk skala *body image* diperoleh $KS-Z = 0,074$ dengan $p = 0,161$ ($p > 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data skala *body image* dalam penelitian ini terdistribusi dengan normal. Pada hasil uji normalitas untuk skala *self esteem* diperoleh $KS-Z = 0,094$ dengan $p = 0,13$ ($p > 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data *self esteem* dalam penelitian ini mengikuti sebaran data tidak normal. Menurut Hadi (2015) normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh kepada hasil akhir. Lebih lanjut, ketika subjek dalam jumlah besar atau jumlah subjek $N \geq 30$ maka data dikatakan distribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas *self esteem* dengan variabel tergantung *body image* merupakan hubungan yang linier atau tidak. Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi $< 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung merupakan hubungan yang linier, namun apabila nilai signifikansi $> 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung bukan merupakan hubungan yang linier (Safitri, 2019). Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai $F = 51,111$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$), maka hubungan antara *self esteem* dan *body image* merupakan hubungan yang linear.

Hasil analisis korelasi di atas nilai koefisien (R^2) sebesar 0,272, menunjukkan bahwa variabel *self esteem* memberikan sumbangan sebesar 27,2% terhadap *body image* dengan demikian 72,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Misalnya *Cultural socialization*, *Interpersonal experiences*, *Physical characteristics* (Cash dan Pruzinsky, 2002). Selain itu, faktor lainnya menurut Melliana (dalam Ramandai, Akbar & Kusuma, 2019) yaitu faktor perbandingan dengan orang lain, keluarga dan hubungan interpersonal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self esteem* dengan *body image* pada remaja akhir laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem* remaja akhir laki-laki, maka akan semakin positif *body image* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *self esteem* remaja akhir laki-laki, semakin negatif *body image* yang dimiliki. Hubungan antara kedua variabel ini dibuktikan dengan adanya koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,522 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Pada hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (R^2) sebesar 0,272 yang berarti bahwa variabel *Self Esteem* dapat mempengaruhi variabel *Body Image* sebesar 27,2% dan sisanya 72,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Saran yang diberikan kepada subjek penelitian (Remaja akhir laki-laki) yaitu, diharapkan remaja akhir laki-laki dapat menghargai keadaan tubuhnya, sehingga dapat mengurangi terjadinya pemikiran – pemikiran negatif tentang pandangan terhadap bentuk tubuh yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Bagi remaja akhir laki-laki yang telah memiliki *Body Image* yang tinggi diharapkan mampu mempertahankan hal tersebut. Sedangkan, bagi remaja akhir laki-laki yang masih memiliki *Body Image* yang sedang dan rendah, diharapkan dapat mengembangkannya dengan salah satu cara yaitu meningkatkan *Self Esteem* yang dapat dilakukan dengan menumbuhkan rasa kepercayaan terhadap diri sendiri dan rasa sikap diri yang positif. Kemudian bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat menggali lebih dalam mengenai teori, faktor-faktor lainnya dan memilih subjek dengan populasi yang lebih besar, agar hasil yang didapatkan bisa lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image*. Hal ini dikarenakan sumbangan efektif *self esteem* terhadap *body image* sebesar 27,2%, sehingga terdapat faktor-faktor lain yang dianggap dapat mempengaruhi *body image* pada remaja akhir laki-laki.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Penerbit: (Anggota IKAPI) Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image : A handbook of science. Practice and prevention (2nd ed)*. New York : The Guildford Press.
- Denich, A. U & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan*

- Pendidikan*.3(2),55 – 61.
- Ferdyan, H. (2016, November 13). *Pria Juga Bisa Tidak Percaya Diri dengan Tubuhnya*. Diambil pada tanggal 28 Maret 2021 dari Lifestyle: <http://www.esquire.co.id/article/2016/11/3688-Pria-Juga-Bisa-TidakPercaya-Diri-dengan-Tubuhnya>
- Ganeçwari, A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*.6(1)1, 67-75.
- Health,Better.(2019). “Men also worry about their body image”, <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/body-image-and-diets>, diakses pada 05 Juni 2021 pukul 07.50.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: erlangga
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3). 107–113. Health,Better
- Khaira, P.(2018). Hubungan antara *self – esteem* dengan *body image* pada remaja pria. Yogyakarta: Skripsi tidak diterbitkan: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Lintang, A., Ismanto, Y., & Onibala, F,. (2015). Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Manado. *eJournal Keperawatan (e-Kp)*.3(2).
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mruk, C. J. (2006). *Self Esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self esteem*. New york: Springer Publishing Company.
- Nurvita, V., & Handayani, M.,..(2015). Hubungan Aantara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Meng alami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.4(1),41- 49.
- Nurfutri, W.(2018). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada remaja akhir putri. Yogyakarta: Skripsi tidak diterbitkan : Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Nur,D, P.(2012). Hubungan Antara *Body Image* dan *Self-Esteem* Pada Dewasa Awal Tuna Daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*.1(1).1-9
- N,P.Rahmania, & Yuniar, I.C.(2012). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.1(2),110-117.
- Prawira, A. E. (2013, November 05). *Diam-diam remaja pria banyak yang anoreksia demi otot*. Diambil pada tanggal 21 April 2021 dari Liputan6: <http://www.google.co.id/amp/s/m.liputan6.com/amp/737943/diam-diamremaja-pria-banyak-yang-anoreksia-demi-otot>
- Ramandai, R., Akbar, Z., & Kusuma, M, W.(2019). Studi kepustakaan mengenai ladsan teori *body image* bagi perkembangan remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling* 5(2). 121- 135.
- Refnadi, R.(2018). Konsep *self esteem* serta implikasinya pada siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesi.*, 4(1),16- 22.
- Rombe, S. (2014). Hubungan *body image* dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA negeri 5 samarinda. *eJournal Psikologi*, 2 (1), 76-91.
- Safitri, R. M. (2019). *Modul Praktikum Analisis Data*.
- Santrock, J. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (Fifteenth Edition)*. United States of America: University of Texas at Dallas.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Solistiawati, A., & Novendawati.(2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri. *Jurnal Psikolog*.13(1).
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). *Decomposing global self-esteem*. *Journal of*



Personality Assessment. 70 (3), 443-484.

Triana, D, P, & Ratna, D, S (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapana Diri Pada Remaja Awala Kelas VII. *Jurnal Empati*, 4(2).



Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Emerging Adulthood yang Mengalami Broken Home

Aldelin Opishella Bunga¹, Evanytha², Muhammad Akhyar³

Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila

Shellabunga07@gmail.com, Evanytha@univpancasila.ac.id, M.akhyar@univpancasila.ac.id

Abstrak

Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada *emerging adulthood* yang mengalami *broken home*. Kondisi *broken home* dapat menimbulkan dampak psikologis negatif bagi individu, seperti mudah murung, merasakan rasa sedih yang berlarut-larut, dan kehilangan panutan serta pegangan dalam masa transisi menuju proses kedewasaan. Partisipan penelitian ini terdiri dari 155 individu *emerging adulthood* berusia 18-29 tahun dari keluarga *broken home*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan penyebaran kuesioner melalui *Google Form* secara *online*. Instrumen yang digunakan yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi dan *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson's Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dimensi *cognitive reappraisal* dengan dengan resiliensi. Hal ini berarti semakin tinggi *cognitive reappraisal* maka semakin tinggi resiliensi. Selain itu, terdapat hubungan positif dan signifikan antara dimensi *expressive suppression* dengan resiliensi. Hal ini berarti semakin tinggi *expressive suppression* maka semakin tinggi resiliensi. Temuan pada penelitian ini dapat digunakan oleh individu, orangtua, dan psikolog untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam meregulasi emosi, agar resilien dalam menghadapi permasalahan keluarga *broken home*.

Kata Kunci: regulasi emosi; resiliensi; *broken home*; *emerging adulthood*.

Abstract

This research aims to determine the relationship between emotional regulation and resilience in early adulthood who experience a broken home. Broken Home conditions can have negative psychological impacts on individuals, such as being easily depressed, feeling long-lasting sadness, and losing role models and guidance during the transition to adulthood. The participants in this study consisted of 155 emerging adults aged 18-29 years from Broken Home families. This research uses a quantitative approach with a cross-sectional method. Sampling used the Accidental Sampling technique by distributing questionnaires via online Google Form. The instruments used



were the *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* to measure emotional regulation and the *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* to measure resilience. The data analysis technique uses *Pearson Product Moment correlation*. The research results show that there is a positive and significant relationship between the cognitive dimensions of reappraisal and resilience. This means that the higher the cognitive reappraisal, the higher the resilience. In addition, there is a positive and significant relationship between the dimensions of expressive suppression and resilience. This means that the higher the expressive emphasis, the higher the resistance. The findings in this research can be used by individuals, parents and psychologists to improve their ability to regulate emotions, so that they are resilient in facing *Broken Home* family problems.

Keywords: *emotion regulation; resilience; broken home; emerging adulthood.*

PENDAHULUAN

Menurut Arnett (2014) bahwa individu yang mengalami ketidakstabilan emosi bukan hanya remaja atau dewasa muda melainkan berbeda keduanya baik secara teoritis maupun empiris. Fase ini disebut dengan *emerging adulthood* yang secara spesifik berada di usia 18 sampai 29 tahun (Arnett, 2014). Tahap perkembangan *emerging adulthood* menjadi krusial karena pada fase ini individu mulai menjalani eksplorasi terhadap diri sendiri, mengembangkan nilai-nilai, dan sistem yang sebelumnya sudah terinternalisasi dalam diri mereka dapat menjadi pemicu munculnya berbagai gangguan kejiwaan (Blanco, 2015).

Menurut data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), terjadi 516.344 kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2022, sebesar 15,3% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dalam kehidupan nyata, sebagian anak-anak dilahirkan dalam keluarga yang tidak utuh, yang salah satunya disebabkan oleh perceraian. Keluarga yang tidak utuh karena perceraian merupakan keluarga *broken home*, yang dapat dilihat dari dua sisi yaitu keluarga yang terpecah karena struktur yang tidak utuh yang disebabkan oleh salah satu kepala keluarga meninggal atau bercerai (Willis, 2013).

Sebuah keluarga dapat dikatakan *broken home* jika memiliki kriteria sebagai berikut: kematian salah satu atau kedua orang tua, perceraian, *personality psychological disorder* (salah satu atau kedua orang tua memiliki kelainan kepribadian atau gangguan jiwa), *poor marriage* (hubungan yang tidak baik antara orang tua dengan anak), *high tensions and low warmth* (suasana keluarga tanpa kehangatan), *poor parent-children relationship* (hubungan orang tua yang tidak baik). *Broken home* adalah sebuah keluarga berantakan, tidak stabil yang ditandai dengan perceraian orang tua atau mereka yang memiliki orang tua tunggal (Yusuf & Juntika, 2009). Penyebab terjadinya *broken home* mencakup beberapa faktor, seperti komunikasi yang tertutup, sikap egosentris, masalah ekonomi, kesibukan, rendahnya pemahaman antar anggota keluarga, dan adanya pihak ketiga (Muttaqin & Sulistyo, 2019).

Broken home dapat menimbulkan dampak psikologis negatif, antara lain: (a) menutup diri dari lingkungan, (b) tidak mau berinteraksi dengan sesama, (c) ketakutan yang berlebihan, (d) sensitif, (e) emosional, (f) labil, dan (g) temperamen (Nurmalasari, 2008). Banyak masalah yang akan muncul pada seorang individu ketika mengalami *broken home*, sehingga menuntut individu untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapi perubahan. Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan kemampuan resiliensi pada individu dengan keluarga *broken home* (Nurmalasari, 2008).

Resiliensi adalah kualitas pribadi yang dimiliki oleh individu yang memungkinkan individu tersebut untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan dalam kehidupannya (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi terdiri dari lima aspek, yaitu: (1) Kompetensi personal, (2) Kepercayaan terhadap



instink (*Trust in one's instincts*), (3) Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain, (4) Pengendalian diri, dan (5) Pengaruh spiritual (*spiritual influence*) (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi berperan sebagai kapasitas individu dalam mengevaluasi dan mengatasi masalah, serta meningkatkan kualitas diri melalui pengalaman sulit di masa lalu (Grotberg, 1995).

Menurut Reivich dan Shatte (Jackson dan Watkin, 2004) terdapat tujuh faktor dalam resiliensi, yang salah satunya adalah regulasi emosi. Berdasarkan penelitian Swastika (2013), individu yang memiliki resiliensi mampu meregulasi emosi, mengendalikan impuls-impuls negatif yang muncul, memiliki resiliensi tinggi memiliki sikap yang optimis, mampu berempati, memiliki harapan dan keyakinan yang kuat untuk bangkit, memiliki efikasi diri yang baik, serta mengalami peningkatan dalam aspek positif kehidupannya.

Regulasi emosi adalah suatu proses ketika seseorang memengaruhi emosinya, berkaitan dengan cara mengekspresikan, mempertahankan, menurunkan dan meningkatkan emosi mereka (Gross, 2007). Menurut Gross dan Jhon (2003) regulasi emosi terdiri dari dua dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive Reappraisal* adalah cara yang digunakan individu untuk menilai dampak emosi yang akan muncul terhadap situasi yang dihadapinya sebelum memberikan respon. *Expressive Suppression* adalah cara yang digunakan individu dalam meregulasi emosi dengan menahan diri untuk tidak memunculkan emosi tersebut Gross & Jhon, 2003).

Penelitian ini dilakukan pada individu *emerging adulthood*. Hal ini dikarenakan *emerging adulthood* merupakan masa transisi di mana individu mengalami ketidakstabilan dalam kehidupan pribadi, cinta, dan pekerjaan (Arnett, 2000) yang dapat menimbulkan krisis, sehingga penting untuk meneliti resiliensi pada individu *emerging adulthood* yang mengalami *broken home*. Menurut Arnett (2014) *emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan individu yang mengalami masa peralihan dari remaja menuju pada dewasa pada rentang usia 18-29 tahun. *emerging adulthood* merupakan periode usia sebagai salah satu eksplorasi identitas, fokus diri (*self-focused*), perasaan "di antara" (*feeling in between*), ketidakstabilan, dan kemungkinan. Pada periode usia tersebut individu sedang mengalami krisis *identity exploration* dan *instability* dan masih banyak membutuhkan dukungan dari orang tua (Arnett, 2000).

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah pada usia 18-29 tahun (*emerging adulthood*) yang berada pada kondisi *broken home* atau mengalami orang tua yang bercerai. Sampel penelitian ini adalah individu *emerging adulthood* yaitu individu yang berada pada rentang usia 18-29 tahun. Jumlah minimal responden pada penelitian ini sebanyak 115 responden. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel *accidental sampling*, dimana pengambilan sampel dengan mempertimbangkan pemilihan sampel yang sesuai dengan apa yang diperlukan oleh peneliti untuk mencapai tujuan dalam penelitian (Kumar, 2011).

Melalui pendekatan kuantitatif, penulis akan mengetahui seberapa besar hubungan *variable independent* dengan *variable dependen*. Menurut Kumar, (2011), penelitian ini termasuk dalam *cross-sectional study* karena penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu bagaimana fenomena yang menjadi fokus masalah dengan melakukan satu kali pengambilan data. Penelitian ini juga termasuk dalam



penelitian *non-experimental study*, dimana peneliti tidak melakukan manipulasi dan partisipan tidak mendapatkan perlakuan apapun dalam penelitian (Kumar, 2011).

Pengukuran regulasi emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dalam teori Gross dan John (2003), yaitu *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. ERQ terdiri dari 10 aitem dalam bentuk skala Likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban, dengan rentang 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai 4 (Sangat Setuju).

Pengukuran resiliensi menggunakan *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang di susun oleh (Connor & Davidson, 2003). CD-RISC terdiri dari lima dimensi yaitu kompetensi pribadi (*personal competence*), kepercayaan pada naluri (*trust in one's instincts*), penerimaan diri (*positive acceptance of change*), pengendalian diri (*self-control*), dan pengaruh spiritual (*spiritual faith*).

Uji validitas dan reliabilitas alat ukur penelitian ini menggunakan analisis model Rasch atau *Item Response Theory* (IRT). Metode IRT mempertimbangkan tingkat kesulitan dan diskriminasi butir soal dengan menyesuaikan skor yang diberikan oleh partisipan (DeMars, 2010). Item dianggap valid jika memenuhi 2 dari 3 kriteria. Perangkat lunak yang digunakan untuk melakukan analisis model Rasch adalah Winsteps.

Berdasarkan uji validitas instrumen yang telah dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh 25 item yang valid pada alat ukur *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Sedangkan pada alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) terdapat 10 item yang valid. Selain itu pada penelitian ini dilakukan uji validitas isi dengan menggunakan *expert judgement* yang dilakukan oleh dosen Fakultas Psikologi yang memiliki pemahaman tentang topik penelitian ini.

Berdasarkan pengujian reliabilitas instrumen CD-RISC didapatkan *Person Reliability* 0,88, *Test Reliability* 0,90, dan *Item Reliability* 0,86. Hasil uji reliabilitas instrumen *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) pada dimensi *Cognitive Reappraisal* menunjukkan *Person Reliability* 0,63, *Test Reliability* 0,70, dan *Item Reliability* 0,00. Uji reliabilitas ERQ pada dimensi *Expressive Suppression* menunjukkan *Person Reliability* 0,43, *Test Reliability* 0,45, dan *Item Reliability* 0,65.

Tahap pelaksanaan penelitian yaitu proses pengambilan data yang dilakukan dengan penyebaran kuesioner melalui *Google Form* secara *online*. Penyebaran kuesioner melalui media sosial, seperti WhatsApp Instagram, dan Twitter. Penyebaran kuesioner secara *online* dilakukan dengan mencantumkan tautan dan pemberitahuan terkait karakteristik yang dibutuhkan sebagai partisipan penelitian. Data yang sudah terkumpul pada tahap pengambilan data selanjutnya diseleksi agar hanya terdiri dari data yang lengkap dan sesuai dengan karakteristik partisipan penelitian.

Sebelum uji hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji Kolmogorov-smirnov menunjukkan nilai signifikansi residual sebesar 0,015 ($p < 0.05$). Hal ini berarti data residual penelitian tidak berdistribusi secara normal, sehingga uji korelasi menggunakan teknik korelasi Spearman. Analisis data penelitian ini menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25.

HASIL

Peneliti melakukan pengambilan data pada tanggal 10-19 Januari 2024 yang dilaksanakan secara online menggunakan google form dan disebar melalui media sosial seperti WhatsApp, Twitter



dan Instagram. Data responden yang didapat dalam penelitian ini adalah sebanyak 159 responden, namun yang dapat digunakan untuk tahap olah data hanya 155.

1. Gambaran Variabel *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

Apabila responden dibagi Apabila responden dikategorikan dalam tiga kategori, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1 Gambaran Variabel *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase (%)
$X < (1,17 - 0,93)$	Rendah	6	3.9%
$(1,17 - 0,93) \leq X < (1,17 + 0,93)$	Sedang	4	2.6%
$(1,17 + 0,93) \leq X$	Tinggi	145	93.5%

Berdasarkan tabel 1.1 dapat disimpulkan bahwa partisipan dengan resiliensi yang rendah sebanyak 6 orang atau sebesar 3.9%, partisipan dengan resiliensi yang sedang sebanyak 4 orang atau sebesar 2.6% dan partisipan dengan resiliensi yang tinggi 145 atau sebesar 93.5%.

2. Gambaran Variabel *Cognitive Reappraisal*

Apabila responden dikategorikan dalam tiga kategori, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.2 Gambaran *Cognitive Reappraisal*

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase (%)
$X < (-0,80 - 1,53)$	Rendah	142	91.6%
$(-0,80 - 1,53) \leq X < (-0,80 + 1,53)$	Sedang	0	0%
$(-0,80 + 1,53) \leq X$	Tinggi	13	8.4%

Berdasarkan tabel 1.2 dapat disimpulkan bahwa partisipan dengan *cognitive reappraisal* yang rendah sebanyak 142 orang atau sebesar 91.6%, partisipan sedang sebanyak 0 orang atau sebesar 0% dan partisipan yang tinggi 13 atau sebesar 8.4%.

3. Gambaran Variabel *Expressive Suppression*

Apabila responden dikategorikan dalam tiga kategori, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.3 Gambaran *Expressive Suppression*

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase (%)
$X < (-5,04 - 0,73)$	Rendah	113	72.9%
$(-5,04 - 0,73) \leq X < (-5,04 + 0,73)$	Sedang	0	0%
$(-5,04 + 0,73) \leq X$	Tinggi	42	27.1%



Berdasarkan tabel 1.3 dapat disimpulkan bahwa partisipan dengan *expressive suppression* yang rendah sebanyak 113 orang atau sebesar 72.9%, partisipan sedang sebanyak 0 orang atau sebesar 0% dan partisipan yang tinggi 42 atau sebesar 27.1%.

4. Hasil Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis maka lebih dulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas bertujuan agar dapat menentukan pendistribusian pada data penelitian. Berdasarkan hasil analisis Pada penelitian ini uji normalitas dengan metode *One-Sample Kolmogorov-smirnov* yang dihitung menggunakan SPSS Statistic versi 25, berikut hasil yang diperoleh.

Tabel 1.4 Uji *Kolmogorov Smirnov*

	Unstandardized Residual
N	155
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.015

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil uji *Kolmogorov-smirnov* dengan menggunakan skor residual variabel hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada *emerging adulthood* yang mengalami *broken home* menunjukkan nilai signifikansi residual sebesar 0.015 ($p < 0.05$). Hal ini berarti data residual penelitian tidak berdistribusi secara normal.

5. Hasil Pengujian Statistik

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel-variabel penelitian. Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, maka uji korelasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu Uji Korelasi *Spearman*. Analisis dilakukan menggunakan SPSS statistik versi 25.

Tabel 1.5 Hasil Uji Korelasi Variabel

Variabel	1	2	3
1. Resiliensi	1		
2. <i>Cognitive Reappraisal (ERQ)</i>	0.621**	1	
3. <i>Expressive Suppression (ERQ)</i>	0.432**	0.408**	1

Berdasarkan Tabel 1.5 diketahui bahwa nilai korelasi *Spearman* antara hubungan *cognitive reappraisal* dengan resiliensi pada *emerging adulthood* yang mengalami *broken home* adalah sebesar $r = 0.621$ dengan signifikansi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal dan signifikan antara variabel regulasi emosi dengan dimensi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan resiliensi.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada *emerging adulthood* yang mengalami *broken home*. Hasil penelitian ini menunjukkan



bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi pada dimensi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan resiliensi pada *emerging adulthood* yang mengalami *broken home*. Banyak masalah yang akan muncul pada seorang individu ketika mengalami keluarga yang tidak harmonis dan terjadi perceraian orang tua. Hal ini menuntut individu untuk mampu meregulasi emosinya sehingga resilien dan memiliki kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapi perubahan dalam kehidupan keluarganya yang mengalami *broken home*.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Swastika (2013) pada remaja yang *broken home* dapatkan hasil bahwa individu yang mampu meregulasi emosi, mengendalikan impuls-impuls negatif yang muncul, memiliki resiliensi tinggi memiliki sikap yang mampu berempati, optimis, memiliki keyakinan yang kuat untuk bangkit, memiliki efikasi diri yang baik, serta aspek positif dalam kehidupannya meningkat. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Swastika (2013) yaitu pada sampel penelitian. Penelitian Swastika (2013) dilakukan pada remaja, sedangkan penelitian ini dilakukan pada *individu emerging adulthood*. Gross (2014) berdasarkan penelitiannya diketahui regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi mana yang dimiliki seseorang, bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi.

Keterbatasan penelitian ini adalah hanya mengambil perspektif dari sisi individu *emerging adulthood* sebagai anak, dan tidak melibatkan sisi orang tua. Hal ini menjadikan penelitian ini kurang mengeksplorasi hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada *emerging adulthood* yang mengalami *broken home*. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dari perspektif orangtua pada keluarga yang mengalami *broken home*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengaitkan faktor lain, seperti penerimaan diri (*positive acceptance of change*), dengan resiliensi. Saran metodologis untuk penelitian ini adalah menambah jumlah sampel penelitian.

Implikasi dalam penelitian menunjukkan bahwa pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan resiliensi pada individu *emerging adulthood* yang mengalami *broken home*. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk meningkatkan edukasi dan pengetahuan mengenai situasi dan dampak pada individu *emerging adulthood* yang mengalami *broken home*.

Bagi psikolog, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi untuk proses konseling pada klien yang mengalami *broken home* guna mencapai kemampuan meregulasi emosi mereka sehingga klien dapat resilien dan mencapai kesejahteraan psikologis dalam kehidupan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan positif terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* yang mengalami *broken home*, hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang didapat oleh individu maka akan semakin tinggi resiliensi yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi *emerging adulthood* yang mengalami *broken home* maka akan semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

Arnet (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.



-
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). *The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health*. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale* (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- DeMars, C. (2010). *Item response theory*. Oxford University Press.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). *Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults*. *Journal of adolescence*, 25(6), 603-611.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotional regulation*. New York, NY; Guilford Press
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being*. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences* (6th edition). Cengage.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit* (Vol. 8). The Hague, Netherlands: Bernard van leer foundation.
- Jannah, M. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Konsentrasi Terhadap Resiliensi Pada Atlet Renang Khoirunnisa'.
- Kumar, R. (2011). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (3rd ed). SAGE.
- Swastika I. (2013). Resiliensi Pada Remaja yang Mengalami *Broken Home*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma.
- Yusuf, S. L. N., Nurihsan, J., & Suherman, U. (2009). Model peningkatan kualitas program dan layanan bimbingan dan konseling di jalur formal laporan hasil penelitian hibah penelitian tim pascasarjana. Katalog Perpustakaan Nasional RI.



Kontribusi Pengalaman Kerja, Efikasi Diri Finansial, dan Kegigihan terhadap Depresi pada Pengusaha: Analisis Data Indonesia Family Life Survey (IFLS) 5 Tahun 2014

Kusnulia Rosita¹, Nisa Rachmah Nur Anganthi², Achmad Dwityanto³

1 UIN Raden Mas Said Surakarta

2 Universitas Muhammadiyah Surakarta

3 Universitas Muhammadiyah Surakarta

kusnuliarosita@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan terhadap depresi pada pengusaha. Penelitian ini menggunakan *Indonesia Family Life Survey* (IFLS) seri ke 5 tahun 2014. IFLS merupakan survei rumah tangga yang dilakukan oleh *RAND Corporation*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional berbasis data sekunder hasil survei. Responden berjumlah 870 pengusaha yang mengalami depresi berdasarkan *instrument screening Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D), yang pada tahun 2014 berusia 25 sampai 50 tahun, berpendidikan paling rendah SMA hingga magister, baik laki-laki ataupun perempuan. Data IFLS diambil dari 14 provinsi yang merepresentasikan perbedaan kultur dan sosio ekonomi di Indonesia, kemudian dipilih secara acak berdasarkan *sampling frame*. Teknik analisis data menggunakan analisa kovarian dengan perhitungan melalui Program SPSS for windows. Berdasarkan hasil uji anakova diperoleh hasil F sebesar 5,925 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan Analisa data, diperoleh bahwa pengalaman kerja memberikan sumbangan efektif sebesar 0,9 %, efikasi diri finansial sebesar 2,9 %, dan kegigihan sebesar 2,2 %. Di antara tiga variabel bebas yang memberikan sumbangan efektif terkecil kepada variabel tergantung adalah pengalaman kerja. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa ketiga variabel bebas secara bersama-sama maupun terpisah memberikan kontribusi terhadap depresi pengusaha meskipun sedikit. Hal ini berarti perlu ada kajian lebih mendalam terkait variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian. Implikasi penelitian menunjukkan perlunya kebijakan survei, sensus atau perolehan data sekunder dari masyarakat yang lebih mendalam, terutama terkait data-data yang bersifat atributif atau perilaku manusia.

Kata Kunci: pengalaman kerja, efikasi diri finansial, kegigihan, depresi, pengusaha

Abstract

The purpose of this study is to examine the impact of work experience, financial self-efficacy, and persistence on the development of depression in entrepreneurs. This research uses the 5th series of the Indonesia Family Life Survey (IFLS) in 2014. "The RAND Corporation conducts a household survey called IFLS." This study utilizes a quantitative correlational research design that is based on secondary survey data. A total of 870 entrepreneurs, both male and female, who experienced depression based on the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) screening instrument were surveyed. All respondents were aged between 25 and 50 years, and had attained at least a high school to master's level education. This survey was conducted in 2014. IFLS data was collected from 14 randomly selected Indonesian provinces, representing diverse cultural and socio-economic backgrounds. The SPSS program is utilized for covariance analysis. After conducting the Anakova test, it was found that the F result was 5.925 with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). After analyzing the



data, it was found that work experience contributed 0.9%, financial self-efficacy contributed 2.9%, and persistence contributed 2.2%. Work experience is among the three independent variables that have the smallest effective contribution to the dependent variable. The research conclusion indicates that each of the three independent variables contributes slightly to depression among entrepreneurs, whether together or separately. This research requires a more comprehensive analysis of the variables involved. The research findings highlight the need for more comprehensive data collection policies on human behavior and attributive data in communities through in-depth surveys, censuses, or secondary data collection methods.

Keywords: *work experience, financial self-efficacy, persistence, depression, entrepreneur*

PENDAHULUAN

Keberadaan pengusaha memberikan dampak pada pertumbuhan ekonomi global. Berprofesi sebagai pengusaha merupakan tantangan dan tidak semua orang mampu melakukannya sehingga pengusaha akan rentan terhadap depresi. Sebanyak 62% pengusaha Kanada merasa tertekan setidaknya sekali seminggu, pengusaha wanita yang memiliki bisnis baru atau dalam tahap awal pertumbuhan lebih mungkin melaporkan masalah kesehatan mental, 46% dari semua pengusaha mengatakan bahwa masalah kesehatan mental mengganggu kemampuan mereka untuk bekerja, dan 21% dari pengusaha merasa puas dengan kesehatan mental mereka kurang dari sekali seminggu (CMHA, 2019).

Berdasarkan survey terdapat 66% pengusaha profesional mengatakan bahwa mereka kehilangan waktu tidur karena stres kerja dan 76% mengatakan hal tersebut berdampak negatif pada hubungan pribadi mereka (Ferry, 2018). Depresi pada kalangan pengusaha menjadi penyebab utama bunuh diri. Menurut hasil studi di University of California San Francisco tentang 242 pengusaha, menyatakan bahwa 50 % pengusaha pernah mengalami beberapa jenis masalah kesehatan mental dalam hidup mereka. Depresi memimpin daftar kesehatan mental, lalu diikuti oleh kecemasan dan gangguan kekurangan perhatian dan 30 % yang menderita depresi adalah pendiri bisnis (BoldBusiness, 2019).

Contoh kasus pengusaha Indonesia yang depresi dialami oleh Sumarlan yang merupakan pengusaha kulit, berusia 62 tahun, mengalami kegagalan dalam usaha sehingga menyebabkan depresi dan meninggal di gudang usahanya (Kompas, 2020). Kasus depresi juga dialami oleh Stevanus, berusia 37 tahun, seorang pengusaha yang membunuh keluarganya kemudian melakukan bunuh diri karena masalah bisnis (Kompas, 2018). Berprofesi sebagai pengusaha sering kali rentan terhadap stress, banyak hambatan, dan tingkat ketidakpastian yang tinggi mengenai hasil (Lighthelm, 2017).

Penting bagi pengusaha membekali diri dengan empat komponen yaitu pengetahuan, kemampuan menghitung potensi risiko, bertanggung jawab, dan mampu menyelesaikan setiap tantangan atau masalah yang muncul dalam bisnis. Empat komponen tersebut sangat penting bagi seorang pengusaha yang memulai bisnis di lingkungan yang dinamis. Pengusaha dituntut agar lebih peka dengan segala kemungkinan dan kondisi yang terjadi pada usaha yang dinamis terutama dalam sektor ekonomi kreatif (Wicaksono & Nuvriasari, 2012). Banyak pengusaha yang tidak siap dalam menghadapi krisis dan kerugian sehingga menyebabkan kondisi psikologisnya menurun dan rentan terhadap depresi (Majumdar & Varadarajan, 2013).

Seseorang yang berkarir menjadi pengusaha harus siap mengalami depresi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kegagalan yang tidak terduga dalam perjalanan membangun usaha, mengalami penolakan dari investor, stress terhadap jam kerja yang tidak



menentu, kompetisi yang tidak sehat, kecemasan akan berjalanya usaha, dan kondisi sosial ekonomi yang tidak menentu (Cremades, 2019). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa sebesar 30% dari semua wirausahawan mengalami depresi dan menjadi penyebab utama bunuh diri (Freeman, 2015).

Pengusaha berisiko lebih tinggi mengalami depresi karena memiliki banyak tantangan, keharusan sukses secara finansial, dan latar belakang sebagai pendiri usaha (Cubon et al, 2020). Selain itu, pengusaha juga memiliki tingkat depresi yang luar biasa tinggi (Freeman, Johnson, Staudenmaier, & Zisser, 2015). Hal ini dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang pendirian usaha antara pengusaha yang mendirikan usaha karena melihat peluang dan pengusaha yang mendirikan usaha karena kondisi kebutuhan yang memaksa mereka untuk berwirausaha.

Seorang pengusaha sebaiknya memiliki pengalaman kerja terlebih dahulu. Pengalaman kerja akan mempengaruhi kinerja bisnis seseorang daripada pendidikan wirausaha. Pengusaha yang memiliki pengalaman kerja sebelumnya menjadikan pengusaha tersebut matang dalam bisnis dan meningkatkan kemungkinan berhasil dalam bisnis. Pengalaman yang dikumpulkan dari pekerjaan masa lalu dan sekarang dapat diwujudkan secara umum dan melalui keterampilan seperti kemampuan manajemen, kerja tim, penjualan, kerjasama dan industrialisasi (Inmyxai & Takahashi, 2010). Ketika seorang pengusaha memiliki lebih banyak pengalaman dalam bisnis, maka mereka dapat mengelola bisnisnya dengan lebih baik (Othman et al., 2016).

Berdasarkan pengalaman kerja yang diperoleh dari pekerjaan sebelumnya, pengusaha mampu berkembang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran komersial mereka. Dengan kata lain, potensi pengalaman wirausahawan masa lalu dan sekarang bertindak sebagai inkubator yang memberikan pengaruh yang penting pada kemampuan mereka untuk terlibat secara efektif dalam mencari peluang dan eksploitasi. Selain pengalaman kerja, latar belakang keluarga dan pendidikan, efikasi diri seorang wirausaha juga harus ditingkatkan (Ruggieri et al., 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi depresi pada pengusaha adalah faktor finansial yaitu ketidakmampuan bayar hutang dan jebakan kredit mikro (Bhuiyan & Ivlevs, 2019). Suku bunga tinggi, frekuensi pinjaman mikro harus dilunasi, ketidakmampuan membayar hutang, memiliki hutang yang berlebihan, dan jebakan hutang merupakan kritik utama terhadap kredit mikro (Bhuiyan & Ivlevs, 2019). Permasalahan hutang ini berkontribusi pada pengaruh negatif yang lebih besar seperti mengalami perasaan khawatir, stres, depresi pada pengusaha kredit mikro. Seorang pengusaha yang mendapat tekanan dari lembaga keuangan menyebabkan ketergantungan, ketidakamanan, dan mengurangi kepercayaan diri dalam berwirausaha (Kontra & Paprocki, 2010).

Konsekuensi kesehatan mental dari hutang yang berlebihan dapat menghancurkan bisnis, seperti yang ditunjukkan oleh banyak laporan tentang bunuh diri yang dilakukan oleh pengusaha yang melakukan peminjaman terhadap kredit mikro. Ada hubungan positif antara efikasi finansial, kepuasan dengan remunerasi, dan kesejahteraan finansial. Artinya ada hubungan antara kepuasan dengan remunerasi dan kesejahteraan finansial yang lebih kuat pada orang dengan efikasi finansial yang lebih tinggi (Asyari, 2016).

Pengusaha diharapkan memiliki kegigihan dan ketahanan yang tinggi karena dalam perjalanannya seorang pengusaha dihadapkan pada pekerjaan yang dikelilingi oleh ketidakpastian, penuh risiko, dan sangat dipengaruhi oleh kebijakan ekonomi dan politik



suatu negara. Tipe kepribadian kegigihan (*conscientiousness*) memiliki hubungan yang signifikan untuk menjadi pengusaha sukses (Setia, 2018).

Hasil penelitian Mariyati & Chomsyatun (2018), menemukan perlunya karakteristik *insight*, kemandirian, hubungan, inisiatif, kreatifitas, humor, dan moralitas. Serta faktor resiliensi seperti I Have, I Am, I Can, dan faktor spiritual (keyakinan dan kepasrahan subyek terhadap takdir Allah terhadap dirinya), agar mampu bangkit setelah mengalami keterpurukan usaha (bangkrut). Artinya kegigihan atau bangkit setelah mengalami kejatuhan atau kebangkrutan sangat diperlukan bagi pengusaha. Meskipun setiap responden memiliki perbedaan waktu dalam proses resiliensi setelah kebangkrutan. Hal ini dipengaruhi oleh dukungan orang-orang terdekat dan kemampuan subjek secara finansial.

Sebagai upaya dukungan terhadap program pemerintah untuk meningkatkan jumlah pengusaha hingga 5 juta pada tahun 2025, dilakukan penelitian tentang kontribusi pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan terhadap depresi pada pengusaha melalui analisis data *Indonesia Family Live Survey* (IFLS) ke-5 tahun 2014. IFLS merupakan data penelitian longitudinal yang dapat diakses secara luas oleh publik, memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi lebih mendalam tentang kontribusi ketiga variabel tersebut terhadap depresi pada pengusaha. Tujuan penelitian adalah mengetahui kontribusi pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan terhadap depresi pada pengusaha. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah mampu memberikan gambaran tentang kondisi kesehatan mental pengusaha yang dikaitkan dengan faktor internal dan eksternal pengusaha.

METODE

Penelitian ini menggunakan survey dari *Indonesia Family Life Survey* (IFLS) 5 yaitu data IFLS pada tahun 2014. IFLS merupakan survei rumah tangga yang dilakukan oleh RAND Corporation dengan metode panel di Indonesia yang dalam pelaksanaan wawancaranya melibatkan individu, rumah tangga, dan komunitas. IFLS sudah dilaksanakan sejak tahun 1993 hingga 2014. Data IFLS 83% representatif pada populasi penduduk Indonesia (Witoelar, Strauss, & Sikoki, 2012).

Data IFLS yang digunakan dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan metode *stratified sampling*. Skema yang diterapkan diawali dengan melakukan stratifikasi pada provinsi dan lokasi kota/ desa lalu memilih provinsi yang merepresentasikan perbedaan kultur dan sosio ekonomi di Indonesia. Dengan alasan utama yaitu mempertimbangkan *cost-effectiveness*, maka IFLS memilih 14 provinsi kemudian dipilih secara acak berdasarkan *sampling frame* SUSENAS. Adapun 14 provinsi yang terpilih adalah Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, DKI Jakarta, Banten, Sumatera Selatan, Sumatera Barat, Sumatera Utara, Kalimantan Selatan, Kalimantan Barat, Sulawesi Selatan, Sulawesi Utara, Bali, dan Nusa Tenggara Barat. Responden yang dipilih yaitu orang yang merupakan pengusaha yang pada tahun 2014 berusia 25 sampai 50 tahun dan berpendidikan SMA, sarjana, dan magister yang berjumlah 870 orang

Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan 1 variabel tergantung yaitu depresi dan 3 variabel bebas yaitu pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan. Populasi dalam penelitian ini adalah Warga Negara Indonesia yang pada tahun 2014 berada pada usia 25 sampai 50 tahun, yang menjalani profesi sebagai



pengusaha, dengan pendidikan SMA, Sarjana, dan Magister. Responden penelitian berjumlah 870 orang pengusaha yang didiagnosis mengalami depresi berdasarkan hasil survey dengan *instrument screening Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D) yang sudah divalidasi oleh tim survey IFLS yang memiliki kualifikasi pendidikan yang sesuai dan telah memenuhi kriteria sebagai peneliti profesional di bawah naungan RAND Corporation.

Penelitian ini menggunakan data sekunder dari *Indonesia Family Life Survey* (IFLS) 5 yaitu data IFLS pada tahun 2014. IFLS merupakan survey rumah tangga yang dilakukan oleh RAND Corporation dengan metode panel di Indonesia yang dalam pelaksanaan wawancaranya melibatkan individu, rumah tangga, dan komunitas. IFLS sudah dilaksanakan sejak tahun 1993 hingga 2014. Data IFLS 83% representatif pada populasi penduduk Indonesia (Witoelar, Strauss, & Sikoki, 2012). Tahun 2014, survey IFLS melibatkan 50.148 individu dan 16.204 rumah tangga. Survey ini mengumpulkan data tentang responden individu, keluarga mereka, rumah tangga, komunitas tempat tinggal, dan fasilitas kesehatan dan pendidikan.

Data dari *Indonesian Family Life Survey* (IFLS) merupakan data sekunder atau disebut juga dengan *public use data sets* dan *existing data*. IFLS merupakan kumpulan data longitudinal dan nasional yang jumlahnya besar. Data IFLS di Indonesia di bawah naungan RAND Corporation yang berpusat di Yogyakarta. Semua peneliti ataupun mahasiswa dari tingkat sarjana hingga *doctor* terbuka untuk menggunakan data penelitian IFLS. Langkah pertama yang harus dilakukan ketika seorang peneliti berminat menggunakan data IFLS adalah mencari tahu tentang data IFLS di *website* www.IFLS.com (<https://www.rand.org/well-being/social-and-behavioral-policy/data/IFLS/IFLS/ifls5.html>) kemudian menghubungi pihak RAND Corporation.

Metode analisis data menggunakan analisis kovarian (anakova). Analisis kovarian (anakova) merupakan teknik analisis statistika yang menggabungkan analisis regresi dan analisis varian, atau dengan kata lain yaitu penggabungan antara uji komparatif dan korelasional (Widhiarso, 2011).

HASIL

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dari hasil survei *Indonesia Family Life Survey* (IFLS) gelombang 5 tahun 2014 atau disebut IFLS-5 yang dilakukan oleh RAND Corporation. Data IFLS yang digunakan dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan metode *stratified random sampling* (Strauss et al., 2016). Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 870 orang yang pada tahun 2014 berusia 25 sampai 50 tahun dan mengalami depresi. Dari 870 responden terdiri dari 542 responden laki-laki dan 228 responden perempuan. Tingkat pendidikan SMA/SMK/MA berjumlah 587 orang, tingkat S-1 berjumlah 261 orang dan tingkat S-2 berjumlah 22 orang. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi terhadap data penelitian. Uji asumsi dibutuhkan untuk menjelaskan hasil secara lebih akurat (Nurgiyantoro, dkk, 2015). Syarat uji asumsi untuk memenuhi persyaratan statistika yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linieritas. Penelitian ini menggunakan analisis kovarian (anakova) untuk uji hipotesis dengan bantuan program SPSS.

a. Uji Asumsi



Uji normalitas dalam penelitian ini diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti data penelitian terdistribusi tidak normal. Uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,066 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa varian antar kelompok homogen. Sedangkan uji linieritas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,292 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel tergantung dengan variabel bebas bersifat linier.

b. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji anakova diperoleh hasil F sebesar 5,925 dengan signifikansi 0,000 yang berarti signifikan (karena $p < 0,05$) dimana dapat diartikan bahwa variabel pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan secara simultan atau bersama-sama signifikan berkontribusi negatif terhadap depresi pada pengusaha, atau dengan kata lain hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti semakin tinggi pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan seorang pengusaha akan semakin kecil risiko mengalami depresi. Adapun hasil uji anakova dijelaskan secara rinci dalam tabel berikut :

Tabel 1 Hasil SPSS Uji Komparatif

Ranks			
Pengalaman Kerja		N	Mean Rank
Depresi	punya pengalaman kerja	64	495.31
	punya pengalaman kerja dan pernah kerja	249	463.40
	punya pengalaman kerja dan masih bekerja	557	416.16
	Total	870	

Test Statistics ^{a,b}	
	Depresi
Chi-Square	10.039
df	2
Asymp. Sig.	.007

→

a. Kruskal Wallis Test
b. Grouping Variable:
Pengalaman Kerja

Berdasarkan uji komparatif variabel pengalaman kerja dengan depresi diperoleh hasil bahwa ada perbedaan antara tingkat pengalaman kerja dengan depresi, di mana kelompok subjek yang memiliki pengalaman kerja yang berhubungan dengan usaha saat ini memiliki peringkat paling tinggi dengan mean 495.31, kemudian kelompok subjek yang memiliki pengalaman kerja dan pernah bekerja sebesar 463.40 dan kelompok subjek yang memiliki pengalaman kerja dan masih memiliki sambilan pekerjaan lain sebesar 416.16.



Tabel 2 Hasil SPSS Uji Anakova

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1616,349 ^a	12	134,696	5,925	,000
Intercept	9610,312	1	9610,312	422,716	,000
Kegigihan	436,223	1	436,223	19,188	,000
Pengalaman_Kerja	169,555	2	84,778	3,729	,024
Efikasi_Finansial	580,951	3	193,650	8,518	,000
Pengalaman_Kerja *	133,424	6	22,237	,978	,439
Error	19483,623	857	22,735		
Total	273960,000	870			
Corrected Total	21099,972	869			

Tabel 3 Hasil Uji Anakova

Variabel	Nilai F	Nilai Signifikansi	Keterangan
Pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan dengan depresi	5,925	0,000	H _a diterima
Pengalaman kerja dengan depresi	3,729	0,024	H ₁ diterima
Efikasi diri finansial dengan depresi	8,518	0,000	H ₂ diterima
Kegigihan dengan depresi	19,188	0,000	H ₃ diterima

Berdasarkan hasil uji anakova tabel 3 diperoleh hasil F sebesar 5,925 dengan signifikansi 0,000 yang berarti signifikan (karena $p < 0,05$) dimana dapat diartikan bahwa variabel pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan berkontribusi signifikan terhadap depresi pada pengusaha, atau dengan kata lain hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan seorang pengusaha berpengaruh terhadap penurunan risiko mengalami depresi. Berdasarkan Hasil Uji Anakova diketahui bahwa variabel pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ yang mana artinya variabel pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan berkontribusi terhadap depresi atau dengan kata lain hipotesis minor 1, 2 dan 3 (H₁, H₂, dan H₃) diterima

Tabel 4 Sumbangan Efektif

Variabel	Partial Eta Squared	Sumbangan Efektif
Pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan dengan depresi	0,077	7,7 %
Pengalaman kerja dengan depresi	0,009	0,9 %
Efikasi diri finansial dengan depresi	0,029	2,9 %
Kegigihan dengan depresi	0,022	2,2 %



Sumbangan efektif atau kontribusi yang diberikan oleh masing-masing variabel bebas terhadap variabel tergantung dalam model uji anakova juga diperoleh dengan cara mengalikan hasil *partial eta squared* dengan nilai 100. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut, diperoleh hasil bahwa pengalaman kerja memberikan sumbangan efektif sebesar 0,9 %, efikasi diri finansial sebesar 2,9 %, dan kegigihan sebesar 2,2 %. Di antara tiga variabel bebas yang memberikan sumbangan efektif terkecil kepada variabel tergantung adalah pengalaman kerja sedangkan yang memberikan sumbangan efektif terbesar kepada variabel tergantung adalah efikasi diri finansial.

DISKUSI

1. Kontribusi Pengalaman Kerja terhadap Depresi

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa pengalaman kerja memberikan kontribusi negatif terhadap depresi pada pengusaha. Hal ini dapat dilihat dari nilai F dalam uji anakova sebesar 3,729 dengan signifikansi 0,024 yang artinya p (sig) < 0,05 atau ada kontribusi yang signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan pada penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengalaman kerja memberikan pengaruh yang signifikan terhadap depresi pengusaha (Othman, Pazil, Attaullah, Zaib, Jin, & Mahdi, 2016).

Berdasarkan hasil uji *one way anova* diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi pengusaha ditinjau berdasarkan pengalaman kerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya di mana masih terdapat kontroversi terkait pengalaman kerja dan depresi. Hasil penelitian Othman, Pazil, Attaullah, Zaib, Jin, & Mahdi (2016) menyatakan bahwa pengalaman kerja lebih mempengaruhi kinerja bisnis seseorang daripada pendidikan wirausaha. Pengusaha yang memiliki pengalaman kerja sebelumnya menjadikan pengusaha tersebut menjadi matang dalam bisnis dan meningkatkan kemungkinan berhasil dalam bisnis. Menurut Inmyxai & Takahashi (2010), pengalaman yang dikumpulkan dari pekerjaan masa lalu dan sekarang dapat diwujudkan secara umum dan melalui keterampilan seperti kemampuan manajemen, kerja tim, penjualan, kerjasama dan industrialisasi. Hal ini didukung oleh Balloch (2011) bahwa ketika seorang pengusaha memiliki lebih banyak pengalaman dalam bisnis, maka mereka dapat mengelola bisnisnya dengan lebih baik. Hasil penelitian Kautonen, Kibler, & Minniti (2017) mengungkapkan bahwa rata-rata karyawan yang sudah lama berkarir dan berusia 50 tahun akan lebih beralih menjadi pengusaha untuk meningkatkan kualitas hidup sebagai kepuasan kebutuhan psikologis, otonomi, dan realisasi diri sehingga memiliki pengalaman kerja sebelumnya lebih baik sebelum mendirikan usaha.

2. Kontribusi Efikasi Diri Finansial terhadap Depresi

Hasil analisis menunjukkan bahwa efikasi diri finansial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap depresi pada pengusaha. Kontribusi efikasi diri terhadap depresi adalah kontribusi negatif di mana pengusaha yang memiliki efikasi diri tinggi akan memiliki motivasi yang tinggi pula terhadap suatu tugas sehingga akan berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan tugas. Hasil penelitian Liang et al (2016)



menyatakan bahwa efikasi diri finansial memainkan peran penting dalam perilaku kesehatan yang akan berdampak pada meningkatnya kesehatan seseorang. Selain itu, efikasi diri finansial juga sangat berpengaruh terhadap keputusan dan niat berwirausaha seseorang sesuai dengan hasil penelitian dari Sahin et al (2019) yang mengungkapkan bahwa efikasi diri finansial dan kepribadian sangat berpengaruh terhadap keyakinan dan niat berwirausaha.

Bagi seorang pengusaha, penting untuk memiliki efikasi diri finansial yang tinggi. Semakin tinggi efikasi diri seorang pengusaha akan berkontribusi pada pandangannya dalam melihat secara positif pada usaha dan mengejar tujuan dengan semangat. (Kumar & Uzkhurt, 2009). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental para pengusaha antara lain tuntutan waktu yang signifikan, risiko isolasi sosial dan ketegangan hubungan, serta perasaan gagal dan malu. Efikasi diri finansial juga berpengaruh terhadap kemampuan literasi keuangan dan kepercayaan diri seseorang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Farell, Fry, & Risse (2015) yang menyatakan bahwa wanita dengan efikasi diri finansial yang lebih tinggi akan berpengaruh pada kepercayaan diri yang lebih besar dalam finansial mereka dan lebih cenderung untuk manajemen produk investasi dan memiliki tabungan untuk mencegah hutang. Bahkan di samping faktor penting lainnya seperti pendidikan, preferensi risiko keuangan, usia dan pendapatan rumah tangga, faktor kemandirian finansial ditemukan signifikan pada tingkat kritis 1%. Signifikansi efikasi diri finansial secara independen diidentifikasi dari signifikansi finansial faktor literasi, yang membawa implikasi penting bagi pengembangan kebijakan yang dituju meningkatkan hasil keuangan.

3. Kontribusi Kegigihan terhadap Depresi

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa kegigihan (*conscientiousness*) memiliki nilai F 19,188 dengan nilai signifikansi 0,000 (nilai signifikansi <0,05) artinya ada kontribusi antara kegigihan dan depresi, di mana semakin tinggi kegigihan tingkat depresi semakin rendah dan semakin rendah kegigihan maka depresi pada pengusaha semakin tinggi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Murugesan & Jayavelu (2017) bahwa memberikan dukungan yang positif untuk dimensi kepribadian keterbukaan, *neuroticism*, *conscientiousness* and *acceptableness*, dan efikasi diri dengan niat berwirausaha. Dimana ciri kepribadian kegigihan berkaitan dengan ketelitian individu, kesesuaian dengan aturan atau prosedur dan obsesi yang tiada henti dalam mempertahankan standar kinerja yang tinggi (Llewellyn & Wilson, 2003; Yong, 2007). Individu yang teliti didorong oleh rasa tanggung jawab yang kuat, ketekunan dan kebutuhan untuk berprestasi, yang mendorong ketergantungan mereka di tempat kerja. Kegigihan berpengaruh terhadap kelangsungan hidup jangka panjang dari suatu usaha bisnis (Ciavarella et al., 2004).

Temuan dalam penelitian ini mendukung hasil penelitian Setia (2018) bahwa tipe kepribadian kegigihan memiliki hubungan yang signifikan untuk menjadi pengusaha sukses. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan memberikan kontribusi negatif terhadap depresi pada pengusaha. Hal ini berarti variabel pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan



kegigihan menjadi faktor pendorong suksesnya pengusaha namun hanya sebagai bagian kecil. Menurut Suryana (2009), ada tiga faktor penyebab keberhasilan seorang pengusaha antara lain: kemampuan dan kemauan, tekad yang kuat dan kerja keras, serta kesempatan dan peluang. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan pada pengusaha menurut Itani (2011) antara lain dukungan keluarga, kepercayaan diri untuk mencapai target mereka dan peningkatan keuntungan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan secara simultan atau bersama-sama memiliki kontribusi negatif terhadap depresi pada pengusaha. Hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini terbukti di mana semakin banyak pengalaman kerja, memiliki efikasi diri finansial yang tinggi serta kegigihan akan menurunkan risiko depresi pada pengusaha. Variabel pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ yang mana artinya variabel pengalaman kerja, efikasi diri finansial, dan kegigihan berkontribusi terhadap depresi atau dengan kata lain hipotesis minor 1, 2 dan 3 (H_1 , H_2 , dan H_3) diterima.

Berdasarkan penjabaran di atas, terlihat bahwa variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki kesinambungan antara satu dengan lainnya yang dihubungkan dalam satu skema kognitif. Hasil analisis menunjukkan bahwa sumbangan efektif terkecil adalah variabel pengalaman kerja, lalu variabel kegigihan dan sumbangan efektif terbesar adalah efikasi diri finansial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhogbi, B. G. (2017). 濟無 No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Ayala, J. C., & Manzano, G. (2014). The resilience of the entrepreneur. Influence on the success of the business. A longitudinal analysis. *Journal of Economic Psychology*, 42(June 2014), 126–135. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2014.02.004>
- Chan, S. W. (2017). Manufacturing Employees' Big Five Personality Dimensions and Their Relationship To Job Satisfaction. *Journal of Technology Management and Business*, 4(2).
- Cremades, Alejandro. "Debt vs. Equity Financing: Pros And Cons For Entrepreneurs." *Forbes*. 19 Agustus 2018. <https://www.forbes.com/sites/alejandro-cremades/2018/08/19/debt-vs-equity-financing-pros-and-cons-for-entrepreneurs/#370c9b766900> (diakses tanggal 23 Oktober 2018).
- Eroglu, O., & Picak, M. (2011). Entrepreneurship, National Culture and Turkey. *International Journal of Business and Social Science*, 2(16), 146–151.
- Faculty, F., & Sitki, M. (2019). Big five personality traits, entrepreneurial self-efficacy and entrepreneurial intention A configurational approach. <https://doi.org/10.1108/IJEBR-07-2018-0466>



- Farrell, L., Fry, T. R. L., & Risse, L. (2016). The significance of financial self-efficacy in explaining women's personal finance behaviour. *Journal of Economic Psychology*, 54, 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2015.07.001>
- Fosnacht, K., & Calderone, S. M. (2017). Undergraduate financial stress, financial self-efficacy, and major choice: A multi-institutional study. *Journal of Financial Therapy*, 8(1), 107–123. <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1129>
- Freeman, M. A., Johnson, S. L., Staudenmaier, P. J., & Zisser, M. R. (2015). Are Entrepreneurs “Touched with Fire”? *Pre-Publication Manuscript*, 1–34. <https://www.kompas.tv/article/84659/pria-yang-ditemukan-membusuk-di-magetan-mantan-juragan-kulit-depresi-setelah-bangkrut>
- Kerr, S. P., Kerr, W. R., & Xu, T. (2018). Is it possible to improve self-efficacy with coaching? *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(33), 2017–2032.
- Lown, J. M. (2011). 2011 outstanding AFCPE® Conference paper: Development and validation of a Financial Self-Efficacy Scale. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 22(2), 54–63.
- Majumdar, S., & Varadarajan, D. (2013). Students' attitude towards entrepreneurship: Does gender matter in the UAE? *Foresight*, 15(4), 278–293. <https://doi.org/10.1108/FS-03-2012-0011>
- Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 1–7. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33>
- Mariyati, L.I., & Chomsyatun, I. (2018). Resiliensi pada pengusaha UMKM pasca mengalami kebangkrutan di Sidoarjo. Seminar Nasional Dan Call For Paper : “Community Psychology” Sebuah Kontribusi Psikologi Menuju Masyarakat Berdaya Dan Sejahtera. ISBN : 978-600-18233-2-5.
- Maslihatin, A., & Riduwan. (2018). *Jurnal Maps (Manajemen Perbankan Syariah)*. 1, 15–30.
- Rantung, J. (2019). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(2), 177–184. <https://doi.org/10.35974/jsk.v5i2.2195>
- Romauli Situmeang, R. (2017). Pengaruh Pengawasan Dan Pengalaman Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Mitra Karya Anugrah. *Ajie*, 2(2), 148–160.
- Rizqan Zakiy, M., & Fairuzzabadi. (2019). Pengaruh Entrepreneurial Resilience Terhadap Entrepreneurs Perceived Success Yang Dimoderasi Oleh Stakeholder Engagement Pada Pengusaha Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 4(3), 459–473. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/EKM/article/view/12287>
- <https://doi.org/10.20885/ajie.vol2.iss2.art6>
- Stephan, U. (2018). *Entrepreneurs' Mental Health and Well-Being: A Review and Research Agenda*. November. <https://doi.org/10.5465/amp.2017.0001>
- Strauss, J., Witoelar, F., & Sikoki, B. (2016). User's Guide for the Indonesia Family Life Survey, Wave 5: Volume 2. *User's Guide for the Indonesia Family Life Survey, Wave 5: Volume 2*, 2(March). <https://doi.org/10.7249/wr1143.2>
- Tanuwijaya, P., & Garvin, G. (2019). Financial Self-Efficacy Dan Sikap Terhadap Utang Pada Dewasa Awal. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 8(2), 82. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i2.3045>



-
- Trisna, H. N., Made, C. I., Ketut, Y. I., & Naswan, S. (2020). Factors that influence financial self-efficacy among accounting students in Bali. *Journal of International Education in Business*, 13(1), 21–36. <https://doi.org/10.1108/JIEB-02-2019-0010>
- Tsaousis, I., & Kerpelis, P. (2004). The traits personality questionnaire 5 (TPQue5): Psychometric properties of a shortened version of a big five measure. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(3), 180–191. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.20.3.180>
- V., W. J., & K., G. V. (2020). Stress and Well-Being in Entrepreneurship: A Critical Review and Future Research Agenda. In P. L. Perrewé, P. D. Harms, & C.-H. Chang (Eds.), *Entrepreneurial and Small Business Stressors, Experienced Stress, and Well-Being* (Vol. 18, pp. 65–93). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S1479-355520200000018004>.
- Wicaksono, G., & Nuvriasari, A. (2012). Meningkatkan Kinerja UMKM Industri Kreatif Melalui Pengembangan Kewirausahaan dan Orientasi Pasar: Kajian pada Peran Serta Wirausaha Wanita di Kecamatan Moyudan, Kabupaten Sleman, Propinsi DIY. *Jurnal Sosio Humaniora*, 3(4), 27–39.
- Widhiarso, Wahyu. 2011. *Analisis Data Penelitian dengan Variabel Kontrol*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.



Hubungan antara Religiusitas dengan Kebahagiaan pada Remaja Penggemar Budaya Korea Selatan Berbasis Islam di Komunitas Xk-Wavers

Annisadilla Islamiah Rahmawati Datau¹, M. Wahyu Kuncoro², Juwandi³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

dilladatau@gmail.com

Abstrak

Menjadi bahagia adalah salah satu motivasi individu untuk tetap bergerak. Remaja menginginkan kebahagiaan dalam proses pencarian jati dirinya. Religiusitas memiliki peran sebagai faktor penentu kebahagiaan pada remaja, sebab menjadi bekal individu untuk memaknai hidup secara menyeluruh juga membantu dalam mengatasi tekanan dan stress kehidupan saat masa transisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja di komunitas *XK-Wavers*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja di komunitas *XK-Wavers*. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 70 remaja yang tergabung dalam komunitas *XK-Wavers* dan berusia antara 11-19 tahun. Pemilihan subyek menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala religiusitas, skala pengetahuan religiusitas dan skala kebahagiaan. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0.312 dengan taraf signifikan $p < 0.009$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan kebahagiaan. Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R^2) diketahui kontribusi religiusitas terhadap kebahagiaan sebesar 33.3%. Pada analisis tambahan, didapatkan bahwa faktor non-kognitif religiusitas memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap tingkat kebahagiaan pada remaja. Pembinaan yang berfokus pada aspek non kognitif dapat memberikan implikasi yang cukup signifikan untuk kebahagiaan pada remaja.

Kata Kunci : Kebahagiaan, religiusitas, remaja

Abstract

Being happy is one of the individual motivations to keep moving. Adolescents aspire to happiness in the process of finding their identity. Religiosity plays a role as a determinant of happiness in adolescents, as it provides individuals with the ability to comprehend life as a whole and helps in coping with the pressures and stress of life during transition periods. This research aims to determine the relationship between religiosity and happiness among adolescents in the XK-Wavers community. The hypothesis in this research is that there is a positive relationship between religiosity and happiness among adolescents in the XK-Wavers community. The number of subjects in this study is 70 adolescents who are members of the community and aged between 11-19 years. Subject selection used a simple random sampling technique. Data collection for this research used the religiosity scale, religiosity knowledge scale and happiness scale. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of the data analysis, it was obtained that the correlation coefficient (r_{xy}) = 0.312 with a significant level of $p < 0.009$. The research results indicate that there is a positive relationship between



religiosity and happiness. From the results of calculating the determination coefficient (R^2), it is known that the contribution of religiosity to happiness is 33.3%. In additional analysis, it was found that non-cognitive factors of religiosity had a more significant impact on the level of happiness in adolescents. A development focus on non-cognitive aspects can have quite significant implications for happiness in adolescents.

Keywords : *Adolescents, Happiness, Religiosity*

PENDAHULUAN

Menjadi bahagia adalah salah satu motivasi individu untuk tetap bergerak. Seligman, (dalam Arif, 2016) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah tujuan akhir dari segala aktivitas, daya upaya serta segala pergumulan dan perjuangan dalam hidup ini. Tidak terkecuali remaja, juga menginginkan kebahagiaan dalam proses pencarian jati dirinya. Pada masa transisi ini, remaja banyak mengalami pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati (Hall dalam Santrock, 2007). Masalah yang diakibatkan dari gangguan berpikir, gejolak emosional, proses belajar yang keliru dan relasi yang bermasalah seperti keluarga dan teman menjadi beberapa faktor penyebab. Masalah-masalah tersebut akhirnya membuat remaja merasa tidak bahagia, cemas dan depresi (Santrock, 2007).

Berdasarkan data yang diambil dari *Children's Society* terdapat beberapa dampak dari ketidakhahagiaan pada remaja, seperti menjadi penyebab remaja memiliki *self esteem* yang rendah, bullying, agresif baik secara verbal maupun non verbal, bermasalah dalam hal akademik, stres, depresi, melakukan hal-hal ekstrim, bahkan hingga berujung mengakhiri hidupnya. Pada tahun 2021, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa 1 dari 7 remaja mengalami gangguan mental. Hasil survey yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* pada tahun 2022 menunjukkan, satu dari tiga remaja (34,9%), atau setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah mental dalam 12 bulan terakhir. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan remaja merasa lebih sering cemas, depresi, kesepian dan sulit untuk berkontribusi dari biasanya selama pandemi COVID-19.

Berbagai carapun dilakukan remaja untuk dapat melepaskan emosi, termasuk mencari pelampiasan. Korea yang sejak beberapa tahun belakangan hampir memenuhi setiap sudut kota Indonesia, menjadi salah satu cara keluar yang dipilih (Rohmah, 2022). Perkembangan teknologi yang masif, ditambah merebaknya kebudayaan *Korean Wave* diseluruh dunia, membuka luas akses pada remaja yang membawa dampak positif pun negatif (Sarajwati, 2020). *Hallyu* menjadi harapan remaja untuk dapat merasa bahagia. Menjadi seorang penggemar K-pop membuat remaja merasa bahagia karena dapat mengurangi stres lewat lagu-lagu menarik dari idolanya (Oktaviana, 2023).

Berdasar hasil wawancara peneliti, narasumber mengungkapkan bahwa *Hallyu* memang dapat menjadi pengisi kekosongan waktu luang dengan melihat idola yang digemari dan merasa senang. Namun, perasaan *insecure* akan kembali muncul jika sehari saja tertinggal kabar akan sang idola, merasakan FOMO (*Fear of Missing Out*) dan tertinggal jika tidak memiliki *merchandise* atau printilan yang berkaitan dengan idola, sehingga hal itu dirasa cukup menyiksa yang kemudian mendorong remaja menjadi konsumtif dan setelahnya merasa hambar dan kembali hampa dalam kesehariannya.



X - Traordinary Korean Wavers atau *XK-wavers* adalah sebuah komunitas atau tempat berkumpulnya fans K-pop dan Korean Drama Indonesia yang ingin menjadi *X-traordinary*. *X-traordinary* yang dimaksud dalam komunitas ini adalah Islam. Melalui salah satu program utama komunitas ini, yaitu X-School. X-School adalah ruang jumpa bagi seluruh K-Popers dan K-Dreamers muslim di Indonesia, untuk bersama-sama mempelajari Islam. Banyaknya remaja yang mencintai Korea secara berlebihan, sampai menghambat perkembangan remaja tersebut hingga lupa bahwa Islam yang diharapkan menjadi solusi kehidupan menjadi latar belakang terbentuknya komunitas tersebut (Apa itu X-school, 2023). Sanderson (dalam Afif, 2023) mengungkapkan bahwa keyakinan keagamaan memberi individu kemampuan untuk memaknai hidup secara lebih utuh dan menciptakan ikatan-ikatan sosial yang menimbulkan rasa aman dan perlindungan.

Saifuddin (2019) mengungkapkan bahwa keluarga yang religius pada umumnya memiliki ciri-ciri keluarga yang lebih bahagia, menjalani gaya hidup yang lebih sehat, mampu mengatasi tekanan hidup dan stress, dapat melindungi diri dari depresi dan bahkan dapat menyembuhkannya, memiliki harapan hidup lebih lama, terhindar dari penyakit kardiovaskular, mempunyai sistem kekebalan tubuh yang tinggi dan jarang menggunakan fasilitas rumah sakit. James (dalam Saifuddin, 2019) mengungkapkan bahwa agama akan menghasilkan kebahagiaan. Kemudian Fuller (dalam Saifuddin, 2019) menyimpulkan bahwa agama akan mendatangkan kebahagiaan dan bukan membawa kesedihan apalagi rasa sakit.

Rusydi (2012) mengungkap bahwa kesehatan mental berkorelasi positif dengan religiusitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Smith., McCullough, dan Poll (dalam Arif, 2016) bahwa religiusitas dapat meredakan dan menekan dampak buruk stress dan depresi, serta mempercepat proses pemulihan psikologis dari situasi-situasi sulit. Remaja yang memiliki tingkat religiusitas rendah akan mudah merasa cemas, depresi, kehilangan makna hidup dan terbawa pada arus yang menggelincirkan remaja pada kenakalan yang merusak diri. Hal tersebut akhirnya menghambat remaja untuk dapat mencapai aktualisasi diri, akibatnya tugas-tugas perkembangan pun terhambat dan membuat remaja tidak bahagia dengan hidupnya. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah adalah remaja yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah pula. Hal ini dikarenakan saat individu yang religius dihadapkan dengan berbagai permasalahan hidup, individu tersebut akan merasa optimis, sehingga perasaan kosong, hampa, kacau, apatis serta merasa kalah dapat terhindarkan. Sikap tersebut akan membawa individu menjadi pribadi yang bahagia.

Penelitian (Arif, 2016) menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak akan cukup untuk meraih kebahagiaan. Pun dengan pengetahuan religiusitas pada penelitian ini yang menunjukkan tidak secara langsung mempengaruhi kebahagiaan pada remaja. Pengetahuan religiusitas dapat meningkatkan kemampuan untuk mempertahankan konsep-konsep dalam agama seorang individu, namun hal ini tidak akan sejalan dengan kebahagiaan jika tidak dibersamai dengan dimensi religiusitas non-kognitif seperti keyakinan, pengalaman, pengamalan, dan praktik. Hal ini disebabkan karena tidak semua pengetahuan menghasilkan keyakinan (Henderina, 2013).

Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang ini, kebahagiaan memiliki korelasi yang positif dengan religiusitas. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengungkapkan hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja di Komunitas *XK-Wavers*.



METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 70 remaja yang tergabung dalam komunitas XK-Wavers dan berusia antara 11-19 tahun. Pemilihan subyek menggunakan teknik *simple random sampling*.

Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala religiusitas yang mengacu pada dimensi-dimensi religiusitas Glock & Stark meliputi dimensi keyakinan, dimensi ritualistic, dimensi pengalaman dan dimensi pengamalan. Terbagi menjadi 30 aitem dan menggunakan format *Skala Likert* dengan rentang 1 (Sangat Sesuai) sampai dengan 4 (Sangat Tidak Sesuai). Skala ini memiliki nilai α sebesar 0.88. Contoh pernyataan pada skala yaitu “Saya sering melaksanakan sholat tepat waktu.”

Skala pengetahuan religiusitas mengacu pada dimensi religiusitas Glock & Stark yang disusun dengan bentuk tes prestasi yang dibuat dengan alternatif jawaban benar dan salah serta terdiri dari 9 aitem. Nilai α pada skala ini sebesar 0.62. Contoh pernyataan pada skala yaitu “Surah An-Nas adalah surah yang turun di Kota Madinah.”

Skala kebahagiaan pada penelitian ini mengacu pada aspek kebahagiaan Seligman yang terdiri dari hubungan yang positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimism dan resiliensi. Aitem skala terbagi menjadi 40 dengan menggunakan format skala likert yang diberi skor dengan rentang 1 (Sangat Sesuai) sampai dengan 4 (Sangat Tidak Sesuai). Skala ini memiliki nilai α sebesar 0.93. Contoh pernyataan pada skala yaitu “Orang-orang di sekitar saya, membuat saya bahagia.”

Peneliti menyebar skala dengan membagikan *google form* melalui grup tertentu, juga melalui *chat* personal kepada responden. Sebelum skala siap digunakan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba (*Tryout*) kepada 52 subjek untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. Setelah mendapatkan hasil skala yang valid dan reliabel, peneliti kemudian kembali menyebarkan skala melalui grup alumni komunitas serta dengan *chat* secara personal kepada responden selama satu minggu lebih. dari hasil tersebut kemudian didapatkan data yang layak untuk diinput dan dianalisis lebih lanjut.

Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Pearson product moment*. Metode ini dipilih untuk mengetahui hubungan antar variabel prediktor (X) yaitu religiusitas dengan kebahagiaan sebagai variabel kriterium (Y). Dan diolah dengan bantuan program computer SPSS (*Statistic packages for Social Science*)

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian

	Data Hipotetik					Data Empirik			
Skala	N	Min	Maks	M	SD	Min	Maks	M	SD
Kebahagiaan	70	40	160	100	20	88	152	123.41	12.226
Religiusitas	70	0	156	78	26	88	119	104.26	7.158

Uji Asumsi

a. Uji Normalitas



Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan model *Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z). Kriteria yang digunakan yaitu apabila nilai signifikansi > 0.05 maka data distribusi normal, namun apabila nilai signifikansi < 0.05 maka data tersebut tidak terdistribusi dengan normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi skala kebahagiaan diperoleh $KS-Z = 0.595$ dengan $p > 0.871$ ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel kebahagiaan merupakan sebaran data yang normal. Kemudian untuk skala religiusitas diperoleh $KS-Z = 0.423$ dengan $p > 0.994$ ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel religiusitas merupakan sebaran data yang normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Kaidah yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila $p < 0.050$ berarti kedua variabel memiliki hubungan yang linear, namun apabila $p > 0.050$ maka kedua variabel tidak memiliki hubungan yang linear. Dari hasil uji linearitas diperoleh nilai $F = 11.231$ dengan $p < 0.006$ berarti hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan merupakan hubungan yang linear.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi *product moment*. Kaidah yang digunakan apabila $p < 0.05$ maka artinya terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Namun sebaliknya apabila $p > 0.05$ maka artinya tidak terdapat korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diolah melalui SPSS menghasilkan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0.312 dengan $p = 0.009$ ($p < 0.05$), maka religiusitas (X) dengan kebahagiaan (Y) memiliki korelasi yang positif dan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya bahwa semakin tinggi religiusitas maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan, pun sebaliknya semakin rendah religiusitas maka akan semakin rendah pula kebahagiaan.

Tabel 2. Uji Hipotesis

		Totalreligi	Kebahagiaan
Totalreligi	Pearson Correlation	1	.312"
	Sig. (2-Tailed)		.009
	N	70	70
Kebahagiaan	Pearson Correlation	.312"	1
	Sig. (2-tailed)	.009	
	N	70	70

DISKUSI

Berdasarkan hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan pada remaja di Komunitas XK-Wavers, pun sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas maka akan



semakin rendah pula kebahagiaan pada remaja di Komunitas XK-Wavers. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa partisipasi dalam ibadah keagamaan, kekuatan afiliasi keagamaan, hubungan dengan Tuhan, dan doa semuanya terkait dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi (Ferriss, 2002; Poloma & Pendleton, 1990; Witter, Stock, Okun, & Haring, 1985).

Hasil temuan penelitian ini juga menunjukkan tingkat bahagia yang tinggi dikarenakan Komunitas XK-Wavers memiliki berbagai kegiatan rutin yang membantu remaja untuk lebih mengenali pencipta, potensi diri, memberi aktifitas atau pengetahuan baru sehingga terhindar dari kegiatan atau pikiran yang tidak bermanfaat dan membantu remaja untuk meningkatkan serta menemukan kebahagiaan yang khususnya bersifat eudaimonic. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Afif (2023) dalam bukunya eudaimonisme yang mengungkapkan bahwa individu yang secara religius aktif menunjukkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibanding individu yang kurang religius.

Penelitian lain yang didukung oleh penelitian ini adalah religiusitas berpengaruh cukup signifikan sebesar 46.5% terhadap kebahagiaan pada remaja yang putus cinta (Apriyansyah, 2020). Selain itu, penelitian Putri (2020) juga menemukan bahwa religiusitas berpengaruh cukup tinggi terhadap kebahagiaan pada remaja di yayasan Yatim Piatu As Sidqiyah Malang sebesar 63%. Disamping itu, penelitian ini juga mendukung teori Seligman, Peterson, dan Lyubomrsky bahwa religiusitas menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seorang individu, artinya bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan, sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas maka semakin rendah juga kebahagiaan.

Beberapa penelitian mengungkap bahwa agama dianggap memiliki salah satu fungsi sebagai pemecah masalah dalam kehidupan baik secara fisik maupun psikis, sehingga akan melahirkan perilaku dan sikap yang positif (Saifuddin, 2019). Salah satunya diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Atikasari (2021) mengungkap bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi merupakan karakteristik yang dimiliki oleh individu yang bahagia sehingga lebih mudah untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Namun, beberapa tokoh Psikologi seperti Freud menyebutkan bahwa agama adalah ilusi, wujud obsesif kompulsif dan pemenuhan keinginan masa kanak-kanak. Hal ini juga di dukung oleh Ellis, yang menyatakan bahwa individu yang religious cenderung kaku, tertutup, tidak toleran, dan tidak berubah (Saifuddin, 2019). Mendewakan akal dan menganggap bahwa moralitas dapat berdiri secara independen dari agama adalah salah satu alasan seseorang yakin dapat tetap bahagia walau tanpa adanya agama. Ini terjadi karena sebagian besar individu yang mengaku beragama, justru tidak mencerminkan perilaku yang religious, seperti, tetap melakukan korupsi, pelecehan, kekerasan, dan lain sebagainya. Selain itu individu menolak pemahaman agama sebab dianggap sebagai suatu hal yang tidak rasional dan ilmiah.

Individu yang tidak religious memang dapat merasa bahagia. Namun bahagia semacam ini adalah kebahagiaan yang hedonic, yaitu kebahagiaan yang bersifat sementara. Sementara itu, individu yang religious seringkali dianggap ketinggalan jaman, agama dianggap sudah tidak sesuai dengan perkembangan zaman, sehingga banyak yang memilih untuk meninggalkan agama atau bahkan mendesakralisasikan agama itu sendiri. Individu memandang bahwa dirinya adalah pemegang otoritas tertinggi untuk hidupnya. Suara terbanyak menjadi penentu baik atau buruknya



suatu hal, kebebasan yang sebebas bebasnya dalam menyikapi atau mengambil keputusan yang berfokus pada diri sebagai acuan utama.

Pandangan semacam ini sepintas terlihat baik, modern dan menyejahterakan manusia dengan berbagai pengembangan dan temuan-temuan yang didapatkan. Akan tetapi, ada banyak gejala problematik yang muncul dengan hilangnya makna dan kesakralan dari agama, seperti timbulnya perasaan hampa, serta berbagai gejala patologis yang semakin marak di dunia saat ini ketika seorang individu berusaha mengisi kehampaan tersebut dengan berbagai macam hedonisme dan adiksi, idealism, fanatisme, dan perilaku destruktif lainnya.

Penjelasan tersebut mendukung penelitian yang menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak akan cukup untuk meraih kebahagiaan (Arif, 2016). Pun dengan pengetahuan religiusitas pada penelitian ini yang menunjukkan tidak secara langsung mempengaruhi kebahagiaan pada remaja. Pengetahuan religiusitas dapat meningkatkan kemampuan untuk mempertahankan konsep-konsep dalam agama seorang individu, namun hal ini tidak akan sejalan dengan kebahagiaan jika tidak dibersamai dengan dimensi religiusitas non-kognitif seperti keyakinan, pengalaman, pengamalan, dan praktik. Hal ini disebabkan karena tidak semua pengetahuan menghasilkan keyakinan (Henderina, 2013). Seperti halnya yang terjadi pada beberapa ilmuwan psikologi seperti Sigmund Freud dan Skinner yang memandang agama secara negatif sebagai akibat dari intelektualitas yang tinggi dan penyebab tokoh-tokoh tersebut jauh dari agama (Saifuddin, 2019). Sebaliknya pengetahuan religiusitas yang diiringi dengan dimensi non-kognitif akan memberi gambaran tentang peran agama sebagai jalan untuk mencapai kebahagiaan (Afif, 2023).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa, ketika hasil dimensi intelektual dievaluasi secara terpisah dari dimensi non-kognitif, derajat religiusitas terhadap kebahagiaan pada remaja lebih signifikan. Beberapa ilmuwan Psikologi mengungkap hal ini terjadi sebab permasalahan hidup dapat diselesaikan dengan pengetahuan saja (Saifuddin, 2019). Dalam kasus ini, faktor-faktor non-kognitif memainkan peran yang lebih dominan dalam menentukan tingkat kebahagiaan pada remaja di komunitas XK-Wavers. Pernyataan tersebut menguatkan penemuan Diener, Kesebir dan Tov (2009) bahwa dampak menguntungkan agama sebagian besar berasal dari makna dan tujuan yang diberikan keyakinan, serta dukungan sosial yang terkait dengan agama yang terorganisir. Dalam hal ini, intervensi yang difokuskan pada pengembangan dimensi non-kognitif dapat menjadi strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa religiusitas secara keseluruhan baik kognitif dan non-kognitif, merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan pada remaja. Walaupun, faktor non-kognitif berperan lebih signifikan terhadap kebahagiaan. Religiusitas dan kebahagiaan menunjukkan hasil yang positif, artinya peningkatan religiusitas selaras dengan peningkatan kebahagiaan. Sebaliknya, penurunan religiusitas selaras dengan penurunan kebahagiaan.



KESIMPULAN

Ada keterkaitan positif antara tingkat religiusitas dan tingkat kebahagiaan pada remaja di komunitas XK-Wavers. Artinya, ketika tingkat religiusitas remaja meningkat, demikian pula kebahagiaannya. Sebaliknya, ketika tingkat religiusitas menurun, tingkat kebahagiaan remaja juga cenderung menurun. Melalui religiusitas, remaja dapat menemukan makna kebahagiaan. Disamping itu, faktor non-kognitif religiusitas memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap tingkat kebahagiaan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, I. S. (2016). Psikologi Positif Pendekatan Saintik Menuju Kebahagiaan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Afif, A. (2023). Eudaimonisme: Kebajikan, Aktualisasi Potensi, dan Kebahagiaan. Yogyakarta: IRCiSoD
- Apriyansyah, I. (2020). Hubungan antara Religiusitas dengan Kebahagiaan Remaja yang Pernah Mengalami Putus Cinta. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Atikasari, F. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Kebahagiaan Siswa. Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness, 1(1), 15-27. <https://unimuda.e-journal.id/jurnalpsikologiunimuda/article/view/1060>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W. (2009). Happiness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), Handbook of individual differences in social behavior (pp. 147-160). New York, NY: Guilford.
- Diener, E., Lyubomirsky, S. & King, L. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. Psychological Bulletin. American Psychological Association, 131(6), 803-855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803.
- Henderina, N. N. (2013). Korelasi antara religiusitas dengan kebahagiaan subjektif: suatu studi di Jemaat GMIM Zeboath Wanea Manado. Tesis. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Oktaviana, M. (2023). Psikolog: Media Sosial Berdampak Pada Penurunan Rasa Bahagia Remaja. Diakses 16 Juni 2023, dari <https://kumparan.com/millennial/psikolog-media-sosial-berdampak-pada-penurunan-rasa-bahagia-remaja-1zb1AJeP34H>
- Putri, N. T. (2020). Hubungan religiusitas dengan Kebahagiaan Remaja di Yayasan Yatim Piatu As Sidqiyah Malang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.



-
- Rohmah, F. N. (2022). Riset: Mayoritas Responden Sebut K-Pop Bantu Hilangkan Stress. Diakses 6 juli 2023, dari <https://tirto.id/riset-mayoritas-responden-sebut-k-pop-bantu-hilangkan-stres-gA0q>
- Rusydi, A. (2012). Religiusitas dan Kesehatan Mental (Studi pada aktivis jama'ah tabligh akbar Jakarta Selatan). Tangerang: Young Progressive Muslim
- Saifuddin, A. (2019). Psikologi Agama: Implementasi Psikologi Untuk Memahami Perilaku Beragama. Jakarta: Prenadamedia Group
- Santrock, J. W. (2007). Remaja Edisi kesebelas jilid dua. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. W. (2007). Remaja Edisi kesebelas jilid satu. Jakarta: Erlangga
- Sarajwati, M. K. (2020, 30 September). Fenomena Korean Wave di Indonesia. Eksaugm. Diakses dari <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/09/30/fenomena-korean-wave-di-indonesia/>
- U.S. World Health Organization (WHO). (2021). Mental health of adolescents. Diakses tanggal 26 Januari 2024 dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/>
- X-Traordinary Korean Wavers. (2023). X-School. Diakses tanggal 8 Juni 2023 dari <https://xkwavers.id/xschool>



Harga Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja dengan Obesitas Self-Esteem and Social Anxiety of Adolescents with Obesity

Mus Thofa Nurahmad^{1*}, Rahma Widyana²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
bothe.musthofa@gmail.com

Abstrak

Seiring dengan berkembangnya jaringan sosial remaja, tekanan dari teman sebaya untuk menjadi kurus, memberi dampak negatif terhadap psikis remaja. Remaja yang mengalami kecemasan sosial dapat mengganggu penyesuaian dan adaptasi untuk menghadapi perubahan dalam upaya menemukan identitas diri. Kecemasan sosial merupakan masalah psikologis yang cukup banyak dialami di dunia, salah satunya oleh orang di Indonesia, dimana sekitar 15.8% dari populasi Indonesia mengalami kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Subjek penelitian ini berjumlah 73 remaja obesitas dengan Indeks Massa Tubuh > 25 dari remaja Sekolah Menengah di Kabupaten Kulon Progo. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala harga diri dan skala kecemasan sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,586 ($p = 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,343 yang berarti variabel harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 34,3% terhadap kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Penelitian ini menemukan temuan bahwa harga diri tidak selalu berdampak positif tetapi juga dapat berdampak negatif, dimana harga diri yang terlalu tinggi bisa menjadi penghambat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi remaja dengan membantu mereka menyadari peran faktor harga diri dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial.

Kata Kunci: kecemasan sosial, harga diri, remaja, obesitas.

Abstract

Along with the development of adolescents' social networks, peer pressure to be thin has a negative impact on adolescents' psyches. Adolescents who experience social anxiety can interfere with adjustment and adaptation to deal with changes in an effort to find self-identity. Social anxiety is a psychological problem that is experienced quite a lot in the world, one of which is by people in Indonesia, where around 15.8% of the Indonesian population experiences social anxiety. This study aims to determine the relationship between self-esteem and social anxiety in adolescents with obesity. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-esteem and social anxiety in adolescents with obesity. The subjects of this study amounted to 73 obese adolescents with Body Mass Index > 25 from Middle School adolescents in Kulon Progo Regency. Data collection methods were carried out using a self-esteem scale and a social anxiety scale. The data analysis technique used was Karl Pearson's product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (r_{xy}) = -0.586 ($p = 0.001$) was obtained. These results indicate that



there is a negative relationship between self-esteem and social anxiety. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R^2) of 0.343, which means that the self-esteem variable makes an effective contribution of 34.3% to social anxiety in adolescents with obesity. This study found that self-esteem is not always positive but can also have a negative impact, where too high self-esteem can be an obstacle to improving health and well-being. This research is expected to make a positive contribution to adolescents by helping them realize the role of self-esteem factors in reducing social anxiety levels.

Keywords: social anxiety, self-esteem, teenagers, obesity.

PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi pandemi global diseluruh dunia dan dinyatakan oleh World Health Organization (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar pada orang dewasa (Soegih, 2009). Di Indonesia, terutama di kota-kota besar, dengan adanya perubahan gaya hidup yang menjurus ke *westernisasi dan sedentary* berakibat pada perubahan pola makan atau konsumsi masyarakat yang berdampak meningkatkan risiko obesitas (WHO, 2000). Masalah obesitas banyak dialami oleh beberapa golongan masyarakat di Indonesia salah satunya yaitu remaja. Berdasarkan data dari RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018, masalah kelebihan berat badan pada anak usia sekolah di Indonesia masih tergolong tinggi, prevalensi nasional gemuk dan obesitas pada anak usia sekolah yaitu sebesar 9,2%. Lalu berdasarkan data laporan riset kesehatan dasar 2018 juga ditemukan prevalensi remaja gemuk dan obesitas berusia 13-15 tahun di Indonesia adalah sebesar 20% kemudian remaja gemuk berusia 16-18 tahun sebesar 13,6%.

Menurut World Health Organization (2000) obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Indeks massa tubuh (IMT) adalah indeks sederhana atau ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat dan tinggi badan. IMT didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Irianto, 2017). Secara klinis IMT yang bernilai 23-24,9 Kg/m^2 disebut overweight, nilai IMT 25-29,9 disebut obesitas dan nilai IMT lebih dari 30 kg/m^2 disebut obesitas II (Kemenkes RI, 2018).

Remaja merupakan masa transisi perkembangan seseorang dari masa anak-anak ke masa dewasa mengenai beberapa perubahan seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosial-ekonomi (Santrock, 2003). Batasan rentang usia remaja dibagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal, pertengahan, dan akhir yang berada dalam rentang usia 12 tahun sampai 21 tahun. Menurut Santrock (2003), remaja akan lebih fokus pada tubuh mereka dan mengembangkan citra diri mengenai gambaran tubuh mereka. Mengacu pada pendapat Blumenthal dkk. (2011), masa pubertas mempunyai kerentanan mengalami simptomatologi kecemasan sosial. Fenomena obesitas (kegemukan) pada remaja merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang dkk., 2016). Oleh karena itu, apabila terdapat bagian tubuh atau seluruh tubuh yang dinilai tidak baik atau tidak sesuai dengan gambaran tubuh ideal oleh remaja, maka hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan sosial pada seorang remaja obesitas.

La Greca dan Lopez (1998) mengartikan kecemasan sosial sebagai perasaan cemas sosial terutama yang dapat digeneralisasi secara nyata sehingga dapat menyebabkan perasaan yang tidak nyaman pada individu karena harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenal maupun orang dikenal. Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial dapat diukur dengan melihat tiga aspek yaitu, *fear of negative evaluation* menggambarkan dimana individu merasa takut atau khawatir terhadap penilaian buruk yang akan diberikan oleh orang lain seperti mengolok-



olok dan mengkritik. *Social avoidance and distress in general* menunjukkan individu akan lebih menghindari tempat-tempat umum yang akan membuat dirinya merasa tidak aman dan lebih merasa tenang jika sendiri. Kemudian *Social avoidance specific to new situation* menunjukkan bahwa individu akan cenderung menghindari situasi yang baru apalagi bertemu dengan orang asing.

Pada saat remaja penyesuaian dan adaptasi dibutuhkan untuk menghadapi perubahan agar memperoleh identitas diri (Potter & Perry, 2009). Jika saat penyesuaian dan adaptasi ini terganggu karena mengalami kecemasan sosial berlebihan maka akan mengganggu proses memperoleh identitas diri. Oleh karena itu, remaja seharusnya tidak perlu terlalu memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya dan lebih menghargai diri sendiri agar dapat terhindar dari kecemasan sosial yang tinggi. Setelah itu remaja dapat melakukan proses memperoleh jati diri dengan lebih maksimal sehingga nantinya dapat menopang remaja dalam menemukan identitas diri yang lebih baik.

Tetapi pada kenyataannya, masih banyak remaja yang mengalami kecemasan berlebihan mengenai pandangan dan penilaian orang lain terhadap dirinya. Sampai saat ini belum ada data tentang kecemasan sosial dari Departemen Kesehatan. Oleh karena itu data mengenai kecemasan sosial yang ada di Indonesia masih sangat minim. Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) ditemukan presentasi yang cukup tinggi dari hasil *self-report* fobia sosial di Indonesia, yaitu 15,8 % dari 311 orang Indonesia. Kasus-kasus mengenai gangguan kecemasan sosial ini juga menumpuk pada usia anak dan remaja. Dari oleh observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo pada tanggal 3 Mei 2023 dengan 1 siswa dan 1 siswi dengan obesitas, peneliti mendapatkan beberapa penguatan data tentang munculnya kecemasan sosial pada siswa saat melakukan interaksi formal seperti menyampaikan presentasi di depan kelas, kerja kelompok, menyampaikan pidato, pertunjukan di atas panggung, jam olahraga, maupun aktivitas lainnya di sekolah yang melibatkan banyak orang. Dari hasil wawancara lebih lanjut juga menunjukkan bahwa terdapat permasalahan di setiap aspek kecemasan sosial.

Menurut Hofmann (2010) lebih rinci membagi faktor kecemasan sosial menjadi 3 (tiga) faktor besar yang terdiri dari (a) faktor biologis, meliputi genetik, perkembangan otak, dan pubertas; (b) faktor perkembangan, meliputi gaya kelekatan, dan temperamen; dan (c) faktor sosial, meliputi pola asuh orang tua, harga diri dan teman sebaya. Pemilihan didasarkan karena harga diri merupakan salah satu faktor internal yang merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang. Seperti yang dikatakan Maslow (dalam Tajuddin & Haenidar, 2019) bahwa setiap orang termasuk remaja memiliki kebutuhan akan harga diri.

Menurut Coopersmith (dalam Ainur, 1997) harga diri adalah evaluasi yang dibuat individu mengenai sesuatu yang berkaitan dengan dirinya, yang diekspresikan dalam suatu bentuk sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan bahwa individu tersebut meyakini dirinya sendiri sebagai individu yang mampu, penting, dan berharga. Harga diri dapat memengaruhi kemajuan dan kemunduran prestasi, interaksi, dan hal lain yang berpengaruh pada kehidupan seorang remaja. Individu yang memiliki harga diri tinggi dapat merasa percaya diri dan akibatnya mereka dapat secara efektif menangani banyak jenis situasi, yang pada akhirnya mengurangi kemungkinan kecemasan sosial.

Remaja obesitas yang dapat meningkatkan harga dirinya dan menganggap dirinya berharga akan dapat mensyukuri hal hal yang terjadi saat masa remaja. Melalui peningkatan harga diri remaja juga akan menjadi lebih positif dan dapat melalui tantangan hidupnya yang akhirnya dapat menurunkan risiko dari kemungkinan kecemasan sosial. Berdasarkan permasalahan di atas, harga diri dapat diasumsikan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan mengenai harga diri dan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas.



METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang berangkat dari teori menuju data yang telah ada dan berakhir pada penerimaan atau penolakan terhadap teori yang digunakan serta menggunakan metode statistik sebagai teknik analisisnya. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 12-21 tahun yang memiliki Indeks Massa Tubuh > 25 yang berjumlah 73 siswa. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 21 sampai 28 Desember 2023 kepada siswa Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas di wilayah Kabupaten Kulon Progo. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Terdapat dua skala yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu skala harga diri dan kecemasan sosial. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penggunaan 4 kategori jawaban bertujuan untuk menghindari jawaban netral (antara sesuai dan tidak sesuai). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis hubungan atau korelasi. Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis *product moment* dari *Karl Pearson* karena penelitian ini bertujuan menguji hipotesis hubungan antara harga diri sebagai variabel prediktor (X) dengan kecemasan sosial sebagai variabel kriteria (Y). Analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan JAMOWI versi 2.3.28.0.

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Mean	Skor		SD	Mean	Skor		SD
			Min	Max			Min	Max	
Kecemasan Sosial	73	75	30	120	15	88,1	69	36	7,43
Harga Diri	73	67,5	27	108	13,5	57,6	103	79	10,2

Berdasarkan hasil analisis skala kecemasan sosial diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu $1 \times 30 = 30$ dan skor maksimum $4 \times 30 = 120$, rata-rata hipotetik $(30 + 120) : 2 = 75$, jarak sebaran hipotetik $120 - 30 = 90$, dan standar deviasi $(120 - 30) : 6 = 15$. Hasil selanjutnya dari analisis skala harga diri diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu $1 \times 27 = 27$ dan skor maksimum $4 \times 27 = 108$, rata-rata hipotetik $(108 + 27) : 2 = 67,5$, jarak sebaran hipotetik $108 - 27 = 81$, dan standar deviasi $(108 - 27) : 6 = 13,5$. Hasil analisis pada data empirik skala kecemasan sosial diperoleh skor minimum sebesar 69 dan skor maksimum 103 dengan rata-rata empirik 88,1, dan standar deviasi 7,43. Hasil selanjutnya dari analisis skala harga diri diperoleh data empirik dengan skor minimum sebesar 36 dan skor maksimum 79 dengan rata-rata empirik 57,6 dan standar deviasi 10,2.

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis model *one sample Kolmogorov-smirnov (KS-Z)*. Pedoman yang digunakan adalah apabila $p > 0.050$ maka, sebaran



data normal dan apabila $p < 0,050$ maka, sebaran data tidak normal (Hadi, 2015). Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov Z untuk kecemasan sosial diperoleh K-S Z = 0,066 ($p > 0,050$) berarti sebaran data mengikuti sebaran data normal. Selanjutnya untuk variabel harga diri diperoleh K-S Z = 0,074 ($p > 0,050$) berarti sebaran data variabel harga diri mengikuti sebaran data yang normal.

Uji Linieritas

Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi $< 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap kedua variabel diperoleh $F = 37,0$ dengan $p < 0,001$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas merupakan hubungan yang linier.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*) yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = - 0,586 ($p = 0,001$) yang berarti terdapat hubungan yang negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial. Semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial begitu juga sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi juga kecemasan sosial. Koefisien determinasi atau (R^2) sebesar 0,343, yang berarti bahwa sumbangan harga diri terhadap kecemasan sosial sebesar 34,3%, sementara sisanya 65,7 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DISKUSI

Hasil penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *korelasi product moment* (*pearson correlation*) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan sosial dengan nilai korelasi (r_{xy}) = - 0,586 ($p = 0,001$) yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu, semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja obesitas maka kecemasan sosial yang dialami semakin rendah. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Azhari (2023) yang juga menemukan adanya hubungan negatif antara harga diri dan kecemasan sosial pada remaja awal yang mengalami obesitas. Penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Untari, Bahri, dan Fajriani (2017) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja.

Menurut Santrock (2003) remaja disibukkan dengan tubuh mereka dan mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuh mereka. Dengan kata lain, remaja dalam fase ini sering kali mengalami perubahan yang signifikan dalam persepsi dan penilaian terhadap tubuh mereka sendiri, yang dapat berdampak pada kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Kecemasan sosial akan timbul saat bertemu orang lain yang dikenal ataupun tidak dikenalnya, karena perasaan takut terhadap penilaian orang lain mengenai perubahan tubuh atau perilakunya (Prawoto, 2010). Oleh karena itu dalam upaya untuk menyelaraskan diri dengan citra tubuh yang dianggap ideal, remaja dapat mengalami kecemasan sosial yang signifikan jika mereka merasa bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan.

Remaja obesitas yang memiliki harga diri yang baik cenderung mampu melawan tekanan sosial terkait penampilan fisik, termasuk perasaan cemas terkait berat badan. Remaja akan lebih percaya diri dalam interaksi sosial karena merasa dihargai, mampu menunjukkan perilaku positif dalam menjalankan peran mereka, bahkan ketika dihadapkan pada cobaan atau tantangan dalam kehidupan (Tajuddin & Haenidar, 2019). Dengan harga diri yang tinggi,



remaja dengan obesitas akan lebih fokus pada pengembangan diri, hubungan sosial yang positif, dan pencapaian pribadi. Mereka harus belajar untuk memahami bahwa kecantikan dan nilai bukanlah sekadar berat badan atau penampilan fisik semata. Oleh karena itu, meskipun mungkin disamakan dengan stereotip atau istilah terkait berat badan, remaja dengan harga diri yang baik lebih mungkin menerima dan lebih mencintai diri mereka.

Pada penelitian ini peneliti menemukan temuan bahwa harga diri tidak selalu berdampak positif tetapi juga dapat berdampak negatif terhadap remaja dengan obesitas. Hal ini bisa dilihat dari remaja yang memiliki skor harga diri tinggi dengan skor kecemasan sosial cukup rendah meskipun skor IMT remaja cukup tinggi. Meskipun harga diri yang kuat sering dianggap sebagai faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis, pada kasus obesitas hal ini dapat menimbulkan kecenderungan menjadi malas dalam menghadapi masalah kesehatan yang serius. Dalam hal ini, harga diri yang terlalu tinggi bisa menjadi penghambat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Remaja dengan obesitas mungkin akan mengabaikan tindakan untuk mengelola tubuh mereka, seperti menerapkan gaya hidup sehat.

Dari hasil analisis, ditemukan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini mencapai 0,343, menunjukkan bahwa harga diri memberikan kontribusi sebesar 34,3% terhadap tingginya tingkat kecemasan sosial. Sisanya, sekitar 65,7%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kecemasan sosial tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh harga diri, karena terdapat variabel lain yang dapat memengaruhi, seperti faktor *strangers* (orang asing), faktor genetik, evaluasi diri negatif, pengalaman masa lalu, dan kurangnya kemampuan sosial (Leary, 1983).

Berdasarkan kategorisasi pada 73 subjek penelitian, kecemasan sosial remaja dengan obesitas tergolong rendah pada 0 subjek (0%), sedang pada 47 subjek (64,4%), dan tinggi pada 26 subjek (35,6%). Secara umum, subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan sosial yang berada pada kategori sedang. Subjek dengan kategori sedang masih mengalami ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, kecemasan bertemu orang asing, dan ketidaknyamanan dalam menghadapi situasi tertentu. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Suryanti, Srisayekti & Moeliono (2015) yang juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada remaja umumnya berada pada kategori sedang.

Sementara hasil pengkategorian harga diri dalam penelitian ini terdapat 25 subjek remaja obesitas (34,3%) yang tergolong dalam kategori harga diri rendah, 48 subjek (65,7%) tergolong dalam kategori harga diri sedang, dan tidak ada subjek yang termasuk dalam kategori harga diri tinggi. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja obesitas memiliki tingkat harga diri yang tergolong dalam kategori sedang. Subjek yang masuk ke dalam kategori sedang menunjukkan bahwa masih ada remaja obesitas yang belum sepenuhnya memiliki harga diri yang positif, mungkin karena mereka merasakan kurangnya pengakuan dari orang lain, memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, dan membuat penilaian yang tidak menguntungkan terhadap diri mereka sendiri.

Penelitian ini masih memiliki banyak kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan penulis. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan beberapa kelemahan dan kekurangan penelitian ini adalah penggunaan sampel yang terbatas hanya pada 73 subjek yang diperoleh dari satu wilayah Kabupaten. Keterbatasan jumlah sampel ini mengakibatkan kurangnya representasi data. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variasi subjek penelitian dengan memperluas subjek penelitian tidak hanya dalam satu lingkup wilayah. Kedua, variabel yang digunakan dalam penelitian belum mencakup semua faktor yang dapat memengaruhi timbulnya kecemasan sosial. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu memberikan perhatian khusus dan menginvestigasi faktor-faktor kecemasan sosial, baik yang bersumber dari luar maupun dalam diri individu. Lalu yang terakhir peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk melihat lebih dalam tentang perbedaan tingkat kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin, karena hal



tersebut adalah hal yang menarik untuk mengetahui tingkatan kecemasan sosial pada perempuan maupun laki-laki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment (pearson correlation)*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas dengan besaran kontribusi variabel harga diri sebesar 34,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja dengan obesitas, maka semakin rendah kecemasan sosialnya. Sebaliknya semakin rendah harga diri seorang remaja, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosialnya. Remaja yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung memiliki kecemasan sosial yang rendah karena merasa lebih dihargai, mampu berperilaku positif dalam menjalankan perannya yang terkadang dihadapkan pada cobaan atau tantangan di dalam hidupnya dan juga akan lebih percaya diri dalam lingkungan sosialnya.

Kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah 59 orang subjek (80,9%). Sedangkan harga diri yang dimiliki remaja dengan obesitas juga berada pada kategori sedang dengan jumlah 47 orang subjek (64,4%). Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa kecemasan sosial dan harga diri pada remaja dengan obesitas mayoritas berada pada kategori sedang. Pada penelitian ini telah menjawab rumusan masalah dan juga telah membuktikan hipotesis yang dibuat pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, A. P. (2023). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal Dengan Obesitas. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Blumenthal, H., Leen-Feldner, E. W., Babson, K. A., Gahr, J. L., Trainor, C. D., & Frala, J. L. (2011). Elevated social anxiety among early maturing girls. *Developmental Psychology*, 47(4), 1133-1140. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0024008>.
- Butler, G. (2008). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*. London: Robinson Ltd
- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2015). *Psikologi sosial*. Edisi kelima. Malang: UMM Press.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2018, 8 Februari). Epidemi Obesitas. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>.
- Leary, M. R. (1983). *Understanding Social Anxiety*. America: SAGE Publications.
- Liskasiwi, M. (2020). Hubungan Antara Harga Diri (*Self Esteem*) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. Skripsi Thesis Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Mokolensang, O. G., Manampiring, A. E., & F. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1).
- Noordjanah, Andjarwati (2013). Hubungan Harga Diri dan Optimisme Dengan Motivasi Belajar pada Siswa MAN Maguwoharjo Sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1 (1).
- (Risksdas), R. K. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Retrieved from https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risksdas-2018_1274.pdf.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*, Edisi 7 Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawoto, Y. B. (2010). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.



-
- Rojas, S.L., Bartlett, J.C., Thomas, N.K., Donnelly, K.A., & Barchard, A.K. (2008). The Relationship between Social anxiety and emotional Expressivity. *International Journal of Education and Research*.
- Santrock (2007) John W. Adolescence. Perkembangan Remaja (Edisi Kesebelas). Jakarta: Erlangga.
- Soegih dan Wiramihardja. 2009. Tren Obesitas Dulu, Sekarang dan Yang Akan Datang. Dalam: Soegih R. Rachmad dan Wiramihardja, Kunkun K. (Editor). Obesitas Permasalahan dan Terpai Praktis. Jakarta: Sagung Seto, 1-7.
- Suparman (2019). Hubungan *Self-Esteem* terhadap Level Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen. *Journal of Theology and Christian Education*. 1(1), 86 – 97.
- Suryanti dkk. (2015). Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* Pada Remaja Tengah Di Surakarta. Naskah Artikel Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Sutrisno Hadi, M. (2015). Metodologi Riset. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tajuddin, A., Haenidar. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 56-65.
- Untari, R.T., Bahri, S., & Fajriani. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja pada Siswa di SMA Negeri Baanda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 1-10.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*. 4 (3).



Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Kematangan Emosi pada Remaja yang Tinggal Di Asrama

¹Brenda Lista Onedella, ²Malida Fatimah
Universitas Mercu Buana Yogyakarta
brendalistastg@gmail.com

Abstrak

Konflik yang sering terjadi di asrama disebabkan adanya perbedaan antar individu, sehingga setiap individu diharapkan memiliki kematangan emosi yang baik, agar memudahkan dalam berinteraksi antar individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara interaksi teman sebaya dengan kematangan emosi pada remaja yang tinggal di asrama. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara interaksi teman sebaya dengan kematangan emosi pada remaja yang tinggal di asrama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*, dengan subjek penelitian berjumlah 62 subjek yang tinggal di asrama. Dalam penelitian ini data dikumpulkan menggunakan skala kematangan emosi dan skala interaksi teman sebaya dengan menggunakan Teknik analisis product moment pearson. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r(xy) = 0,414$ ($p < 0,001$). Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara interaksi teman sebaya dengan kematangan emosi pada remaja yang tinggal di asrama. Maka dapat dikatakan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Variabel interaksi teman sebaya memberikan sumbangan efektif terhadap kematangan emosi sebesar 17,1% sedangkan sisanya sebesar 82,9% yang dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: Kematangan emosi, remaja, asrama, interaksi teman sebaya.

Abstract

Conflicts that often occur in dormitories are caused by differences between individuals, so that each individual is expected to have good emotional maturity, to make it easier to interact between individuals. This research aims to determine whether there is a relationship between peer interaction and emotional maturity in adolescents living in dormitories. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between peer interaction and emotional maturity in adolescents living in dormitories. The method used in this research was *purposive sampling*, with 62 research subjects living in dormitories. In this study, data was collected using an emotional maturity scale and a peer interaction scale using the Pearson product moment analysis technique. Based on the results of data analysis, a correlation coefficient value of $r(xy) = 0.414$ ($p < 0.001$) was obtained. This can be interpreted as meaning that there is a positive relationship between peer interaction and emotional maturity in teenagers who live in dormitories. So it can be said that the hypothesis in this research is accepted. The peer interaction variable provides an effective contribution to emotional maturity of 17.1% while the remaining 82.9% is influenced by other factors.

Key words: Emotional maturity, teenagers, dormitories, peer interactions.



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting dimiliki setiap individu, kegiatan nya dilakukan secara teratur dan direncanakan untuk membina kepribadian dan pengembangan kemampuan setiap orang, baik rohani maupun jasmani, sehingga pendidikan dapat menentukan perkembangan yang ideal bagi setiap orang. Oleh karena itu, orang tua biasanya memilih untuk mendaftarkan anaknya ke asrama yang disediakan oleh sekolah untuk tujuan pengembangan karakter, kerohanian, dan kedisiplinan, antara lain (Kurniawan dkk, 2018).

Asrama merupakan tempat penginapan yang ditujukan untuk individu dalam suatu kelompok, biasanya untuk siswa yang menempuh pendidikan formal. Terdapat beberapa fungsi yang penting dalam sebuah asrama antara lain menyediakan fasilitas tempat tinggal selama menjalankan masa pendidikan mulai dari jenjang pendidikan SMP, SMA/SMK, dan Perguruan Tinggi. Kemudian dapat menciptakan suasana tempat tinggal yang aman dan nyaman bagi pelajar atau mahasiswa sebagai bentuk penunjang kegiatan serta kelancaran pembelajaran, dan sebagai tempat untuk berinteraksi sosial antar pelajar atau mahasiswa (semua penghuni asrama) (Berangka & Rahado, 2019). Remaja yang tinggal di asrama biasanya berusia 13 tahun sampai 19 tahun. Menurut Desmita (2009) Rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga, yaitu masa remaja awal antara usia 12-15 tahun, masa remaja tengah antara usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir antara usia 18-21 tahun.

Remaja yang tinggal di asrama berasal dari latar belakang yang berbeda-beda membuat mereka membawa kebiasaan/perilaku dari tempat asalnya sehingga hal ini seringkali menyebabkan konflik antarwarga asrama yang disebabkan oleh perbedaan pandangan dan kebiasaan antara warga asrama itu sendiri (Syarif, 2017). Lingkungan asrama berbeda dengan lingkungan saat masih tinggal bersama keluarga, hal ini dapat dilihat dari peraturan yang ada pada lingkungan asrama. Sehingga banyak remaja yang tidak betah tinggal di asrama dan melanggar peraturan yang ada. Dari hal tersebut kematangan emosi sangat dibutuhkan dalam kehidupan remaja yang tinggal di asrama. Kematangan emosi juga dapat terbentuk dari bimbingan pengurus asrama, dengan memberikan teladan kepada anak asrama dalam mengatasi atau menghadapi situasi dan masalah yang terjadi (Anjani & Tantiani, 2021).

Seharusnya seorang remaja penting memiliki kematangan emosi yang baik karena dengan kematangan emosi yang baik individu diharapkan dapat berpikir secara baik, serta melihat setiap persoalan dengan secara obyektif, dan dapat mengontrol dirinya dengan baik (Pratiwi, 2021). Menurut Hurlock (1991) kematangan emosi yaitu kemampuan individu dalam menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bertindak atau tidak seperti kekanak-kanakan, memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya sehingga lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar karena dapat menerima beragam orang dan situasi apapun serta memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan kondisi yang dihadapinya.

Kematangan emosi berkaitan erat dengan umur seseorang, yang mana diharapkan emosinya akan lebih matang dan individu akan dapat lebih menguasai atau mengendalikan emosinya. Namun tidak berarti bahwa seseorang yang telah bertambah umurnya akan dengan sendirinya dapat mengendalikan emosinya secara otomatis, begitu pula dengan remaja (Fitri & Adelya, 2017). Sejalan dengan hasil penelitian dari Anjani & Tantiani (2021) Analisis deskriptif 75 remaja yang tinggal di pondok pesantren dikategorikan sebagai berikut: remaja yang memiliki presentase 21% dikategorikan kematangan emosi tinggi. Remaja yang memiliki presentase 66% dikategorikan kematangan emosi sedang. Remaja yang memiliki presentase 12% dikategorikan remaja kematangan emosi rendah yang tinggal di pondok



pesantren.

Pada masa remaja awal yang berusia 12-15 tahun yang mana remaja SMP masuk dalam kategori remaja awal. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai situasi atau sosial, emosinya bersifat negatif. Remaja yang menunjukkan kontrol emosi yang baik, memiliki kapasitas perilaku yang dapat menangani kemarahannya (Ramadhany, 2016). Pada masa remaja tengah dengan rentang usia 15-18 yang mana remaja SMA masuk dalam kategori ini, Agustiani (2006) menyatakan bahwa tugas perkembangan yang penting pada masa remaja tengah yaitu seperti mengembangkan keterampilan dalam komunikasi interpersonal, belajar membina relasi dengan teman sebaya maupun orang dewasa. Selain itu remaja tengah mampu meninggalkan bentuk-bentuk reaksi dan penyesuaian yang kekanak-kanakan. Remaja akhir dengan rentang usia 18-21 dalam penelitian ini berada pada tingkat pendidikan perguruan tinggi, Al-Mighwar (2011) mengatakan bahwa remaja akhir jarang memperlihatkan kemarahan, kesedihan, dan kecewa sebagaimana terjadi pada remaja awal karena remaja akhir telah memiliki kemampuan pikir dan kemampuan menguasai segala perasaannya dalam menghadapi berbagai kekecewaan atau hal-hal lain yang mengakibatkan kemarahan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kematangan emosi salah satunya interaksi dengan teman sebaya.

Gunarsa & Yulia (2008) menjelaskan bahwa pada masa remaja terjadi perubahan perkembangan psikososial yaitu fungsinya seseorang di dalam lingkungan sosial, seperti melepaskan diri dari ketergantungan orangtua, pembentukan rencana hidup, dan pembentukan sistem nilai. Dengan mengenal lingkungan sosial remaja lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya. Berinteraksi dengan teman sebaya akan memberi setiap individu perspektif baru dan memberi mereka kebebasan untuk membuat keputusan sendiri (Setiawati dan Suparno, 2010). Interaksi dengan teman sebaya juga berdampak pada prinsip kerja, tanggung jawab bersama, dan persaingan untuk mencapai tujuan.

Individu yang memiliki pemahaman yang baik dalam melihat suatu kondisi atau situasi-situasi sekitarnya dapat dikatakan individu tersebut matang secara emosinya, hal ini tentu memudahkan individu dalam berinteraksi dengan orang sekitar terutama dengan teman sebayanya. Berinteraksi dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali emosi orang lain dan kemampuan dalam membina hubungan yang baik dengan orang lain, sehingga jika terjadi sebuah ketegangan individu tersebut dapat dengan mudah mengatasinya (Mutiarra, 2018).

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan mendorong peneliti untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan antara interaksi teman sebaya dengan kematangan emosi pada remaja yang tinggal di asrama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif menggunakan korelasi sederhana. Penelitian ini dilakukan di beberapa asrama mulai dari remaja SMP sampai Perguruan Tinggi. Metode dalam pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja yang tinggal di asrama dengan usia 13-19 tahun yang berjumlah 62 remaja. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah menggunakan angket dan kuesioner secara online. Dalam penelitian ini jenis angket yang digunakan oleh peneliti ialah angket tertutup dimana pernyataan tersebut yang alternatif jawabannya sudah disediakan oleh peneliti, dengan cara ini responden hanya



memberikan tanda centang (✓) pada kolom pilihan jawaban. Untuk secara online dengan menyebarkan link kuesioner, dengan cara mengklik dari salah satu pilihan jawaban.

Pada penelitian ini peneliti membuat terlebih dahulu butir soal sebanyak 99 butir dengan respon 30 orang, yang kemudian dilakukan uji validasi dan reabilitas. Dari hasil uji validitas tersebut pada variabel kematangan emosi dari 63 butir item yang dinyatakan valid terdapat 41 butir dengan reabilitasnya 0,923. Dan pada variabel interaksi teman sebaya terdiri dari 36 butir item, dan dinyatakan valid sebanyak 26 butir item dengan reabilitasnya 0,902. Dari keseluruhan butir item yang dibuat sebelumnya yaitu 99 butir item, yang dinyatakan valid adalah 67 butir item. Metode analisis dalam penelitian ini menggunakan rumus Pearson Product Moment berdasarkan tujuan untuk mengetahui Hubungan Interaksi Teman Sebaya Dengan Kematangan Emosi Pada Remaja Yang Tinggal Di Asrama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Subjek

Data Demografi	Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia (Tahun)	13-15	21	33,9%
	16-17	19	30,6%
	18-19	22	35,5%
Jenis Kelamin	Laki-laki	4	6,5%
	Perempuan	58	93,5%
Asrama yang di tempati	Tergabung dengan sekolah	8	12,9%
	Terpisah dari sekolah	54	87,1%
Tingkat Pendidikan	SMP	5	8,1%
	SMA/SMK	38	61,3%
	Perguruan Tinggi	19	30,6%
Kelas/semester	9	5	8,1%
	10	18	29%
	11	14	22,6%
	12	6	9,6%
	2	14	22,6%
	3	5	8,1%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 62 partisipan, dengan rentang usia 13-15 tahun berjumlah 21 dengan presentase (33,9%), usia 16-18 tahun berjumlah 23 dengan presentase (37,1%), dan usia 19 tahun berjumlah 18 dengan presentase (29%). Kemudian dengan jenis kelamin laki-laki 6,5% dan perempuan 91,9%. Asrama yang ditempati tergabung dengan sekolah 12,9% dan yang terpisah dari sekolah 87,1%. Anak asrama yang tinggal di asrama dengan berbagai tingkat pendidikan yaitu SMP dengan presentase 8,1%, SMA/SMK dengan presentase 61,3%, dan perguruan tinggi dengan presentase



30,6%, dengan kelas 9 presentasinya 8,1%, kelas 10 presentasinya 29%, kelas 11 presentasinya 22,6%, kelas 12 presentasinya 9,6%, yang semester 2 presentasinya 22,6%, dan yang semester 3 presentasinya 8,1%.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Kematangan Emosi

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X > 134,689$	Tinggi	12	19,35
$103,011 < x < 134,689$	Sedang	36	58,06
$X < 103,011$	Rendah	14	22,59
Total		62	100

Berdasarkan hasil data kategorisasi skala kematangan emosi, diketahui bahwa dari 62 responden menunjukkan bahwa subjek yang berada pada kategori kematangan emosi yang tinggi sebanyak 12 subjek (19,35%). Subjek yang berada pada kategori kematangan emosi yang sedang sebanyak 36 subjek (58,06%). Dan subjek yang berada pada kategori rendah sebanyak 14 subjek (22,59%).

Tabel 3. Kategorisaasi Variabel Interaksi Teman Sebaya

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X > 76,594$	Tinggi	9	14,5
$58,766 < x < 76,594$	Sedang	40	64,5
$X < 58,766$	Rendah	13	21
Total		62	100

Berdasarkan hasil data kategorisasi skala interaksi teman sebaya, diketahui bahwa dari 62 responden menunjukkan bahwa subjek yang berada pada kategori interaksi teman sebaya yang tinggi sebanyak 9 subjek (14,5%). Subjek yang berada pada kategori interaksi teman sebaya yang sedang sebanyak 40 subjek (64,5%). Dan subjek yang berada pada kategori interaksi teman sebaya yang rendah sebanyak 13 subjek (21%).

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Correlation	Sig.
KM	0,414	0,000
ITS	0,414	0,000

Berdasarkan hasil analisis product moment (pearson correlation) diperoleh koefisien korelasi



(r_{xy})= 0,414 dengan $p= 0,000$ ($p<0,001$) artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara interaksi teman sebaya dengan kematangan emosi pada remaja yang tinggal di asrama. Semakin tinggi interaksi teman sebaya maka semakin tinggi kematangan emosi, sebaliknya semakin rendah interaksi teman sebaya maka semakin rendah kematangan emosi pada remaja yang tinggal di asrama.

Kemudian dari hasil analisis data diperoleh nilai koefisien determinasi (R-squared) antara interaksi teman sebaya dengan kematangan emosi sebesar 0,171 yang menunjukkan bahwa variabel interaksi teman sebaya memiliki kontribusi 17,1% terhadap kematangan emosi dan sisanya 82,9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar interaksi teman sebaya. Adapun faktor lain sebagai variabel bebas yang mempengaruhi variabel terikat yaitu Perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orangtua, perubahan pandangan luar (Ali dan Asrori, 2012).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu. Hasil yang diperoleh dari penelitian Mulia (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan interaksi sosial dengan nilai r hitung sebesar 0,613. Hal ini menunjukkan bahwa nilai r hitung $> r$ tabel (0,156). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan positif yang kuat dengan interaksi sosial siswa di SMP N 1 Ranah Batahan Pasaman barat dan hipotesisnya diterima.

Kematangan emosi biasanya juga dapat dipengaruhi dari lingkungan luar dirinya. Salah satunya interaksi teman sebaya. Lingkungan tempat tinggal memiliki peran penting dalam perkembangan setiap manusia terutama pada perkembangan remaja (Brofenbrenner, 1979). Biasanya lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah bagi remaja menjadi tempat perkembangan sosial terbesar, dimana remaja dapat berinteraksi langsung dengan agen-agen sosial seperti teman sebaya, guru, dan lain sebagainya (Santrock, 2012).

Walgito (2003) menyatakan interaksi merupakan hubungan sosial antara individu yang satu dengan yang lain yang saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Lingga (2017) menyatakan bahwa di dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, individu dengan kematangan emosi yang baik dapat dengan mudah menyesuaikan dirinya dimanapun berada, maka dari itu jika interaksi teman sebaya nya baik maka kematangan emosinya juga baik, sebaliknya jika interaksinya kurang maka kematangan emosinya juga kurang.

Di lihat dari hasil penelitian ini yang mana interaksi teman sebaya dengan kategori sedang, hal ini dilihat dari aitem "*saya merasa malas dalam mengerjakan tugas kelompok*", menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di asrama dapat berinteraksi cukup baik dengan teman di asramanya, akan tetapi terkadang ada hal lain yang membuat remaja cenderung kurang mau berinteraksi seperti cenderung diam dan menghindari tugas kelompok karena malas berinteraksi dengan teman sekelompoknya, selanjutnya aitem "*saya memilih dalam berteman*" menunjukkan bahwa remaja kerap memilih dalam berinteraksi dengan temanya, dan merasa cemas jika tidak diterima oleh kelompok pertemannya. Begitu juga dapat terlihat dari kematangan emosi dengan kategori sedang, bahwa remaja yang tinggal di lingkungan asrama memiliki kontrol diri yang cukup baik, namun juga terdapat beberapa hal yang membuat kematangan emosi pada remaja yang tinggal di asrama ini terganggu dimana remaja masih belum mampu mengekspresikan sesuatu hal ini dilihat dari aitem "*saya biasa saja ketika teman saya memberikan sesuatu*", pada aitem "*saya lebih memilih ajakan teman ke kantin dari pada masuk kelas*" kesusahan dalam melaksanakan tanggung jawab dan lebih mementingkan keinginan nya, dan masih ada beberapa remaja yang sulit untuk berpikir lebih jernih.



Namun dapat dilihat juga dari hasil penelitian pada remaja yang tinggal di asrama bahwa remaja Tinggal di asrama bertemu dengan banyak teman membuat remaja mendapatkan dukungan, perhatian dari teman-teman di sekitarnya. Pada masa remaja, individu juga akan mulai bergaul dengan banyak orang, membentuk persahabatan dengan teman dan mulai menyukai lawan jenis dengan begitu individu akan merasa banyak yang menyayangnya Ulfah (2016). individu yang tinggal di asrama memiliki rasa bahagia karena dapat berkumpul dengan banyak teman walaupun harus terpisah dari keluarga namun tidak membuat individu merasa kesepian, jauh dari keluarga membuat setiap anak yang tinggal di asrama menjadi individu yang mandiri dengan menghadapi segala kondisi yang terjadi dan dapat menyesuaikan diri di lingkungan sekitarnya. Individu dengan kematangan emosional yang baik dapat mengendalikan perilaku belajarnya dan mempunyai tujuan yang konstruktif, sehingga dapat memotivasi dirinya untuk terus belajar. Individu yang memiliki emosi yang matang dapat berpikir dengan lebih jernih dan positif dengan apapun yang akan individu hadapi, hal ini sesuai dengan hasil skala yang mengatakan individu selalu optimis dengan masa depannya walaupun setiap proses yang dihadapinya tidak mudah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan adanya hubungan interaksi teman sebaya dengan kematangan emosi pada remaja yang tinggal di asrama dan mempunyai nilai kategori yang sedang dan positif (+) karena nilai r berada pada kisaran (0,40-0,599) dan hal ini dapat diinterpretasikan bahwa jika interaksi teman sebaya pada remaja baik maka kematangan emosi remaja juga baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan interaksi teman sebaya dengan kematangan emosi pada remaja yang tinggal di asrama dan memiliki korelasi dengan kematangan emosi yang memiliki kekuatan hubungan yang sedang dan memiliki arah yang positif. Berdasarkan nilai korelasi $0,414 > 0,25$ yaitu nilai r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Ali, M & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Al-Mighwar, M. 2011. *Psikologi Remaja Petunjuk Bagi Guru dan Orang tua*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Anjani, N. K., & Tantiani, F. F. (2021). Perbedaan Kematangan Emosi Remaja Yang Tinggal Dengan Orang Tua Dan Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren. *Flourishing Journal*, 1(6), 474-481.
- Berangka, D., & Rahado, R. (2019). Implementasi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Di Asrama Putri Santa Theresia Merauke. *Jurnal Masalah Pastoral*, 7(2), 15-15.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments By. Nature and Design*. Cambridge: Harvard University Press.



- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30-39.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Kurniawan, D. R., Akbar, S. N., & Rusli, R. (2020). Hubungan Interaksi Teman Sebaya Dengan Kejenuhan Belajar pada Pantri Aliyah Pondok Pesantren Al Falah Putra Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 48-54.
- Mulia, S. W. (2019). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Interaksi Sosial Siswa Di SMP N 1 Ranah Batahan Pasaman Barat. *Skripsi, Universitas Negeri Padang*.
- Mutiara, A, R., dkk. (2018). Hubungan interaksi teman sebaya dengan prestasi belajar. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6 (01).
- Pratiwi, A., & Lestari, S. (2021). Hubungan Pola Asuh Orangtua Dengan Kematangan Emosi Remaja Di SMP Islam Ayatra. *Jurnal Kesehatan*, 10(1): 78-80.
- Ramadhany, P. A., Soeharto, Triana N. E. D & Verasari, M. (2016). Hubungan Antara Persepsi Remaja Terhadap Keberfungsian Keluarga Dengan Kematangan Emosi Pada Remaja Akhir. *Jurnal psikologi Perseptual*. 1(1), 18-24.
- Setiawati & Suparno. (2010). Interaksi sosial dengan teman sebaya pada anak homeschooling dan anak sekolah regular (Study Deskriptif Komparatif). *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. 12(1): 55-65.
- Syarif, F. (2017). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Warga Asrama. *Psikoborneo*. 5(2). 204
- Walgito, B. (2003). *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Andi Offset.



Hubungan antara Kepribadian Ekstrovert dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologi pada Siswa di Pesantren X

Erzy Insyafiatul Luthfiyah¹, Katrim Alifa Putrikita²

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

erzyluthfiyah21@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada siswa di pesantren x. Dengan hipotesis ada hubungan positif antara kepribadian ekstrovert dengan kesejahteraan psikologis, ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis, ada hubungan antara kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada siswa di pesantren x. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 200 siswa di pesantren x yang berusia 15-18 tahun. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala kepribadian ekstrovert dan skala dukungan sosial teman sebaya. Sedangkan teknis analisis data menggunakan analisis *product moment* dan analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis uji regresi berganda, hubungan antara kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama dengan kesejahteraan psikologis adalah sebesar $R = 0,504$ ($F = 33,465$, $P \leq 0,05$). Serta koefisien determinasi $R^2 = 0,254$, artinya bahwa kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 25,4% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya 74,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : *Kesejahteraan Psikologis, Kepribadian Ekstrovert, Dukungan Sosial Teman Sebaya*

Abstract

This study is a quantitative study that aims to determine the relationship between extravert and peer social support with psychological well-being in x islamic boarding school students. The hypothesis are positive relation between extravert and psychological well-being, positive relation between peer social support and psychological well-being, and relation between extravert and peer social support with psychological well-being in x islamic boarding school. The subjects in this study were 200 students in aged 15-18 years. This study uses three scales, namely the psychological well-being scale, the extravert scale and the peer social support scale. Based on the results of multiple regression analysis, the relationship between extravert and peer social support together with psychological well-being is $R = 0.504$ ($F = 33.465$, $P \leq 0.05$). And the coefficient of determination $R^2 = 0.254$, meaning that extravert and peer social support together provide an effective contribution of 25.4% to psychological well-being, while the remaining 74.6% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords : *Psychological Well-Being, Extroversion, Peer Social Support*

PENDAHULUAN

Berbagai permasalahan yang dialami oleh remaja merupakan salah satu topik yang menarik untuk diteliti, termasuk siswa yang bersekolah di pesantren atau biasa disebut sebagai santri. Secara umum



santri diartikan sebagai siswa yang menempuh dan mendalami pendidikan agama islam di sebuah tempat yang dinamakan pesantren (Hidayat, 2017). Pesantren merupakan lembaga pendidikan berbasis keagamaan yang mempunyai ciri khasnya tersendiri, salah satunya adalah mewajibkan siswa nya untuk tinggal di sebuah asrama. Berbeda dengan sekolah umum, sistem pembelajaran di pesantren memiliki tantangan tersendiri yaitu mengenai jam belajar beserta peraturan tambahan (Arsita dkk., 2015). Menurut Fuad & Budiyono (2012) rangkaian aktivitas yang bervariasi pada kehidupan pesantren akan menghasilkan konsekuensi yang kompleks untuk kehidupan siswanya. Secara psikologis siswa yang bersekolah di pesantren sama seperti siswa sekolah umum, yaitu remaja yang sedang dalam proses berkembang. Namun siswa yang bersekolah di pesantren memiliki interaksi yang kompleks dengan lingkungannya, karena harus berkomunikasi dengan teman nya yang berasal dari daerah yang berbeda-beda dan tentunya latar belakang yang berbeda juga.

Pada kenyataannya tidak sedikit dari siswa pesantren yang kurang mampu menjalani kegiatan dan peraturan dengan baik, sehingga mempengaruhi terhadap kondisi siswa pesantren. Hal tersebut merupakan bentuk dari ketidakmampuan siswa dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan penguasaan lingkungan serta penerimaan diri (Ali, 2007). Efek dari padatnya aktivitas maupun kurikulum santri dapat dilihat dari tingkat kenyamanan santri ketika menempuh pelajaran maupun kesehariannya. Oleh karena itu, indikator penting yang dapat mencerminkan perkembangan santri adalah memperhatikan kualitas kehidupannya (Elmore dan Huebner, 2010). Siswa membutuhkan kemampuan untuk menciptakan, memilih, dan mengelola lingkungan sekolah agar sesuai dengan kondisi psikologis. Siswa yang sehat secara mental akan mengambil setiap kesempatan positif dari lingkungannya (Fitri, Luawo, dan Noor, 2017).

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana seseorang dapat memenuhi kriteria fungsi psikologisnya secara positif. Seperti mampu memahami dirinya dengan baik sehingga dapat menerima keadaannya, memiliki kemampuan membangun hubungan hangat dengan orang lain, memiliki kontrol terhadap dirinya maupun lingkungannya, dapat mengelola tekanan sosial, memahami arti hidup serta memiliki keinginan untuk selalu meningkatkan potensi yang dimilikinya. Terdapat enam aspek yang penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis, yaitu terdiri dari (a) aspek penerimaan diri yaitu menilai diri sendiri secara positif, (b) aspek hubungan positif dengan orang lain yaitu membangun hubungan secara baik dan hangat dengan orang lain, (c) aspek otonomi yaitu memiliki kuasa dalam membuat keputusan untuk diri sendiri, (d) aspek penguasaan lingkungan yaitu mengendalikan lingkungan sesuai dengan kebutuhan, (e) aspek tujuan hidup yaitu mempunyai



perasaan terarah dalam hidup, dan (f) aspek pengembangan diri yaitu memiliki keinginan untuk mengembangkan diri (Ryff, 1989)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyaningrum dkk (2022) pada santri di Indonesia menunjukkan bahwa 16 santri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, sebesar 69 santri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang, dan sisanya 15 santri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Tasnim dan Satwika (2021) pada santri di pondok pesantren x, dalam penelitiannya berdasarkan hasil didapatkan partisipan yang tergolong memiliki kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 11 santri (19,64%), 36 santri (64,29%) kategori sedang, dan 9 santri (16,07%) kategori rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa masih tergolong sedang menuju rendah. Peneliti melakukan wawancara dengan siswa yang bersekolah di salah satu pesantren x terkait aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 6 aspek, dapat diketahui bahwa 8 dari 10 siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Seharusnya remaja memerlukan kesejahteraan psikologis yang optimal untuk memberikan bekal dalam menghadapi kehidupan, sehingga siswa dapat merefleksikan nya di masa yang akan datang. Kehidupan yang dijalankan tentunya akan memberi dampak terhadap kesejahteraan psikologis. Remaja akan dapat mengoptimalkan diri dengan baik karena mampu memandang dirinya dan masa depannya secara positif, sehingga menunjukkan perilaku yang mendorong kepada kondisi sejahtera (Linawati & Desiningrum, 2018).

Dalam mencapai kesejahteraan psikologis tentunya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995) yaitu usia, jenis kelamin, kepribadian, dukungan sosial, religiusitas, sosial ekonomi dan budaya. Berdasarkan faktor yang sudah dipaparkan, peneliti memilih tipe kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya. Alasan pemilihan faktor kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya karena sejumlah penelitian (Costa & McCrae, 1980; Mufidha, 2019) menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada siswa. Menurut Eysenck dan Wilson (1980) kepribadian ekstrovert adalah individu menyukai interaksi sosial sehingga mudah bergaul, memiliki banyak teman, dan beraktivitas dengan orang lain. Individu dengan kepribadian ekstrovert cenderung menggunakan energi ke arah lingkungannya. Kepribadian ekstrovert memiliki beberapa aspek-aspek : (a) *activity* yaitu memiliki semangat dalam menjalankan aktivitas, (b) *sociability* yaitu mudah adaptasi dan sosialisasi, (c) *impulsiveness* yaitu bertindak tergesa-gesa dan sulit ditebak, (d) *expressiveness* yaitu kebebasan berekspresi, (e) *risk taking* yaitu berani dalam mengambil



resiko, (f) *responsibility* yaitu bertanggungjawab dan dapat diandalkan, (g) *reflectiveness* yaitu melakukan sesuatu secara praktis (Eysenck & Wilson, 1980).

Selain tipe kepribadian ekstrovert, terdapat faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan oleh teman sebayanya dengan tujuan membuat individu menjadi seseorang yang diinginkan dan lebih baik di masa yang akan datang (Solomon, 2004). Solomon (2004) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari tiga aspek : (a) dukungan emosional yaitu bantuan dalam bentuk empati, (b) dukungan instrumental yaitu bantuan dalam bentuk jasa maupun barang, (c) dukungan informasional yaitu bantuan dalam bentuk informasi atau nasihat. Menurut Santrock (2002) dukungan sosial dapat berasal dari mana saja, salah satunya adalah kelompok teman sebaya. Teman sebaya merupakan sekumpulan anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kedewasaan yang relatif sama. Terutama selama masa remaja, terdapat tekanan yang kuat untuk mengikuti teman sebayanya, sehingga teman sebaya mempunyai peran dalam menjadi sumber dukungan sosial. Menurut Friantika dan Wardani (2019) individu yang mendapat dukungan seperti semangat dan kehangatan dari teman sebayanya mampu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dengan kesejahteraan psikologis. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tersebut pada siswa pesantren. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk memperbarui pengetahuan tersebut dengan mengkaji hubungan antara kepribadian ekstrovert, dukungan sosial teman sebaya, dan kesejahteraan psikologis pada siswa pesantren. Melalui pemahaman lebih lanjut tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan dan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa pesantren.

METODE

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 200 siswa pesantren yang berusia antara 12-18 tahun dan bersekolah di pesantren X. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert dan Skala Guttman. Data dalam penelitian ini didapatkan dari tiga skala yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis, Skala Kepribadian Ekstrovert, dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.

Kesejahteraan Psikologis diukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang di adaptasi dari Rifani (2019) dengan mengacu pada aspek-aspek menurut Ryff (1989). Skala Kesejahteraan



Psikologis memiliki koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,915 dan terdapat 32 aitem yang. Sementara kepribadian ekstrovert diukur menggunakan skala kepribadian ekstrovert yang diadaptasi dari alat EPI (*Eysenck's Personality Inventory*) dan telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia. Mengacu pada aspek-aspek menurut Eysenck dan Wilson (1980). Skala kepribadian ekstrovert memiliki koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,821 dan terdapat 20 aitem yang valid. Selanjutnya dukungan sosial teman sebaya diukur menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya yang dimodifikasi dari Monica (2018) dengan mengacu pada aspek-aspek Solomon (2004). Skala dukungan sosial teman sebaya memiliki koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,938 dan terdapat 33 aitem yang valid.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu teknik korelasi *product moment* dan analisis regresi berganda. Untuk menguji ada tidaknya hubungan antara kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis. Pengumpulan data dilakukan secara *offline*. Teknik analisis penelitian menggunakan bantuan program SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui hasil normalitas dan linearitas. Hasil uji normalitas variabel kesejahteraan psikologis diperoleh K-SZ sebesar 0,071 dengan $p = 0,016$ ($p \leq 0,050$), variabel kepribadian ekstrovert diperoleh K-SZ sebesar 0,097 dengan $p = 0,000$ ($p \leq 0,050$), dan variabel dukungan sosial teman sebaya diperoleh K-SZ sebesar 0,124 dengan $p = 0,000$ ($p \leq 0,050$). Maka data penelitian ini bersifat *non parametric* yaitu merupakan metode statistik yang dapat digunakan dengan mengabaikan asumsi-asumsi yang melandasi penggunaan metode statistik parametrik terutama yang berkaitan dengan distribusi normal. Menurut (Hadi, 2004) hasil akhir tidak dipengaruhi oleh normal atau tidaknya suatu data, selama subjek penelitian berada dalam jumlah besar atau $N \geq 30$. Berdasarkan penjelasan tersebut maka uji linearitas dan uji hipotesis tetap bisa dilakukan, karena jumlah subjek pada penelitian ini adalah $N=200$ ($N \geq 30$). Hasil uji linieritas variabel kepribadian ekstrovert dengan kesejahteraan psikologis diperoleh $F = 0,293$ dengan $p = 0,589$ ($p > 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa hubungan kepribadian ekstrovert dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang tidak linier. Sedangkan hasil uji linieritas variabel dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis diperoleh $F = 68,350$ dengan $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang linier.

Hasil data penelitian analisis uji regresi berganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis, dengan koefisien sebesar $R = 0,504$ serta nilai signifikansi $F = 33,465$ dan $p = 0,000$ ($P \leq 0,05$) yang berarti



kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang dialami oleh siswa pesantren x. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia, jenis kelamin, dukungan sosial, kepribadian, budaya, dan sosial ekonomi (Ryff & Keyes, 1995). Kepribadian ekstrovert merupakan cara individu ketika merespon serta berinteraksi dengan orang lain cenderung ke arah eksternal seperti mudah berteman, menyukai kegiatan yang melibatkan sosial, dan energik. Dengan menyukai aktivitas sosial membuat individu dengan kepribadian ekstrovert menjadi lebih mudah dalam membentuk hubungan dengan orang lain, kemudian sikap ramah dan terbuka menjadikan individu dapat mempertahankan hubungannya. Sejalan dengan penelitian (Bestari, 2016) bahwa kecenderungan kepribadian ekstrovert memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti tidak menemukan hubungan antara kepribadian ekstrovert dengan kesejahteraan psikologis. Kumar dkk., (2023) menyatakan bahwa korelasi antara kepribadian ekstrovert dengan kesejahteraan psikologis hanya pada aspek hubungan dengan orang lain, namun tidak ditemukan pada aspek kesejahteraan psikologis lainnya. Kepribadian ekstrovert merupakan kepribadian yang dimiliki oleh individu yang energik dan menyukai aktivitas sosial sehingga mudah berteman. Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat membantu individu mengoptimalkan fungsi kehidupannya (Wijaya, Sahrani, dan Dewi, 2020). Dalam mencapai kondisi tersebut individu tentu membutuhkan orang lain, terlebih lagi orang-orang yang mengelilingi individu tersebut. Salah satu sumber yang berkontribusi dalam memberikan dukungan adalah teman sebaya. Dukungan teman sebaya merupakan bantuan yang berupa materi, informasi, serta penghargaan antar sesama. Sehingga dukungan berpengaruh baik bagi individu daripada individu yang tidak mendapat dukungan dari teman sesamanya.

Sekolah mempunyai peran strategis dalam memperkecil munculnya berbagai permasalahan pada siswa, untuk menumbuhkan dan mengembangkan harga diri, nilai serta moral. Sehingga dapat mengembangkan kehidupan yang bahagia dan sejahtera (Ilhamuddin et al., 2017). Pesantren merupakan lembaga pendidikan berbasis keagamaan yang mempunyai ciri khasnya tersendiri, salah satunya adalah mewajibkan siswa nya untuk tinggal di sebuah asrama. Penelitian dengan subjek siswa pesantren menunjukkan salah satu faktor positif kesejahteraan psikologis adalah teman yang menyenangkan (Hamdana & Alhamdu, 2015). Menurut teori belajar sosial Albert Bandura (dalam Lesilolo, 2018) interaksi dari perilaku, kepribadian, dan lingkungan dapat saling berbalasan atau



memiliki kontribusi yang setara. Potensi relatif ketiganya beragam, tergantung pribadi dan situasinya. Pada waktu tertentu perilaku mungkin lebih kuat pengaruhnya.

Maka dari itu kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya mempunyai peran penting untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Hal tersebut diperlukan untuk menunjang kemudahan siswa untuk menerima diri sendiri, memiliki tujuan hidup serta dapat meningkatkan kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat mencapai kondisi psikologis yang sejahtera. Kendala yang dihadapi dalam penelitian ini ada pada proses pengambilan data karena lokasi penelitian ini di pesantren maka kelas serta asrama siswa laki-laki dan perempuan dipisah. Kondisi tersebut menjadi kendala saat peneliti mengambil data pada siswa laki-laki yang membuat peneliti lebih terbatas dalam mengakses daerah siswa laki-laki. Sehingga data yang didapat menjadi kurang seimbang dikarenakan jumlah partisipan didominasi oleh siswa perempuan. Kendala lain yang dihadapi peneliti adalah mendapatkan referensi terkait penggunaan skala guttman dan skala likert dalam suatu penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, pada uji hipotesis hasil pertama dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif antara kepribadian ekstrovert dengan kesejahteraan psikologis pada siswa pesantren x. Pada uji hipotesis kedua, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya kesejahteraan psikologis pada siswa pesantren x. Sedangkan, pada uji hipotesis penelitian ketiga, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya kesejahteraan psikologis pada siswa pesantren x. Artinya terdapat pengaruh antara kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada siswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada siswa.

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah dapat ditingkatkan dengan cara mengeksplorasi kelebihan yang dimiliki, menjadikan kekurangan sebagai tantangan untuk meningkatkan diri sehingga dapat menyusun tujuan yang akan dicapai ke depannya. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis tidak sepenuhnya usaha dari diri sendiri, akan tetapi membutuhkan teman untuk melengkapi aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang utuh. Bagi peneliti yang memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama sebaiknya dapat menggunakan faktor-faktor lain dari kesejahteraan psikologis seperti diketahui bahwa kepribadian tidak menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Peneliti selanjutnya



dapat memilih subjek yang berbeda supaya melihat keadaan kondisi kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsita, M., Nurhadi, & Budiati, A. C. (2015). Rasionalitas Pilihan Orang Tua Terhadap Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Remaja Awal. *Sosialitas : Jurnal Ilmiah Pend. Sos Ant*, 5(2).
- Bestari, W. A. (2016). Pengaruh Kecenderungan Ekstraversi dengan Dimoderatori oleh Religiuitas terhadap Psychological Well Being pada Remaja. *Psychology Forum UMM*, 499–505.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>.
- Elmore, G. M., & Huebner, E. S. (2010). Adolescents' Satisfaction with School Experiences: Relationships with Demographics, Attachment Relationships, and School Engagement Behavior. *Psychology in the Schools*, 47(6), 525–537. <https://doi.org/10.1002/pits.20488>
- Eysenck, H., & Wilson, G. (1980). *Mengenal Diri Pribadi*. Jakarta : Sungguh Bersaudara
- Friantika, D., & Wardani, I. R. K. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Akademik dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren. In *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Fuad, M., & Budiyo, A. (2012). Pola Kelekatan di Kalangan Santri Usia Remaja Awal (Studi Kasus di Pondok Pesantren Anwarussolihin Pamujan Teluk, Banyumas). *Personifikasi*, 3(2).
- Hadi, S. (2004). *Penelitian Research*. Yogyakarta : BPPE.
- Hamdana, F., & Alhamdu. (2015). Subjective Well-Being dan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi MAN 3 Palembang. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 1(2), 115–124.
- Hidayat, M. (2016). Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren. *Jurnal Komunikasi ASPIKOM*, 2(6), 385–395. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i6.89>
- Ilhamuddin, M. F., Muslihati, & Handarini, D. M. (2017). Hubungan Religiusitas, Optimism, Social Support, dan Psychological Well-Being Peserta Didik MAN Se-Kota Malang. *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(3), 350–355. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 105–109.
- Monica. (2018). *Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dan Perilaku Sehat pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7328>
- Mufidha, A. (2019). Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34–42. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43306>



-
- Oktaviani, Z. A., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Stres Akademik Siswa SMA di Masa Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 965–975. <https://doi.org/10.20473/BRPKM.V1I1.27667>
- Rifani, A. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Penyandang Tunanetra Di Yogyakarta*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4). <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Solomon, P. (2004). Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4). <https://doi.org/10.2975/27.2004.392.401>



Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ditinjau dari Motivasi Belajar dan Self-Management

Riyan Prasetyo¹, Dearly²

¹prasyoriyan76@gmail.com ²dearly@mercubuana.ac.id

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana

Abstrak

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka, terutama dalam hal akademis. Pada kenyataannya, mahasiswa yang kurang mampu menghadapi hambatan dan kesulitan dalam mengerjakan tugas biasanya akan melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik. Penelitian kuantitatif korelasional ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh motivasi belajar dan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana. Sebanyak 582 responden mahasiswa yang merupakan mahasiswa/i aktif di Universitas Mercu Buana dijangkau menggunakan metode *accidental sampling*. Terdapat 3 alat ukur yang digunakan yaitu *Academic Procrastination Short Form*, *Motivated Strategies For Learning Questionnaire*, dan *Self Control And Self-Management Scale*. Data dianalisis menggunakan teknik regresi berganda dengan bantuan program SPSS versi 22. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan motivasi belajar dan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Mercu Buana, baik secara parsial maupun secara simultan/bersama-sama. Pada hasil pengujian secara parsial, motivasi belajar berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Mercu Buana dan berkontribusi sebesar 5%. Selain itu, *self-management* berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Mercu Buana dan berkontribusi sebesar 3,1%. Penelitian berimplikasi pada pentingnya kajian lebih lanjut mengenai dampak positif prokrastinasi akademik bila disertai motivasi yang kuat dan *self-management* yang baik.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, Motivasi Belajar, dan *Self-management*

Abstract

Students face various challenges in their lives, especially in terms of academics. In reality, students who are less able to deal with obstacles and difficulties in doing assignments will usually procrastinate or academic procrastination. This correlational quantitative research aims to examine the influence of learning motivation and self-management on academic procrastination in Mercu Buana University students. A total of 582 student respondents who are active students at Mercu Buana University were netted using the accidental sampling method. There are 3 measuring instruments used, namely Academic Procrastination Short Form, Motivated Strategies For Learning Questionnaire, and Self Control And Self-Management Scale. The results of hypothesis testing show that there is a positive and significant effect of learning motivation and self-management on student academic procrastination at Mercu Buana University, both partially and simultaneously. In partial test results, learning motivation has a positive effect on the academic procrastination of Mercu Buana University students and contributes 5%. In addition, self-management has a positive effect on the academic procrastination of Mercu Buana University students and contributes 3.1%. The



research has implications for the importance of further studies on the positive impact of academic procrastination when accompanied by strong motivation and good self-management.

Keywords : *Academic procrastination, Learning motivation, and Self-management.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari fase perkembangan awal dewasa, dengan rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun. Sebuah indikator penting untuk menentukan kematangan individu adalah kemampuannya untuk bertanggung jawab atas diri sendiri (Santrock, 2012). Pada tahapan perkembangan dewasa awal, individu sudah mampu untuk berpikir lebih baik dan bijak, berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak, mampu membuat kesimpulan dari suatu peristiwa yang terjadi pada dirinya, serta mampu memikirkan sesuatu kemungkinan yang akan terjadi sebelum melakukan hal tersebut. Meskipun begitu, mahasiswa pasti akan menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka, terutama dalam hal akademis. Mahasiswa yang kurang mampu menghadapi hambatan dan kesulitan dalam mengerjakan tugas biasanya akan melakukan penundaan (Pranoto & Affandi, 2023). Hal ini seringkali menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas mereka. Proses keterlambatan dan penundaan pengerjaan tugas kuliah oleh mahasiswa dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Fakta menunjukkan prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh mahasiswa. Jannah & Muis (2014) menemukan dalam hasil penelitiannya bahwa 84% dari mahasiswa terlibat dalam prokrastinasi pada tingkat sedang hingga tinggi. Andhika (2020) juga memperoleh gambaran 60% mahasiswa menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Kedua penelitian ini mendorong penulis untuk melakukan survey awal terhadap 48 mahasiswa di Universitas Mercu Buana Jakarta, dan didapatkan hasil sebanyak 62,5% mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut semakin memperkuat fenomena banyaknya prokrastinasi akademik dilakukan oleh mahasiswa.

McCloskey (2011) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas yang terkait dengan proses pembelajaran dalam konteks lingkungan akademik. Penundaan ini bukanlah kejadian yang bersifat acak, melainkan dilakukan dengan sengaja dan seringkali disertai dengan alasan tertentu. Dampak dari prokrastinasi akademik melibatkan penurunan nilai dan kesulitan menghadapi tugas-tugas akademik lainnya. Selain itu, peserta didik juga dapat mengalami perasaan cemas, gelisah, takut, panik, sedih, kesulitan tidur, sakit kepala, detak jantung yang meningkat, serta terus-menerus menilai diri mereka sebagai orang yang gagal (Indrawati *et al.*, 2022).

Jannah & Muis (2014) menyatakan bahwa dampak negatif dari prokrastinasi akademik mencakup ketakutan akan kegagalan, penolakan terhadap tugas dan sikap malas, tingkat kecemasan yang tinggi, penghinaan terhadap diri sendiri, tingkat toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan, pendekatan tugas yang kurang efektif, kurangnya ketegasan dalam pernyataan, konflik dengan orang lain, serta tingkat stres dan kelelahan.

Chu dan Choi (2005) mengemukakan bahwa tidak semua perilaku prokrastinasi berdampak negatif. Chu dan Choi (2005) memberikan perspektif alternatif mengenai



prokrastinasi, yaitu prokrastinasi pasif dan prokrastinasi aktif. Prokrastinasi pasif adalah penundaan pada tugas yang dilakukan pada menit-menit terakhir karena ketidakmampuan dalam membuat keputusan untuk bertindak tepat waktu. Sedangkan prokrastinasi aktif adalah penundaan pengerjaan tugas yang dilakukan secara disengaja, individu yang menunda tersebut menggunakan motivasi yang kuat di bawah tekanan waktu dan mereka mampu menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu berakhir serta memperoleh hasil tugas yang memuaskan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik berasal dari kondisi internal seperti kondisi fisik (kelelahan) dan kondisi psikologis (rasa malas, sifat perfeksionis, takut akan gagal, dan tingkat efikasi diri yang rendah). Hal ini sejalan dengan Rusniyanti (2021) yang menyebutkan bahwa rendahnya motivasi belajar sering kali disebabkan oleh tingginya tingkat malas. Lebih lanjut, motivasi belajar menurut Pintrich (1990) mencakup aktivitas fisik dan mental, aktivitas fisik memerlukan usaha dan ketekunan, sedangkan aktivitas mental memerlukan kegiatan kognitif dalam perencanaan, pengulangan, organisasi, pembuatan keputusan, dan pemecahan masalah. Sedangkan, faktor eksternal yang dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi melibatkan keterbatasan alat, kurangnya informasi tentang tugas, jumlah tugas yang banyak, dan kenyamanan tempat kerja yang kurang memadai (Ferarri *et al.*, 1995). Ardini (2017) juga menyatakan bahwa *self-management* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik. *Self-management* merupakan suatu strategi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan individu, yang melibatkan langkah-langkah pemantauan diri (*self-monitoring*), mengevaluasi diri (*self-evaluating*), dan pemberian hukuman atau penghargaan pada diri sendiri (*self-reinforcement*) (Mezo, 2009). Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen diri yang kurang baik kemungkinan besar akan mengalami dampak serius pada pelaksanaan dan penyelesaian tugas-tugas akademik mereka (Siregar *et al.*, 2022).

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu mengenai motivasi belajar dan *self-management* yang dilakukan oleh Nur'aini & Djamhoer (2020), Jin Kuan Kok (2016), Siregar *et al.*, (2022), Ardini (2017) peneliti ingin mengetahui pengaruh motivasi belajar dan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Jakarta. Sejalan dengan bukti-bukti ilmiah menunjukkan bahwa motivasi belajar dan *self-management* secara terpisah memiliki korelasi/pengaruh dengan prokrastinasi akademik. Namun, sepanjang pengetahuan peneliti, belum ditemukan adanya penelitian yang mengkaji kedua variabel motivasi belajar dan *self-management* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi yang ditujukan melalui mahasiswa/i aktif reguler 1 Universitas Mercu Buana, Meruya. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik *non-probability sampling* yang dilakukan dengan cara *accidental sampling*. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan tiga instrumen penelitian. Pada skala prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Procrastination Short Form* dari McCloskey (2011). Lalu, untuk skala motivasi belajar menggunakan *Motivated Strategies For Learning Questionnaire*



hasil pengembangan dari Pintrich (2004) & Shia (1999). Kemudian, *self-management* menggunakan *Self Control And Self-Management Scale* dari Mezo (2009). Selanjutnya melalui uji pilot kepada 150 responden, dilakukan analisis psikometrik dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), analisis item dan perhitungan reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Semua item pada alat ukur prokrastinasi akademik dinyatakan valid dengan *loading factor* di atas 0,3 dan reliabel dengan Alpha Cronbach sebesar 0.879; alat ukur *self-management* juga seluruhnya valid dan reliabel dengan Alpha Cronbach 0.821. Untuk alat ukur motivasi belajar dinyatakan reliabel dengan Alpha Cronbach 0.910. Dari 30 item terdapat 5 item yang tidak valid (*loading factor* < 0.3), sehingga 25 item yang digunakan dalam pengambilan data.

Analisis ini dilakukan untuk menguji tiga hipotesis, yaitu pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik (H1), pengaruh *self-management* terhadap prokrastinasi akademik (H2), dan pengaruh motivasi belajar dan *self-management* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik (H3). Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda, uji hipotesis parsial (uji t), uji hipotesis simultan (uji f) dan koefisien determinasi (R²). Analisis regresi dilakukan setelah melewati tahap terpenuhinya uji asumsi klasik. Uji normalitas ketiga variabel penelitian menunjukkan data berdistribusi normal. Kedua variabel motivasi belajar dan *self-management* memiliki hubungan yang linier dengan prokrastinasi akademik, serta tidak terjadi gejala heterokedastisitas maupun multikoleniaritas.

HASIL

Berdasarkan data demografi 582 responden penelitian, diperoleh gambaran mahasiswa berjenis kelamin perempuan mendominasi penelitian sebanyak 451 responden (77.5%) dan mahasiswa laki-laki sebanyak 131 responden (22.5%). Mayoritas responden berusia 18 - 21 tahun (74.9%) dan paling banyak berada pada semester 7 (44%), paling banyak responden berasal dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis (25.8%) dan yang paling sedikit berasal dari Fakultas Teknik (11.3%), dan sebagian besar responden mengikuti organisasi di kampus sebanyak (65.1%).

Tabel 1

Kategorisasi Empirik Variabel Prokrastinasi Akademik

Kategori	Range	`F	P
Rendah	X < 11	101	17.4%
Sedang	11 X 21	252	43.3%
Tinggi	X > 21	229	39.3%

Dari tabel 1 kategorisasi variabel prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa skor paling banyak pada kategori sedang yaitu 252 responden melalui persentase 43.3%. Artinya kebanyakan responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang.



Tabel 2

Kategorisasi Empirik Variabel Motivasi Belajar

Kategori	Range	`F	P
Rendah	$X < 95$	89	15.3%
Sedang	$95 X 111$	388	66.7%
Tinggi	$X > 111$	105	18%

Dari tabel 2 kategorisasi variabel motivasi belajar menunjukkan bahwa skor paling banyak pada kategori sedang yaitu 388 responden melalui persentase 66.7%. Artinya kebanyakan responden memiliki tingkat motivasi belajar yang sedang.

Tabel 3

Kategorisasi Empirik Variabel *Self-management*

Kategori	Range	`F	P
Rendah	$X < 43$	81	13.9%
Sedang	$43 X 69$	329	54.5%
Tinggi	$X > 69$	172	28.6%

Dari tabel 3 kategorisasi variabel *self-management* menunjukkan bahwa skor paling banyak pada kategori sedang yaitu 329 responden melalui persentase 54.5%. Artinya kebanyakan responden memiliki tingkat *self-management* yang sedang

Tabel 2

Hasil Uji Hipotesa

Hipotesis	t/f	P	R <i>Square</i>
H1	3.924	0.000	5%
H2	2.005	0.045	3,1%
H3	17.241	0.000	5,6%

Hasil hipotesa pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai $t = 3.924$, $(p)=0.000$. Nilai (p) yang dihasilkan signifikan karena $(p)<0.05$. Nilai t yang positif mengindikasikan bahwa pengaruh yang terjadi bernilai positif, artinya apabila motivasi belajar meningkat justru akan meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik. Selanjutnya, hasil hipotesa kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-management* belajar terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai $t = 2.005$, $(p)=0.000$. Nilai (p) yang dihasilkan signifikan karena $(p)<0.05$. Nilai t yang positif mengindikasikan bahwa pengaruh yang terjadi bernilai positif, artinya apabila *self-management*



meningkat justru akan meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik. Kemudian, hasil hipotesa ketiga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh motivasi belajar dan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai $f = 17.241$, $(p) = 0.000$. Nilai (p) yang dihasilkan signifikan karena $(p) < 0.05$. Nilai F yang positif mengindikasikan bahwa pengaruh yang terjadi bernilai positif, artinya apabila motivasi belajar dan *self-management* meningkatkan justru akan meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian ini hasil kategorisasi norma hipotetik skor variabel yang didapatkan peneliti yaitu mayoritas responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal ini juga berkaitan dengan subjek penelitian, yang dimana responden penelitian ini terpusat pada mahasiswa akhir semester 7 & 9. Lalu, pada kategorisasi mean dalam data demografi status semester juga mendapatkan hasil bahwa mahasiswa semester 9 mempunyai mean prokrastinasi akademik paling tinggi dibandingkan dengan semester lainnya.

DISKUSI

Berdasarkan hasil pengambilan data terhadap 582 responden mahasiswa, pada hipotesis pertama dapat diterima dikarenakan terdapat pengaruh positif dan signifikan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik, dan berkontribusi sebesar 5% dilihat melalui uji koefisien determinasi, dan nilai signifikan sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Dengan kata lain, semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa akan meningkatkan prokrastinasi akademik. Chu & Choi (2005) mengemukakan bahwa perilaku prokrastinasi bisa diinterpretasikan sebagai perilaku positif dan disebut sebagai prokrastinasi aktif. Prokrastinasi aktif adalah praktik menunda pengerjaan tugas dengan sengaja, menggunakan motivasi yang tinggi ketika berada di bawah tekanan waktu, dan berhasil menyelesaikan tugas sebelum batas waktu, menghasilkan hasil yang memuaskan (Chun Chu & Choi, 2005). Lebih lanjut, McCloskey (2011) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik tidak bersifat kebetulan, melainkan merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja dan sering kali disertai alasan tertentu, seperti upaya untuk mencapai hasil nilai yang memuaskan.

Selanjutnya, pada hipotesis kedua dapat diterima berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana uji hipotesis antara variabel *self-management* terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan nilai pengaruh sebesar 3.1% dilihat melalui uji koefisien determinasi, dan nilai signifikan sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Dapat diartikan terdapat pengaruh yang positif *self-management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-management* mahasiswa akan meningkatkan prokrastinasi akademik. Dalam bidang psikologi, individu yang kerap menunda-nunda biasanya menganggap bahwa mereka memerlukan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan tugas tertentu. Walaupun anggapan tersebut mungkin memiliki kebenaran, kecenderungan untuk menunda sebenarnya berkaitan dengan cara pandang individu terhadap pekerjaan tersebut. Jika individu memiliki *self-management* yang tinggi namun memiliki perasaan cemas dan merasa tidak bisa menyelesaikan dengan sempurna akan berakibat pada timbulnya prokrastinasi akademik (Katyusha, 2023).

Kemudian pada hipotesis ketiga dapat diterima karena berdasarkan uji signifikan (Uji F) yang dilakukan untuk menunjukkan hipotesis apakah variabel independen yaitu motivasi belajar dan *self-management* secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen prokrastinasi akademik. Hasil uji tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan antara motivasi belajar dan *self-management* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik



pada mahasiswa Universitas Mercu Buana sebesar 5.6% dilihat melalui uji koefisien determinasi dan sisanya 94.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Hasil penelitian ini sesuai pernyataan Ferarri *et al.*, (1995) yang menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan salah satu faktor dari prokrastinasi akademik. Selanjutnya Ardini (2017) juga mengatakan bahwa *self-management* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi. Sejalan dengan faktor penyebab munculnya prokrastinasi akademik, McCloskey (2011) juga menjelaskan bahwa individu yang cenderung prokrastinasi memiliki kecenderungan menyukai tekanan waktu, sengaja menunda-nunda pekerjaan, dengan sengaja memenuhi tenggat waktu, dan merasa puas dengan hasil yang diperoleh. Chu dan Choi (2005) mempertegas kembali bahwa prokrastinasi akademik terbagi menjadi 2 yaitu, prokrastinasi pasif dan prokrastinasi aktif. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi dan juga *self-management* yang tinggi memiliki kemungkinan juga melakukan prokrastinasi akademik, tetapi dalam hal yang positif, dikarenakan individu yang menunda tersebut menggunakan motivasi yang kuat di bawah tekanan waktu dan mereka mampu menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu berakhir serta memperoleh hasil tugas yang memuaskan.

Selanjutnya, responden didominasi oleh mahasiswa yang mempunyai kegiatan organisasi di kampus, yang dimana hal ini berkaitan juga pada mean status kegiatan mahasiswa yang mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi mempunyai mean prokrastinasi akademik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi di kampus. Hal ini sejalan dengan penelitian Haryanti & Santoso (2020) yang menyatakan bahwa terdapat kecenderungan yang tinggi dari mahasiswa yang mengikuti organisasi di kampus terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian, mahasiswa dengan semester yang lebih tinggi juga menunjukkan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi pula. Hal ini sejalan dengan pernyataan Syukur *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang banyak melakukan prokrastinasi adalah mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang disajikan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah hipotesa pertama diterima karena terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik, hipotesa kedua diterima karena terdapat pengaruh *self-management* terhadap prokrastinasi akademik, dan hipotesa ketiga diterima karena terdapat pengaruh motivasi belajar dan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78.
<https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Ardini, D. (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan



-
- Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4), 510–520. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4469>
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Ferrari, J. R., Johnson., & W. G. McCown. 1995. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment (pp. 137-167). New York: Plenum Press
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41–47.
- Indrawati, M. Y., Pedhu, Y., Studi, P., & Pendidikan, F. (2022). *Santo Fransiskus Ii Jakarta*. 20(2), 151–164.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Katyusha. W (2023). Procrastination, Kebiasaan Suka Menunda-nunda Pekerjaan. Hellosehat. 20 Juli 2023
- Kok, J. K., Tunku, U., & Rahman, A. (2016). the Relationships Between Procrastination and Motivational Aspects of Self-Regulation. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 30(1), 30–39. <https://spaj.ukm.my/ppppm/jpm/article/view/204>
- Latif, S., Pandang, A., & Rusniyanti. (2021). Analisis Motivasi Belajar Rendah Siswa Selama Masa Pandemi dan Penanganannya (Studi Kasus di SMA Negeri 8 Makassar). *Pinisi Journal Of Education*, 3, 1–16. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25330>
- Mawardi Siregar, S. F. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Research & Learning in Primary Education*, 403 - 409.
- McCloskey, J. D. (2011). Finally, my thesis on academic procrastination (Master’s thesis). Retrieved from ProQuest, UMI Dissertations Publishing. (1506326).
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 83–93. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9104-2>
- Nur’aini, F. R., & Djamhoer, T. D. (2020). Pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 817–822.
- Pintrich, P. R., & Groot, E. V. De. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40.
- Pranoto, S. A., & Affandi, G. R. (2023). Overview of Academic Procrastination of Students Working on Thesis at Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Journal of Islamic and*



Muhammadiyah Studies, 4, 1–8. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1558>

- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widyasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Shia, R. M. (1998). *Academics Intrinsic and Extrinsic Motivation and Metacognition: Assessing Academic Intrinsic Motivation: A look at student goals and personal strategy*. Thesis Wheeling Jesuit University, West Virginia
- Syukur, M., & Awaru, O. T., & Megawati (2020). FENOMENA PROKRASTINASI AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA. *Jurnal Neo Societal*; Vol. 5; No. 4; E-ISSN: 2503-359X; Hal. 374-380



Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Optimisme terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Mumtahanah Itsneini Hafsa¹, Roy Gustaf Tupen Ama²

^{1,2}Universitas Cendekia Mitra Indonesia

Itsneinihafsa99@gmail.com

Abstrak

Dalam lingkungan akademik, tugas akhir menyebabkan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir. Kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu yang sedang menempuh pendidikan, berupa perasaan khawatir, takut akan suatu hal buruk karena adanya tuntutan dari lembaga pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik; hubungan antara optimisme dengan kecemasan akademik; dan hubungan antara dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian berjumlah 110 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga skala, yaitu skala dukungan sosial keluarga, skala optimisme, dan skala kecemasan akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *pearson product moment* dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan hubungan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik sebesar $-0,703$ ($p < 0,01$), hubungan optimisme dengan kecemasan akademik sebesar $-0,707$ ($p < 0,01$), ketiga variabel, yaitu dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik didapatkan F sebesar $77,436$ ($p < 0,01$). Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dan optimisme pada kecemasan akademik sebesar $59,1\%$, sedangkan $40,9\%$ dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, variabel dukungan sosial keluarga dan optimisme sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Implikasi penelitian ini ialah perguruan tinggi dan keluarga diharapkan dapat turut mendukung mahasiswa tingkat akhir secara emosional, materiil, maupun non materiil.

Kata kunci: kecemasan akademik, dukungan sosial keluarga, optimisme, mahasiswa tingkat akhir

Abstract

In an academic environment, final projects cause academic anxiety in Final students. Academic anxiety is condition experienced by individuals who are studying, in the form feelings of worry, fear of something bad because of the demands of educational institutions. This study aims to determine the relationship between family social support with academic anxiety; the relationship between optimism with academic anxiety; and the relationship between family social support and optimism with academic anxiety in final year students. The research subjects were 110 final year students who were working on their final project. The research method in this study is quantitative correlational. In this study, researchers used three scales, namely the family social support scale, optimism scale, and academic anxiety scale. Data analysis techniques used are Pearson product moment correlation analysis and multiple linear regression. The results showed the relationship of family social support with academic anxiety of -0.703 ($p < 0.01$), the relationship of optimism with academic anxiety of -0.707 ($p < 0.01$),



the three variables, namely family social support and optimism with academic anxiety obtained F of 77.436 ($p < 0.01$). The effective contribution of family social support and optimism on academic anxiety was 59.1%, while 40.9% were influenced by other factors not examined in this study. Overall, the variables of family social support and optimism are very important in reducing the level of academic anxiety in Final students who are working on final projects. The implication of this study is that universities and families are expected to support final year students emotionally, materially, and non-materially.

Keywords: *academic anxiety, family social support, optimism, and final year students*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya agar individu tumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik dan dapat dievaluasi melalui proses pengajaran. Seperti yang tercantum di UU yang dikeluarkan oleh Sisdiknas pada 2003, pasal 1 menyatakan "Pendidikan adalah upaya yang dilakukan individu untuk menyadari potensinya hingga menjadi pribadi yang lebih baik mulai dari perkembangan otak hingga pengendalian diri". Tiap tingkat pendidikan mempunyai kewajiban dengan tingkat kesulitan yang berbeda dan tentu dirasakan oleh tiap peserta didik, seperti oleh mahasiswa. Mahasiswa ialah individu yang terdaftar atau seseorang yang sedang mencari ilmu di suatu institusi bernama perguruan tinggi.

Mahasiswa rentan terhadap kecemasan. Kecemasan adalah keadaan apprehensi atau kekhawatiran yang mengeluhkan tentang suatu hal yang buruk akan terjadi (Nevid et al., 2005). O'Connor (2008), menjelaskan kecemasan akademik ialah suatu tekanan, rasa takut atau stres yang dialami oleh peserta didik karena akibat dari adanya kewajiban yang diberikan sekolah yang harus dilakukan. Jadi, dapat dikatakan bahwa kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu yang sedang menempuh pendidikan, berupa perasaan khawatir, takut akan suatu hal buruk karena adanya tuntutan dari lembaga pendidikan tersebut. Aspek-aspek kecemasan akademik mengacu pada teori Nevid et al. (2005), seperti gejala fisik, gejala perilaku, dan gejala kognitif.

Tingkat kecemasan akademik tertinggi biasanya ditemukan di kalangan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi (Novitria dan Khoirunnisa, 2020). Persistensi yang rendah biasanya menjadi stressor, dan dapat meningkatkan rasa cemas dan keputusasaan pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi (Mugiarso et al., 2018). Menurut data kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir yang di dapatkan, tahun 2020 ada kategori sedang dengan persentase 50,4%, dan 2021 ada pada persentase 74,34%. Hal ini terjadi kenaikan yang signifikan. Berdasarkan data wawancara yang dilakukan peneliti pada 10 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir, didapatkan hasil bahwa 9/10 mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan akademik selama proses menyelesaikan tugas akhir. Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, dapat menghambat proses penyelesaian tugas akhir.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik, seperti biologis, lingkungan sosial, behavioral, serta emosional dan kognitif (Nevid, et al., 2005). Faktor yang digunakan penelitian ini ialah dukungan sosial keluarga dan optimisme. Dukungan sosial dapat mengurangi rasa cemas dan depresi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi (Lestari dan Wulandari, 2021). Rasa kecemasan ini dapat diatasi dengan mendapatkan dukungan dari sekitar, seperti orangtua, dosen, universitas, maupun teman sebayanya (Wulandari, 2021). Dukungan sosial adalah suatu tindakan mendapatkan dukungan berupa perasaan individu bahwa perhatian dan kenyamanan adalah bentuk dukungan untuk dapat dinikmati (Sarafino, 2014). Salah satu dukungan sosial yang dapat individu terima yaitu dukungan dari keluarga. Sarafino (2014), menyebutkan ada empat aspek dukungan sosial, seperti a. emosional atau dukungan penghargaan; b. dukungan instrumental atau nyata; c. dukungan informasi; d. dukungan persahabatan. Dalam penelitian yang dilakukan, fokus penelitian yaitu dukungan sosial keluarga.



Selain dukungan sosial keluarga, tingkat kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh kepribadian, dimana seseorang yang mempunyai sifat optimis, bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologi dan kesehatan mental individu (Untari, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mantigi dan Purwantini (2023) bahwa optimisme memiliki hubungan dengan kecemasan akademik mahasiswa. Optimisme berperan dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Seligman (2006), mengatakan optimisme merupakan habit berpikir positif yang dapat ditandai dari gaya penjelasan seseorang pada suatu kejadian yang terjadi maupun yang belum terjadi. Seligman (2006), mengungkapkan aspek-aspek optimisme adalah a. *permanence*; b. *pervasiveness*; c. *personalization*. Optimisme dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental pada individu, memiliki perasaan yang lebih baik, dan mampu menyelesaikan masalah dengan logis, sehingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan mampu mengurangi kecemasan (Untari, 2014). Hasil penelitian Dahrul et al. (2021) yang berjudul “Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Praktek Ditinjau dari Optimisme, Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Stikes”, menghasilkan data terdapat hubungan negatif dan signifikan, yaitu pada optimisme dengan kecemasan; dukungan sosial dengan kecemasan; dan kecerdasan emosi dengan kecemasan. Maka, peneliti akan menelaah kembali apakah ketiga variabel memiliki korelasi yang signifikan.

Berdasarkan pemaparan diatas, kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir, memiliki korelasi dengan dukungan sosial keluarga (sebagai faktor eksternal) dan optimisme (sebagai internal). Sedikit penelitian yang hanya berfokus meneliti ketiga variabel ini secara bersamaan. Maka, penelitian ini akan lebih spesifik pada dukungan sosial keluarga, dan bermaksud untuk mengupas tuntas apakah terdapat hubungan dari ketiga variabel, yaitu variabel dukungan sosial keluarga (X1), optimisme (X2) dan kecemasan akademik (Y). Tujuan dilaksanakan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik; hubungan antara optimisme dengan kecemasan akademik; dan hubungan antara dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Implikasi dari penelitian ini adalah Perguruan tinggi diharapkan dapat membantu dalam hal persiapan dan proses mengerjakan tugas akhir sebagai syarat memperoleh kelulusan sehingga mahasiswa tidak merasa cemas dalam menyelesaikan tugas akhir, adanya komunikasi dan terjaga secara profesional antara dosen dan mahasiswa. Partisipasi dan peran keluarga juga dibutuhkan dalam memberikan afirmasi positif, dukungan positif agar mahasiswa tingkat akhir terus memiliki optimisme yang tinggi untuk menyelesaikan tugas akhir dan terhindar dari kecemasan yang dapat mengganggu kelancaran mengerjakan tugas akhir.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk memberikan gambaran korelasi dari ketiga variabel. Populasi penelitian ini ialah mahasiswa aktif tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *incidental sampling*, yaitu siapapun yang bertemu dengan peneliti, dan sesuai kriteria dapat mengisi kuesioner ini (Sugiyono, 2019). Subjek penelitian ini ialah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sebanyak 110 mahasiswa. Penyebaran skala dilakukan secara *online* menggunakan *google form*.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala kecemasan akademik yang dirancang sendiri berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid (2005) berjumlah 32 aitem dari 36 aitem dan skala dukungan sosial keluarga yang dirancang sendiri berdasarkan aspek menurut Sarafino (2014) berjumlah 40 aitem dari 48 aitem yang di rancang sendiri oleh peneliti, serta skala optimisme berjumlah 29 aitem dari 36 aitem yang diadaptasi, modifikasi dan disesuaikan oleh peneliti dengan keadaan yang sekarang. Peneliti memakai model skala likert, yaitu aitem *favourable* (mendukung objek) dan *unfavourable* (tidak mendukung objek) (Sugiyono, 2019). Pernyataan dalam



skala yang disusun dalam lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), dengan pemberian skor 1 sampai 5.

Ketiga skala tersebut di ujicoba ke 65 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir, dengan nilai uji validitas $\geq 0,25$ di nyatakan valid (Azwar, 2013). Azwar (2014) menjabarkan skala dikatakan konsisten apabila skor *cronbach's alpha* $\geq 0,70$. Nilai *cronbach's alpha* kecemasan akademik sebesar 0,853; dukungan sosial keluarga sebesar 0,949; dan optimisme sebesar 0,895. Analisis data dilakukan menggunakan IBM *Statistical Program for Social Science* (SPSS) Statistic 25 for Windows. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan linearitas, dan uji data menggunakan korelasi Pearson *product moment* dan regresi linear berganda.

HASIL

Data yang didapatkan dari 110 subjek, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hipotetik dan Empirik Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kecemasan Akademik	32	160	96	21	54	153	103,5	16,5
Dukungan Sosial Keluarga	40	200	120	27	80	193	136,5	18,833
Optimisme	29	145	87	19	78	143	110,5	10,833

Selanjutnya dilakukan uji normalitas, yang bertujuan untuk mengetahui apakah skor variabel sudah terdistribusi dengan normal. Hasil penghitungan uji normalitas antar variabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KSZ	p	Subjek	Keterangan
Kecemasan Akademik	0,079	0,090	110	Normal
Dukungan Sosial Keluarga	0,084	0,055	110	Normal
Optimisme	0,078	0,093	110	Normal

Berdasarkan hasil tabel 2 diketahui nilai signifikan yang diperoleh setelah uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan ketiga variabel terdistribusi secara normal ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan sebaran data normal (Priyatno, 2014).

Uji linearitas digunakan untuk mendapatkan informasi linearitas data, yaitu variabel memiliki korelasi linier atau tidak (Azwar, 2017). Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel :

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel Dependen	Variabel Independen	Nilai		Keterangan
		F	p	
Kecemasan Akademik	Dukungan Sosial Keluarga	114,531	0,000	Linear
Kecemasan Akademik	Optimisme	111,161	0,000	Linear



Berdasarkan hasil tabel 3, diketahui variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik; variabel optimisme dengan kecemasan akademik, dikatakan linearitas dengan signifikansi pada *linearity* ($p < 0,05$).

Uji analisis pertama ialah menggunakan korelasi Pearson *product moment*. Korelasi ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi dari kedua variabel, yaitu satu variabel independen dan satu variabel dependen. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Pearson *Product Moment*

Variabel Dependen	Variabel Independen	Nilai Korelasi <i>Product Moment</i>	p (taraf signifikan)	Keterangan
Kecemasan Akademik	Dukungan Sosial Keluarga	-0,703	0,000	Signifikan
	Optimisme	-0,707	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 4, nilai korelasi variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik sebesar -0,703 ($p < 0,01$). Kemudian korelasi variabel optimisme dengan kecemasan akademik sebesar -0,707 ($p < 0,01$). Keduanya memiliki nilai signifikansi dibawah 0,01, dan dapat dikatakan bahwa memiliki korelasi negatif yang signifikan.

Selanjutnya dilakukan uji regresi linear berganda untuk mencocokkan data penelitian guna memperkirakan skor variabel terikat dari satu atau lebih variabel bebas (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, akan dilakukan uji korelasi dua variabel X sekaligus (dukungan sosial keluarga dan optimisme) dengan variabel Y (kecemasan akademik). Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Nilai Korelasi (R)	R Square	F	P	Keterangan
0,769	0,591	77,436	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 5, nilai korelasi X1 (dukungan sosial keluarga) dan X2 (optimisme) dengan Y (kecemasan akademik) sebesar 0,769 dengan F sebesar 77,436 dengan hasil yang signifikan ($p < 0,01$). Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik sebesar 59,1%, sedangkan 40,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada dibahas atau dilakukan oleh penelitian ini.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan uji korelasi *product moment* variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik diperoleh skor sebesar -0,703 ($p < 0,01$), diartikan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang didapatkan, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir, begitupun sebaliknya. Kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial dari keluarga.

Sejalan dengan hasil penelitian oleh Sula dan Kristianingsih (2023), bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan dengan kecemasan akademik mahasiswa, dukungan sosial diterima tinggi, kecemasan akademik mahasiswa akan menurun, dan sebaliknya. Rif'ati et al. (2018) berpendapat bahwa dukungan sosial sangat penting bagi mahasiswa yang sedang menghadapi perasaan kecemasan, karena dukungan sosial berharga ketika mahasiswa menghadapi suatu masalah. Dengan adanya dukungan sosial dari keluarga, mahasiswa memilih orang yang dapat dipercaya ketika menghadapi permasalahan yang sedang maupun akan terjadi. Hal ini sejalan dengan Priyanti et al. (2021), menyebutkan dukungan sosial adalah kepedulian yang muncul karena adanya hubungan yang baik dengan individu lain.



Kemudian, hasil korelasi variabel optimisme dengan kecemasan akademik sebesar $-0,707$ ($p < 0,01$), yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara optimisme dengan kecemasan akademik. Semakin tinggi optimisme yang ada pada diri mahasiswa semester akhir, semakin sedikit tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir, begitupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian oleh Mantigi dan Purwantini (2023) mengenai optimisme dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir menunjukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi akan berdampak terhadap menurunnya tingkat kecemasan akademik, sehingga mahasiswa akan lebih fokus dan berhasil dalam kesuksesan akademik sampai selesai kuliah. Demirtas (2020) mengatakan bahwa baik siswa maupun mahasiswa yang memiliki optimisme dan kebahagiaan dalam melaksanakan aktivitas akademik di sekolah maka individu akan melaksanakan dengan penuh rasa nyaman, tidak merasa cemas dan takut akan gagal terhadap pencapaian akademiknya. Jika kecemasan akademik dan prestasi rendah, maka dapat meningkatkan motivasi akademik. Hal ini dikarenakan individu memiliki efikasi diri yang positif, optimisme, dan sikap pantang menyerah terhadap tantangan dan kesulitan (Hidayat et al., 2020).

Hejazi et al. (2023) dalam penelitiannya juga mengatakan individu mempunyai optimisme dan rasa syukur tinggi dalam proses belajar, akan berdampak pada kesejahteraan psikologis yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi akan merasa lingkungannya positif, sehingga ia akan yakin bisa dalam mengerjakan sesuatu. Hal ini sejalan dengan pendapat Cahyani dan Maryam (2023), apabila individu memiliki sikap optimisme yang tinggi, maka akan melihat peristiwa di lingkungannya secara positif dan tidak merasakan kecemasan saat melaksanakan ujian ataupun tes.

Selanjutnya, untuk ketiga variabel didapatkan hasil uji regresi linear berganda yang memiliki korelasi sebesar $0,769$. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme ialah faktor yang berkontribusi untuk menurunkan kecemasan akademik mahasiswa semester akhir yang menyusun tugas akhir. Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir sebesar $49,4\%$, sumbangan efektif optimisme dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir sebesar 50% , dan secara simultan hubungan antara dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik sebesar $59,1\%$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan yang diberikan oleh keluarga dan optimismenya tinggi, semakin rendah kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dahrul et al. (2021), bahwa dukungan sosial dan optimisme secara bersama-sama dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Menurut Dahrul et al. (2021), faktor yang berpengaruh pada kecemasan akademik, yaitu faktor dari dalam, seperti takut hal buruk akan terjadi. Sedangkan untuk faktor dari luar, misalnya dukungan sosial keluarga. Penelitian oleh Laduniyyah dan Suyanti (2022), bahwa kecemasan akademik yang rendah maka keberhasilan belajar seseorang akan tinggi, begitupun sebaliknya.

Keterbatasan penelitian ini ialah mengalami kendala ketika proses pengambilan sampel. Hal ini dikarenakan penelitian dilakukan ketika libur semester ganjil, sehingga banyak mahasiswa tingkat akhir yang belum mengambil mata kuliah skripsi atau tugas akhir. Kemudian sampelnya masih terlalu general, sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat lebih dispesifikkan lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa uji korelasi *product moment* variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik diperoleh skor sebesar $-0,703$ ($p < 0,01$); korelasi variabel optimisme dengan kecemasan akademik sebesar $-0,707$ ($p < 0,01$); dan hasil uji regresi linear berganda memiliki korelasi sebesar $0,769$ dukungan sosial keluarga dan optimisme memiliki hubungan negatif dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik sebesar $59,1\%$, sedangkan $40,9\%$ dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada dibahas atau dilakukan oleh penelitian ini. Implikasi dari penelitian ini adalah Perguruan tinggi diharapkan dapat membantu



dalam hal persiapan dan proses mengerjakan tugas akhir sebagai syarat memperoleh kelulusan sehingga mahasiswa tidak merasa cemas dalam menyelesaikan tugas akhir, adanya komunikasi dan terjaga secara profesional antara dosen dan mahasiswa. Partisipasi dan peran keluarga juga dibutuhkan dalam memberikan afirmasi positif, dukungan positif agar mahasiswa tingkat akhir terus memiliki optimisme yang tinggi untuk menyelesaikan tugas akhir dan terhindar dari kecemasan yang dapat mengganggu kelancaran mengerjakan tugas akhir. Saran untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti tentang kecemasan akademik dapat menggunakan variabel lain, seperti efikasi diri, pola asuh orangtua, harga diri, atau faktor yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Cahyani, N. B. O. R., & Maryam, E. W. (2023). The Relationship Between Optimism and Anxiety Before the TNI-Polri Test. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21, 10–21070.
- Dahrul, A., Harlianty, R. A., Asih, A. R., Nabila, J., Psikologi, P. S., Sosial, F., Bisnis, D., & Pringsewu, U. A. (2021). Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Praktek ditinjau dari Optimisme, Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa STIKES. *Jurnal PKM*, 3(1), 1–8.
- Demirtas, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicologia / Annals of Psychology*, 36(2), 320–329. <https://doi.org/10.6018/analeps.381181>
- Hejazi, B., Dehghan, Chou, Bailey, Baron, Assari, & Bazargan. (2023). Hope, optimism, gratitude, and wellbeing among health professional minority college students. *Journal of American College Health*, 71(4), 1125–1133.
- Hidajat, H. G., Hanurawan, F., Chusniyah, T., & Rahmawati, H. (2020). Why i'm bored in learning? Exploration of students' academic motivation. *International Journal of Instruction*, 13(3), 119–136. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.1339a>
- Laduniyyah, M., & Suyanti. (2022). Hubungan kecemasan akademik dan efikasi diri dengan keberhasilan belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 33–39. <http://journal.ibrahimy.ac.id/psychomedia/>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *PSIMPHONI*, 1(2), 93–98.
- Mantigi, Y., & Purwantini, L. (2023). Regulasi Diri, Optimisme, dan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian (KNPP)*, 3(1), 466–476.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal (Kelima)*. Penerbit Erlangga.
- O'Connor, F. (2008). *Frequently Asked Questions About Academic Anxiety*. The Rosen Publishing Group.



- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis*. Penerbit Andi.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi Achmad, & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlanga*.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction second edition*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism*. Vintage Books, A Division of Random House, Inc.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (2nd ed.)*. ALFABETA.
- Sula, K., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik terhadap Ujian Praktik pada Mahasiswa UKSW. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 4523–4527.
- Untari, I. (2014). Hubungan antara Kecemasan dengan Prestasi Uji Osca I Pada Mahasiswa AKPER PKU Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Kebidanan*, 6(01), 10–15.
- Wulandari, T. (2021, July 21). *Peneliti Psikologi UI: Mahasiswa Rentan Kecemasan, Depresi, dan Rasa Stress*. DetikEdu.



Kepercayaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Bima Abie Moslem¹, Sri Muliati Abdullah²

1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

2 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Bimaabiemoslem@gmail.com

Abstrak

Di akhir masa perkuliahan, mahasiswa yang sudah memasuki tahun terakhir harus menyelesaikan skripsi sebagai syarat utama untuk kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana yang akan digunakan salah satunya sebagai kualifikasi dalam memasuki dunia kerja. Namun dalam prosesnya, mahasiswa akhir dihadapkan pada pilihan antara melanjutkan ke tingkat pendidikan S2 atau memasuki dunia kerja, yang seringkali menimbulkan kecemasan. Salah satu faktor kecemasan seseorang adalah tingkat kepercayaan diri. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan berumur 21-24 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sejumlah 122 subjek. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan skala dengan jenis data kuantitatif. Metode analisis dalam penelitian ini adalah metode korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan korelasi (r^{xy}) = - 0.702 dengan $p = 0.000 < 0,05$. Artinya semakin tinggi tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin tinggi Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Kecemasan, Dunia Kerja.

Abstract

At the end of their college years, final-year students are required to complete a thesis as the main requirement for graduation and obtaining a bachelor's degree, which will serve as a qualification for entering the workforce, among other things. However, during this process, final-year students are faced with the choice between pursuing further education at the postgraduate level or entering the job market, which often leads to anxiety. One of the factors contributing to someone's anxiety is their level of self-confidence. The objective of this research is to determine the relationship between self-confidence and anxiety in facing the job market among final-year students at Mercu Buana University Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study states that there is a negative correlation between self-confidence and anxiety in facing the job market among final year students at Mercu



Buana University Yogyakarta. The subjects used in this study are students who are currently completing their thesis and are aged 21-24 years. The number of subjects in this study was 122 subjects. The data collection method used in this research is the use of scales with quantitative data. The analysis method employed in this study is the Product Moment correlation method. The results of the research indicate that there is a negative correlation between self-confidence and anxiety in facing the job market among final-year students at Mercu Buana University Yogyakarta with a correlation (r^{xy}) = - 0.702 with $p = 0.000 < 0.05$. This means that the higher the level of self-confidence, the lower the anxiety in facing the job market among final-year students at Mercu Buana University Yogyakarta. Conversely, the lower the level of selfconfidence, the higher the anxiety in facing the job market among final-year students at Mercu Buana University Yogyakarta.

Keywords: *Self-Confidence, Anxiety, Job Market*

PENDAHULUAN

Permasalahan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta terkait belum optimalnya acara job fair adalah menjadi salah satu hambatan bagi mahasiswa dalam mencari kesempatan kerja. *Job fair* merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk berinteraksi langsung dengan perusahaan dan mencari informasi tentang lowongan pekerjaan. Namun berdasarkan hasil pertemuan dengan mahasiswa tertentu Universitas Mercu Buana, 7 dari 10 mahasiswa menjelaskan bahwa acara ini belum terlaksana secara maksimal, maka peluang bagi mahasiswa untuk menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keahlian bisa terbatas. Selain itu, kesempatan untuk berkomunikasi dan membangun jaringan dengan perusahaan juga bisa menjadi terbatas, sehingga mahasiswa sulit untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang dunia kerja yang sesungguhnya.

Selain itu, fokus karir center Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang hanya pada pemberian informasi lowongan pekerjaan tanpa memberikan fasilitasi konsultasi terkait dunia kerja bagi mahasiswa akhir juga menjadi permasalahan serius. Mahasiswa akhir dihadapkan pada tantangan untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus, seperti cara mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keterampilan, cara membuat CV yang menarik, atau bahkan bagaimana menghadapi wawancara kerja dan memberikan solusi ketika mahasiswa akhir mampu bersaing didunia kerja. Tanpa bimbingan dan dukungan yang memadai dari karir center, sebagian besar mahasiswa akhir merasa cemas dan kurang percaya diri dalam menghadapi dunia kerja.

Menurut Beiter dkk (2014), mahasiswa di tahun terakhir biasanya merasa lebih cemas tentang rencana setelah lulus, terutama dalam hal mencari pekerjaan. Cara mendapatkan pekerjaan baru setelah lulus bisa dikatakan sulit, dan membutuhkan peng arahan tenaga yang mantap dan prosedur yang tepat untuk mencapainya. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan memasuki dunia kerja ikarena beberapa faktor, antara lain ketidakmampuan bersaing, keterampilan yang belum memenuhi harapan, dan kesulitan beradaptasi (Atmadja, 2013). Oleh karena itu penelitian ini bermaksud untuk meneliti hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan Penelitian ini bertujuan untuk



mengetahui secara empiris hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ipada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

METODE

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan skala dengan jenis data kuantitatif. Skalai digunakan sebagai alat ukur untuk menentukan intervali yang ada dalam suatu alat ukur. Dengan menggunakan alat ukur ini dalam pengukuran, data yang dihasilkan akan berupa data kuantitatif (Sugiyono, 2016).

Sugiyono (2016), dalam penelitian ini digunakan skala likert sebagai bentuk skala pengukuran. Skalai Likert digunakan untuki mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial. Pada skala likert pada penelitian disajikan dengan empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Adapun untuk skala-skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai iberikut:

1. Kecemasan menghadapi Dunia Kerja

Skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini yaitu skala yang akan dibuat dengan merujuk pada skala Anggia Putri (2020), dan dilakukan modifikasi, adapuni modifikasi skala yang dilakukan adalah mengubah aitem sesuai dengan subjek penelitian. Mengacu pada Greenberger dan Padesky (2016), bahwa terdapat 4 aspek kecemasan menghadapi dunia kerja, yaitu:

a. Pemikiran

Orang yang cemas cenderung memiliki pemikiran yang negatif dan berlebihan terkait dengan bahaya dan masalah yang dihadapi. Orang yang cemas sering merasa tidak mampu mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan dan meragukan kemampuan diri sendiri. Orang yang cemas juga mungkin tidak menganggap penting bantuan yang tersedia atau merasa bahwa bantuan tersebut tidak akan efektif bagi mahasiswa. Selain itu, orang yang cemas seringkali terjebak dalam pola pemikirani yang berfokus pada hal-hal buruki yang mungkin terjadi, memperbesar risiko dan konsekuensi negatif, dan merasa tidak yakin akan kemampuan dalam menghadapii situasi yang menimbulkan kecemasan.

b. Perilaku

Orang yang cemas cenderung menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan. Dapat memungkinkan untuk meninggalkan situasi atau menghindari tugas-tugas yang dianggap menantang atau menimbulkan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh dorongan untuk mengurangi ketidaknyamanan dan menghindari rasa tidak nyaman yang dialami saat kecemasan muncul.

c. Reaksi fisik

Reaksi fisik yang terjadi ipada seseorang yang mengalami kecemasan dapat meliputi beberapa gejala seperti telapaki tangan berkeringat, jantung berdebar, pusing, dan kesulitan bernapas.

d. Suasana hati

Orang yang merasa cemas akan mencakup perasaan gugup, jengkel, cemas, dan panik. Selain itu, suasana hati dapat berubah dengan cepat ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan



Skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dirancang dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini memiliki pernyataan yang bersifat mendukung (favorable). Pemilihan kelompok pernyataan favorable dapat digunakan ketika isi dari pernyataan tersebut secara jelas mencerminkan hubungan keberpihakan atau kesesuaian dengan deskripsi perilaku pada indikator yang ingin diukur (Azwar, 2015).

Pemberian skor dalam skala kecemasan menghadapi dunia kerja menggunakan aitem *Favourable* kemudian akan disesuaikan berdasarkan jawaban yang dipilih oleh responden. Jawaban Sangat Sesuai (SS) diberikan skor 4, jawaban Sesuai (S) diberikan skor 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberikan skor 2, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan skor 1. Semakin tinggi total skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja responden tersebut. Sebaliknya, semakin rendah total skor kecemasan menghadapi dunia kerja, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja responden tersebut. Sebelum digunakan dalam penelitian, Skala Penelitian ini yang dibuat tidak menggunakan alternatif jawaban netral. Alternatif jawaban dibuat demikian agar menghindari subjek cenderung untuk memilih jawaban yang netral yang menyebabkan data menjadi kurang informatif (Azwar, 2017)

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja terlebih dahulu dilakukan validitasi isi. Menurut Azwar (2015), validitasi isi merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional melalui ahli atau lewat *professional judgement*. Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validitas ini adalah sejauh mana aitem-aitem dalam suatu instrumen ukur benar-benar relevan dan merupakan representasi dari kontrak yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Azwar (2015), menjelaskan bahwa *professional judgement* dapat dilakukan oleh setiap ahli dibidangnya tanpa batasan angka, artinya peneliti boleh melakukan *professional judgement* hanya dengan satu ahli saja. Hal ini bisa dilakukan ketika ahli sesuai dengan bidangnya. Validitas isi dilakukan dengan ahli di bidang Psikologi Industri dan Organisasi yaitu Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) yaitu Dr. Sri Muliati Abdullah, M.A., Psikolog dan Dosen Pembimbing Proposal (DPP) Dimas Adi Wijaya, S.Psi., M.Psi., Psikolog pada tanggal 06 Mei 2023. Hasil *professional judgement* yaitu memperbaiki setiap aitem atau pernyataan yang tidak sesuai dengan variabel yang diukur dan mengganti aitem agar sesuai dengan definisi operasional variabel dan aspek-aspek

Rancangan distribusi butir-butir pernyataan dalam skala kecemasan menghadapi dunia kerja ini dipaparkan dalam tabel berikut.

**Tabel 4. Blue print Skala Kecemasan
menghadapi Dunia Kerja Sebelum dan Setelah
Uji coba**

No	Aspek	Aitem Favourable	Jumlah
1	Reaksi fisik	1,2,3	3
2	Perilaku	4,5,6	3
3	Pemikiran	7,8,9	3



4	Suasana hati	10,11,12	3
Total			12

Sebelum digunakan dalam penelitian, alat pengukur kecemasan terkait dunia kerja melalui *tryout* dilakukan terlebih dahulu untuk mengevaluasi daya beda antar aitem (daya diskriminasi aitem) dan reliabilitas aitem. Daya beda aitem (daya diskriminasi aitem) adalah kemampuan aitem untuk membedakan individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya pembeda yang memuaskan. Namun, jika jumlah aitem yang ada masih kurang, peneliti dapat mempertimbangkan menurunkan batas kriteria sedikit menjadi 0,25. Namun, menurunkan batas kriteria di bawah 0,20 sangat tidak dianjurkan (Azwar, 2015).

Alat ukur kemudian diuji cobakan untuk menyeleksi aitem-aitem skala sekaligus untuk menguji besarnya reliabilitas. Uji coba dilakukan pada tanggal 27 April 2023 sampai 25 Mei 2023 terhadap 103 subjek. Batas kriteria koefisien aitem-total (r_{ix}) yang digunakan adalah 0.30. Berdasarkan hasil perhitungan dari skala kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh daya beda aitem bergerak dari angka 0,385 sampai 0,740. Tidak terdapat aitem yang gugur atau tidak memenuhi batas kriteria koefisien aitem-total (r_{ix}) yang telah ditentukan.

Menurut Azwar (2015), uji reliabilitas mengindikasikan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas menggambarkan tingkat konsistensi pengukuran jika dilakukan ulang pada subjek yang sama. Reliabilitas data digunakan untuk mengevaluasi keakuratan tes dalam mengukur gejala yang sama pada waktu dan kesempatan yang berbeda. Koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) memiliki rentang nilai antara 0,00 hingga 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) mendekati 1,00, maka pengukuran tersebut semakin dapat diandalkan. Sebaliknya, semakin rendah nilai koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) mendekati 0,00, maka pengukuran tersebut semakin tidak dapat diandalkan. Namun, dalam kenyataannya, tidak ada koefisien reliabilitas yang mencapai nilai 1,00 atau 0,00. Berdasarkan perhitungan skala kecemasan menghadapi dunia kerja, ditemukan bahwa koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,875

1. Kepercayaan Diri

Skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur variabel kepercayaan diri dalam penelitian ini yaitu skala yang akan dibuat dengan merujuk pada skala Hayuning Sekar Ekandari (2022), dan dilakukan modifikasi adapun modifikasi skala yang dilakukan adalah mengubah aitem sesuai dengan subjek penelitian. Berdasarkan pada aspek-aspek Menurut Lauster (2003), kepercayaan diri memiliki lima aspek yaitu:

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Sikap positif seseorang tentang dirinya adalah ketika individu memiliki pemahaman yang sungguh-sungguh tentang apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Yaitu sikap positif seseorang adalah ketika selalu memiliki pandangan yang baik dalam menghadapi segala hal yang berkaitan dengan diri sendiri, harapan, dan kemampuan.

c. Objektif

Yaitu orang yang percaya diri melihat masalah atau situasi berdasarkan kebenaran yang seharusnya, bukan berdasarkan kebenaran pribadi.

d. Bertanggung jawab



Yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya dalam suatu keputusan.

e. Rasional dan realistis

Yaitu kemampuani seseorang untuk menganalisis masalah, hal, atau kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan yang ada.

Skala kepercayaan diri dirancang menggunakan skala Likert yang memiliki empat opsi jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Terdapat dua bentuk pernyataan yang digunakan dalam skala kepercayaan diri ini, yaitu pernyataan yang mendukung variabel (*favorable*) dan pernyataan yang bertentangan dengan variabel (*unfavorable*). Pada penyusunan skala ukur perilaku, kelompok pernyataan yang mendukung (*favorable*) dapat digunakan apabila isinya menggambarkan hubungan keberpihakan atau kesesuaian dengan deskripsi perilaku ipada indikator yang ingin diukur (Azwar, 2015).

Pemberian skor dalam skala Kepercayaan diri ini menggunakan aitem *favourable* dan *unfavourable* yang akan disesuaikan berdasarkan jawaban yang dipilih oleh responden. Untuk aitem *favourable* maka Jawaban Sangat Sesuai (SS) diberikan skor 4, jawaban Sesuai (S) diberikan skor 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberikan skor 2, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan skor 1. Untuk aitem *unfavourable* maka Jawaban Sangat Sesuai (SS) diberikan skor 1, jawaban Sesuai (S) diberikan skor 2, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberikan skor 3, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan skor 4. Semakin tinggi total skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi kepercayaan diri responden tersebut. Sebaliknya, semakin rendah total skor kepercayaan diri, makai semakin rendah kepercayaan diri responden tersebut. Skala Penelitian ini yang dibuat tidak menggunakan alternatif jawaban netral. Alternatif jawaban dibuat demikian agar menghindari subjek cenderung untuk memilih jawaban yang netral yang menyebabkan data menjadi kurang informatif (Azwar, 2017)

Sebelum digunakan dalam penelitian, skala kepercayaan diri terlebih dahulu dilakukan validitas isi. Menurut Azwar (2015), validitas isi imerupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional melalui ahli atau lewat *professional judgement*. Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validitas ini adalah sejauh mana aitem-aitem dalam suatu instrumen ukur benar-benar relevan dan merupakan representasi dari kontrak yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Azwar (2015), menjelaskan bahwa *professional judgement* dapat dilakukan oleh setiap ahli dibidangnya tanpa batasan angka, artinya peneliti boleh melakukan *professional judgement* hanya dengan satu ahli saja. Hal ini bisa dilakukan ketika ahli isesuai dengan bidangnya. Validitasi isi dilakukan dengan ahli di bidang Psikologi Industri dan Organisasi yaitu Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) yaitu Dr. Sri Muliati Abdullah, M.A., Psikolog dan Dosen Pembimbing Proposal (DPP) Dimas Adi Wijaya, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog pada tanggal 06 Mei 2023. Hasil *professional judgement* yaitu memperbaiki setiap aitem atau pernyataan yang tidak sesuai dengan variabel yang diukur dan mengganti aitem agar sesuai dengan definisi operasional variabel dan aspek-aspek.

Rancangan distribusi butir-butir pernyataan dalam skala kepercayaan diri ini dipaparkan dalam tabel berikut.



Tabel 6. Blue print Skala Kepercayaan diri Sebelum Uji coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavorable	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	1, 3, 5	2,4,6	6
2	Optimis	7, 9, 11	8,10,12	6
3	Objektif	13, 15,17	14,16,18	6
4	Bertanggung jawab	19, 21, 23	20,22,24	6
5	Rasional dan realistis	25, 27, 29	26,28,30	6
Total				30

Sebelum digunakan dalam penelitian, alat ukur kepercayaan diri diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahui daya beda aitem (daya diskriminasi aitem) dan reliabilitas aitem. Daya beda aitem (daya diskriminasi aitem) adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0.30 daya pembedanya memuaskan. Akan tetapi, bila jumlah aitem belum mencukupi, peneliti bisa menurunkan sedikit batas kriteria 0.30 menjadi 0.25 tetapi menurunkan batas kriteria di bawah 0.20 sangat tidak disarankan (Azwar, 2015).

Alat ukur kemudian diuji cobakan untuk menyeleksi aitem-aitem skala sekaligus untuk menguji besarnya reliabilitas. Uji coba dilakukan pada tanggal 27 April 2023 sampai 25 Mei 2023 terhadap 103 subjek. Batas kriteria koefisien aitem-total (r_{ix}) yang digunakan adalah 0.30. Berdasarkan hasil perhitungan dari skala kepercayaan diri diperoleh daya beda aitem bergerak dari angka 0,337 sampai 0,602. Terdapat 6 aitem yang gugur atau tidak memenuhi batas kriteria koefisien aitem-total (r_{ix}) yang telah ditentukan yaitu nomor 7, 13, 15, 16, 17, dan 29.

Distribusi aitem setelah di uji coba dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Blue Print Skala Kepercayaan diri Setelah Uji coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavorable	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	1, 3, 5	2,4,6	6
2	Optimis	9, 11	8,10,12	5
3	Objektif	-	14,18	2
4	Bertanggung jawab	19, 21, 23	20,22,24	6
5	Rasional dan realistis	25, 27	26,28,30	5



Total

24

Selain itu, menurut Azwar (2015), reliabilitas adalah sejauh mana suatu hasil pengukuran dapat dipercaya dalam uji reliabilitas. Pada tingkat dasar, kualitas yang tak tergoyahkan menunjukkan sejauh mana estimasi dapat memberikan hasil yang agak mirip jika estimasi dilakukan lagi pada subjek yang serupa. Keandalan informasi digunakan untuk memutuskan atau memutuskan konsistensi suatu tes dalam memperkirakan efek samping yang serupa pada berbagai waktu dan kejadian. Kisaran nilai koefisien reliabilitas adalah 0,00 sampai 1,00. Ketika koefisien reliabilitas mendekati 1,00, ini menunjukkan bahwa pengukuran tersebut lebih dapat diandalkan, sedangkan ketika lebih rendah dari 0,00, ini menunjukkan bahwa pengukuran menjadi semakin tidak dapat diandalkan. Namun, koefisien sekecil 0,00 dan sebesar 1,00 tidak pernah ditemui dalam praktek. Koefisien reliabilitas alpha adalah 0,896 berdasarkan perhitungan skala kepercayaan.

HASIL

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan berumur 21-24 tahun. Pengambilan subyek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2016), menjelaskan bahwa teknik *ipurposive sampling* merupakan suatu metode pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dalam suatu penelitian. Tujuan dari penggunaan teknik ini adalah untuk memperoleh sampel yang sesuai dengani karakteristik subjek yang akan diteliti oleh peneliti. Kriteria atau karakteristik subjek penelitian ini sebagai berikut:

1. Usia mahasiswa 21-24 tahun

Stead dan Watson (2006), mengemukakan bahwa individu pada usia 21 hingga 24 tahun sedang memasuki masa implementasi yaitu masa menamatkan edukasi dan mempersiapkan memasuki dunia kerja, dengan kata lain mahasiswa tingkat akhir saat ini menempuh periode pembelajaran dan pelatihan sebelum nantinya menempati posisi dalam suatu pekerjaan.

2. Mahasiswa yang sedang skripsi

Di setiap perguruan tinggi, mahasiswa akan mempelajari berbagai teori yang berkaitan dengan jurusan yang dipilih. Ini dilakukan melalui pengambilan mata kuliah dengan sistem Satuan Kredit Semester (SKS) dari semester ke semester Menurut Hulukati dan Djibran (2018), menyatakan bahwa secara umum, mahasiswa tingkat akhir adalah kelompok usia dewasa muda yang berada dalam rentang usia 21-25 tahun. Namun, pada tahap akhir pemenuhan total SKS, mahasiswa dihadapkan pada tugas akhir yang dikenal sebagai skripsi. Skripsi merupakan persyaratan penting bagi mahasiswa untuk meraih gelar sarjana. Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana sebagai bagian dari penelitian, studi kepustakaan, atau pengembangan yang mendalam terhadap suatu masalah tertentu. Penulisan skripsi ini dilakukan dengan teliti dan cermat menjelang akhir masa studi mahasiswa (Darmono, A & Hasan, 2005).

Berdasarkan dari kriteria atau karakteristik tersebut, didapatkan sampel penelitiannya berdasarkan jenis kelamin, usia, dan program studi sebagai berikut:



Tabel 1. Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	38	31,15%
Perempuan	84	68,85%
Total	122	100,00%

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas sampel dalam penelitian ini adalah Perempuan sebanyak 68,85% (85 mahasiswa), sedangkan Laki-laki sebanyak 31,15% (38 mahasiswa).

Tabel 2. Sampel Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
21 Tahun	21	17,21%
22 Tahun	48	39,34%
23 Tahun	35	28,69%
24 Tahun	18	14,75%
Total	122	100,00%

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas sampel dalam penelitian ini berumur 22 tahun sebanyak 39,34% (48 mahasiswa), sedangkan sampel yang berusia 23 tahun sebanyak 28,69% (35 mahasiswa). Kemudian, dapat diketahui bahwa sampel berusia 24 tahun merupakan kategori paling sedikit dengan persentase sebanyak 14,75% (18 mahasiswa), kemudian disusul dengan sampel yang berusia 21 tahun sebesar 17,21% (21 mahasiswa).

Tabel 3. Sampel Penelitian Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Frekuensi	Persentase
Agroteknologi	2	1,64%
Akuntansi	1	0,82%
Ilmu Keolahragaan	2	1,64%
Ilmu Komunikasi dan Multimedia	1	0,82%
Manajemen	9	7,38%
Peternakan	14	11,48%
Psikologi	92	75,41%
Teknik Informatika	1	0,82%
Total	122	100,00%

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswai program studi Psikologi sebanyak 75,41% (92 mahasiswa), sedangkan sampel yang merupakan mahasiswa program studi Peternakan sebanyak 11,48% (14 mahasiswa). Kemudian, dapat diketahui bahwa sampel mahasiswa yang merupakan



program studi Akuntansi, Ilmu Komunikasi dan Multimedia, dan Teknik Informatika merupakan kategori paling sedikit dengan persentase sebanyak 0,82% (1 mahasiswa).

Penggunaan kaidah untuk uji normalitas dalam penelitian ini yaitu apabila nilai signifikan $KS-Z > 0,050$ maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila nilai signifikan $KS-Z \leq 0,050$ maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Hadi, 2015). Hasil uji normalitas variabel Kepercayaan Diri diperoleh $KS-Z = 0,111$ dengan $p = 0.001$ ($p \leq 0,050$), artinya sebaran data variabel Kepercayaan Diri tidak mengikuti distribusi normal. Selanjutnya, hasil uji normalitas Kecemasan menghadapi Dunia Kerja diperoleh $KS-Z = 0,092$ dengan $p = 0.014$ ($p \leq 0,050$), artinya sebaran data variabel Kecemasan menghadapi Dunia Kerja mengikuti distribusi tidak normal. Data yang tidak normal biasanya diakibatkan oleh adanya outlier (data yang sangat ekstrim), banyak kasus tentang data outlier yang mengganggu keseluruhan data sehingga membuat data menjadi tidak normal (Santoso, 2010). Namun, menurut Hadi (2015), distribusi data yang normal atau tidak normal tidak akan berpengaruh terhadap hasil akhir penelitian. Jika subjek dalam penelitian memiliki ≥ 30 maka data dapat dikatakan terdistribusi normal. Dalam penelitian ini memiliki 122 subjek yang artinya dapat disimpulkan distribusi data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui pola hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat apakah berbentuk linear atau tidaknya serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Menurut Hadi (2015), pedoman yang digunakan untuk uji linieritas adalah jika $p \leq 0,050$ maka hubungan variabel bebas dengan variabel terikat adalah linier, dan jika $p \geq 0,050$ maka hubungan variabel bebas dengan variabel terikat tidak linier. Berdasarkan hasil uji linieritas antara variabel Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan menghadapi Dunia Kerja, $F = 128,196$ dan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan menghadapi Dunia Kerja adalah hubungan linier.

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasi product moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Teknik korelasi digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Hadi (2015), pedoman yang digunakan pada uji korelasi adalah apabila $p < 0.050$ berarti terdapat korelasi dan apabila $p > 0.050$ berarti tidak terdapat korelasi. Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment diperoleh korelasi (r_{xy}) = - 0.702 dengan $p = 0.000$. Dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan koefisien korelasi = - 0,702 dan nilai sig. 0,000 ($p < 0,050$). Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir



Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin tinggi Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah Kepercayaan Diri maka semakin tinggi Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiyani (2020), dengan judul penelitian yaitu “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Jurusan dan Konseling Islam di IAIN Surakarta”. Berdasarkan ikorelasi *Product Moment* dari *Pearson*, diperoleh r_{xy} sebesar $-0,086$ dengan signifikansi p value sebesar $0,574$ ($p < 0,01$) artinya terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, nilai r_{xy} menunjukkan arah negatif. Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan. Mahasiswa akhir yang memiliki tingkatan kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih siap menghadapi dunia kerja yang penuh persaingan. Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan cenderung mengalami kecemasan dunia kerja yang lebih rendah. Mahasiswa merasa yakin akan kemampuan dan percaya bahwa memiliki keterampilan dan pengetahuan yang cukup untuk berhasil di dunia kerja (Agusta, 2014). Hal ini dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan tantangan yang ada di dunia kerja dengan lebih baik, sehingga mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin muncul. Sebaliknya, mahasiswa akhir yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dunia kerja. Mahasiswa meragukan kemampuan diri, merasa tidak siap untuk menghadapi dunia kerja, atau khawatir tentang penilaian orang lain (Mora dkk, 2021). Hal ini dapat menyebabkan rasa cemas yang berlebihan dan menghambat kemampuan untuk tampil maksimal dalam mencari pekerjaan atau menjalani karir.

Kepercayaan diri adalah faktor penting yang memiliki hubungan erat dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pertama, kepercayaan diri yang tinggi memberikan mahasiswa keberanian untuk menghadapi tantangan dan mengambil inisiatif dalam dunia kerja (L. K. Sari, 2019). Mahasiswa yang percaya pada kemampuan diri cenderung lebih siap menghadapi situasi yang mungkin menimbulkan kecemasan, seperti wawancara kerja atau presentasi di depan publik. Kedua, kepercayaan diri yang kuat dapat membantu mahasiswa akhir dalam membangun relasi dan jaringan yang penting untuk kesuksesan profesional. Mahasiswa yang percaya pada diri sendiri akan lebih mudah berinteraksi dengan orang lain, mengungkapkan pendapat, dan mengambil peran kepemimpinan (Wahyuni, 2013). Ini akan berdampak pada mahasiswa untuk membangun hubungan yang positif dengan rekan kerja, atasan, dan klien potensial, yang pada gilirannya dapat meningkatkan peluang karir. Ketiga, kepercayaan diri yang tinggi juga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang muncul ketika menghadapi tantangan di dunia kerja (Upadianti & Indrawati, 2018). Mahasiswa yang memiliki keyakinan pada kemampuan diri cenderung lebih tenang dan fokus saat menghadapi situasi yang menuntut. Mahasiswa akan memiliki keyakinan dapat mengatasi masalah dan menyelesaikan tugas dengan baik, sehingga mengurangi tekanan yang dirasakan. Hal ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman dan termotivasi dalam menghadapi dunia kerja yang kompetitif dan dinamis.

Hal ini sependapat dengan Putri (2020), dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate di iUIN Ar-Raniry”. Putri (2020), mengungkapkan bahwa Seorang lulusan baru yang memiliki kepercayaan diri akan berupaya secara maksimal dalam menghadapi



dunia kerja dengan mengikuti pelatihan atau mencari informasi tentang pekerjaan. Setiap lulusan baru yang optimis dan yakin akan kemampuannya mampu menghadapi persaingan di dunia kerja dengan baik (Aprilia & Khairiyah, 2018). Dunia kerja akan menawarkan banyak tantangan, persaingan semakin sengit, dan tanggung jawab semakin besar. Dengan keyakinan yang kuat pada kemampuan diri sendiri, lulusan baru akan memiliki pikiran positif dalam menghadapi semua hal dalam dunia kerja. Di sisi lain, jika seseorang percaya bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa cemas saat menghadapi dunia kerja.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian F W Putri (2020), dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir” yang menghasilkan hubungan variabel dukungan sosial dengan variabel kepercayaan diri dengan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki nilai korelasi sebesar $-0,651$ dan $\text{sig (1-tailed)} 0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa salah satu faktor yang berperan dalam timbulnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah tingkat kepercayaan diri. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki pandangan yang positif terhadap situasi sehingga mampu mengatasi ketakutan internal dan menghadapi ketidakpastian dengan lebih percaya diri, sehingga tidak merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja (Perdana, 2019). Selain itu, percaya diri juga dapat membantu individu saat dihadapkan pada situasi yang tidak pasti, memungkinkan untuk melihat tantangan sebagai peluang, berani mengambil risiko yang telah dipertimbangkan dengan matang, dan membuat keputusan yang tepat.

Berdasarkan kategorisasi skor skala Kepercayaan Diri didapati mayoritas mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki Kepercayaan Diri yang tinggi sebanyak 54,10% (66 responden). Mayoritas mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan hal ini dapat dijelaskan melalui beberapa alasan. Pertama, Universitas Mercu Buana Yogyakarta menyediakan lingkungan akademik yang inklusif dan mendukung. Mahasiswa diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan organisasi kampus yang memperluas jaringan sosial dan meningkatkan keterampilan interpersonal (Sari & Syofyan, 2021). Dalam lingkungan yang mendukung ini, mahasiswa akhir merasa didorong untuk mengembangkan kepercayaan diri dalam berbagai bidang, baik akademik maupun non-akademik. Selain itu, Universitas Mercu Buana Yogyakarta memberikan pendidikan berkualitas tinggi dan kurikulum yang relevan dengan kebutuhan dunia kerja. Mahasiswa akhir mendapatkan kesempatan untuk terlibat dalam proyek penelitian, magang, dan kerja praktek di perusahaan atau institusi terkait. Pengalaman ini memungkinkan mahasiswa untuk mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan dan memperoleh keterampilan praktis yang berguna dalam karir masa depan (Suyanto dkk, 2019). Dengan memiliki pemahaman dan keterampilan yang kuat, mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan di dunia nyata. Terakhir, dukungan yang diberikan oleh fakultas dan staf universitas juga berkontribusi terhadap tingginya tingkat kepercayaan diri mahasiswa akhir. Dosen dan tenaga pendidik yang berkualitas tinggi memberikan bimbingan akademik dan dukungan pribadi kepada mahasiswa. Dosen dan tenaga pendidik memberikan umpan balik konstruktif dan mendorong mahasiswa untuk mengembangkan potensi secara maksimal.



Dengan adanya dukungan ini, mahasiswa merasa dihargai dan percaya bahwa mahasiswa memiliki kemampuan untuk mencapai kesuksesan dalam studi dan karir.

Kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam kehidupan seorang mahasiswa akhir, dan dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek yang mencakup keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta sikap rasional dan realistis (Lauster, 2003). Pertama, keyakinan akan kemampuan diri menjadi fondasi utama bagi mahasiswa akhir dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional (Hakim, 2021). Mahasiswa yang yakin akan kemampuan dirinya memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk mengatasi kesulitan dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Keyakinan ini membantu mahasiswa mengatasi rasa takut akan kegagalan dan memotivasi untuk terus berusaha. Selain itu, keyakinan mahasiswa akhir juga berhubungan erat dengan tingkat kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih percaya pada kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, sehingga mereka merasa lebih siap dan yakin menghadapi tantangan yang mungkin muncul di dunia kerja. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang percaya pada diri sendiri cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan keraguan terkait kemampuan mereka dalam menghadapi dunia kerja yang kompetitif.

Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta secara umum menunjukkan aspek keyakinan akan kemampuan diri yang tinggi. Mahasiswa telah menjalani perjalanan pendidikan yang panjang dan berhasil melewati berbagai tantangan akademik, sehingga memperoleh pemahaman mendalam di bidang studi. Dengan pengetahuan yang dimiliki dan pengalaman praktis yang didapat selama kuliah, Mahasiswa Akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta percaya diri dalam menghadapi tantangan dan tugas yang kompleks. Selain itu, dukungan dan bimbingan dari dosen-dosen terkemuka di universitas tersebut juga memberikan motivasi yang kuat bagi mahasiswa akhir untuk terus berkembang dan memperkuat keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Kemudian, keyakinan mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta juga berhubungan dengan mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa ini yakin bahwa melalui pendidikan yang diperoleh dan kesiapan dalam menghadapi tantangan akademik, mereka dapat mengatasi segala ketidakpastian dan tantangan yang mungkin muncul di dunia kerja dengan percaya diri dan keberanian.

Optimisme juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa akhir. Mahasiswa yang optimis cenderung melihat situasi dengan pandangan positif, percaya jika mampu menghadapi hambatan dan mencapai hasil yang diinginkan (Linduana, 2022). Mahasiswa akhir melihat kesalahan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai kegagalan yang menghancurkan kepercayaan diri. Optimisme membangun sikap mental yang kuat dan memberikan dorongan untuk tetap bersemangat dalam menghadapi tantangan yang mungkin timbul. Selain itu, optimisme mahasiswa akhir juga berhubungan dengan tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang optimis cenderung memiliki keyakinan bahwa akan mampu mengatasi tantangan dan menemukan kesuksesan dalam karir, sehingga mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin muncul. Dalam konteks persaingan di dunia kerja yang seringkali menimbulkan kekhawatiran akan peluang dan keberhasilan, optimisme dapat memberikan mahasiswa akhir kepercayaan diri yang diperlukan untuk menghadapi ketidakpastian dan menjaga kecemasan mereka tetap terkendali. Dengan pandangan positif dan keyakinan diri,



cenderung melihat peluang dalam setiap tantangan dan memiliki motivasi yang kuat untuk terus berusaha dan mengembangkan diri dalam karir.

Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta secara umum menunjukkan aspek optimisme yang tinggi. Mahasiswa percaya bahwa masa depan dipenuhi dengan peluang dan potensi yang tak terbatas. Dengan memiliki landasan pendidikan yang solid dan kemampuan yang mahasiswa kembangkan selama studi di universitas, mahasiswa akhir ini yakin dapat mencapai kesuksesan dalam karir. Mahasiswa melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, serta mampu menghadapi rintangan dengan sikap positif dan pantang menyerah. Selain itu, lingkungan akademik yang mendukung dan inspiratif di Universitas Mercu Buana Yogyakarta juga memberikan motivasi tambahan bagi mahasiswa akhir untuk menjaga optimisme dan menggapai tujuan-tujuan yang diimpikan.

Selanjutnya, objektivitas menjadi aspek yang penting dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa akhir. Mahasiswa yang objektif mampu melihat diri secara objektif tanpa terlalu membesar-besarkan atau meremehkan kemampuan diri. Mahasiswa akhir memiliki pemahaman yang jelas tentang kekuatan dan kelemahan, serta mampu menerima umpan balik dengan sikap terbuka (Mardiyani, 2020). Dengan objektivitas, mahasiswa akhir dapat mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan diri, tanpa merasa terancam atau terhambat. Objektivitas mahasiswa akhir juga berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dengan memiliki sikap objektif terhadap diri sendiri, mahasiswa akhir dapat mengenali dan mengatasi kecemasan yang mungkin muncul saat memasuki dunia kerja, seperti ketidakpastian tentang kemampuan atau persaingan dengan rekan kerja lainnya. Selanjutnya, keobjektifan juga membantu mahasiswa akhir untuk menghadapi tantangan dan kegagalan di dunia kerja dengan lebih baik. Dengan menerima umpan balik secara objektif, mahasiswa akhir dapat mengidentifikasi area di mana perlu memperbaiki diri dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi kelemahan, tanpa terhambat oleh perasaan rendah diri atau keputusasaan.

Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta ditandai dengan tingkat objektivitas yang tinggi dalam pendekatan terhadap penelitian dan pembelajaran. Mahasiswa secara kritis menganalisis fakta dan data yang relevan, menghindari prasangka dan preferensi pribadi, serta mengambil pendekatan yang berdasarkan pada kebenaran objektif. Dengan sikap yang profesional dan integritas yang tinggi, mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan kemampuan untuk memisahkan opini dari fakta, mempertimbangkan berbagai perspektif, dan membuat keputusan yang berdasarkan pada landasan yang kuat.

Selanjutnya, sikap tanggung jawab juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa akhir. Mahasiswa yang bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya, pekerjaan kelompok, dan komitmen pribadi cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi (Mora dkk, 2021). Mahasiswa sadar akan konsekuensi dari tindakan dan berusaha untuk melaksanakan kewajiban dengan baik. Dalam proses ini, mahasiswa membangun kepercayaan diri karena tahu bahwa mahasiswa dapat diandalkan dan mampu mengelola tanggung jawab dengan baik. Tanggung jawab mahasiswa akhir juga memiliki kaitan yang erat dengan kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang terbiasa menjalankan tanggung jawabnya dengan baik memiliki kecenderungan untuk merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan tuntutan dunia kerja yang kompleks. Dengan memiliki sikap tanggung jawab yang kuat, mahasiswa akan merasa lebih siap dan yakin dalam mengatasi



situasi yang menimbulkan kecemasan, sehingga mampu mengurangi tingkat kekhawatiran yang mungkin muncul.

Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan tingkat tanggung jawab yang tinggi melalui konsistensi dan keseriusan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Mahasiswa juga aktif terlibat dalam kegiatan organisasi kampus, mengambil inisiatif untuk memimpin dan mendukung rekan-rekannya. Selain itu, mahasiswa menjaga reputasi universitas dengan baik melalui partisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan pelayanan masyarakat. Dengan sikap tanggung jawab yang tinggi ini, mahasiswa akhir siap menghadapi tantangan di dunia profesional setelah lulus.

Terakhir, rasionalitas dan realistis juga berperan dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa akhir. Sikap rasional memungkinkan untuk melihat diri dan situasi dengan jelas, mengenali batasan dan sumber daya yang tersedia. Dengan sikap realistis, mahasiswa akhir dapat mengatur harapan yang realistis terhadap diri sendiri dan menghadapi kenyataan dengan bijaksana (Muliana dkk, 2020). Mahasiswa akhir memiliki pemahaman yang sehat tentang apa yang dapat dicapai dan melakukan upaya yang realistis untuk mencapainya, tanpa terjebak dalam harapan yang tidak realistis yang dapat merusak kepercayaan diri. Rasionalitas mahasiswa akhir juga berhubungan erat dengan kemampuan dalam menghadapi kecemasan terkait dunia kerja. Dengan sikap rasional, mahasiswa akhir dapat menganalisis dan mengatasi kecemasan dengan, mengidentifikasi sumber kekhawatiran, dan mencari solusi yang realistis untuk mengahadapinya. Kemampuan ini membantu mahasiswa akhir dalam mengembangkan kepercayaan diri saat menghadapi tantangan dan persaingan di dunia kerja yang kompleks dan dinamis.

Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan aspek rasionalitas yang tinggi melalui kemampuan dalam menganalisis dan memecahkan masalah secara logis. Mahasiswa akhir mampu mengaplikasikan pengetahuan dan teori yang telah dipelajari dengan bijaksana untuk mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, mahasiswa akhir juga mampu mengkritisi informasi dengan objektif dan melakukan penelitian yang mendalam untuk mendukung argumen. Keterampilan berpikir kritis dan analitis mahasiswa akhir yang kuat menggambarkan tingkat rasionalitas yang tinggi dalam pendekatan terhadap pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Berdasarkan kategorisasi skor skala Kecemasan imenghadapi Dunia Kerja didapati mayoritas mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki Kecemasan menghadapi Dunia Kerja iyang sedang isebanyak 61,48% (75 responden) Hal ini dikarenakan persaingan ketat di dunia ikerja menjadi salah satu faktor iutama yang menciptakan kecemasan. Temuan dari hasil penelitian ini adalah kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja berada pada kategori sedang, hal ini mengandung arti bahwa para mahasiswa merasakan kecemasan pada beberapa bidang namun cenderung tidak cemas pada bidang lainnya, ada beberapa hal yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa, beberapa diantaranya adalah memikirkan tugas skripsi yang tidak kunjung selesai dan adanya rasa takut bila tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah ataupun menganggur di jangka waktu yang lama yaitu di atas satu tahun Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). Machmud (2016) menyebutkan bahwa fase mengerjakan skripsi menjadi momok yang ditakutkan oleh mahasiswa.

Dari hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa diperoleh ikoefisien determinasi (R^2) adalah 0,493 yang menunjukkani bahwa variabeli Kepercayaan Diri memiliki kontribusi



sebesar 49,3% terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja dan sisanya 50,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil kategorisasi Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja yaitu diperoleh hasil kategori rendah sebesar 25,41% (31 subjek), kategori sedang sebesar 61,48% (75 subjek), dan kategori tinggi sebesar 13,11% (16 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja yang dimiliki mahasiswa yang menyusun skripsi dalam kategori sedang. Pada kategorisasi variabel Kepercayaan Diri diperoleh hasil kategori sedang sebesar 45,90% (56 subjek), dan kategori tinggi sebesar 54,10% (66 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Kepercayaan Diri yang dimiliki mahasiswa yang menyusun skripsi tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir UMBY. Artinya semakin tinggi tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir UMBY. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin tinggi Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir UMBY.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Diharapkan untuk bisa mengoptimalkan job fair dengan bekerja sama dengan perusahaan untuk bisa merekrut lulusan dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta, menambah fasilitas career center Universitas Mercu Buana Yogyakarta untuk bisa melakukan konseling terkait mahasiswa yang merasa cemas terkait dengan tantangan dunia kerja dan agar tidak hanya berfokus hanya lowongan kerja saja.

2. Bagi Subjek Penelitian

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu individu, khususnya mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta untuk lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja sehingga mahasiswa memiliki kepercayaan diri lebih.



DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, Y. N. (2014). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan dan Daya Juang Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 133–140. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3653>
- Aprilia, E. D., & Khairiyah, Y. (2018). Optimisme Menghadapi Persaingan Dunia Kerja Dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(1), 18–33. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i1.9922>
- Atmadja, P. (2013). Hubungan kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia pada mahasiswa semester akhir jurusan pendidikan matematika dan bahasa inggris STKIP PGRI Ngawi. *Jurnal Ilmiah*, 1(9), 24-36.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.
- Darmono, A & Hasan, A. (2005). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Gramedia widiasrana Indonesia
- Ekandari, H. S. (2022). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Pustaka Pelajar.
- Hadi, S. (2015). *Statistika*. Pustaka Pelajar.
- Hakim, L. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Universitas Teknologi Sumbawa. *JURNAL PSIMAWA*, 4(2), 104-109.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
- Linduana, D.B. (2022). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas HKBP Nommensen Di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas HKBP Nommensen Medan.



- Machmud, M. (2016). *Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah*. Research Report
- Mardiyani, F. (2020). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Jurusan dan Konseling Islam di IAIN Surakarta*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Mardiyani, F. (2020). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Jurusan dan Konseling Islam di IAIN Surakarta*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Mora, I., Ningsih, S. D., Ramadhani, S., & Tafona, K. C. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 75–91. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3325>
- Mora, I., Ningsih, S. D., Ramadhani, S., & Tafona, K. C. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 75–91. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3325>
- Mora, I., Ningsih, S. D., Ramadhani, S., & Tafona, K. C. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 75–91. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3325>
- Muliani, M., Zahara, S. R., & Azni, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fisika Kelas X SMAN 1 Kutamakmur. *Relativitas: Jurnal Riset Inovasi Pembelajaran Fisika*, 3(2), 18-26. <https://doi.org/10.29103/relativitas.v3i2.3343>
- Muliani, M., Zahara, S. R., & Azni, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fisika Kelas X SMAN 1 Kutamakmur. *Relativitas: Jurnal Riset Inovasi Pembelajaran Fisika*, 3(2), 18-26. <https://doi.org/10.29103/relativitas.v3i2.3343>
- Perdana, F. J. (2019). Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar. *Jurnal Edueksos*, 8(2), 70–87.
- Putri, A. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate di UIN Ar-Raniry*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Putri, A. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate di UIN Ar-Raniry*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Putri, F. W. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan



- Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 9(5).
- Santoso, S. (2010). *Statistik multivariat*. Elex Media Komputindo.
- Sari, L. K. (2020). MEMBANGUN KONSEP DAN JIWA WIRAUSAHA BAGI MAHASISWA PADA PERGURUAN TINGGI. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi*, 3(2), 30-35..
- Sari, R., & Syofyan, R. (2021). Pengaruh Pengalaman Praktik Kerja Lapangan dan Prestasi Akademik yang Dimoderasi oleh Keaktifan Mahasiswa dalam Berorganisasi Terhadap Kesiapan Mahasiswa dalam Memasuki Dunia Kerja. *Jurnal Ecogen*, 4(2), 198–211. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v4i2.11069>
- Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). College Students' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self-Efficacy dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 195-203
- Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). College Students' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self-Efficacy dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 195-203
- Stead, G. (2006). *Career psychology in the South African context*. Van Schaik..
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (M. Dr.Ir.Sutopo.S.Pd (ed.)). Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Alfabeta.
- Suyanto, F., Rahmi, E., & Tasman, A. (2019). Pengaruh Minat Kerja Dan Pengalaman Magang Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ecogen*, 2(2), 187. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v2i2.7311>
- Upadianti, L. P. S., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 945–954. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21840>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220–227. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>



Hubungan Pola Asuh Orang Tua dan Toleransi pada Mahasiswa

Nur Mazayya Hurrin'in¹, Supriyanto²

Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya (UPJ)
supriyanto@upj.ac.id

Abstrak

Hasil studi terkini dari berbagai lembaga mengindikasikan bahwa kelompok mahasiswa di Indonesia cukup rentan terhadap penyebaran paham dan nilai-nilai yang bertentangan dengan prinsip toleransi. Studi tersebut juga menunjukkan kasus-kasus intoleransi yang dilakukan oleh mahasiswa baik di lingkungan kampus maupun di luar kampus. Toleransi merupakan bentuk penerimaan atas hal-hal yang tidak disetujui atau tidak disukai agar kita dapat berhubungan dan berinteraksi lebih baik dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tiga pola asuh orang tua (pola asuh demokratis, pola asuh permisif dan pola asuh otoriter) dengan tingkat toleransi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melakukan analisis korelasi. Responden pada penelitian ini sebanyak 366 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik convenience sampling. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen *Parental Authority Questionnaire* (PAQ) dan skala toleransi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tiga jenis pola asuh orang tua dan toleransi pada subyek penelitian: pola asuh orang tua yang demokratis berhubungan secara signifikan dengan arah positif dengan tingkat toleransi ($r = 0,615$); pola asuh orang tua permisif berhubungan secara signifikan dengan arah negatif dengan tingkat toleransi ($r = -0,437$); dan pola asuh orang tua otoriter berhubungan secara signifikan dengan arah negatif dengan tingkat toleransi ($r = -0,389$). Disarankan bagi orang tua untuk menerapkan pola asuh yang lebih demokratis dalam mendidik dan mengasuh anak-anaknya untuk meningkatkan dan mempertahankan toleransi mereka. Pola asuh yang demokratis memungkinkan anak untuk memberikan dan menerima pendapat yang berbeda, terbuka dan fleksibel terhadap keberagaman dan inklusivitas, lebih menghargai orang lain, serta dapat memposisikan diri pada kondisi orang lain yang berbeda.

Kata Kunci: hubungan antar kelompok, pola asuh orang tua, toleransi

Abstract

Recent studies by several institutions indicate that university students in Indonesia are quite vulnerable to the spread of ideology and values that are contrary to the tolerance values. Those studies also show some cases of intolerance committed by university students both on campus and outside campus. Tolerance is a form of acceptance of things that we disagree with or dislikes so that we can relate and interact better with other people. This research was aimed to find out the relationship between three parenting styles (democratic, permissive and authoritarian) and tolerance among university students. The respondents in this research were 366 students who were selected using convenience sampling techniques. Parental Authority Questionnaire (PAQ) and tolerance scale were used to measure parenting styles and level of tolerance. The research results showed that there was a significant correlation between three types of parenting styles and tolerance: democratic parenting style significantly had positive correlation with tolerance ($r = 0,615$); while permissive parenting style significantly had negative correlation with tolerance ($r = -0,437$); and authoritarian parenting style significantly had negative correlation with tolerance ($r = -0,389$). Finally, we recommend to the parents to implement democratic parenting style for their children in order to increase and maintain their tolerance. A democratic parenting style enables children to give and receive different opinions, be open and flexible towards diversity and inclusion, more respect and empathy to other people.

Keywords : intergroup relation, parenting styles, tolerance



PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu bangsa yang memiliki banyak keberagaman, baik dari segi ras, agama, keyakinan, suku, budaya, bahasa, gender, dan lain sebagainya. Keberagaman tersebut akan memberikan dampak positif ketika seluruh komponen masyarakat mampu bersatu dan saling bekerja sama demi kebaikan bersama dan untuk memajukan bangsa. Akan tetapi ketika keberagaman tidak diiringi dengan rasa saling menghargai, respek dan tenggang rasa, maka akan memicu konflik dan perpecahan antar kelompok di dalam masyarakat (Sodik, 2020). Menurut Verkuyten dan Yogesswaran (2017), untuk mencapai keharmonisan antar kelompok yang berbeda di tengah masyarakat, mutlak dibutuhkan adanya toleransi. Hjern, et. al. (2019) mengartikan toleransi sebagai suatu sikap terhadap perbedaan nilai, di mana seseorang menunjukkan penerimaan, penghargaan, dan apresiasi terhadap keragaman yang ada di dunia. Sikap ini dapat diwujudkan melalui berbagai nilai-nilai dan membantu individu menjadi manusia yang hidup harmonis dalam keragaman. Lebih lanjut Hjern, et. al. (2019) membagi dimensi dari toleransi menjadi tiga, yaitu: penerimaan terhadap keberagaman (*acceptance of diversity*), penghormatan terhadap keberagaman (*respect of diversity*), dan penghargaan terhadap keberagaman (*appreciation of diversity*).

Meskipun toleransi memegang peranan yang vital pada masyarakat yang multikultural, namun pada kenyataannya, di Indonesia masih banyak ditemui kasus-kasus yang berlawanan dengan nilai-nilai toleransi. Kasus-kasus intoleransi ini tidak hanya dilakukan oleh masyarakat umum, namun juga dapat terjadi dalam lingkungan kampus/universitas. Hal ini dibuktikan dengan berbagai survei yang dilakukan oleh lembaga/pusat kajian dengan melibatkan civitas akademik. Pusat Pengkajian Islam dan Masyarakat (PPIM) Universitas Islam Negeri (UIN) Jakarta melakukan survei nasional yang dilakukan pada 98 perguruan tinggi terkait tingkat toleransi pada mahasiswa. Survei tersebut mengukur beberapa indikator toleransi responden terhadap pemeluk agama lain seperti penerimaan pendirian rumah ibadah, acara keagamaan, bertetangga, pemakaman jenazah, partisipasi organisasi, keterlibatan dalam pemerintahan dan kebebasan beropini terhadap agama lain. Dari total 2866 responden, sebanyak 69,83% mahasiswa memiliki tingkat toleransi yang tinggi, namun sayangnya sebanyak 30,16% mahasiswa memiliki tingkat toleransi yang rendah terhadap pemeluk agama lain (Nashrullah, 2021). Penelitian lain oleh Ariba dan Humsona (2020) menemukan bahwa terdapat diskriminasi yang dilakukan oleh mahasiswa salah satu universitas di kota Solo terhadap kelompok transgender. Survei maupun penelitian terkait tingkat toleransi pada mahasiswa diatas menunjukkan bahwa intoleransi juga masih dilakukan oleh kalangan mahasiswa.

Toleransi pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Verkuyten (2023), selain faktor perbedaan individual (*individual differences*), faktor dominasi sosial dan *belief* multikulturalisme juga berkaitan dengan tingkat toleransi. Sementara itu, Allport (sebagaimana dikutip dalam Cuadrado, et. al., 2021) menyatakan bahwa toleransi pada individu dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu pendidikan, kemampuan empati dan kehidupan masa kecil. Pada pendidikan, toleransi dimaknai sebagai kecerdasan yang dapat menciptakan pola pikir maupun sikap kritis untuk menilai apa yang ada di lingkungannya. Toleransi juga dapat dibangun melalui pendidikan multikultural, sehingga terdapat proses pembelajaran untuk menghasilkan toleransi yang baik. Faktor kedua, kemampuan empati yaitu kemampuan seseorang untuk merasakan emosi dan dapat menempatkan diri di lingkungan sosial. Individu dengan toleransi yang baik dapat menempatkan diri mereka dalam posisi orang lain, karena mereka memiliki kemampuan yang lebih baik untuk merasakan perasaan dan pemikiran orang lain. Faktor terakhir yaitu kehidupan masa kecil individu. Pada faktor ini pengaruh positif dari keluarga dinilai sangat penting. Anak yang menerima pola asuh yang penuh kasih dan dukungan dari orang tua, akan dapat dengan bebas mengekspresikan diri tanpa merasa tertekan atau terancam. Hal ini termasuk kemampuan mereka untuk menerima perbedaan dan tidak memaksakan pandangan mereka sebagai satu-satunya norma atau nilai yang benar. Pola asuh orang tua, menurut Sanchez, et. al (2021), merupakan pola-pola yang umum dan menetap yang menjadi ciri



interaksi antara orang tua dan anak di berbagai *setting* dan situasi. Baumrind (2012) membagi jenis pola asuh orang tua menjadi tiga macam, yaitu: pola asuh demokratis, yaitu pola pengasuhan yang berorientasi pada tingginya tuntutan dan tanggapan, pola asuh permisif yaitu pola pengasuhan dengan rendahnya tuntutan namun berorientasi pada tingginya tanggapan, serta pola asuh otoriter yaitu pola asuh dengan tuntutan yang tinggi namun rendah terhadap tanggapan. Setiap macam pola asuh diatas memiliki kekurangan maupun kelebihanannya masing-masing terhadap sikap, perilaku maupun kondisi emosi pada anak (Fitriyani, 2015).

Penelitian terdahulu terkait variabel pola asuh orang tua dan toleransi sudah dilakukan oleh beberapa peneliti. Adinugroho dan Paramaiswari (2022) meneliti hubungan toleransi beragama dengan pola asuh orang tua pada mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa pola asuh demokratis menghasilkan tingkat toleransi beragama yang lebih tinggi pada subyek penelitian. Sementara itu, subyek penelitian yang orang tuanya cenderung lalai (permisif) mempunyai skor toleransi beragama yang paling rendah. Hasil penelitian Salsabila, et. al. (2023) menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara pola asuh demokratis dengan toleransi beragama. Sedangkan kedua pola asuh lain yaitu permisif dan otoriter tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat toleransi beragama. Penelitian lain oleh Yantie (2016) mengidentifikasi bahwa siswa yang di didik oleh orang tua nya dengan pola asuh otoriter, cenderung akan memiliki tingkat toleransi yang rendah. Ketiga penelitian diatas memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian Yantie (2016) dilakukan kepada partisipan dalam jenjang pendidikan SMP dan belum mengukur seluruh tipe pola asuh, yaitu hanya mengukur pada pola asuh otoriter saja. Pada penelitian Adinugroho dan Paramaiswari (2022) variabel yang digunakan hanya spesifik pada toleransi beragama. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Salsabila, et. al. (2023) terkait pengaruh pola asuh orang tua terhadap sikap toleransi beragama melibatkan subjek siswa SMK dan variabel toleransi yang spesifik terhadap agama. Jika ditinjau dari teori toleransi yang digunakan, terdapat perbedaan konsep dan dimensi antara toleransi agama dan toleransi secara general. Toleransi beragama lebih condong mengukur bagaimana keyakinan responden dalam melihat sudut pandang agama lain dan mengukur pengakuan responden terhadap wawasan positif dari agama lain. Hal ini berbeda dengan konsep toleransi yang pada penelitian ini, yakni mengukur bagaimana responden menerima, menghormati dan menghargai perbedaan antara individu ataupun kelompok. Toleransi yang diukur tidak terikat pada konteks agama, melainkan fenomena umum terhadap perbedaan dan keberagaman yang dialami oleh responden. Berdasarkan keterbatasan penelitian di atas, masih terbatas penelitian yang membahas hubungan pola asuh orang tua dengan toleransi secara umum di Indonesia. Selain itu, penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan kasus-kasus intoleransi di Indonesia masih tinggi. Subjek mahasiswa saat ini juga menjadi target penyebaran ideologi ekstrimisme yang intoleran. Oleh karena itu, berdasarkan keterbatasan dan urgensi di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tiga pola asuh orang tua dan toleransi secara umum pada subjek mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif survey korelasional dengan melibatkan mahasiswa dari program diploma dan sarjana sebagai subyek penelitian. Jumlah populasi mahasiswa di Indonesia pada tahun 2022 menyentuh angka sebesar 9,32 juta orang (Rizaty, 2023). Berdasarkan tabel populasi Sugiyono (2013), maka target sampel penelitian ini sebanyak 349 responden dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Metode *nonprobability sampling* dengan teknik *convenience sampling* digunakan untuk memilih sampel penelitian. Data penelitian diperoleh dengan menyebarkan kuesioner secara online melalui google form. Dua jenis instrumen penelitian, yaitu skala toleransi yang dikembangkan oleh Hjern et. al. (2019) dan Parental Authority Questionnaire (PAQ), digunakan untuk mengukur tingkat toleransi serta mengidentifikasi pola asuh orang tua. Tabel 1 menunjukkan *blue print* dari skala toleransi.

Tabel 1. *Blue print* skala toleransi



Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
<i>Acceptance of diversity</i>	1, 2, 3	3
<i>Respect of diversity</i>	4, 5	2
<i>Appreciation of diversity</i>	6, 7, 8	3
Total		8

Uji validitas skala toleransi menggunakan validitas isi (*content validity*) yaitu dengan metode *expert judgment* dan uji keterbacaan pada subyek penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat beberapa aitem yang perlu direvisi kalimatnya agar subyek dapat memahami dan merespon dengan baik. Hasil uji reliabilitas skala toleransi menunjukkan koefisien sebesar 0,769. Menurut Shultz, et. al. (2014), suatu alat ukur dianggap reliabel jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,7$. Analisis item pada alat ukur dapat dievaluasi melalui skor korelasi antara item dan total skor. Hasil analisis aitem menunjukkan skala toleransi memiliki skor antara 0,353 – 0,630. Karena semua aitem skornya $\geq 0,3$ maka tidak ada aitem yang digugurkan.

Parental Authority Questionnaire (PAQ) merupakan instrumen untuk mengukur dan menentukan pola asuh dominan yang digunakan oleh orang tua berdasarkan persepsi dan pengalaman anak. Tabel 2 menunjukkan *blue print* dari skala PAQ.

Tabel 2. *Blue print* Parental Authority Questionnaire (PAQ)

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
Polan Asuh Demokratif	4, 5, 8, 11, 15, 20, 22, 23, 27, 30	10
Polan Asuh Permisif	1, 6, 10, 13, 14, 17, 19, 21, 24, 28	10
Polan Asuh Otoriter	2, 3, 7, 9, 12, 16, 18, 25, 26, 29	10
Total		30

Uji validitas Parental Authority Questionnaire (PAQ) menggunakan validitas isi (*content validity*) yaitu dengan metode *expert judgment* dan uji keterbacaan pada subyek penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat beberapa aitem yang perlu direvisi kalimatnya agar subyek dapat memahami dan merespon dengan baik. Hasil uji reliabilitas PAQ menunjukkan skor koefisien 0,866. Berdasarkan Shultz, et. al. (2014) alat ukur dapat dinilai reliabel ketika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,7$. Sedangkan hasil analisis aitem dari PAQ menunjukkan terdapat satu aitem yang skornya dibawah 0,3 (aitem nomor 16). Peneliti memutuskan untuk mempertahankan aitem nomor 16 dengan memperbaiki kalimat dalam aitem tersebut. Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif untuk menyajikan gambaran umum subyek penelitian, serta analisis inferensial untuk mendapatkan korelasi antar dua variabel.

HASIL

Tabel 3 menunjukkan gambaran dari subyek penelitian yang total berjumlah 366 orang. Mayoritas responden dalam penelitiannya berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 258 (70,49%). Dari segi fokus arah pendidikan, mayoritas responden dalam penelitiannya berasal dari latar belakang rumpun sains dan humaniora dengan jumlah 227 (62,02%).

Tabel 3. Gambaran Umum Subyek Penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	108	29,51%
Perempuan	258	70,49%
Bidang Pendidikan		
Rumpun Sains & Teknologi	139	37,98%



Rumpun Sosial & Humaniora	227	62,02%
Total	366	100%

Tabel 4 menggambarkan skor variabel toleransi. Nilai mean empiris untuk variabel toleransi sebesar 21,423, yang lebih tinggi daripada mean teoritisnya yang sebesar 19,5. Hal ini dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat toleransi yang tinggi. Secara umum, setiap dimensi juga menunjukkan bahwa mean empiris lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritisnya. Dimensi yang paling mencolok dengan selisih mean empiris yang besar dibandingkan dengan mean teoritisnya adalah dimensi penerimaan terhadap keragaman.

Tabel 4. Gambaran Variabel Toleransi

Variabel	Mean Teoritik	Mean Empirik	Standar Deviasi
Toleransi	19,5	21,42	7,36
Penerimaan Keragaman	7,5	8,17	3,17
Penghormatan Keragaman	5,0	5,43	1,99
Penghargaan Keragaman	7,5	7,81	2,56

Tabel 5 memuat gambaran variabel pola asuh orang tua yang menunjukkan responden dengan latar belakang pola asuh permisif sebanyak 124 responden (33,9%), lalu terdapat 116 responden (31,7%) dengan latar belakang pola asuh otoriter dan 126 responden (34,4%) dengan latar belakang pola asuh demokratis.

Tabel 5. Gambaran Variabel Pola Asuh Orang Tua

Dimensi	Frekuensi	Persentase
PolanAsuh Demokratis	126	34,4%
PolanAsuh Permisif	124	33,9%
PolanAsuh Otoriter	116	31,7%

Sebelum membuktikan hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data penelitian. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data variabel toleransi ($S=0,137$, $p<0,001$), variabel pola asuh demokratis ($S=0,181$, $p<0,001$), permisif ($S=0,169$, $p=0,002$) dan otoriter ($S=0,160$, $p=0,005$) tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu peneliti menggunakan teknik Spearman's rho untuk menganalisis korelasi antara dua variabel. Tabel 6 memuat hasil Spearman's rho antara variabel pola asuh orang tua dan toleransi. Berdasarkan hasil uji Spearman's rho pada hipotesis pertama, pola asuh demokratis dan toleransi menunjukkan korelasi positif signifikan dengan, $r = 0,615$, $p<,001$. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi skor pada tipologi pola asuh demokratis, maka skor pada variabel toleransi juga semakin meningkat. Hasil uji korelasi hipotesis pertama menunjukkan hipotesis null ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

Tabel 6. Uji korelasi Spearman's rho

Variabel 1	Variabel 2	R	p
PolanAsuh Demokratis	Toleransi	0,615	<0,001
PolanAsuh Permisif		-0,437	<0,001
PolanAsuh Otoriter		-0,389	<0,001

Berdasarkan hasil uji Spearman's rho pada hipotesis kedua, pola asuh permisif dan toleransi berkorelasi negatif signifikan dengan, $r = -0,437$, $p<,001$. Begitu juga dengan hipotesis ketiga,



polaaasuh otoriter dan toleransi menunjukkan hasil korelasi negatif signifikan dengan $r = -0,389$, $p < ,001$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi skor pada tipologi pola asuh permisif dan pola asuh otoriter, maka skor pada variabel toleransi akan semakin rendah. Hasil uji korelasi hipotesis kedua dan ketiga menunjukkan hipotesis null ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

DISKUSI

Hasil utama pada penelitiannini menunjukkan bahwanterdapat korelasi yang signifikan antara masing-masing tipe pola asuh orang tua dengan toleransi. Namun terdapat perbedaan arah korelasi diantara tipe pola asuh orang tua dengan toleransi. Pola asuh demokratis memiliki korelasi positif yang signifikan dengan toleransi, berbeda dengan pola asuh otoriter dan pola asuh permisif yang memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan toleransi. Hal tersebut memiliki makna bahwa semakin baik orang tua dalam menerapkan pola asuh demokratis, maka tingkat toleransi pada mahasiswa juga akan tinggi. Hubungan toleransi dan pola asuh otoriter dan permisif berlaku sebaliknya, yaitu semakin tinggi orang tua dalam menerapkan pola asuh otoriter atau permisif, maka tingkat toleransi pada mahasiswa justru semakin rendah.

Individu yang menerima pola asuh demokratis dari orang tuanya, meskipun menerima tuntutan yang tinggi, namun tetap mendapatkan *feed back* dan respon yang konstruktif dari orang tua (Sutisna, 2021). Hal tersebut menyebabkan anak memiliki hubungan yang hangat dengan orang tuanya, dapat bersikap lebih dewasa namun juga memiliki fleksibilitas dengan orang tua dalam menyikapi segala tuntutan. Menurut He (2023), orang tua dengan pola asuh demokratis akan lebih menghargai kepribadian anak, merespon kebutuhan anak pada waktu yang tepat, dan memberikan anak beberapa persyaratan tertentu. Selain itu, gaya pengasuhan orang tua yang demokratis lebih kondusif untuk menanamkan kemampuan empati anak. Sejalan dengan pendapat He, menurut Zubaidah, et. al (2024) pendekatan pengasuhan demokratis akan mendorong komunikasi lebih terbuka dan partisipasi aktif dalam keluarga, yang dapat membantu anak mengembangkan keterampilan sosial seperti mengemukakan pendapat, mendengarkan dan menangani konflik secara positif. Pola asuh demokratis memberi anak kesempatan untuk membuat rencana dan mengambil inisiatif dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Hal ini dapat mengembangkan kepemimpinan dan masalah-keterampilan pemecahan. Yang lebih penting lagi, pola asuh demokratis dapat mengajarkan anak tentang prinsip demokrasi, seperti: menghormati perbedaan, keadilan dan kesetaraan. Dampak pola asuh demokratis yang dipaparkan sebelumnya selaras dengan nilai toleransi yang membutuhkan penerimaan, penghargaan dan penghormatan dari individu kepada kelompok yang berbeda (Hjerm, et. al., 2019). Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian Adinugroho dan Paramaiswari (2022) yang menunjukkan bahwa semakin baik mahasiswa di didik dengan pola asuh demokratis maka skor toleransi beragama juga semakin tinggi.

Hal diatas bertolak belakang dengan kedua pola asuh lainnya. Pola asuh permisif, umumnya anak menerima hubungan yang kurang hangat tapi mengalami situasi tuntutan yang justru rendah. Orang tua tidak memberikan tuntutan kepada anak juga tidak membangun komunikasi yang baik dengannanak. Pola asuh permisif memicu anak untuk mengekspresikan perilaku agresif ketika keinginannya tidak terpenuhi. Hal itu diakibatkan karena lemahnya keterlibatan orang tua dalam mengatur perilaku dan merespon anak (Sutisna, 2021). Menurut Subakti (sebagaimana dikutip dalam Sutisna, 2021) dampak lain dari pola asuh permisif adalah berbuat seenaknya, tidak mampu mengontrol diri, minim ilmu, egois, tidak bisa membedakan mana yang benar dan mana yang salah, serta tidak puas dengan keberhasilan dan usaha. Hal tersebut tidak selaras dengan toleransi yang justru membutuhkan penerimaan, penghargaan dan penghormatan dari individu kepada kelompok yang berbeda. Temuan pada peneliti ini selaras dengan teori Allport pada faktor kehidupan masa kecil, dimana anak yang dibesarkan dengan lingkungan yang positif dan hangat, akan berpengaruh terhadap tingkat toleransinya. Berbanding sebaliknya, jika anak dibesarkan dengan lingkungan yang cenderung



negatif dan kurang hangat, maka mereka cenderung akan memiliki tingkat toleransi yang rendah. Secara umum, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian-penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa pola asuh orang tua berhubungan signifikan terhadap tingkat toleransi. Penelitian Adinugroho dan Paramaiswari (2022) mendukung hipotesis bahwa pola asuh demokratis menjadi tipe pola asuh yang memiliki korelasi signifikan dengan tingkat toleransi. Pola asuh permisif dan otoriter juga menghasilkan hasil yang konsisten pada penelitian sebelumnya, yaitu korelasi negatif, semakin tinggi pola asuh permisif atau otoriter diterapkan, maka tingkat toleransi subjek akan semakin rendah. Sementara itu penelitian Larasati (2020) dengan subyek siswa kelas VI SD, juga menyatakan hal yang sama bahwa pola asuh demokratis yang diterapkan oleh orang tua berhubungan secara signifikan dengan tingkat toleransi pada anak. Penelitian terbaru oleh Salsabila, et. al. (2023) pada subyek siswa SMK menyatakan hasil yang serupa, bahwa pola asuh orang tua demokratis, permisif dan otoriter secara bersama-sama berpengaruh terhadap toleransi beragama pada siswa SMK. Meskipun hasil penelitian ini telah mendukung teori dan penelitian-penelitian yang sebelumnya, namun penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan, antara lain: penelitian ini menginvestigasi korelasi, penelitian hanya melibatkan dua variabel, serta data penelitian tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil yang lebih kaya dan komprehensif tentang toleransi, penelitian yang selanjutnya hendaknya menambahkan variabel-variabel lain yang relevan dengan toleransi baik variabel yang berkaitan dengan toleransi secara langsung maupun variabel mediator. Selain itu, penelitian lanjutan hendaknya tidak hanya menginvestigasi korelasi, namun juga mencari pengaruh atau dampak dari variabel-variabel lain terhadap toleransi. Saran terakhir untuk penelitian selanjutnya yaitu mengusahakan agar data penelitian terdistribusi secara normal.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tiga pola asuh orang tua dengan toleransi pada mahasiswa. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tiga jenis pola asuh orang tua dengan toleransi pada mahasiswa, namun dengan arah korelasi yang berbeda: pola asuh orang tua yang demokratis berhubungan secara signifikan dengan arah positif dengan tingkat toleransi mahasiswa; pola asuh orang tua yang permisif berhubungan secara signifikan dengan arah negatif dengan tingkat toleransi mahasiswa; dan pola asuh orang tua yang otoriter berhubungan secara signifikan dengan arah negatif dengan tingkat toleransi mahasiswa. Berkaitan dengan temuan penelitian ini, penanaman dan penguatan nilai-nilai toleransi pada anak dapat dikembangkan lebih awal mulai dari lingkup yang lebih mikro yaitu dalam lingkungan keluarga. Oleh karena itu disarankan kepada para orang tua untuk menerapkan pola asuh demokratis demi meningkatkan dan menjaga toleransi pada anak, serta menghindari pola asuh permisif dan otoriter kepada anaknya. Dengan menerapkan pola asuh yang demokratis secara konsisten di rumah, anak akan belajar menerima dan menghargai perbedaan pendapat atau perbedaan dalam segala hal dengan cara yang lebih positif, terbuka dan fleksibel terhadap keberagaman, terbiasa untuk berpikir lebih kritis, dapat memposisikan diri pada kondisi orang lain yang berbeda, serta mampu membina hubungan yang lebih baik dengan orang lain di sekitarnya. Untuk memahami lebih komprehensif dinamika tentang toleransi, di penelitian mendatang perlu dilibatkan variabel-variabel lain yang berhubungan secara langsung atau tidak langsung (mediator) dengan toleransi (seperti: kepribadian, religiusitas, pendidikan, identitas etnis, empati, dsb.).

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugroho, I., & Paramaiswari, R. S. (2022). Religious tolerance and its connection with parenting style: Examining from four dimensions. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 11(4), 698–711. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i4.21971>



- Ariba, F., & Humsona, R. (2020). Tindakan diskriminasi mahasiswa terhadap transgender. *Journal of Development and Social Change*, 3(2), 17–24. <https://doi.org/10.20961/jodasc.v3i2.45767>
- Baumrind, D (2012), Differentiating between confrontive and coercive kinds of parental power-assertive disciplinary practices. *Human Development*, 55, 35-51 DOI: 10.1159/000337962
- Cuadrado, I., Ordóñez-Carrasco, J. L., López-Rodríguez, L., Vázquez, A., & Brambilla, M. (2021). Tolerance towards difference: Adaptation and psychometric properties of the Spanish version of a new measure of tolerance and sex-moderated relations with prejudice. *International Journal of Intercultural Relations*, 84, 220–232. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.08.005>
- Fitriyani, L. (2015). Peran pola asuh orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosi anak. *Lentera*, 18(1), 93–110. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/artikel/EQ.pdf>.
- He, Y. (2023). The influence of parenting style on the ability of children to empathize with their peers. SHS Web of Conferences. doi.org/10.1051/shsconf/202317402011
- Hjerm, M., Eger, M. A., Bohman, A., & Fors Connolly, F. (2019). A new approach to the study of tolerance: Conceptualizing and measuring acceptance, respect, and appreciation of difference. *Social Indicators Research*, 147(3), 897–919. <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02176-y>
- Larasati, R. (2020). Hubungan antara pola asuh demokratis dengan toleransi. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1 (9), 71-84
- Nashrullah, N. (2021). Survei: Mahasiswa masih toleran, tapi 30 persen intoleran. Republika. <https://khazanah.republika.co.id/berita/qpahz320/survei-mahasiswa-masih-toleran-tapi-30-persen-intoleran>
- Rizaty, M. A. (2023). Jumlah mahasiswa Indonesia sebanyak 9,32 juta orang pada 2022. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/Ragam/detail/jumlah-mahasiswa-indonesia-sebanyak-932-juta-orang-pada-2022#>
- Salsabila, et. al. (2023). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap toleransi beragama siswa SMK. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 12 (1), 34-44. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v12i1.57004>
- Sanchez, A.P, et. al. (2021). How are parenting practices associated with bullying in adolescents? a cross-sectional study. *Child and Adolescent Mental Health*.
- Shultz, K. S., Whitney, D. J., & Zickar, M. J. (2014). *Measurement Theory in Action Case Studies and Exercises* (2nd ed.). Routledge Taylor & Francis Group.
- Sodik, F. (2020). Pendidikan toleransi dan relevansinya dengan dinamika sosial masyarakat indonesia. *Tsamratul Fikri Jurnal Studi Islam*, 14(1). <https://doi.org/10.36667/tf.v14i1.372>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutisna, I. (2021). Mengenal model pola asuh baumrind. 7(2). <https://repository.ung.ac.id/karyailmiah/show/6659/mengenal-model-pola-asuh-baumrind.html>
- Verkuyten, M. & Yogesswaran, K. (2017). The social psychology of intergroup toleration: a roadmap for theory and research. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1): 72-96.
- Verkuyten, M. (2023). *The Social Psychology of Tolerance*. New York: Routledge.
- Yantie, N.D. (2016). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Otoriter Menurut Persepsi Anak dengan Perilaku Toleransi Siswa: Studi Korelasi di SMP Negeri 2 Jakarta*. Skripsi: Fakultaas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta.
- Zubaidah, et. all (2024). The impact of democratic parenting in supporting children's personality. *International Research-Based Education Journal*, 6 (1), 53-62.



Penyusunan dan Validasi Modul Acceptance Commitment Therapy (ACT) dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kegagalan Hubungan Romantis

Elina Natalia¹, Sheilla Varadhilla Peristianto²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
e-mail : elinanatalia73@gmail.com

Abstrak

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk bisa menghadapi sesuatu meskipun sedang berada di dalam suatu tekanan. Salah satu strategi untuk meningkatkan penerimaan emosi negatif untuk mempermudah proses regulasi emosi negatif yang dirasakan adalah *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul *acceptance and commitment therapy* (ACT) dan sekaligus mengukur keefektifan buku modul tersebut terhadap peningkatan regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan dengan subjek penelitian terdiri tujuh wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis. Setiap tahap berlangsung kurang lebih 30 - 45 menit dan aplikasinya selama waktu 4 minggu. Modul dianalisis secara kuantitatif menggunakan analisis validitas dengan rumus *Aiken's V* untuk menghitung validitas konten modul intervensi. Hasil evaluasi kemudian dihitung nilai validitasnya menggunakan *Aiken's V* dan memperoleh nilai 0.968 serta temuan uji efektivitas menunjukkan bahwa modul dianggap valid dari segi isi, dengan koefisien Z sebesar -2,375 ($p < 0,05$) untuk skor regulasi emosi pada *pretest-posttest* dan koefisien z sebesar -2,000 ($p < 0,05$) untuk *posttest-follow*. Modul yang sudah direvisi oleh peneliti ini telah siap diimplementasikan pada subjek dengan karakteristik serupa guna menguji efektivitas modul intervensi.

Kata Kunci : *Acceptance Commitment Therapy* (ACT), Hubungan Romantis, Modul Intervensi, Regulasi Emosi

Abstract

Emotional regulation is an individual's ability to be able to deal with something even though they are under pressure. One strategy to increase acceptance of negative emotions to facilitate the process of regulating felt negative emotions is Acceptance Commitment Therapy (ACT). This research aims to develop an acceptance and commitment therapy (ACT) module and at the same time measure the effectiveness of this module book in improving emotional regulation in early adult women who experience failed romantic relationships. This research is research and development with research subjects consisting of seven early adult women who experienced failed romantic relationships. Each stage lasts approximately 30 - 45 minutes and the application is for 4 weeks. The module was analyzed quantitatively using validity analysis with the Aiken's V formula to calculate the validity of the intervention module content. The evaluation results then calculated the validity value using Aiken's V and obtained a value of 0.968 and the findings of the effectiveness test showed that the module was considered valid in terms of content, with a Z coefficient of -2.375 ($p < 0.05$) for the emotional regulation score on the pretest-posttest and the z coefficient of -2,000 ($p < 0.05$) for posttest-follow. The module that has been revised by this researcher is ready to be implemented on subjects with similar characteristics to test the effectiveness of the intervention module.

Keywords: *Acceptance Commitment Therapy* (ACT), Romantic Relationships, Intervention Module, Emotion Regulation



PENDAHULUAN

Hubungan romantis adalah hubungan antara individu yang menganggap bahwa hal ini menjadi bagian penting dan permanen dari kehidupan satu sama lain (Julia, 2014). Hubungan romantis pada dewasa awal dapat membantu dalam proses membangun hubungan yang harmonis untuk pernikahan di masa dewasa nanti (Santrock, 1998). Zimmermann dan Iwansky (2014), dewasa awal memiliki beberapa karakteristik yang hampir sama yaitu adanya kemarahan yang susah untuk diregulasi serta penolakan terhadap rasa sedih. Penelitian Sbarra dan Emery dalam Pinkan memperlihatkan bahwa setelah mengalami kegagalan hubungan romantis seseorang merasakan emosi yang negatif seperti sedih dan kurang merasakan cinta, marah, sakit frustrasi, kebencian, kesepian, depresi, putus asa, dan traumatik (Rumondor, 2013).

Oktaviani (2010) juga mengatakan bahwa berbeda dengan dewasa awal yang kurang mampu mengontrol emosinya, apalagi bagi dewasa awal selama menjalani hubungan romantis dalam jangka waktu lama dan berpisah dikarenakan perbedaan pendapat, pertengkaran sampai sudah merasa tidak sejalan lagi ada perasaan benci dan marah atas keputusan hubungan oleh pasangannya. Gala dan Kapadia (2013), bahwa hubungan romantis yang dialami dewasa awal berdampak terhadap perkembangan emosi positif berupa meningkatnya rasa bahagia serta meningkatnya kualitas hidup yang pengaruhnya bisa dirasakan bahkan hingga ke tahap perkembangan selanjutnya. Bagi individu dewasa awal yang mampu mengendalikan emosinya, dalam kegagalan hubungan romantis memandang sebagai suatu hal yang biasa, sehingga individu akan mampu menerima keputusan tersebut dengan lapang dada dan pikiran positif (Tyas, 2012).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk bisa menghadapi sesuatu meskipun sedang berada di dalam suatu tekanan (Frijda, 1986). Menurut Gross (2007) regulasi emosi yang tepat dimulai dengan mengenali emosi yang dirasakan dan kemudian mengendalikannya, pengenalan emosi membantu individu mengendalikan emosi yang di rasakan dan memungkinkan untuk merespon secara adaptif terhadap emosi yang di rasakan. Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, pada masa dewasa awal wanita memiliki emosi yang tidak stabil karena mengalami hal buruk dalam hidupnya (Salovey, 1997). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Geriadi (2017) pada dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis diperoleh bahwa sebanyak 61.67% dewasa awal memiliki regulasi emosi pada kategori rendah. Tyas (2014) mengatakan dewasa awal yang tidak mampu mengatur emosinya akan cenderung bertindak negatif, seperti melakukan bunuh diri, melakukan perbuatan yang dilarang oleh agama, dan lain-lain.

Beberapa intervensi dilakukan untuk mengurangi keadaan traumatis untuk meningkatkan penerimaan emosi negatif dapat menghadapi tekanan pasca mengalami kegagalan hubungan romantis (Wibisono, 2021). Salah satu teknik intervensi yang dipercaya dapat meningkatkan penerimaan emosi negatif untuk mempermudah proses regulasi emosi negatif yang dirasakan adalah *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) (Harris, 2006). *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi (Ruiz, 2018). ACT didasarkan pada akun perilaku bahasa maupun dapat digunakan sebagai dan kognisi yang disebut *Relational Frame Theory* (RFT), yang memberikan dasar teoritis untuk proses penting yang terlibat dalam psikopatologi dan regulasi emosional yang tidak efektif (Leahy Dkk., 2011). *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) bertujuan untuk menghasilkan sebuah kehidupan yang bermakna dengan melakukan penerimaan terhadap rasa sakit yang tidak dapat dihindari individu (Harris, 2006). Melalui teknik ini, individu belajar untuk mengelola emosi yang tidak diinginkan melalui penggunaan *mindfulness* yang efektif (Kusumawardhani, 2018). Teknik membuat individu dapat menyalurkan energi positif ke dalam proses pengambilan tindakan yang efektif untuk membuat hidup lebih baik dan lebih bermakna (Harris, 2006).



Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khakbaz (2016) menyatakan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) efektif meningkatkan regulasi emosi sehingga sangat efektif dalam mengendalikan hasrat dan retensi dalam pengobatan dan pencegahan kekambuhan. Hasil ini konsisten dengan Mahmoudpour (2020) yang meneliti dengan total subjek 30 wanita Iran yang bercerai yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada regulasi emosi adaptif wanita bercerai pada kelompok eksperimen setelah intervensi. Melalui intervensi psikologis ini diharapkan wanita dewasa awal yang memiliki regulasi emosi rendah dapat menghadapi tiap pengalaman negatif sehingga akan terjadi peningkatan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul *acceptance and commitment therapy* (ACT) untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis dan memvalidasi modul dari segi isi dan keterbacaan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian dan pengembangan dengan menggunakan model desain pembelajaran. Sugiyono (2009) menjelaskan metode penelitian dan pengembangan digunakan untuk memproduksi suatu produk tertentu dan menguji efektivitasnya. Penelitian ini adalah pengembangan modul, maka peneliti hanya melaksanakan tahap penyusunan modul sampai tahap revisi dan evaluasi formatif atau sampai lingkaran kedua.

Identifikasi masalah yang dilakukan dengan kajian teoritis serta wawancara dan observasi pada tempat penelitian. Sampel yang digunakan merupakan awal usia 20 - 40 tahun dan mengalami kegagalan hubungan dalam rentang waktu 1 - 3 tahun terakhir. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang diadaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire Scale* yang terdiri dari 10 item, $\alpha=0.951$. Setelah itu, modul dievaluasi oleh para ahli materi dengan kuesioner kuantitatif berdasarkan aspek evaluasi formatif one-to-one oleh Dick, Carey, dan Carey (2015) yaitu *clarity*, *impact*, dan *feasibility* dengan empat pilihan jawaban, yaitu 1 (tidak baik), 2 (kurang baik), 3 (baik), 4 (sangat baik). Proses analisis dan umpan balik pada penelitian ini dilakukan setelah lembar validasi ahli telah diisi oleh ahli materi, kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan analisis validitas dengan rumus Aiken V. Kemudian, terdapat penilaian secara kualitatif berupa komentar dan saran dari ahli setiap sesi intervensi yang akan dijadikan sebagai revisi modul setelahnya. Ahli materi dalam penelitian ini adalah dua orang psikolog yaitu Elya Marfua'tun, M.Psi., Psikolog dan Sheilla Varadhilla Peristianto, M.Psi., Psikolog.

Tabel 1 : Aspek Evaluasi Formatif One-to One

Aspek	Indikator
<i>Clarity</i>	- Terdapat pengantar dan tujuan sesi yang jelas - Kejelasan prosedur pelaksanaan sesi - Penggunaan media dalam menunjang informasi - Kejelasan dalam memberikan instruksi dan informasi
<i>Impact</i>	- Efektivitas materi pada partisipan - Relevansi materi dan aktivitas pada partisipan - Tersedia alat ukur untuk mengetahui perubahan - Kesesuaian dengan kondisi lingkungan partisipan
<i>Feasibility</i>	- Kesesuaian dengan karakteristik partisipan - Terdapat logistik yang membantu pelaksanaan sesi

Modul divalidasi secara kuantitatif menggunakan uji validitas Aiken's V untuk menghitung validitas konten berdasarkan penilaian yang diberikan oleh ahli materi (n) terhadap sejauh mana item mewakili modul yang disusun. Aiken dalam Azwar (2017) mengajukan formula sebagai berikut:



$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan:

$s = r - lo$

lo = Angka penilaian validitas yang terendah

c = Angka penilaian validitas yang tertinggi

r = Angka yang diberikan oleh validator

Evaluasi formatif juga dilakukan dengan uji coba modul kepada partisipan yang memiliki karakteristik sama. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan evaluasi mengenai bahasa yang dipakai, instruksi tertulis di buku, durasi sesi, dan apakah subjek menikmati sesi yang diberikan. Uji coba modul dilaksanakan kepada tujuh wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis yang memiliki regulasi emosi rendah dan sedang diukur dengan skala regulasi emosi. Setelah hasil evaluasi terkumpul, maka dilakukan tahap revisi yaitu memperbaiki kekurangan modul sehingga modul dapat lebih valid dan reliabel untuk dipraktikkan pada penelitian selanjutnya.

Selain itu dilakukan uji analisis statistic non parametrik uji *Wilcoxon signed ranks* melalui *statistical package for the social sciences* (SPSS) untuk mendukung perubahan uji modul pada partisipan dengan kriteria sesuai dengan konteks penelitian. *Wilcoxon signed ranks* merupakan uji non parametrik yang digunakan untuk menguji signifikansi komparatif dua sampe berpasangan (Sugiyono, 2016). Data yang dianalisis digunakan untuk mengetahui seberapa efektif ACT terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesi dalam intervensi kemudian diurutkan dengan mempertimbangkan tahapan yang dikemukakan oleh Hayes (2006). Teori ini berisi empat tahap intervensi yaitu sesi 1 mengidentifikasi kejadian pikiran dan perasaan yang muncul serta dampak perilaku yang muncul akibat pikiran dan perasaan pasca kegagalan hubungan romantis, sesi 2 mengidentifikasi nilai berdasarkan pengalaman klien, sesi 3 berlatih menerima Kejadian dengan nilai yang dipilih, dan sesi 4 komitmen dan mencegah kekambuhan. Pelaksanaan keempay sesi tersebut akan dilakukan selama empat kali pertemuan dengan jarak antar sesi seminggu. Maka, total pelaksanaan intervensi dari awal hingga akhir adalah empat minggu. Durasi tiap sesi rata-rata 35 - 45 menit. Urutan sesi, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 : Rincian Aktivitas Modul Awal

Kegiatan	Tujuan
<i>Pra sesi</i>	Bertujuan untuk pengenalan partisipan dan penggalian masalah terkait kegagalan hubungan romantis. Partisipan mengisi kuesioner <i>Emotion Regulation Questionnaire Scale</i> . Partisipan kemudian diminta untuk berbagi mengenai pengalamannya dalam menghadapi
Sesi 1	1. Membina hubungan saling percaya dengan terapis. 2. Mengidentifikasi kejadian buruk/tidak menyenangkan yang dialami sampai saat ini saat mengalami kegagalan hubungan romantis 3. Mengidentifikasi pikiran yang muncul dari kejadian/pengalaman tersebut



	4. Mengidentifikasi respon yang timbul dari kejadian/pengalaman tersebut 5. Mengidentifikasi emosi/perilaku yang muncul dari pikiran dan perasaan yang ada terkait kejadian.
Sesi 2	1. Mengidentifikasi kejadian buruk/tidak menyenangkan yang terjadi saat mengalami kegagalan hubungan romantis 2. Menceritakan tentang upaya apa saja yang dilakukan terkait dengan kejadian tersebut berdasarkan pada pengalaman klien (contoh: hubungan keluarga, pekerjaan, hubungan social, spiritual dan kesehatan) baik yang konstruktif maupun desktruktif.
Sesi 3	1. Memilih salah satu perilaku yang dilakukan akibat dari pikiran, emosi dan perasaan yang timbul terkait kejadian tidak menyenangkan 2. Berlatih cara untuk mengatasi perilaku dan emosi yang kurang baik yang sudah dipilih 3. Memasukkan latihan kedalam jadwal kegiatan harian klien
Sesi 4	1. Klien mampu mendiskusikan tentang apa yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya perilaku dan emosi buruk yang terjadi 2. Mengidentifikasi rencana yang akan dilakukan klien untuk mempertahankan perilaku dan emosi yang baik 3. Mengidentifikasi apa yang akan dilakukan oleh klien untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan berperilaku baik 4. Menyebutkan akibat jika emosi yang tidak terkontrol tidak ditangani segera 5. Menyebutkan manfaat terapi
Post sesi	Bertujuan untuk melakukan pengukuran setelah dilaksanakannya intervensi, membuat rencana jangka panjang, dan langkah untuk mencapainya

Modul kemudian diberikan kepada tiga orang psikolog yang telah disebutkan sebelumnya untuk dievaluasi. Hasil evaluasi oleh psikolog dihitung menggunakan formula Aiken's V untuk mengetahui validitas konten modul yang telah dibuat. Hasil uji validitas isi modul dengan analisis Aiken's V menunjukkan rata-rata koefisien penilaian setiap sesi pada modul memiliki rentang 0.75 – 0.87. Menurut Azwar (2015) rentang angka V berkisar antara 0 sampai dengan 1. hal ini berarti bahwa koefisien Aiken's yang diperoleh cukup tinggi pada setiap sesi. Hasil analisis Aiken's V setiap sesi dapat dilihat pada tabel berikut:



Tabel 3. Nilai Aiken's V Modul Intervensi *Acceptance Commitment Therapy* (ACT)

Sesi Intervensi	Aiken's V
Sesi I	0.75
Sesi II	0.875
Sesi III	0.75
Sesi IV	0.875
Rata - Rata	0.812

Kemudian, terdapat validasi kualitatif dari ahli yang menghasilkan revisi sebagai berikut: (1) penyesuaian sesi dilakukan agar menyesuaikan pada waktu subjek, (2) menyesuaikan aktivitas pada setiap sesinya, (3) memperjelas mekanisme instruksi yang diberikan, (4) memperjelas susunan acara, dan (4) detail pencetakan perlengkapan. Setelah melalui evaluasi dan revisi tahap I, modul lalu diuji cobakan kepada tujuh wanita dewasa awal yang memiliki regulasi emosi rendah sampai sedang yang mengalami kegagalan hubungan romantis menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire Scale*. Uji coba modul dilaksanakan pada bulan juni 2023. Pelaksanaan uji coba menghasilkan evaluasi tahap II, di mana ada beberapa hal perlu diperbaiki yaitu: (1) Menambahkan penetapan tata tertib, (2) Menata ulang setting tempat, (3) Perintah dalam buku kerja dibuat menjadi lebih jelas, (4) Beberapa tahapan di modul lebih rinci.

Tabel 4. Nilai Aiken's V Modul Intervensi *Acceptance Commitment Therapy* (ACT)

Sesi Intervensi	Aiken's V
Sesi I	1
Sesi II	0.875
Sesi III	1
Sesi IV	1
Rata - Rata	0.968

Hasil akhir modul intervensi kemudian kembali diberikan kepada tiga orang psikolog sebelumnya untuk diberi penilaian dan dihitung validitasnya dengan formula Aiken's V. Hasil penilaian modul akhir pada tiap sesi berkisar dari angka 0,875 dengan rata-rata 0,968. Hal ini menandakan terdapat peningkatan nilai Aiken's V dari penilaian sebelumnya yaitu 0,812. Dengan demikian, modul akhir *acceptance commitment therapy* (ACT) guna meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis dapat dikatakan baik dan siap digunakan.

Selain itu, hasil dari uji efektivitas modul *acceptance commitment therapy* (ACT) diketahui hasil analisis uji beda skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan koefisien Z sebesar -2,375 ($p < 0,05$).

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon signed ranks pretest* dan *posttest*



Variabel	Nilai Z	p	Sig
Pre-post	-2.375 ^b	0.018 (<0,05)	Signifikan

Test Statistics^a

Posttest - Pretest	
Z	-2.375 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan terhadap hasil skor regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan *Acceptance Commitment Therapy (ACT)*. Serta untuk hasil analisis uji beda skor *posttest dan follow up* menunjukkan koefisien Z sebesar -2.000 ($p < 0,05$).

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon signed ranks posttest dan follow up*

Variabel	Nilai Z	p	Sig
Post-follow up	-2.000 ^b	0.046 (<0,05)	Signifikan

Test Statistics^a

Followup - Posttest	
Z	-2.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.046
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan terhadap hasil skor regulasi emosi sesudah diberikan ACT (*posttest*) dan setelah satu minggu diberikan perlakuan ACT (*follow up*). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat regulasi emosi sebelum mendapat kan ACT dengan setelah mendapatkan ACT. Penelitian ini menemukan bahwa intervensi *Acceptance Commitment Therapy (ACT)* dapat berhasil disebabkan karena latihan-latihan yang sudah dilakukan oleh subjek sebagian besar merupakan hasil dari pemikirannya sendiri terkait dengan peristiwa yang pernah dialaminya.



KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian, kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Dalam menangani regulasi emosi wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis, dibutuhkan adanya suatu panduan pelaksanaan intervensi dalam bentuk modul *acceptance commitment therapy* (ACT) guna meningkatkan regulasi emosi wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis. (2) Berdasarkan hasil analisis validasi pada penyusunan modul, modul intervensi *acceptance commitment therapy* (ACT) guna meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis memenuhi kriteria validitas Aiken's V menurut Azwar (2017) yaitu 0,968 sehingga dapat digunakan sebagai panduan dalam melakukan intervensi pada subjek serupa. Serta temuan uji efektivitas menunjukkan bahwa modul dianggap valid dari segi isi, dengan koefisien Z sebesar -2,375 ($p < 0,05$) untuk skor regulasi emosi pada *pretest-posttest* dan koefisien z sebesar -2,000 ($p < 0,05$) untuk *posttest-follow* hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat regulasi emosi sebelum mendapatkan ACT dengan setelah mendapatkan ACT. Penelitian ini belum sempurna dan tidak lepas dari beberapa keterbatasan. Maka, saran bagi peneliti selanjutnya adalah modul yang sudah direvisi oleh peneliti ini telah siap diimplementasikan pada subjek dengan karakteristik serupa guna menguji efektivitas modul intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimoradi, S., Rafienia, P., & Sabahi, P. (2016). Effect of cognitive-behavioral group therapy on the hopeless and loneliness among divorced women. *Journal of Research and Health*, 6, 213–221
- Azwar, Saifuddin. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2017). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Gala, J. & Kapadia, S. (2013). Romantic Relationships in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective. *National Academy of Psychology (NAOP) India*, 58(4), 406–418.
- Geriadi, M. G. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perasaan Putus Cinta Pada Remaja Kelas 3 di SMA 3 Salatiga* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gunawan, A., & Oriza, I. I. D. (2023). Fisibilitas Acceptance and Commitment Therapy (Act) dalam Setting Kelompok untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada Mahasiswa dengan Kecemasan Sosial. *Jurnal EMPATI*, 12(2), 94-102.
- Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12, 4.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1).



- Hayes, S. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
[https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(04)80013-3)
- Khakbaz, H., Farhoudian, A., Azkhosh, M., Dolatshahi, B., Karami, H., Massah, O.(2016). The Effectiveness of Group Acceptance and Commitment Therapy on Emotion Regulation in Methamphetamine Dependent Individuals Undergoing Rehabilitation. *International Journal of High Risk Behavior*, 5(4).
- Kusumawardhani, S. J., & Poerwandari, E. K. (2018). Efektivitas Acceptance Commitment Therapy dalam Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 78-97.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Mahmoudpour, A., Rayesh, N., Ghanbarian, E., & Rezaee, M. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on emotional regulation and loneliness of divorced women in Iran. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(4), 831-842.
- Ni Made Dian Sulistiowati, MODUL PELAKSANAAN TERAPI SPESIALIS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) (PSIKOTERAPI UNTUK INDIVIDU), 2016
- Oktaviani, Y. (2020). Hubungan Kepercayaan Interpersonal Dengan Pemaafan Dalam Persahabatan Pada Siswa-Siswi Sma Negeri 3 Payakumbuh. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ruiz, F. J., Flórez, C. L., García-Martín, M. B., Monroy-Cifuentes, A., Barreto-Montero, K., García-Beltrán, D. M., Diana Riaño-Hernández, M. A., Sierra, J. C., Suárez-Falcón, V.-B., & Gil-Luciano, B. (2018). A multiple-baseline evaluation of a brief acceptance and commitment therapy protocol focused on repetitive negative thinking for moderate emotional disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 9, 1–14.
- Rumondor, P. C. (2013). Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di jakarta: Sebuah studi kasus. *Humaniora*, 4(1), 28-36.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga.
- Sharifi, V., & Mikaili, N. (2016). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on depression, anxiety, and flexibility of young divorced women. *Scientific Journal of Human Sciences*, 20, 1–13.
- Shojaian, M. (2015). Determining the effects of acceptance and commitment training program on life expectancy and mental health of divorced women. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 6, 13–22
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan RnD*. Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.



- Wibisono, D. E., Lutfiyah, N. U., & Seputro, W. H. (2021). Efektivitas Pelatihan Acceptance And Commitment Pada Regulasi Emosi Pendamping Panti Asuhan K Surabaya. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 286- 291.
- Widodo, A. M. A., & Rusmawati, D. (2023). Pengembangan Modul Intervensi Biblioterapi Guna Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Siswa Berusia 10-12 tahun SDN Banyumanik 01 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 12(6), 498-507.
- Wood, Julia T. 2014. *Interpersonal Communication: Everyday Encounter* Eight Edition Boston : Cengage Learning
- Zimmermann, P. & Iwanski, A. (2014). Emotion Regulation from Early Adolescence to Emerging Adulthood and Middle Adulthood: Age Differences, Gender Differences, and Emotion- Specific Developmental Variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194.



Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Yeni Rizka Ningsih¹, Kamsih Astuti²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
yenirizka82@gmail.com

Abstrak

Tantangan yang harus dilalui oleh mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi salah satunya yaitu menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Beberapa kesulitan yang dialami dalam mengerjakan skripsi yaitu kesulitan dalam menentukan judul skripsi, kesulitan mencari literatur, dan dana yang terbatas, sehingga mahasiswa perlu membangun resiliensi akademik dalam dirinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Metode pengambilan sampel menggunakan *snowball sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 118 orang yang berstatus mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi akademik dan skala dukungan sosial teman sebaya. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dan data yang dihitung menggunakan *SPSS Statistics 27*. Dari analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi (r_{xy}) = 0.900 dengan $p = 0.001$ ($p < 0.01$) yang berarti terdapat korelasi positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik. Didapatkan nilai koefisien determinan (R^2) = 0.811 yang berarti bahwa dukungan sosial teman sebaya berkontribusi terhadap resiliensi akademik sebanyak 81.1% dan 18.9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: Dukungan sosial, mahasiswa rantau, resiliensi akademik.

Abstract

One of the challenges that must be overcome by students who choose to continue their studies at university is completing their final assignment or thesis. Some of the difficulties experienced in working on a thesis are difficulties in determining the title of the thesis, difficulty finding literature, and limited funds, so students need to build academic resilience within themselves. The purpose of this study was to determine the relationship between peer social support and academic resilience of overseas students in Yogyakarta who are working on their thesis. The sampling method used snowball sampling with a total of 118 subjects of overseas students in Yogyakarta who are working on their thesis. The measuring instrument used is the academic resilience scale and the peer social support. Data analysis in this research uses the Product Moment correlation analysis technique and the data is calculated using SPSS Statistics 27. From data analysis, the correlation coefficient was obtained (r_{xy}) = 0.900 with $p = 0.001$ ($p < 0.01$) which means there is a positive correlation between peer social support and academic resilience. The determinant coefficient value was obtained (R^2) = 0.811 which means that peer social support contributed to academic resilience by 81.1% and 18.9% was influenced by other factors not examined in this study. The results of this research show that there is a positive relationship between social support from peers and academic resilience in overseas students in Yogyakarta who are working on their thesis.

Keywords: Social support, overseas students, academic resilience.



PENDAHULUAN

Mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademiknya, salah satunya yaitu menyelesaikan skripsi. Dari penelitian yang dilakukan oleh Benaceh (2021) diketahui bahwa mahasiswa kerap kali dihadapkan pada permasalahan seperti kesulitan dalam menentukan judul skripsi, kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, serta adanya masalah dalam menghadapi dosen pembimbing skripsi. Setiap mahasiswa mengalami masalah tersebut tak terkecuali pada mahasiswa rantau. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Said dkk (2021) juga didapatkan hasil bahwa permasalahan mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi adalah adanya tuntutan dari lingkungan sekitar seperti keluarga maupun tuntutan dari diri sendiri untuk segera menyelesaikan studi. Adanya berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi menjadi alasan setiap mahasiswa untuk memiliki ketahanan diri atau resiliensi akademik dalam menghadapi tekanan yang ada (Andersen, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2022) mendapatkan hasil bahwa resiliensi akademik mahasiswa berada pada kategori rendah yaitu sebesar 16.3%. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa mahasiswa masih perlu menumbuhkan resiliensi akademik dalam dirinya untuk mampu bertahan dalam kesulitan yang dihadapi saat menjalankan tugas akademik.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk berhasil dan bangkit kembali dari keterpurukan dalam pendidikan walaupun mengalami kesulitan dalam menjalankan proses atau rangkaian kegiatan akademik (Cassidy, 2016). Menurut Cassidy (2016) terdapat tiga aspek dari resiliensi akademik yaitu (a) ketekunan, yaitu individu yang bekerja keras dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan, (b) refleksi diri dan mencari bantuan adaptif, yaitu individu mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya, serta dapat mencari bantuan dan dukungan dari orang lain, (c) efek negatif dan respon emosional, yaitu individu mampu untuk mengendalikan emosi negatif dalam dirinya ketika dihadapkan pada situasi yang sulit.

Setiap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seharusnya memiliki resiliensi akademik yang baik karena menurut Holaday (dalam Dwitya & Priyambodo, 2020) individu dengan resiliensi akademik yang baik akan kebal dengan hal-hal negatif dalam hidup dan mampu beradaptasi terhadap stres. Stolz (2005) juga mengatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan bertahan dan mengatasi kesulitan akan mengerahkan segala kekuatan yang dimiliki untuk mendapatkan hasil terbaik ketika menghadapi situasi yang sulit dalam hidup. Mahasiswa dengan resiliensi akademik rendah akan cenderung mengalami penurunan pada kesehatan fisik, mental, maupun hubungan dengan lingkungan sekitar yang akan berdampak negatif terhadap akademik mahasiswa tersebut. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fonny dkk (2006) bahwa resiliensi akademik rendah akan berpengaruh pada kesehatan fisik dan kualitas hubungan interpersonal. Mahasiswa yang kurang mampu untuk mengatasi tekanan dalam akademik akan cenderung mengalami stres. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sholichah dkk. (2018) yang mengatakan bahwa stres pada mahasiswa lebih besar bersumber dari bidang akademik dibanding dengan non akademik. Dari wawancara dan hasil penelitian Istiqomah (2022) juga mendapatkan hasil bahwa resiliensi akademik pada mahasiswa masih rendah sehingga dianggap penting untuk diteliti.

Faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik menurut Martin (2002) ada dua yaitu faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko merupakan faktor yang dapat membentuk hal negatif



pada individu di masa depan. Sedangkan, faktor protektif merupakan faktor yang dapat membantu individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan tantangan yang dialami sehingga mampu menghasilkan kesuksesan. Selanjutnya, faktor protektif terbagi menjadi dua yaitu faktor protektif internal dan faktor protektif eksternal. Faktor protektif internal terdiri dari harga diri, kemampuan berkomunikasi, dan kepercayaan diri. Lebih lanjut, faktor protektif eksternal terdiri dari lingkungan masyarakat, dukungan keluarga, dan dukungan sosial teman sebaya. Peneliti menggunakan variabel dukungan sosial teman sebaya karena teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan sosial bagi mahasiswa rantau, dengan begitu mahasiswa rantau akan merasa bahwa ada seseorang yang peduli dengan keadaan mereka (Nisa, 2019). Mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan dan orang-orang terdekat untuk membangun resiliensi dalam dirinya (Said dkk, 2021). Tinggal jauh dari keluarga membuat teman sebaya menjadi lingkungan terdekat bagi mahasiswa rantau.

Menurut Sarafino dan Smith (2017) Dukungan sosial merupakan sesuatu yang didapatkan individu dari kelompok atau individu lain seperti mendapat empati, bantuan, perhatian, maupun kenyamanan. Santrock (2005) mengemukakan bahwa teman sebaya merupakan individu yang memiliki tingkat usia yang sama. Jadi, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan yang didapatkan oleh individu dari kelompok atau individu lain yang memiliki tingkat usia yang sama. Cutrona dan Gardner (dalam Sarafino & Smith, 2017) berpendapat bahwa ada empat bentuk dukungan sosial, diantaranya: (a) dukungan emosional, dengan adanya hal ini individu akan mendapatkan kenyamanan dan muncul rasa dicintai, (b) dukungan informasi, yaitu ketika individu mendapat saran atau nasihat, (c) dukungan instrumental, yaitu bantuan yang didapatkan oleh individu secara nyata, (d) dukungan persahabatan, yaitu mengacu pada kehadiran orang lain secara langsung.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi?

METODE

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *snowball sampling*. Teknik *snowball sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil, kemudian membesar (Sugiyono, 2015). Dalam hal ini, peneliti mengumpulkan data menggunakan googleform kemudian disebarikan melalui WhatsApp dan meminta bantuan teman atau subjek yang sudah mengisi untuk menyebarkan skala penelitian kepada subjek lain yang memiliki karakteristik yang dibutuhkan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 118 subjek yang berstatus mahasiswa rantau di Yogyakarta dan sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur yang digunakan yaitu skala resiliensi akademik yang disusun oleh Cassidy (2016) berdasarkan tiga aspek yaitu (a) ketekunan, (b) refleksi diri dan mencari bantuan adaptif, dan (c) afek negatif dan respon emosional serta skala dukungan sosial teman sebaya yang dibuat sendiri oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2017) yaitu (a) dukungan emosional, (b) dukungan informasi, (c) dukungan instrumental, dan (d) dukungan persahabatan.

Skala resiliensi akademik memiliki 30 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*. Contoh aitem *favorable* dari resiliensi akademik yaitu “Saya terus mencoba” dan *unfavorable* yaitu “Saya menyalahkan dosen saya”. Dukungan sosial teman sebaya memiliki 29 aitem



yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Contoh aitem *favorable* dari dukungan sosial teman sebaya yaitu “Teman sebaya saya menghargai pendapat saya” dan aitem *unfavorable* yaitu “Teman sebaya saya tidak mau meminjamkan uang kepada saya”. Cara merespon aitem-aitem dalam skala yang telah disusun yaitu dengan memilih salah satu dari 4 alternatif jawaban yang telah disediakan dalam googleform yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Terdapat beberapa analisis dalam penelitian ini yang meliputi analisis deskriptif yang berupa uji asumsi (uji normalitas dan uji linearitas), serta uji hipotesis yang menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Teknik ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan antara dua variabel dari sumber data yang sama (Sugiyono, 2015).

HASIL

Penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa dari 123 subjek yang mengisi googleform, terdapat 5 subjek yang gugur karena tidak sesuai dengan kriteria subjek penelitian yaitu mahasiswa rantau di Yogyakarta dan sedang mengerjakan skripsi. Sehingga, jumlah subjek yang valid dan dapat digunakan yaitu sebanyak 118 subjek. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 18 Oktober 2023 hingga tanggal 27 Oktober 2023.

Tabel 1. Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis kelamin	Total	Persentase
1	Laki-laki	32	26.8%
2	Perempuan	86	73.2%
Total		118	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa penelitian ini memiliki 118 subjek yang terdiri dari 32 mahasiswa dengan persentase 26.8% berjenis kelamin laki-laki dan 86 mahasiswa dengan persentase 73.2% berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Data Subjek Berdasarkan Semester

No	Semester	Total	Persentase
1	7	21	18%
2	8	8	9.1%
3	9	84	68.5%
4	10	2	1.8%
5	13	3	2.6%
Total		118	100%

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 118 mahasiswa rantau di Yogyakarta terdapat 18% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada semester 7, 9.1% mahasiswa semester 8, 68.5% mahasiswa semester 9, 1.8% mahasiswa semester 10, dan sebesar 2.6% mahasiswa semester 13. Penelitian mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengisi berada pada semester ganjil dan genap dikarenakan subjek yang mengisi skala penelitian berasal dari beberapa kampus yang berbeda. Dalam penelitian ini, peneliti tidak mencantumkan kolom untuk subjek mengisi asal kampus sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk mencantumkan opsi tersebut dalam googleform.



Tabel 3. Uji normalitas

Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	df	Sig.
Dukungan Sosial Teman Sebaya	.149	118	<.001
Resiliensi Akademik	.166	118	<.001

Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel resiliensi akademik diperoleh KS-Z = 0.149 dengan nilai signifikansi = 0.001 ($p < 0.01$) yang berarti bahwa sebaran data variabel resiliensi akademik tidak mengikuti distribusi normal. Lalu, hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel dukungan sosial teman sebaya diperoleh KS-Z = 0.166 dengan nilai signifikansi = 0.001 ($p < 0.01$) yang berarti bahwa sebaran data variabel dukungan sosial teman sebaya tidak mengikuti distribusi normal.

Data yang berdistribusi normal atau tidak normal dalam penelitian tidak berpengaruh pada hasil akhir (Hadi, 2015). Lebih lanjut dijelaskan bahwa ketika subjek dalam penelitian memiliki jumlah yang besar atau $N \geq 30$ maka data dapat dikatakan mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, variabel resiliensi akademik dan variabel dukungan sosial teman sebaya dapat digunakan pada tahap berikutnya karena jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 118 subjek ($N \geq 30$).

Tabel 4. Uji Linearitas

		F	Sig.
Resiliensi Akademik*Dukungan Sosial Teman Sebaya	Linearity	695.220	<.001

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap variabel resiliensi akademik dan variabel dukungan sosial teman sebaya, diperoleh $F = 695.220$ dengan $p = 0.001$ ($p < 0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik merupakan hubungan yang linier.

Tabel 5. Uji Hipotesis

		Dukungan Sosial Teman Sebaya	Resiliensi Akademik
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Pearson Correlation	1	.900
	Sig. (1-tailed)		<.001
	N	118	118
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	.900	1
	Sig. (1-tailed)	<.001	
	N	118	118

Berdasarkan hasil analisis *Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0.900 dengan $p = 0.001$ ($p < 0.01$) yang berarti bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi resiliensi akademik pada



▪ mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, didapatkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.811 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya berkontribusi sebesar 81.1% terhadap resiliensi akademik dan 18.9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dukungan emosional dari teman sebaya seperti empati atau perasaan nyaman yang dirasakan dapat membantu mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi untuk mengelola emosi negatifnya, sehingga dirinya mampu untuk mengatasi masalah dalam akademik. Hal ini didukung oleh penelitian Satwika dkk (2021) bahwa dukungan emosional yang didapatkan dari teman sebaya dapat mengurangi perasaan ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahan dan dapat membantu mengelola emosi negatif. Pengelolaan emosi tersebut dapat membangun ketahanan karena mencegah efek psikologis yang dirasakan.

Dukungan informasi yang didapatkan seperti nasihat, informasi, dan saran dapat membantu mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam akademik. Nasihat, informasi, dan saran yang didapat dari teman sebaya pada saat diskusi dapat membantu mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi untuk mengevaluasi diri dan mencari solusi dalam menghadapi kesulitan dalam akademik. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Pratiwi dan Laksmiwati (2012) yaitu dukungan informasi yang diterima dari teman sebaya dapat membantu mahasiswa untuk menemukan solusi dari masalah akademik yang dihadapi.

Dukungan instrumental dibutuhkan oleh mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi karena memiliki keterbatasan seperti kesulitan mencari jurnal atau buku untuk membantu melengkapi skripsinya. Bantuan instrumental dari teman sebaya dapat membangun semangat pada mahasiswa, membantu mahasiswa untuk tidak mudah menyerah ketika mengalami situasi sulit dalam akademik, dan dapat membangun kesungguhan atau ketekunan dalam diri mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Hal ini didukung oleh penelitian Setyaningrum (2015) yaitu bantuan nyata yang diterima menjadikan mahasiswa memiliki semangat dalam akademik, menghindari sikap mudah menyerah dan bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugasnya.

Dukungan persahabatan seperti keberadaan teman sebaya untuk menghabiskan waktu bersama dapat membangun harapan positif pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Adanya harapan positif ini akan mempermudah untuk manajemen diri yang menjadikan mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi sehingga mampu bangkit kembali ketika mengalami situasi yang sulit dan dapat berhasil dalam menyelesaikan skripsinya. Harapan positif dapat membantu mahasiswa dalam manajemen diri dan membantu untuk bangkit kembali ketika berhadapan dengan kesulitan dalam menjalankan tugas akademik (Prijosaksono, 2002).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu alat ukur resiliensi akademik yang digunakan memiliki pernyataan favorable dan unfavorable yang tidak seimbang. Seharusnya, alat ukur resiliensi akademik memiliki pernyataan yang lebih spesifik membahas tentang akademik mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Namun di sini, alat ukurnya masih menggunakan pernyataan yang menunjukkan resiliensi mengarah ke hal yang umum, sehingga perlu dimodifikasi terlebih dahulu jika ingin menggunakan alat ukur ini. Dalam kuesioner yang disebarkan,



peneliti juga tidak mencantumkan kriteria daerah asal subjek yang merantau, sehingga peneliti tidak mengetahui subjek yang mengisi kuesioner merantau ke Yogyakarta dari daerah mana saja.

DISKUSI

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Said dkk (2021) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian Said dkk (2021) mengambil sampel mahasiswa yang berasal dari Maluku Utara yang merantau di Malang.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Harahap dkk (2020) mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik dengan kategori sedang sebesar 36,88% dengan kategori rendah sebesar 0%. Sedangkan hasil penelitian Istiqomah (2022) mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik dengan kategori rendah sebesar 16,3%. Kedua hasil penelitian tersebut mendapatkan hasil yang berbeda yaitu penelitian oleh Harahap dkk (2020) tidak terdapat kategori rendah sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2022) terdapat 16,3% mahasiswa dengan resiliensi akademik rendah. Kedua penelitian tersebut memiliki perbedaan hasil dengan penelitian ini yang mendapatkan hasil bahwa tingkat resiliensi akademik pada 118 mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori sedang sebesar 19.5% dan kategori tinggi sebesar 80.5%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi resiliensi akademik pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi.

Dukungan sosial teman sebaya dapat membantu mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi untuk mengelola emosi, menghindari sikap mudah menyerah, menyelesaikan permasalahan, bersungguh-sungguh serta membentuk sikap untuk berusaha lebih keras dalam menyelesaikan tugas akademiknya pada saat pengerjaan skripsi. Dari penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi sudah memiliki resiliensi akademik yang tinggi dengan persentase 80.5% (95 subjek) dan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi pula dengan persentase 72% (85 subjek). Kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik yaitu sebanyak 81.1% dan 18.9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti harga diri, konsep diri, dan kemampuan berkomunikasi. Alat ukur resiliensi akademik yang digunakan memiliki pernyataan yang umum mengarah ke resiliensi saja, belum spesifik membahas tentang akademiknya. Sehingga pernyataannya harus dimodifikasi terlebih dahulu oleh peneliti selanjutnya jika ingin menggunakan alat ukur ini untuk mengukur resiliensi akademik. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menambah keterangan subjek di google form mengenai daerah asal sebagai kriteria subjek penelitian jika peneliti selanjutnya mengambil subjek mahasiswa rantau.



DAFTAR PUSTAKA

- Benaceh, N. (2021). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi: Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): a new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7.
- Dwitya, K. N., & Priyambodo, A. B. (2020). *Hubungan self-compassion dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme*. Prosiding seminar nasional dan call paper “psikologi positif menuju mental wellness”, 221-228.
- Fonny., Fidelis, E., Waruwu., Lianawati. (2006). Resiliensi dan prestasi akademik pada anak tuna rungu. *Jurnal Provitae*, 2(1), 35.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., Harahap, D. P. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2), 240-246.
- Istiqomah, I. (2022). *Resiliensi akademik dan stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi covid-19*. Skripsi: Universitas Islam Indonesia.
- Martin, A. J. (2002). Motivation and academic resilience: developing a model of student enhancement. *Australian Journal of Education*, 14, 34-49.
- Nisa, U. K. (2019). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan adversity quotient mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Pratiwi, I. H., & Laksmiwati, H. (2012). Pengaruh dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif terhadap stress pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang. *Jurnal Ilmiah*, 1(2), 1-12.
- Prijosaksono, A. (2002). *Self management series: control your life*. Jakarta: Gramedia.
- Said, A. A., Rahmawati, A., Supraba, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 31-44.
- Santrock, J. W. (2005). *Adolescence* (10th ed). New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: biopsychological interactions* (7th ed). New York: John Wiley & Sons, INC.



- Satwika, P. A., Setyowati, R., Anggawati, F. (2021). Dukungan emosional keluarga dan teman sebaya terhadap self-compassion pada mahasiswa saat pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi: Teori dan Terapan*, 11(3), 304-314.
- Setyaningrum, A. (2015). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi siswa kelas V sekolah dasar di Gugus Hasanudin Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2014/2015. *Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta*. doi: eprints.uny.ac.id/24215/1/ANINDHIYA%SETYANINGRUM_108244083.pdf
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., Fitriya, P. (2018). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 1(1).
- Stolz, P. G. (2005). *Adversity quotient: mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Wikananda, L. T. (2021). Hubungan antara harga diri dengan resiliensi pada remajakorban perundungan siber di Kota Purwokerto. *Skripsi: Universitas Mercu Buana Yogyakarta*



Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Subjective Well-Being pada Penderita HIV/AIDS

Destiani Rombekua Siampa¹, Kondang Budiyan²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
destianirombebuasiampa@gmail.com

Abstrak

Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immunodeficiency Syndrome atau biasa disebut HIV/AIDS merupakan penyakit berbahaya yang dapat menyerang sistem kekebalan tubuh pada penderitanya atau biasa disebut ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS). Dengan banyaknya masalah yang dialami ODHA akan berdampak pada kestabilan emosinya dan pada akhirnya akan memperburuk *subjective well-being* pada ODHA. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada penderita HIV/AIDS. Hipotesis yang diajukan ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada penderita HIV/AIDS. Subjek penelitian yang digunakan adalah Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 60 orang. Metode Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yaitu skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan skala *subjective well-being* yang terdiri dari skala *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) dan skala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* ditemukan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,223 dan $p = 0,043$ ($p < 0,050$) berarti ada korelasi positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada penderita HIV/AIDS. Hal ini menunjukkan hipotesis diterima. Koefisien determinasi sebesar 0,050 yang menggambarkan sumbangan efektif regulasi emosi pada *Subjective Well-Being* 5% dan sisanya 95% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: ODHA, Regulasi Emosi, Kesejahteraan Subjektif

Abstract

Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immunodeficiency Syndrome or commonly called HIV/AIDS is a dangerous disease that can attack the immune system of sufferers or commonly called PLWHA (People with HIV/AIDS). The many problems experienced by PLWHA will have an impact on their emotional stability and will ultimately worsen the *subjective well-being* of PLWHA. Thus, this research aims to determine the relationship between emotional regulation and *subjective well-being* in HIV/AIDS sufferers. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between emotional regulation and *subjective well-being* in HIV/AIDS sufferers. The research subjects used were people living with HIV/AIDS (PLWHA). The number of subjects in this study was 60 people. Data collection methods in this study used an emotional regulation scale, namely the *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) scale and a *subjective well-being* scale consisting of the *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) scale and the *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Based on the results of the *product moment* correlation analysis, it was found that the correlation coefficient (r_{xy}) = 0.223 and $p = 0.043$ ($p < 0.050$) means that there is a positive correlation between emotional regulation and *subjective well-being* in HIV/AIDS sufferers. This shows the hypothesis is accepted. The coefficient of determination is 0.050 which describes the effective contribution of emotional regulation to *Subjective Well-Being* 5% and the remaining 95% is influenced by other factors.

Keywords: PLWHA, Emotion Regulation, Subjective Well-Being



PENDAHULUAN

Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immuno Deficiency Syndrome (HIV/AIDS) merupakan penyakit berbahaya yang menjadi masalah *epidemic* serius diberbagai negara (Herbawani & Erwandi, 2019). Depkes RI (2012) mengatakan bahwa *Acquired Immuno Deficiency Syndrome* (AIDS) merupakan suatu gejala yang mengakibatkan berkurangnya kemampuan pertahanan diri yang ditimbulkan dari adanya virus HIV. Data statistik menunjukkan jumlah yang terinfeksi HIV di Indonesia yang dilaporkan periode januari sampai dengan Maret 2022 sebanyak 10.525 orang dari 941.973 orang yang telah dites HIV. Sedangkan, jumlah kasus AIDS yang dilaporkan sebanyak 1.907 orang. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu daerah yang melaporkan jumlah orang yang dites sebanyak 11.219 orang dan jumlah ODHA yang ditemukan sebanyak 139 orang. Berdasarkan data jumlah kumulatif periode sampai dengan Maret 2022 kasus HIV yang dilaporkan sebanyak 329.581 orang, sedangkan jumlah total kasus AIDS yang dilaporkan adalah 137.397 (Kemenkes RI, 2022).

Orang yang dinyatakan terinfeksi virus HIV/AIDS sering disebut dengan ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS). Pada umumnya, ODHA dihadapkan pada kondisi yang membuat penderitanya merasakan menjelang kematian dalam waktu dekat (Pardita & Sudibia, 2014). Penyakit HIV/AIDS menimbulkan masalah yang cukup luas pada individu yang terinfeksi, baik dalam masalah biologis, psikologis, sosial, maupun ekonomi (Pardita, 2014). Infeksi HIV dapat mengakibatkan ODHA mengalami perubahan secara biologis seperti hilangnya nafsu makan dan gangguan penyerapan nutrient ketika sistem kekebalan tubuh melemah maka tubuh tidak dapat melawan kuman dalam penyakit (Nurhalimah, 2019). Masalah lain yang menimpa ODHA yaitu masalah sosial yang berupa stigma dan diskriminasi di lingkungan masyarakat. Secara alamiah dapat dikatakan bahwa hubungan sosial pada ODHA akan berubah karena timbulnya hambatan dalam melakukan interaksi sosial di lingkungan sekitarnya baik itu keluarga, sahabat, rekan kerja, relasi dan tetangga sekitar (Ariatama, Respati & Nurhayati, 2020).

Menurut Diener (2009) *subjective well-being* merupakan istilah untuk menjelaskan tentang alasan yang membuat individu dapat merasakan hidup yang lebih baik dalam kehidupannya sehari-hari. Diener (2009) menyatakan bahwa *Subjective Well-Being* terdiri dari tiga aspek yaitu *positive affect* yaitu aspek yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari individu mengenai perubahan suasana hati yang positif, *negative affect* yaitu aspek yang berhubungan dengan adanya intensitas yang memengaruhi kehidupan sehari-hari individu terkait perubahan suasana hati yang negatif, dan aspek *cognitive* yaitu aspek yang berhubungan dengan adanya evaluasi penilaian kognitif dalam kehidupan individu.

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 Oktober 2022 yang dilakukan kepada 5 ODHA, menunjukkan bahwa dari 5 subjek tersebut yang lebih dominan adalah ungkapan emosi negatif seperti perasaan sedih, marah, kecewa, dan sulit menerima kenyataannya. Karena banyaknya stigma dari lingkungan sekitarnya sehingga subjek sering merasa tidak memiliki harapan untuk menjalani hidup bahkan tidak jarang subjek mengalami penolakan. Reaksi psikologis pun muncul pada saat subjek dinyatakan positif HIV/AIDS dan tiga dari lima ODHA tersebut mengalami perubahan suasana hati yang selalu berubah-ubah seperti sering merasa putus asa, mudah marah, dan ingin mengakhiri hidupnya. Dengan demikian, hasil wawancara dengan kelima subjek diatas menunjukkan bahwa subjek yang memiliki emosi negatif lebih banyak dibandingkan dengan emosi positif. Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada subjek masih rendah.

Oleh karena itu, seharusnya ODHA memiliki *subjective well-being* yang tinggi agar kondisi kesehatan psikologis maupun fisiologisnya menjadi lebih baik. Ketika individu memiliki emosi positif akan berdampak memiliki *subjective well-being* tinggi yaitu individu menjalani hidup lebih produktif dan memiliki kesehatan yang lebih baik (Diener & Tay, 2015). Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan oleh Diener (2009) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu pendapatan, jenis kelamin, pendidikan, pernikahan, dan usia sebagai korelasi kesejahteraan. Adapun faktor lain yang berperan pada *subjective well-being* yaitu regulasi emosi (Kobylińska, Zajenkowski, Lewczuk, Jankowski, & Marchlewska, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan Kobylińska, Zajenkowski, Lewczuk, Jankowski, dan Marchlewska (2020) mengungkapkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being*.

Aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007) yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) merupakan bentuk strategi menetralkan situasi dengan melibatkan proses kognitif sehingga individu berpikir kembali sebelum memberikan respon emosi. Sedangkan, *expressive suppression* (penekanan ekspresif) merupakan bentuk strategi yang berfokus pada respon untuk menghambat perilaku ekspresif. Ditunjukkan agar pengalaman emosi negatif tidak terlihat pada ekspresi wajah pada saat keadaan emosional. Ketika individu dinyatakan terinfeksi HIV/AIDS maka individu cenderung mengalami tekanan pada psikologis seperti perasaan takut berlebihan, sedih, rasa cemas, mudah putus asa, hilangnya rasa percaya diri bahkan mengalami diskriminasi di lingkungannya sehingga akan berdampak pada kepuasan subjektifnya (Seriarto, Karo, & Tambaib, 2021).

Akibat pengalaman buruk yang sudah dialaminya akan membuatnya semakin merasa terpuruk. Regulasi emosi sebagai strategi yang mencakup pikiran alam bawah sadar maupun pikiran sadar untuk mengontrol respons emosi pada situasi tertentu (Gross & John, 2003). Orang yang mengidap HIV/AIDS harus mampu melatih dirinya yaitu keterampilan dalam mengekspresikan emosinya, keterampilan dalam mengelola setiap emosi yang timbul, keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. cenderung dapat mengetahui apa yang dirasakan, dipikirkan dan apa yang menjadi alasannya dalam melakukan suatu tindakan, kemampuan dalam mengevaluasi emosi-emosi yang dirasakan sehingga bertindak secara rasional bukan secara emosional sehingga mampu memodifikasi emosi negatif menjadi emosi positif (Nurhalimah, 2019). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada penderita HIV/AIDS.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan skala likert. Skala penelitian disusun menjadi booklet dan dibagikan kepada responden sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu subjek yang digunakan adalah ODHA di Yayasan Victory Plus Yogyakarta dengan jumlah subjek sebanyak 60 orang yang termasuk pada kriteria penelitian dengan rentang usia 18-40 tahun. Skala *subjective well-being* diukur menggunakan skala yang disusun oleh Akhtar (2019) yaitu skala PANAS digunakan untuk mengukur dimensi afeksi dan SWLS digunakan untuk mengukur dimensi kognitif (kepuasan hidup) dan mengacu pada aspek-aspek *subjective well-being* dari Diener (2009) yang terdiri dari *positive affect*, *negative affect* dan *cognitive*.

Skala PANAS terdiri dari total 20 item favorable dan disusun berdasarkan model likert dengan lima alternatif jawaban pada kuisioner penelitian yaitu skor 1 untuk pernyataan Hampir Tidak Pernah



(HTP), skor 2 untuk pernyataan Jarang (JR), skor 3 untuk pernyataan Kadang-kadang (KD), skor 4 untuk pernyataan Sering (SR), dan skor 5 untuk pernyataan Hampir Selalu (HSL). Sedangkan SWLS terdiri dari 5 aitem yang terdiri dari 5 alternatif jawaban ialah Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Kemudian untuk skala regulasi emosi yang telah diterjemahkan oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, dan Saudi (2021) yaitu ERQ yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi dari Gross dan John (2003) yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Kuisisioner ini terdiri dari 10 aitem favorable. ERQ memiliki 10 aitem dengan 6 aitem digunakan untuk mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 item mengukur *expressive suppression* dengan alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Hasil uji reliabilitas skala *Subjective Well-Being* yang dilakukan oleh Akhtar (2019) diperoleh korelasi item-total pada dimensi kepuasan hidup sebesar 0,553 - 0,686 lalu pada dimensi afeksi positif sebesar 0,450 - 0,664 dan dimensi afeksi negatif sebesar 0,413 - 0,699. Menurut Azwar (2012) menyatakan bahwa item yang baik ialah item yang korelasi item-total diatas 0,3. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item dalam skala tersebut layak digunakan sebagai *instrument* pengukuran *Subjective Well-Being*. Hasil uji validitas yang menggunakan *validitas factorial* menunjukkan bahwa skala yang digunakan untuk mengukur konstruk *Subjective Well-Being* dalam penelitian yang dilakukan Akhtar (2019) dinyatakan memiliki validitas factorial yang memuaskan. Hasil analisis faktor menunjukkan bahwa seluruh item terhimpun dengan baik sesuai dengan dimensi-dimensi yang telah diukur. *Factor loading* yang tinggi dimiliki oleh seluruh item pada dimensi yang diukurnya yaitu berkisar antara 0,469 sampai dengan 0,794. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skala PANAS dan SWLS yang digunakan untuk mengukur konstruk *Subjective Well-Being* memiliki validitas dan reliabilitas yang memuaskan dan layak untuk digunakan mengukur *Subjective Well-Being*.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi yaitu ERQ yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, dan Saudi (2021) dan telah di uji validitasnya menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*. Pada pengukuran yang dilakukan oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, dan Saudi (2021) diperoleh nilai *loading factor* tiap item yang digunakan yaitu >0,50 sedangkan nilai t-value >1,96, apabila memenuhi nilai tersebut maka aitem dikatakan valid. Dilihat pada aspek *cognitive reappraisal* nilai *loading factor* tiap item berada >0,50 yaitu rentang 0,86-0,91 dan nilai t-value >1,96 yaitu rentang 29,57-33,95. Sedangkan pada aspek *expressive suppression* juga nilai *loading factor* tiap aitemnya berada >0,50 yaitu rentang 0,58-0,82 dan nilai t-value

>1,96 yaitu rentang 16,82-26,21. Dengan demikian diketahui bahwa seluruh aitem dalam skala ERQ dikatakan valid. Untuk uji reliabilitas menunjukkan bahwa hasil seluruh item ERQ valid ($t > 1.96$; $p = 0.000$), dan reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha* menunjukkan nilai $\alpha = 0.951$ untuk strategi *cognitive reappraisal* dan nilai $\alpha = 0.790$ pada *expressive suppression* (Radde & Saudi, 2021). Berdasarkan validitas seluruh item ERQ, maka dapat dikatakan bahwa seluruh item layak digunakan untuk mengukur regulasi emosi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada penderita HIV/AIDS. Kemudian analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis data yaitu SPSS statistics 27.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 60 subjek yang diambil dari Yayasan Victory Plus Yogyakarta. Berikut ini adalah table statistik deskriptif yang menunjukkan yaitu :



Tabel 1. Statistik deskriptif

	N	Mean	Range	Minimum	Maximum	Standard Deviation
<i>Subjective Well-Being</i>	60	25.63	48	-7	41	9.091
Regulasi Emosi	60	49.17	46	24	70	11.062

a. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas untuk variabel *subjective well-being* diperoleh $KS-Z = 0,106$ dengan $p = 0,094$ ($p > 0,050$). Hal ini menunjukkan sebaran data untuk variabel *subjective well-being* mengikuti distribusi normal. Selanjutnya, pada hasil uji normalitas untuk variabel regulasi emosi diperoleh $KS-Z = 0,099$ dengan $p = 0,200$ ($p > 0,050$). Hal ini menunjukkan variabel regulasi emosi mengikuti sebaran data normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Subjective Well-Being</i>	.106	60	.094	.945	60	.009
Regulasi Emosi	.099	60	.200*	.961	60	.050

b. Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas regulasi emosi dengan *subjective well-being* diperoleh $F = 4,454$ dan $p = 0,043$. Hal ini menyatakan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan *Subjective Well-Being* merupakan hubungan yang linear. Berdasarkan dari hasil analisis *product moment (pearson correlation)* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $r = 0,223$ dengan taraf signifikansi $p = 0,043$ ($p < 0,050$).

c. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan dari hasil analisis *product moment (pearson correlation)* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $r = 0,223$ dengan taraf signifikansi $p = 0,043$ ($p < 0,050$). Hasil tersebut telah membuktikan bahwa ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada ODHA. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada penderita HIV/AIDS, maka semakin tinggi pula *Subjective Well-Being* pada penderita HIV/AIDS. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi pada penderita HIV/AIDS maka semakin rendah pula *Subjective Well-Being* pada penderita HIV/AIDS. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, berdasarkan hasil analisis data tersebut menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,050 yang menggambarkan sumbangan efektif regulasi emosi pada *subjective well-being* 5% dan sisanya 95% dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Berdasarkan hasil penelitian Putra, Hakim, dan Heryana (2019) membahas secara psikologis pada ODHA yaitu cenderung mengalami emosi negatif seperti mudah marah, putus asa, sering mengalami ketakutan yang berlebihan, merasa gelisah dan panik pada situasi yang tertekan, depresi hingga keinginan untuk



■ mengakhiri hidupnya. ODHA dalam situasi yang menekannya akan mengalami emosi negatif yang sulit dikontrol sehingga hanya akan memperburuk keadaan psikologis pada ODHA. Dengan demikian, kemampuan dalam meregulasikan emosi pada ODHA sangat dibutuhkan.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam merasakan dan merespon suatu emosi yang sedang terjadi pada individu dengan berdasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Gross dan John (2003) terdapat dua aspek dari regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* didefinisikan sebagai strategi yang melibatkan proses kognitif individu yang ditandai dengan kemampuan dalam mengelola emosi dengan berpikir kembali sebelum memberikan respon emosi pada suatu situasi. Keyakinan yang dimiliki oleh ODHA dalam menyelesaikan suatu masalah dengan cara mengurangi emosi negatif dan mengontrol diri agar tenang dengan cepat. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Hayati (2015) dengan hasil bahwa dengan adanya strategi regulasi emosi akan membuat individu dapat berpikir dengan tenang dan mencoba menerima keadaan dan mencari cara untuk mengontrol emosinya baik secara fisik atau sosial maupun secara emosi.

Expressive suppression dapat didefinisikan sebagai strategi yang menekankan pada ekspresi yang ditunjukkan individu dalam mengelola emosi yang dirasakannya. Individu mengelola emosinya dengan menekan ekspresi yang berlebihan dalam kondisi yang emosional. Aspek *expressive suppression* membantu para ODHA untuk mengontrol emosi negatif yang berlebih akibat tekanan yang dirasakan dari segala efek samping. Dengan begitu, ODHA melihat permasalahannya dengan baik dan tenang sehingga ODHA dapat memutuskan langkah selanjutnya dengan tepat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) mendapatkan hasil bahwa individu yang dapat mengelola emosinya dengan baik cenderung akan membantunya dalam mengontrol diri serta emosinya bila dihadapkan dengan situasi tertentu sehingga dapat mencapai *subjective well-being*.

Regulasi emosi mampu mempengaruhi bagaimana cara seseorang memberikan gambaran positif terkait dengan *subjective well-being*. Bagi ODHA regulasi emosi mencakup peningkatan, pemeliharaan atau penurunan emosi negatif dan emosi positif sehingga pentingnya regulasi emosi yaitu dengan melibatkan perubahan dalam respon emosional. Apabila regulasi emosi ini selalu dilakukan oleh ODHA dengan baik maka akan memberikan dampak positif bagi kesehatan mental pada ODHA (Noya, Kiriwenno, Asmin, 2020). Melalui pelatihan regulasi emosi individu mampu mengontrol emosi negatif dan meningkatkan emosi positif sehingga diharapkan meningkatnya kepuasan hidupnya (Nurhasanah (2020). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Mirza et al., (2019) yang menyatakan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat membuat perbedaan antara kesejahteraan subjektif pada kelompok tuna rungu sebelum dan sesudah pelatihan. Maka dapat disimpulkan, bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi peningkatan kesejahteraan subjektif.

Hasil kategorisasi skor subjek pada skala regulasi emosi terbanyak berada di kategori sedang sebesar 53% dengan jumlah 32 subjek. Adanya kegiatan-kegiatan positif sehingga mempengaruhi regulasi emosi ODHA. Berikut program yang diadakan oleh pihak Yayasan Victory Plus yaitu program pemberdayaan ODHA melalui dukungan teman sebaya, program peningkatan penghasilan ODHA, pelatihan *public speaking* untuk melatih ODHA untuk bisa terampil berbicara di depan umum sehingga dapat membuat ODHA menjadi tidak mengurung diri, pelatihan pendidik pengobatan (treatment educator) yaitu untuk melatih ODHA menjadi pendamping pengobatan terhadap ODHA yang baru memulai pengobatan, mengadakan sosialisasi HIV/AIDS.

Pada skala *subjective well-being*, hasil kategorisasi terbanyak berada di kategorisasi sedang sebesar 70% dengan jumlah 42 subjek. Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, dapat disimpulkan bahwa ODHA yang berada di Yayasan Victory Plus mendapatkan penanganan yang baik dilihat dari hasil kategorisasi yang tinggi berada pada kategori sedang. Seperti yang diketahui bahwa hambatan terbesar dalam pencegahan dan penanggulangan ODHA yaitu tingginya stigma dan diskriminasi masyarakat



terhadap ODHA. Stigma yang sering diterima ODHA tergambar dalam sikap sinis, perasaan takut berlebihan, dan adanya pengalaman negatif yang pernah dilakukan ODHA sehingga membuat ODHA cenderung menutup diri dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, Yayasan Victory Plus mengadakan program-program yang mampu melatih ODHA untuk dapat menerima dirinya dan mampu menjalani hidupnya menjadi lebih baik lagi. Adapun kelemahan dalam penelitian ini yaitu pada saat proses penyebaran skala dilakukan dengan memberikan kepada pihak Yayasan Victory Plus Yogyakarta sehingga peneliti tidak memperhatikan saat subjek melakukan pengisian skala tersebut. Adanya keterbatasan peneliti dalam mendapatkan subjek yang lebih banyak karena tidak semua subjek yang berada di Yayasan tersebut sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan Subjective Well-Being pada penderita HIV/AIDS. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang diterima pada penderita HIV/AIDS, maka akan semakin tinggi pula Subjective Well-Being yang dialami pada penderita HIV/AIDS. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang diterima pada penderita HIV/AIDS maka semakin rendah pula Subjective Well-Being pada penderita HIV/AIDS. Hubungan antara kedua variabel ini dibuktikan dengan adanya koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $r = 0,223$ dengan $p = 0,043$ ($p < 0,050$). Pada hasil perhitungan, diperoleh nilai determinasi (R^2) sebesar 0,050 yang dapat diartikan bahwa variabel regulasi emosi dapat mempengaruhi variabel Subjective Well-Being sebesar 5% dan sisanya 95% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk mengambil populasi yang lebih besar, dapat menggali lebih dalam teori dan faktor lainnya agar hasil yang dicapai akan lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk *Subjective Well-Being*. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40
- Ariatama, E. M., Respati, T., & Nurhayati, E. (2020). Kondisi Psikologi, Sosial, dan Spiritual pada Orang dengan HIV/AIDS Selama Pengobatan Antiretroviral di Komisi Penanggulangan AIDS Kota Bogor Tahun 2019. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(2), 109-113
- Depkes RI, 2012, *Pedoman Pelayanan Konseling dan Testing HIV/AIDS Secara Sukarela*, Dirjen P2 & PL, Jakarta
- Diener, E., & Oishi, S. i Tay, L. (2018). Advances in *Subjective Well-Being* Research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253-260
- Diener, Ed. (2009). *The Science of Well-Being*. The Collected Works of Ed Diener. Spring
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406



- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all Psychologists Should Know from The New Science On *Subjective Well-Being*. *Canadian Psychology canadienne*, 58(2), 87
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of Regulation Emotion* Second Edition. New York: Guilford Press
- Herbawani, C. K., & Erwandi, D. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Penularan *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) oleh Ibu Rumah Tangga di Nganjuk, Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 89-99
- Kemenkes RI. (2022). *Perkembangan HIV AIDS dan Penyakit Infeksi Menular (PIMS) Triwulan Itahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S., & Marchlewska, M. (2020). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and Subjective Well-Being. *Current Psychology*, 1-14
- Mirza, R. et al. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* Pada Penyandang Tunarungu di Kota Binjai. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1). Kebumen
- Nurhasanah. (2020). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Remaja Panti Asuhan Putri Pringsewu. *Journal of Psychology* 3(2), 157–166
- Halimah, N. (2019). Hubungan antara *Cognitive Emotion Regulation Strategies* dengan *Subjective Well-Being* Pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU)
- Noya, A., Kiriwenno, E., & Asmin, E. (2020). Kemampuan Regulasi Emosi pada Perempuan Penderita HIV/AIDS di Kabupaten Maluku Tenggara. *Molucca Medica*, 6-13
- Noya, A. (2021). Dinamika *Subjective Well-Being* Perempuan Penderita HIV/AIDS di Kabupaten Maluku Tenggara. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konekseling Universitas Pattimura*, 1(1)
- Pardita, D. P. Y., & Sudibia, I. K. (2014). Analisis Dampak Sosial, Ekonomi, dan Psikologis Penderita HIV/AIDS di Kota Denpasar. *Jurnal Buletin Studi Ekonomi*, 19(2)
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari *Emotion Regulation Questionnaire* Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan *Confirmatory Factor Analysis*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well-Being* pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178-190
- Sari, M. D. I., & Hayati, E. N. (2015). *Regulasi Emosi pada Penderita HIV/AIDS*. (Doctoral Dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).



Gambaran Self-compassion pada Mahasiswa: Studi Deskriptif

Syabila Abdullah, Martaria Rizky Rinaldi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200810451@student.mercubuana-yogya.ac.id, martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi kesejahteraan dan kesuksesan akademis mereka. Tantangan utama termasuk tekanan akademis, keterbatasan waktu, masalah finansial, dan stres mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran self-compassion mahasiswa di Indonesia berdasarkan demografi seperti jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan. Metode penelitian menggunakan teknik purposive sampling dengan 192 subjek. Data dikumpulkan melalui Self-Compassion Scale (SCS) dan dianalisis menggunakan uji beda t-test dan ANOVA. Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam self-compassion berdasarkan jenis kelamin dan tingkat semester. Namun, ada perbedaan yang signifikan dalam self-compassion antara individu yang berolahraga dan tidak. Tidak ada perbedaan yang signifikan ditemukan berdasarkan kategori berat badan. Implikasi hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang intervensi kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi. Keterbatasan penelitian termasuk sampel yang belum mencakup mahasiswa seluruh Indonesia. Penelitian masa depan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas untuk pemahaman yang lebih komprehensif tentang self-compassion mahasiswa di Indonesia.

Kata Kunci: deskriptif, mahasiswa, *self-compassion*,

Abstract

University students encounter various challenges that affect their well-being and academic success. Major challenges include academic pressure, time constraints, financial problems, and mental stress. This research aims to explore the portrayal of self-compassion among Indonesian students based on demographics such as gender, semester level, engagement in physical activity, and body weight categories. The research methodology employed purposive sampling technique with 192 subjects. Data were collected using the Self-Compassion Scale (SCS) and analyzed using t-test and ANOVA. Results indicated no significant differences in self-compassion based on gender and semester level. However, there were significant differences in self-compassion between individuals who engage in physical activity and those who do not. No significant differences were found based on body weight categories. The implications of these research findings could be utilized in designing mental health interventions within higher education environments. Limitations of the study include a sample that did not encompass students from all regions of Indonesia. Future research is recommended to involve a broader sample for a more comprehensive understanding of self-compassion among Indonesian university students.

Keywords: descriptive, *self-compassion*, student



PENDAHULUAN

Mahasiswa rentan mengalami tantangan kehidupan yang melibatkan berbagai aspek yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan kesuksesan mereka di perguruan tinggi (Salsabila et al., 2024). Salah satu tantangan utama adalah tuntutan akademis yang tinggi, termasuk beban studi yang berat, tugas-tugas yang menumpuk, dan persaingan dalam mencapai prestasi akademis (Irsyadiyah, 2023; Rahmadani & Rahmawati, 2020). Selain itu, keterbatasan waktu sering menjadi masalah serius bagi mahasiswa yang harus mengatur jadwal antara kuliah, tugas, pekerjaan paruh waktu, dan kegiatan sosial (Octavia & Nugraha, 2013). Masalah finansial juga menjadi perhatian penting, karena biaya kuliah yang tinggi, buku, akomodasi, dan kebutuhan sehari-hari dapat memberikan tekanan ekonomi yang besar, terutama bagi mahasiswa yang mandiri secara finansial (Lenaghan & Sengupta, 2007). Selain itu, stres dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi juga sering muncul akibat tekanan akademis dan sosial yang dialami mahasiswa (Anwar & Djudiyah, 2021; Hidayat et al., 2023). Penyesuaian sosial juga merupakan tantangan, terutama bagi mahasiswa baru yang harus beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru dan mencari teman dan bagi mahasiswa yang kuliah di luar kota atau luar negeri, jauh dari keluarga dapat menyebabkan rasa kesepian dan kesulitan beradaptasi (Batubara, 2023; Marisa & Afriyeni, 2019). Tekanan dari pekerjaan paruh waktu juga dapat memberikan beban tambahan, baik dari segi waktu maupun stres (Wijayanti & Pratiwi, 2023). Tantangan personal seperti masalah hubungan, konflik keluarga, atau penyakit serius juga dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Christanti & Wati, 2023; Hidayat et al., 2023).

Mahasiswa perlu memiliki *self-compassion* untuk dapat menghadapi tantangan kehidupan (Rahayu & Ediati, 2022). *Self-compassion*, yang melibatkan sikap pengertian dan hangat terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau stres, memberikan fondasi yang kokoh untuk mengelola tantangan (Andiany et al., 2024; Karinda, 2020; Rahayu & Ediati, 2022). Dengan mengembangkan *self-compassion*, mahasiswa dapat menghadapi tekanan akademis dan kehidupan dengan lebih tenang dan efektif, serta mengurangi dampak negatif stress terhadap kesejahteraan mental mereka (Andiany et al., 2024). *Self-compassion* membantu meningkatkan perasaan harga diri, kebahagiaan, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Salshabila et al., 2023). Kemampuan untuk mengatasi kegagalan dengan lebih baik, melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, juga merupakan manfaat besar dari *self-compassion* (Karinda, 2020). Hal ini juga membantu mahasiswa memperkuat ketahanan mental mereka, memungkinkan mereka untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan (Salshabila et al., 2023). Selain itu, *self-compassion* dapat memperkuat hubungan sosial, karena mahasiswa yang memiliki sikap ini cenderung lebih empatik terhadap orang lain dan lebih mampu membentuk hubungan yang sehat dan mendukung (Neff et al., 2007). Oleh karena itu, *self-compassion* bukan hanya penting untuk kesejahteraan pribadi mahasiswa, tetapi juga untuk kesuksesan akademis dan hubungan sosial yang bermakna selama masa kuliah dan setelahnya (Andiany et al., 2024).

Rendahnya tingkat *self-compassion* bagi mahasiswa dapat memiliki dampak yang merugikan pada berbagai aspek kehidupan. Salah satu dampak utamanya adalah kesejahteraan mental yang rendah, dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang kurang cenderung merasa tidak berharga atau tidak mampu mengatasi tekanan akademis dan kehidupan secara umum. Selain itu, rendahnya *self-compassion* juga dapat meningkatkan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa, membuat mereka lebih rentan terhadap perasaan negatif seperti malu, bersalah, atau kebencian terhadap diri sendiri. Dampak lainnya termasuk kurangnya motivasi dan



produktivitas dalam belajar dan mencapai tujuan akademis, serta kualitas hubungan sosial yang buruk karena kesulitan dalam memahami dan mendukung teman-teman mereka dengan cara yang sehat dan empatik (Alitani, 2023; Andiany et al., 2024; Anwar & Djudiyah, 2021; Hidayat et al., 2023). Dengan demikian, *self-compassion* perlu dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi beragam emosi negatif dan pengalaman yang tidak menyenangkan (Atkinson et al., 2017).

Penelitian tentang *self-compassion* pada mahasiswa di Indonesia masih terbatas (Karinda, 2020), khususnya dalam hubungannya dengan faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan. Diperlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor ini dapat memengaruhi tingkat *self-compassion* mahasiswa.

Usia, jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan dapat menjadi faktor-faktor yang signifikan dalam membentuk tingkat *self-compassion* seseorang. Misalnya, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa usia dan tingkat semester mungkin berkaitan dengan tingkat kematangan emosional (Carstensen et al., 2011), sedangkan jenis kelamin dapat memengaruhi persepsi terhadap *self-compassion* (Bluth et al., 2016). Selain itu, aktivitas fisik dan kategori berat badan juga dapat memainkan peran dalam kesejahteraan psikologis individu.

Meskipun ada penelitian tentang *self-compassion* di berbagai negara, termasuk di Indonesia, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara faktor demografis tertentu dan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menggali hubungan antara usia, jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan dengan tingkat *self-compassion* mahasiswa di Indonesia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki dan memahami gambaran tingkat *self-compassion* pada mahasiswa di Indonesia berdasarkan demografi seperti usia, jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan intervensi dan program-program pendukung bagi mahasiswa guna meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria subjek dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa di perguruan tinggi di Indonesia. Total subjek penelitian ini adalah 192 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Self Compassion Scale (SCS) yang memiliki 26 aitem yang dikonstruksikan oleh Neff dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al (2020). Hasil validitas dari aitem dalam skala *self-compassion* memiliki korelasi butir-total 0,26-0,57 dengan korelasi butir-total pada setiap butir yaitu 0,21-0,59 (Sugianto et al., 2020). Hasil reliabilitas dari skala *self-compassion* menunjukkan nilai Cronbach's Alpha yaitu 0,872 dengan nilai pada setiap subskala yaitu 0,60- 0,78 (Sugianto et al., 2020).

Dalam penelitian ini menggunakan skala kuisisioner *google formulir* yang disebar secara *online* dengan halaman pertama adalah *informed consent* sehingga subjek penelitian telah memberikan persetujuan sebelum mengisi kuesioner. Penyebaran kuesioner dimulai dari tanggal 7 hingga 16 Maret 2024 melalui membagikan tautan kuesioner ke berbagai sosial media yaitu WhatsApp, Instagram, Telegram, dan Twitter sehingga data kuesioner diperoleh secara luas.



Teknik analisis data dilakukan dengan bantuan program analisis statistik yaitu Jamovi dengan menggunakan uji beda t-test untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* dilihat dari jenis kelamin dan menggunakan ANOVA untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* dilihat dari tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian pada 192 subjek penelitian di dalam Tabel 1 didapatkan skor *self-compassion* dengan rata-rata yaitu 3.29 dan standar deviasi (SD) standar yaitu 0.442, yang mengindikasikan sebaran atau variasi data dari rata-rata. Rentang (*range*) dari nilai *self-compassion* dalam sampel ini adalah dari 2.13 hingga 4.41, mencakup seluruh variasi nilai yang diamati. Pada uji normalitas variabel *self-compassion* adalah 0.213 sehingga menunjukkan tidak ada cukup bukti untuk menyimpulkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 1.
Data *Self-compassion*

	Mean	SD	Max	Min	P
<i>Self-compassion</i>	3.29	0.442	4.41	2.13	0,213

Dalam penelitian ini dilihat dari demografis subjek penelitian diantaranya, yaitu jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan. Dari 192 mahasiswa, 55 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 137 adalah mahasiswa perempuan. Berdasarkan tingkat semester, sejumlah 99 mahasiswa berada di rentang kelompok "semester 1-4" dan kelompok "> semester 4" yaitu 93 mahasiswa. Ditinjau dari kegiatan berolahraga, pada kategori mahasiswa tidak berolahraga terdiri dari 22 dan 170 pada mahasiswa yang berolahraga. Selanjutnya terkait karakteristik tingkat *self-compassion* dalam kelompok-kelompok yang dibentuk berdasarkan kategori berat badan, 38 berada di kelompok "Kurus", 71 berada di kelompok "Normal", 23 berada di kelompok "Gemuk", 34 berada di kelompok "Obesitas I", dan 26 berada di kelompok "Obesitas II".

Tabel 2. Data Demografi Subjek Penelitian

Demografi	N	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	59	29,5%
Perempuan	141	70,5%
Status Mahasiswa		
D1/D2/D3	9	4,5%
S1	156	78%
S2/S3	35	17,5%
Indeks Massa tubuh		
< 18,5	40	20%
18,5-22,9	74	37%
23-24,9	25	12,5%
25-29,9	35	17,5%



Tabel 2. Data Demografi Subjek Penelitian

Demografi	N	Presentase
≥ 30	26	13%

Uji hipotesis menggunakan T-Test menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan secara statistik dalam tingkat *self-compassion* yaitu ($t(190) = 1.55, p > 0.05$). Nilai t-statistik yang diperoleh adalah 1.55, dan nilai p yang tercatat adalah 0.123. Rata-rata *self-compassion* untuk kelompok "Laki-laki" adalah 0.123 lebih tinggi daripada kelompok "Perempuan", namun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Standar error dari perbedaan adalah 0.109, yang menunjukkan tingkat ketidakpastian dalam estimasi perbedaan. Selain itu, ukuran efek Cohen's d yang diperoleh sebesar 0.248 menunjukkan bahwa efek perbedaan antara kedua kelompok adalah kecil hingga sedang. Sehingga hasil ini menunjukkan bahwa dalam sampel yang diteliti, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat *self-compassion* antara individu laki-laki dan perempuan.

Pada tingkat semester dalam *self-compassion*, diperoleh hasil uji hipotesis menggunakan T-Test yaitu tidak ada perbedaan signifikan antara individu yang berada pada "semester 1 - 4" dan individu yang berada pada "semester > 4" ($t(190) = 0.844, p = 0.400$). Nilai t-statistik yang diperoleh adalah 0.844, dan nilai p yang tercatat adalah 0.400, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok. Rata-rata *self-compassion* untuk kelompok "semester 1 - 4" adalah 0.400 lebih rendah daripada kelompok "semester > 4", namun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Standar error dari perbedaan adalah 0.0539, yang mengindikasikan tingkat ketidakpastian dalam estimasi perbedaan. Nilai Cohen's d yang diperoleh sebesar 0.122 menunjukkan bahwa efek perbedaan antara kedua kelompok adalah kecil. Data ini menunjukkan bahwa tidak ada bukti yang mendukung adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat *self-compassion* pada tingkat semester antara individu.

Sementara ditinjau dari kegiatan berolahraga, uji hipotesis menggunakan T-Test menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik dalam tingkat *self-compassion* antara individu yang melakukan olahraga ("Berolahraga") dan individu yang tidak melakukan olahraga ("Tidak berolahraga") ($t(190) = -3.32, p = 0.001$). Nilai t-statistik yang diperoleh adalah -3.32, dan nilai p yang tercatat adalah 0.001, menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok adalah signifikan secara statistik. Rata-rata *self-compassion* untuk kelompok "Tidak berolahraga" adalah 0.324 lebih rendah daripada kelompok "Berolahraga", dengan standar error perbedaan sebesar 0.0977. Nilai Cohen's d yang diperoleh sebesar -0.752 menunjukkan bahwa efek perbedaan antara kedua kelompok adalah besar, dengan arahnya menunjukkan bahwa individu yang melakukan olahraga memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak berolahraga. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *self-compassion* antara individu yang aktif berolahraga dan mereka yang tidak berolahraga, dengan individu yang melakukan olahraga cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi.

Berdasarkan kategori berat badan uji hipotesis menggunakan ANOVA menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat *self-compassion* antara kelompok-kelompok yang dibentuk berdasarkan kategori berat badan ($F(4, 187) = 0.159, p = 0.959$). Nilai F yang diperoleh adalah 0.159, yang menunjukkan bahwa variasi antara kelompok-kelompok tidak signifikan jika dibandingkan dengan variasi dalam kelompok. Selain itu, hasil ANOVA juga menunjukkan bahwa sum of squares error atau residual yang cukup besar, yaitu 37.235, menunjukkan bahwa sebagian besar variasi dalam tingkat *self-compassion* tidak dapat dijelaskan oleh kategori berat



badan. Oleh karena itu, dalam konteks ini, kategori berat badan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *self-compassion*, dan faktor-faktor lain mungkin lebih mempengaruhi variabilitas dalam *self-compassion* individu.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dilihat dari jenis kelamin tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-compassion* antara individu laki-laki dan perempuan. Tidak ada perbedaan yang signifikan karena standar error 0.109, yang menunjukkan tingkat ketidakpastian dalam estimasi perbedaan dan ukuran efek Cohen's d 0.248, yang menunjukkan bahwa efek perbedaan antara kedua kelompok adalah kecil hingga sedang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan cenderung tidak menunjukkan perbedaan yang tinggi, sebagaimana diperoleh bahwa perempuan hanya memiliki *self-compassion* sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Karinda, 2020). Namun, pada penelitian sebelumnya memperoleh perbedaan yang signifikan dalam tingkat *self-compassion* ditinjau dari jenis kelamin, dengan kecenderungan bahwa laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada perempuan (Henny & Yendi, 2021).

Tingkat *self-compassion*, atau kemampuan untuk mengasihani dan memahami diri sendiri dalam situasi sulit atau saat menghadapi kegagalan, tidak selalu berbeda antara jenis kelamin dalam populasi mahasiswa. Kemampuan untuk merasakan empati dan mengasihani diri sendiri bukanlah hal yang secara eksklusif dimiliki oleh satu jenis kelamin. Baik pria maupun wanita memiliki kapasitas untuk merasakan emosi dan memahami pengalaman mereka sendiri. Meskipun perempuan sering dikaitkan dengan kecenderungan untuk lebih emosional atau peka secara sosial, hal ini tidak selalu berdampak pada tingkat *self-compassion*. Baik pria maupun wanita dapat mengembangkan strategi koping yang sehat untuk menghadapi stres dan tekanan dalam kehidupan mereka.

Ditinjau dari hasil uji statistik mengenai tingkat semester diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dengan tingkat *self-compassion*. Tidak ada perbedaan yang signifikan karena standar error adalah 0.0539, yang mengindikasikan tingkat ketidakpastian dalam estimasi perbedaan dan nilai Cohen's d yang diperoleh sebesar 0.122 sehingga menunjukkan bahwa efek perbedaan antara kedua kelompok adalah kecil. Hasil penelitian ini sejalan dengan sebelumnya yang menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam hal usia seperti perguruan tinggi (Yarnell et al., 2015). Namun, penelitian ini memiliki ketidaksesuaian dengan penelitian sebelumnya, memperoleh perbedaan *self-compassion* pada tingkat semester dengan presentasi sedikit lebih tinggi karena mahasiswa memasuki perbedaan usia di semester lanjut (Karinda, 2020).

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, kegiatan berolahraga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan tingkat *self-compassion*, sebagaimana individu yang melakukan olahraga cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Beberapa penelitian sebelumnya terkait perbedaan menunjukkan hasil yang konsisten. Dalam penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa individu yang berolahraga dapat menurunkan emosi negatif sehingga ada perbedaan pada tingkat *self-compassion* pada orang yang berolahraga dengan tidak berolahraga (Moningka & Wiraayu Putri, 2021; Mosewich et al., 2013; Wong et al., 2021).

Olahraga secara umum dikaitkan dengan kesehatan fisik dan kesejahteraan mental (Mahindru et al., 2023). Melalui aktivitas fisik, individu merasa lebih baik secara keseluruhan, yang dapat



meningkatkan persepsi mereka terhadap diri sendiri dan meningkatkan *self-compassion* (Zhang et al., 2023).

Pada kategori berat badan menunjukkan hasil yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan dengan tingkat *self-compassion*. Hasil penelitian ini terdapat ketidaksesuaian dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada perbedaan bentuk tubuh atau berat badan individu dengan tingkat *self-compassion* (Azizah & Nugraha, 2021; Hati & Soetjiningsih, 2022).

Perbedaan hasil penelitian dapat terjadi karena desain penelitian, ukuran sampel, atau instrumen yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, kondisi sosial-emosional individu, dukungan orang tua, tekanan akademik, dukungan teman, dan dorongan diri sendiri yang dapat mempengaruhi *self-compassion* (Andiany et al., 2024).

Keterbatasan penelitian ini terletak pada subjek yang belum mencakup semua mahasiswa di perguruan tinggi di Indonesia sehingga kebutuhan akan melibatkan keragaman seluruh mahasiswa di Indonesia untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai *self-compassion* masih terbatas. Penggunaan Google Formulir sebagai alat pengumpulan data dapat memiliki keterbatasan dalam hal tanggapan dan partisipasi. Beberapa individu mungkin tidak memiliki akses atau keterampilan teknologi yang cukup untuk mengisi kuesioner secara online, sehingga dapat menyebabkan bias dalam sampel. Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan pertimbangan untuk melakukan penelitian kolaboratif dengan pihak perguruan tinggi sehingga bisa mencakup keseluruhan mahasiswa di perguruan tinggi di Indonesia dan mendapatkan representasi yang lebih luas.

Hasil yang tidak menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat *self-compassion* antara jenis kelamin dan tingkat semester menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin lebih mempengaruhi variabilitas dalam *self-compassion*. Penelitian selanjutnya dapat menjelajahi faktor-faktor ini lebih lanjut untuk memahami dinamika *self-compassion* secara lebih lengkap.

Implikasi hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang intervensi kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi. Program-program yang mempromosikan *self-compassion*, terutama melalui olahraga dan aktivitas fisik, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat adanya perbedaan pada gambaran *self-compassion* ditinjau dari demografi yaitu jenis kelamin, tingkat semester, dan kategori berat badan. Sementara, ada perbedaan pada gambaran *self-compassion* ditinjau dari keterlibatan dalam aktivitas berolahraga. Temuan ini menunjukkan pentingnya promosi aktivitas fisik untuk meningkatkan *self-compassion* dan kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain di luar variabel yang diamati juga mungkin berperan dalam memengaruhi *self-compassion* mahasiswa, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk pemahaman yang lebih komprehensif. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu masih belum menjangkau seluruh mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia, sehingga bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat menjangkau subjek penelitian dari mahasiswa di seluruh perguruan tinggi di Indonesia.



DAFTAR PUSTAKA

- Alitani, M. B. (2023). Self-compassion pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4, 21–25.
- Andiany, H. D., Rochani, R., & Khairun, D. Y. (2024). Self compassion mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di fkip untirta. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 7–16. <https://doi.org/10.52657/jfk.v10i1.2194>
- Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15130>
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R., & Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in veterans affairs mental health staff. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 551–557.
- Azizah, N., & Nugraha, A. (2021). Hubungan antara citra tubuh dengan self compassion pada siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice*, 5(2), 36–46.
- Batubara, M. Z. (2023). Dari sumatera ke kalimantan: adaptasi sosial budaya mahasiswa baru asal sumatera utara di palangka raya. 173 | *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(1).
- Bluth, K., Campo, R., Futch, W., & Gaylord, S. (2016). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21–33. <https://doi.org/10.1037/a0021285>
- Christanti, A., & Wati, C. L. S. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau yang berdomisili di dormitory unika atma jaya. *Psiko Edukasi*, 21(2), 106–122. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947>
- Hati, C. I. P., & Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan self compassion dengan body dissatisfaction pada dewasa awal pengguna instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 99–144. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2>
- Henny, S. M., & Yendi, F. M. (2021). Self-compassion of adolescent based of gender. *Journal of Health, Nursing and Society*, 1(2), 38. <https://doi.org/10.32698/jhns.0090191>
- Hidayat, F., Khoiriyah, S., & Fahrurozy, M. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa putra unsiq. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 21–30.
- Irsyadiyah, A. U. (2023). Well being pada mahasiswa akhir bersuku jawa, sunda dan batak di kota salatiga well being of javanese, sunda and batak end students in salatiga city. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(2), 145–152. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i2.1306>



- Karinda, F. B. (2020). *Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa*. 8(2), 234–252. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Lenaghan, J. A., & Sengupta, K. (2007). *Role Conflict, Role Balance and Affect: A Model of Well-being of the Working Student*.
- Mahindru, A., Patil, P. M., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Moningga, C., & Wiraayu Putri, Y. (2021). Self-compassion dan Motivasi Berprestasi pada Remaja yang Aktif di Klub Bulu Tangkis. *Widyakala: Journal of Pembangunan Jaya University*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v8i1.412>
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Delongis, A. (2013). Applying Self-Compassion in Sport: An Intervention With Women Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916.
- Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan antara adversity quotient dan work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 44–51.
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362–367.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Salsabila, H. J., Gulo, M., Fitria, D. D., Novelinna, T. A., Salma, N. S., Pramesti, W. A. R., & Rosalinda, E. (2024). Gambaran Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Berpacaran. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 272–277. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i1.2555>
- Salshabila, S., Agiati, R. E., & Indrakentjana, B. (2023). Self-compassion pada remaja keluarga miskin di kelurahan cigondewah kidul kecamatan bandung kulon kota bandung. *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 22(2).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Wijayanti, F. E. R., & Pratiwi, R. N. (2023). Analisis coping stress pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di stikes tujuh belas karanganyar. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 5(1).
- Wong, M. Y. C., Chung, P. K., & Leung, K. M. (2021). The Relationship Between Physical Activity and Self-Compassion: a Systematic Review and Meta-analysis. In *Mindfulness* (Vol. 12, Issue 3, pp. 547–563). Springer. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01513-4>



- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520.
- Zhang, S., Roscoe, C., & Pringle, A. (2023). Self-Compassion and Physical Activity: The Underpinning Role of Psychological Distress and Barrier Self-Efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 20(2), 1480. <https://doi.org/10.3390/ijerph 20021480>



Career Decision Making Self Efficacy (CDMSE) sebagai Mediator Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dan Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Della Apriliya Lestari¹, Roy Gustaf Tupen Ama²

^{1,2}Universitas Cendekia Mitra Indonesia

dellaapriliya43@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu tahap dewasa awal dimana tugasnya adalah mulai memikirkan bekerja dan mempersiapkan kompetensi dasar serta mempertimbangkan perencanaan atau adaptabilitas karir dimasa depan. Adaptabilitas karir merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan dunia karir atau pekerjaan termasuk dalam mengatasi masalah yang kemungkinan akan terjadi. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa semester akhir, dengan CDMSE sebagai mediator. Subjek penelitian berjumlah 80 Mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Teknik analisis data yang digunakan *product Moment* dan regresi linier sederhana. Penelitian ini menggunakan 3 skala, yaitu skala adaptabilitas karir, skala dukungan sosial orangtua, dan skala CDMSE. Hasil penelitian menunjukkan hubungan dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir sebesar 0,722 ($p < 0,01$) dengan hasil uji hipotesis (c) sebesar 0,535 dan berubah menjadi (c') 0,255 setelah menambahkan CDMSE sebagai mediator dimana jika nilai c' lebih kecil dari nilai c maka dianggap variabel mediator dapat memediasi, hubungan dukungan sosial orangtua dengan CDMSE sebesar 0,755 ($p < 0,01$), hubungan CDMSE dengan adaptabilitas karir sebesar 0,761 ($p < 0,01$), dan kedua variabel dengan CDMSE sebagai mediator sebesar 0,794 ($p < 0,01$). Sumbangan efektif dukungan sosial orangtua yang dimediasi oleh CDMSE sebesar 63% sedangkan 37% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian. Secara keseluruhan dukungan sosial orangtua yang dimediasi oleh CDMSE memiliki korelasi dengan adaptabilitas karir. Implikasi penelitian ini, individu membutuhkan dukungan sosial orangtua.

Kata Kunci: adaptabilitas karir, dukungan sosial orangtua, CDMSE, Mahasiswa tingkat akhir.

Abstract

Final year students are individuals in the early adult stage where the task to start thinking about work and preparing basic competencies and considering future career planning or adaptability. Career adaptability is the ability to adjust the circumstances of career world or work, including in overcoming problems that are likely to occur. The purpose of the study was to determine the relationship between parental social support with career adaptability in final semester students, with CDMSE as a mediator. The research subjects were 80 final year students. The research method used quantitative correlational. Data analysis techniques used product Moment and simple linear regression. This study used 3 scales, namely career adaptability scale, parental social support scale, and CDMSE scale. The results showed the relationship of parental social support with career adaptability of 0.722 ($p < 0.01$) with hypothesis test results (c) of 0.535 and changed to (c') 0.255 after adding CDMSE as a mediator where if the value of c' is smaller than the value of c then it is considered a mediator variable can mediate,



the relationship of parental social support with CDMSE of 0.755 ($p < 0.01$), CDMSE relationship with career adaptability of 0.761 ($p < 0.01$), and both variable with CDMSE as a mediator of 0.794 ($p < 0.01$). The effective contribution of parental social support mediated by CDMSE was 63% while 37% was influenced by variables not studied in the study. Overall parental social support mediated by CDMSE correlates with career adaptability. The implication of this study is that individuals need parental social support.

Keywords: career adaptability, parental social support, CDMSE, final year students.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data perguruan tinggi yang dibuat oleh Kementerian Pendidikan (2023) tercatat bahwa jumlah perguruan tinggi di Indonesia sebanyak 4.523 perguruan tinggi dengan 125 PTN, 2.982 PTS dibawah Kemendikbud 59 PTN, 282 PTS dibawah Kementrian Agama dan 1.075 perguruan tinggi dibawah kementrian lain di Indonesia, jumlah mahasiswa di perguruan tinggi selalu meningkat setiap tahunnya dengan jumlah 9.960.493 mahasiswa pada tahun 2023. Mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan dunia sosial agar nantinya dapat terjun ke masyarakat salah satunya bekerja, yang mana dengan ilmu dalam dunia perkuliahan diharapkan dapat mempermudah mahasiswa mendapatkan karir yang diinginkan. Menurut data dari (Badan Pusat Statistik, 2023) mengenai pengangguran terbuka berdasarkan pendidikan terakhir yang ditamatkan, tercatat 884.769 lulusan universitas menganggur, tingginya jumlah lulusan universitas yang menganggur serta jumlah mahasiswa selalu naik disetiap tahunnya menjadi tantangan tersendiri bagi individu dalam mempersiapkan karirnya. Perkuliahan diharapkan dapat menjadi modal karir yang baik bagi individu, ada beberapa perubahan yang akan dialami oleh mahasiswa saat bekerja dimana individu dituntut untuk lebih disiplin, mandiri serta mampu mengatasi permasalahannya sendiri (Ulfah dan Akmal, 2019).

Internasionalisasi dan kemajuan teknologi berpengaruh terhadap pencarian dan pengerjaan tugas, pasar tenaga tidak stabil serta lingkungan karir yang sukar diprediksi memunculkan masalah terkait keterampilan karir baru dan beragam sehingga mengharuskan individu untuk membangun karir secara efisien serta menuntut dalam beradaptasi (Handayani dan Kurniawati, 2023). Berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan pada 10 desember 2023 terhadap 10 orang dapat disimpulkan jika tingkat adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir cenderung rendah dan sedang. Savickas (1997) menyatakan kemampuan beradaptasi karir menunjukkan sumber daya psikososial individu untuk mengatasi tugas-tugas pengembangan kejuruan saat ini dan yang diantisipasi, transisi pekerjaan, dan trauma kerja yang, pada tingkat tertentu, besar atau kecil, mengubah integrasi sosial mereka. Aspek-aspek adaptabilitas karir menurut Savickas (1997) antara lain: a) kepedulian terhadap karir; b) kontrol; c) keingintahuan karir; dan d) kepercayaan diri. Salah satu faktor dari adaptabilitas karir adalah dukungan sosial. Sarafino (2011) menyatakan Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi seseorang dari orang atau kelompok lain. Salah satu dukungan sosial dapat individu dapatkan dari orangtua. Aspek-aspek dukungan sosial orangtua, mengacu pada teori Sarafino (2011) antara lain : a) dukungan emosional atau harga diri; b) dukungan nyata atau instrumental; c) dukungan informasi; dan dukungan support.

Selain dukungan sosial faktor lain adaptabilitas karir adalah CDMSE yang dispesifikasikan dari faktor *self efficacy*, Betz et al., (1996) menyatakan CDMSE mengukur tingkat keyakinan individu bahwa dia dapat menyelesaikan tugas yang diperlukan untuk membuat keputusan karier dengan sukses. Aspek-aspek CDMSE menurut Betz et al. antara lain : a) penelitian yang akurat; b)



mengumpulkan informasi karir; c) pemilihan tujuan; d) membuat rencana untuk masa depan; dan e) pemecahan masalah. Penelitian yang dilakukan Alissa dan Akmal (2019) Menyatakan bahwa adanya Pengaruh dukungan kontekstual pada adaptabilitas karir meningkat setelah menambahkan CDMSE sebagai mediator yang menunjukkan bahwa peran mediasi adalah signifikan. Kemudian ditemukan hasil total effect yang dapat diketahui bahwa dukungan kontekstual berperan terhadap adaptabilitas karir yang dimediasi oleh CDMSE.

Berdasarkan pemaparan diatas terdapat beberapa tantangan bagi mahasiswa dalam mendapatkan karir impiannya maka, perlu adanya adaptabilitas karir bagi individu yang dimana tingkat adaptabilitas karir berkorelasi positif dengan dukungan sosial serta CDMSE, sedikit penelitian yang berfokus pada sumber dukungan sosial yang didapat, oleh karena itu peneliti bermaksud untuk menspesifikasikan dukungan sosial yang didapat dari orangtua dengan CDMSE sebagai mediator. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir, dengan CDMSE sebagai mediator. Diharapkan adaptabilitas karir mahasiswa dapat meningkat dengan adanya dukungan sosial orangtua dan CDMSE. Hipotesis dalam penelitian ini adalah 1) adanya hubungan antara dukungan sosial orangtua dan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir; 2) adanya hubungan antara dukungan sosial orangtua dan CDMSE pada mahasiswa tingkat akhir; 3) adanya hubungan antara CDMSE dan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir; dan 4) CDMSE dapat memediasi hubungan a dapat meningkat ntara dukungan sosial orangtua dan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Insidental Sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan kebetulan, siapa saja yang secara kebetulan/ insidental dapat digunakan sebagai sampel, bila individu tersebut cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2019). Dengan karakteristik sampel penelitian antara lain: a) Mahasiswa aktif dengan maksimal umur 25 tahun; b) Minimal semester 7; dan c) Memiliki orangtua lengkap, salah satu Ayah/Ibu atau orangtua angkat.

Instrumen dalam penelitian menggunakan kuisioner yang disebarkan kepada 80 mahasiswa tingkat akhir, pengumpulan data yang dilakukan menggunakan skala adaptabilitas karir, skala dukungan sosial orangtua, dan skala CDMSE yang berjenis skala likert dengan nilai 1 sampai 5 pengukuran menggunakan aspek-aspek psikologis yang didalamnya terdapat indikator-indikator perilaku yang telah dilakukan uji coba terhadap 70 responden serta melewati expert judgment untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan. Item yang memiliki nilai rxy kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki nilai koefisien korelasi rendah (Azwar, 2013). Skala dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar atau sama dengan 0,70 (Azwar, 2014). Hasil dari pengujian adalah 33 aitem dari 48 aitem skala adaptabilitas karir dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,883. 44 aitem dari 48 aitem dukungan sosial orangtua dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,962. Dan 47 aitem dari 60 aitem CDMSE dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,942.

Uji asumsi penelitian terdiri dari uji normalitas kolmogorof smirnov yang dimana jika signifikan kurang dari 0,05, kesimpulan data tidak berdistribusi normal. Jika signifikansi lebih dari 0,05 maka data berdistribusi normal (Priyatno, 2014). Uji linieritas menggunakan SPSS 25. Teknik



analisis data yang digunakan adalah *product Moment* dan regresi linier sederhana. Uji hipotesis menggunakan metode analisis jalur (*Path Analysis*) dan analisis variabel mediasi Baron et al., (1986) yang lebih dikenal dengan strategi *causal step*.

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Hipotetik dan Empirik Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Means	SD	Min	Max	Means	SD
Adaptabilis Karir	33	165	99	22	56	164	110	18
Dukungan Sosial Orangtua	44	220	132	29,3	101	220	160,5	19,8
CDMSE	47	235	141	31,3	111	234	172,5	20,5

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak (Azwar, 2017). Yang dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Sminov*. Jika signnifikan kurang dari 0,05, kesimpulan data tidak berdistribusi normal. Jika signifikansi lebih dari 0,05 maka data berdistribusi normal (Priyatno, 2014).

Tabel 2. Uji Normalitas

	Adaptabilitas Karir	Dukungan Sosial Orangtua	CDMSE
Test Statistic	,080	,084	,099
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,052 ^c

Berdasarkan hasil uji normalitas ketiga variabel memiliki nilai signifikasi >0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji linearitas merupakan pengujian yang digunakan untuk mengetahui linearitas data, yaitu apakah terdapat hubungan antar variabel atau tidak (Azwar, 2017). Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *test for linearity* dengan taraf signifikan 0,05 (Priyatno, 2014).

Tabel 3. Uji Linieritas

	F	Sig.
Adaptabilitas Karir * Dukungan Sosial Orangtua	88,391	,000
Adaptabilitas Karir * CDMSE	131,767	,000
CDMSE * Dukungan Sosial Orangtua	76,937	,000

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier disetiap hubungan antar variabel dengan nilai signifikansi > 0,05.

Noor dan Juliansyah (2011) menjelaskan analisis jalur adalah keterkaitan hubungan/pengaruh antara variabel bebas, variabel intervening dan variabel terikat dimana peneliti mendefinisikan secara jelas bahwa suatu variabel akan menjadi penyebab variabel lainnya.

Tabel 4. Uji korelasi

Variabel Dependen	Variabel Independen	Pearson product moment	Sig.
Adaptabilitas Karir	Dukungan Sosial Orangtua	,722**	,000



CDMSE	Dukungan Sosial Orangtua	,755**	,000
Adaptabilitas Karir	CDMSE	,761**	,000

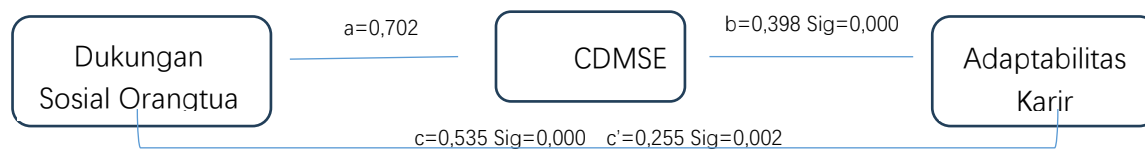
Nilai signifikan hubungan antar variabel sebesar 0,000 ($<0,01$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antar variabel.

Tabel 5. Analisis Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
X – M – Y	,794 ^a	,630	,620	15,63895

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai R Square sebanyak 0,630 yang berarti adanya hubungan antara dukungan sosial orangtua dan adaptabilitas karir yang dimediasi CDMSE pada mahasiswa tingkat akhir sebesar 63% sedangkan 37% dipengaruhi oleh faktor lain.

Gambar 1. Hasil Uji Mediasi



Nilai c' pada uji mediasi sebesar 0,255 lebih kecil dari nilai c yaitu 0,535, maka dapat disimpulkan variabel mediator dapat memediasi hubungan antara variabel X dan variabel Y

DISKUSI

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa adanya hubungan langsung antara dukungan sosial orangtua dan adaptabilitas karir. Kemudian terdapat hubungan secara tidak langsung antara dukungan sosial orangtua dan adaptabilitas karir dengan melibatkan CDMSE sebagai variabel mediator. Hasil uji hipotesis dapat dijabarkan sebagai berikut. Hipotesis pertama dalam penelitian yaitu adanya hubungan antara dukungan sosial orangtua dan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil pengujian diketahui bahwa ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan adaptabilitas karir mahasiswa tingkat akhir dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) dan koefisiensi 0,722. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Glory dan Gunawan (2021) Menyatakan bahwa dukungan orangtua memiliki hubungan linier signifikan terhadap adaptabilitas karir, uji korelasi yang didapatkan menunjukkan adanya hubungan positif. Hipotesis kedua dalam penelitian yaitu adanya hubungan antara dukungan sosial orangtua dan CDMSE pada mahasiswa tingkat akhir, berdasarkan hasil pengujian diketahui adanya hubungan antara dukungan sosial orangtua dan CDMSE pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) dan koefisiensi 0,755. Hipotesis ketiga dalam penelitian yaitu adanya hubungan antara CDMSE dan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil pengujian diketahui bahwa ada hubungan antara CDMSE dan adaptabilitas karir mahasiswa tingkat akhir dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) dan koefisiensi 0,761.

Hipotesis keempat dalam penelitian yaitu CDMSE dapat memediasi hubungan antara dukungan sosial orangtua dan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir. Analisis mediasi Baron & Kenny (1986) dilakukan peneliti yang dikenal dengan *causal* step yaitu untuk menguji



hipotesis mediasional dengan syarat yaitu : a) Regresi mediator dari variabel bebas (X - M); b) Regresi variabel tergantung dari variabel bebas (X - Y); c) Regresi variabel tergantung dari variabel bebas dan mediator (X dan M - Y). Jika syarat tersebut sudah terpenuhi, maka pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung pada persamaan ke-3 harus lebih kecil daripada persamaan ke-2. Berdasarkan hasil pengujian diketahui bahwa nilai c' pada uji mediasi sebesar 0,255 lebih kecil dari nilai c yaitu 0,535, maka dapat disimpulkan variabel mediator dapat memediasi hubungan antara variabel X dan variabel Y. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hou, et al. (2019) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan tidak langsung dengan adaptabilitas karir melalui mediator CDMSE, efek longitudinal dukungan sosial berpengaruh dalam memprediksi tingkat CDMSE individu dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat CDMSE individu begitupun sebaliknya. Penelitian lainnya dilakukan oleh Salim, et al. (2023) Menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dan CDMSE terhadap adaptabilitas karir individu, kemampuan beradaptasi terhadap karir individu cenderung meningkat saat mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Individu perlu dukungan yang tinggi untuk meningkatkan *self efficacy* yang membantu individu dalam membentuk kemampuan beradaptasi terhadap karirnya.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial orangtua dan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir dengan CDMSE sebagai mediator. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua yang dirasakan, maka semakintinggi adaptabilitas karr mahasiswa dan CDMSE secara tidak langsung mempunyai hubungan dengan adaptabilitas karir, semakin tinggi dukungan sosial orangtua, maka CDMSE mahasiswa semakin tinggi dan menyebabkan tingkat adaptabilitas karir mahasiswa semakin tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alissa, S., & Akmal, S. Z. (2019). Career Decision Making Self-Efficacy Mediator Antara Dukungan Kontekstual Dan Adaptabilitas Karier. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(1), 1–9.
<https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.6939>
- Azwar. (2014). *METODE PENELITIAN*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *PENYUSUNAN SKALA PSIKOLOGI*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *METODE PENELITIAN PSIKOLOGI* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *data pengangguran terbuka berdasarkan pendidikan terakhir yang ditamatkan*. Bps.Go.Id.
- Baron, Reuben M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.



- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a short form of the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of Career Assessment*, 4(1), 47–57.
<https://doi.org/10.1177/106907279600400103>
- Glory, A., & Gunawan, W. (2021). Hubungan antara Dukungan Orang Tua dengan Adaptabilitas Karier pada Siswa SMA di Jakarta. *Humanitas*, 5(2), 232–248.
- Handayani, I., & Kurniawati, F. (2023). Peran Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier Mahasiswa : Studi Literatur Sistematis. *Jurnal Paedagogy*, 10(4), 1055–1066.
<https://doi.org/10.33394/jp.v10i4.8592>
- Hou, C., Wu, Y., & Liu, Z. (2019). Career decision-making self-efficacy mediates the effect of social support on career adaptability: A longitudinal study. *Social Behavior and Personality*, 47(5), 1–13. <https://doi.org/10.2224/sbp.8157>
- Kementerian Pendidikan, K. R. dan T. (2023). *Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
<https://Dapo.Kemdikbud.Go.Id/>.
- Noor, & Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian : Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Kencana Prenada Media.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis*. Penerbit Andi.
- Salim, R. M., Istiasih, M. R., Rumalutur, N. A., & Biondi Situmorang, D. D. (2023). The role of career decision self-efficacy as a mediator of peer support on students' career adaptability. *Heliyon*, 9(4), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14911>
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th ed.).
- Savickas, M. (1997). *Praise for Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work, Second Edition* (S. Brown & R. Lent, Eds.; Second edition). John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D* (2nd ed.). ALFABETA.
- Ulfah, F., & Akmal, S. Z. (2019). PERAN KEPRIBADIAN PROAKTIF TERHADAP ADAPTABILITAS KARIER. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 45–54.



Bahagia di Atas Penderitaan Orang Lain: Kajian Tentang Self-Enhancement dan Schadenfreude pada Mahasiswa Akhir

Rido Ariady Indrianto¹, Ainurizan Ridho Rahmatulloh^{2*}

^{1,2}Universitas Mercu Buana Yogyakarta
ainurizan.ridho@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Ketatnya persaingan untuk memasuki dunia kerja membuat kompetisi antar mahasiswa semakin kuat, sehingga mengakibatkan munculnya perilaku *schadenfreude* ketika orang lain mendapatkan musibah. Munculnya perilaku *schadenfreude* ditengarai karena tingginya *self-enhancement* yang dimiliki oleh individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-enhancement* dengan *schadenfreude* pada mahasiswa akhir. Subjek penelitian ini sejumlah 300 mahasiswa akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan menggunakan skala likert *self-enhancement* dan *schadenfreude*. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self-enhancement* dengan *schadenfreude* pada mahasiswa akhir. Penelitian ini menggunakan metode analisis data *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-enhancement* dengan *schadenfreude* pada mahasiswa akhir ($r = -0,675$) dengan signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Individu perlu menghindari perilaku *schadenfreude* agar dapat menghargai diri sendiri tanpa bergantung pada kegagalan orang lain. Sikap individu tersebut dapat menjadi modal untuk menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera.

Kata kunci: *self-enhancement*, *schadenfreude*, mahasiswa akhir

Abstrack

The high competition to enter the employment world makes the competition between students stronger, resulting in the emergence of schadenfreude behaviour when other people get misfortune. The emergence of schadenfreude behaviour is suspected due to the high self-enhancement owned by individuals. The purpose of this study is to determine the relationship between self-enhancement and schadenfreude in final year students. The subjects of this study were 300 final year students. The research method used is quantitative correlation using Likert scale of self-enhancement and schadenfreude. The hypothesis of this study is that there is a positive relationship between self-enhancement and schadenfreude in final year students. This study uses the Pearson Correlation Product Moment data analysis method. The research findings showed a significant positive relationship between self-enhancement and schadenfreude in final year students ($r = -0.675$) with a significance of $p = 0.00$ ($p < 0.05$). Individuals need to avoid schadenfreude behaviour in order to appreciate themselves without depending on the failures of others. Such individual attitude can be an asset to create a more prosperous society.

Keywords: *self-enhancement*, *schadenfreude*, final year university student



PENDAHULUAN

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, atau di lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki kecerdasan, kecerdasan berpikir, dan perencanaan bertindak. Sebagai prinsip yang saling melengkapi, berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat adalah sifat yang cenderung ada pada setiap siswa. Mahasiswa dimasukkan ke dalam tahap perkembangan, yang berkisar antara 18 dan 25 tahun. Tahap ini dapat dibagi menjadi dua kategori: masa remaja akhir dan masa dewasa awal. Tugas perkembangan utama pada tahap ini adalah mempertahankan pendirian hidup, yang mana dalam tugas perkembangan ini mencakup memilih dan mempersiapkan karir serta pekerjaan (Yusuf, 2012).

Menurut Trisnawati (2014), Sangat ketatnya persaingan untuk memasuki dunia kerja membuat kompetisi antar mahasiswa semakin kuat. Mahasiswa mengalami perasaan takut gagal, jika mereka gagal bersaing dengan para pencari kerja lainnya dan akhirnya menjadi pengangguran. Hal ini didukung oleh data dari Badan Pusat Statistik, (2022) bahwa jumlah individu pada usia kerja di Indonesia pada Februari 2022 berjumlah 208,54 Juta jiwa, 144,01 Juta Jiwa diantaranya pada tahap angkatan kerja, yang mana pada usia produktif untuk dapat berkerja yaitu sejumlah, 135,61 jutajiwa diantaranya berhasil mendapatkan pekerjaan, akan tetapi, 8,40 juta jiwa merupakan pengangguran yang belum mendapatkan pekerjaan, hal ini menandakan masih terdapat individu pada tahap angkatan kerja yang masih menganggur, permasalahan tersebut, dapat terjadidikarenakan, dalam lingkungan akademik yang kompetitif, seperti di universitas, dimana, ketatnya persaingan antar mahasiswa (James et al., 2014).

Menurut Abdillah (2019) melihat individu lain gagal dapat memberikan rasa kepuasan karena menunjukkan bahwa individu tersebut lebih unggul dalam persaingan tersebut hasil. Banyak terjadi permasalahan dilapangan terkait ketidaksukaan dengan pencapaian yang diperoleh individu lainnya seperti lulus lebih cepat, mendapatkan pekerjaan dengan gaji yang lebih tinggi, bahkan mendapatkan beasiswa untuk melanjutkan studi, Apalagi, pada zaman modern ini, semakin mudahnya bertukar kabar melalui social media yakni dengan aplikasi Instagram, whatsapp, twitter, bahkan facebook, kabar yang dibagikan dapat berupa suatu pencapaian yang telah diraih, bahkan, kesialan yang telah didapatkan, pada akhirnya dapat membangkitkan sesuatu peristiwa yang mana kemalangan seorang individu tersebut perlu dievaluasi oleh individu lainnya Sebagai suatu aspek yang memuaskan beberapa isu pribadi yang signifikan, serta dapat menimbulkan akibat tersendiri bagi individu yang terkena musibah, rasa yang timbul yakni rasa senang tersendiri, ketika individu lain tertimpa musibah, Peristiwa ini, dikenal dengan schadenfreude (Abdillah, 2019).

Schadenfreude adalah kata majemuk yang berasal dari istilah Jerman "*Schaden*", yang diterjemahkan menjadi "bahaya" atau "kerusakan", dan "*Freude*", yang berarti "kegembiraan" atau "kesenangan", Saat ini, kata schadenfreude digunakan sebagai kata pinjaman dalam Bahasa Inggris (Dijk & Ouwerkerk, 2014). Bisa diartikan bahwa schadenfreude adalah situasi ketika seorang individu atau kelompok mendapatkan kebahagiaan atau merasakan kenikmatan ketika individu ataukelompok lainnya tertimpa musibah.

Menurut Joseph (2019), dalam penelitiannya mengenai konsep schadenfreude, ia menyimpulkan bahwa fenomena ini merupakan suatu keadaan yang umum terjadi ketika individu merasakan kepuasan atau kegembiraan setelah menyaksikan orang lain mengalami kecelakaan atau kesulitan. Namun, jika dibiarkan tanpa pengendalian emosi, hal ini dapat menimbulkan konsekuensi negatif baik bagi korban maupun individu yang mengalami emosi tersebut. Dampak dari



schadenfreude yaitu membuat seorang individu kurang percaya diri atau biasa yang disebut dengan insecure. Individu tersebut selalu membandingkan diri dengan individu lain yang menurut individu tersebut memiliki fisik yang lebih sehingga individu tersebut iri dan lupa dengan apa kelebihan yang individu tersebut miliki (Prawesti, 2016).

Schadenfreude ditandai dengan aspek menurut Van Dijk & Ouwerkerk (2014) diantaranya yaitu tertawa dengan ditandai kesenangan yang diperoleh individu yang diperoleh dari kemalangan individu lain. Aspek yang kedua yaitu *Desire of vengeance* (Hasrat balas dendam) merujuk pada perilaku yang termanifestasi dalam keinginan untuk membalas dendam. Aspek yang ketiga yaitu *Pouting* (Cemberut) yang mempunyai potensi untuk muncul dari dua sumber berbeda, dan masing-masing sumber berkontribusi terhadap hasil keseluruhan.

Menurut Syahid et al (2021), sebagai seorang individu, seharusnya tetap sadar dengan pikiran seimbang seperti merasa simpati ketika melihat individu lainnya merasakan kesedihan atau musibah. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *schadenfreude* menurut van dijk (2015) yaitu *deservingness*, *Self-enhancement*, serta *Envy*. Perasaan senang terhadap nasib buruk pada orang lain cenderung sulit dihindari. Manusia pada umumnya percaya bahwa diri mereka lebih baik, lebih mampu, dan lebih terhormat dibandingkan yang lainnya. Penyebab hal tersebut adalah karena seorang individu cenderung tidak ingin mengakui inferioritas dan tidak ingin mengakui bahwa inferioritas tersebut adalah alasan untuk membenci orang lain (Ouwerkerk & Science, 2015), Sehingga hal ini membuat mereka merasakan ancaman pada self-esteemnya dan membangun strategi defensif untuk menghindari perasaan tersebut salah satunya adalah self-enhancement (Smith, 2018). Hal ini dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh (Ouwerkerk & Science, 2015) menunjukkan hasil bahwa *self-enhancement* berkorelasi positif terhadap *schadenfreude* yang berarti semakin tinggi tingkat *schadenfreude*, maka semakin tinggi tingkat self-enhancement.

Menurut American Psychological Association (2015) self-enhancement (diri yang merasa meningkat) merupakan perilaku strategis yang dirancang untuk meningkatkan harga diri seorang individu atau harga diri individu lain. Menurut Alicke dan Sedikides (2009), menjelaskan bahwa Self-Enhancement memiliki tiga aspek yang membangunnya ketiga aspek tersebut meliputi *positivity embracement*, *favorable construals*, Self-affirming reflections.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui: hubungan antara *self-enhancement* dengan *schadenfreude* pada mahasiswa akhir, dengan hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self-enhancement* dengan *schadenfreude* pada mahasiswa akhir.

METODE

Populasi dan metode pengambilan sampel

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel-variabel. Variabel penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah *schadenfreude* sebagai variabel terikat dan *self-enhancement* sebagai variabel bebas. *Schadenfreude* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala *schadenfreude* yang disusun peneliti berdasarkan aspek *schadenfreude* yang menggunakan konsep Van Dijk & Ouwerkerk (2015) antara lain tingkat *laughter*, *desire of vengeance*, dan *pouting*. *Self-enhancement* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala *self-enhancement* yang disusun peneliti berdasarkan aspek *self-enhancement* yang menggunakan konsep Alicke dan Sedikides (2009) antara lain *positivity embracement*, *favorable construals*, dan *Self-affirming reflections*.



Subjek penelitian ini menggunakan subjek penelitian mahasiswa akhir dengan minimal berusia 20 tahun dan minimal yang menempuh semester 5 yang berjumlah 300 orang.

Instrumentasi

Metode pengumpulan data yang digunakan berdasarkan variabel-variabel penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan format skala likert. Azwar (2018) mengungkapkan bahwa skala likert merupakan teknik penskalaan dalam menyatakan sikap berdasarkan respon subjek sebagai dasar penentuan nilainya yang dikategorikan jawabannya mulai dari: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Dengan Variabel penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah *schadenfreude* sebagai variabel terikat dan *self-enhancement* sebagai variabel bebas. *schadenfreude* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala *schadenfreude* yang disusun peneliti berdasarkan aspek *schadenfreude* yang menggunakan konsep Van Dijk & Ouwerkerk (2014) antara lain tingkat *laughter*, *desire of vengeance*, dan *pouting*. *Self-enhancement* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala *self-enhancement* yang disusun peneliti berdasarkan aspek *self-enhancement* yang menggunakan konsep Alicke dan Sedikides (2009) antara lain *positivity embracement*, *favorable construals*, dan *Self-affirming reflections*. Sebelum digunakan dalam penelitian, dua alat ukur di uji coba terlebih dahulu untuk mengetahui daya beda aitem (daya diskriminasi aitem) dengan dan reliabilitas aitem. (Azwar, 2015).

Metode analisis data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Pearson Correlation Product Moment*. Metode analisis data ini dapat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada hal ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *self-enhancement* dengan *schadenfreude*. Analisis data ini menggunakan bantuan software SPSS Statistics version 25. Dengan mencari deskripsi data terlebih dahulu, lalu dilanjutkan dengan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, setelah itu uji linearitas, dan terakhir yakni uji hipotesis

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, jumlah subjek penelitian yang didapatkan adalah 300 subjek. Skor minimum untuk skala variabel *schadenfreude* adalah 26, sedangkan skor maksimum diperoleh 76 dengan perolehan rata-rata skor sebesar 56,45. Skor minimum variabel *self-enhancement* adalah 39, sedangkan skor maksimumnya sebesar 62 dengan rerata 51,12 seperti pada table berikut.

Tabel 1. Deskripsi data

	N	Skor minimum	Skor Maksimum	Mean	Std. deviasi	Varian
Schadenfreude	300	26	76	56.45	10.49	109.191
Self- enhancement	300	39	62	51.12	4.82	23.232

Peneliti juga melakukan kategorisasi data penelitian untuk mengetahui seberapa besar tingkat *schadenfreude* dan *self-enhancement*. Kategorisasi tersebut disajikan pada tabel berikut:



**Tabel 2. Kategorisasi
*Schadenfreude***

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 46$	Rendah	51	20.67%
$46 \leq X < 66.90$	Sedang	187	62.33%
$66.90 \leq X$	Tinggi	63	17.0%
Jumlah		300	100%

Tabel di atas menyajikan kategorisasi variabel *schadenfreude*. Didapatkan hasil bahwa dari total 300 subjek penelitian, 20.67 % berada pada kategori rendah dengan frekuensi 51 subjek. Pada kategori sedang terdapat 187 subjek dengan persentase sebesar 63.33%. Pada kategori tinggi terdapat 61 subjek dengan persentase sebesar 17 %.

Tabel 3. Kategorisasi *Self-Enhancement*

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 46.16$	Rendah	48	16
$46.16 \leq X < 55.95$	Sedang	190	63.33
$55.95 \leq X$	Tinggi	62	20.67
Jumlah		300	100%

Tabel di atas menyajikan kategorisasi variabel *self-enhancement*. Didapatkan hasil bahwa dari total 300 subjek penelitian, 14.67 % berada pada kategori rendah dengan frekuensi 44 subjek. Pada kategori sedang terdapat 19 subjek dengan persentase sebesar 6.33%. Pada kategori tinggi terdapat 237 subjek dengan persentase sebesar 79.0 %.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Koefisien Sign. (p)	Keterangan
<i>Schadenfreude</i>	0.061	Normal
<i>Self-enhancement</i>	0.059	Normal

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai koefisien pada variabel *schadenfreude* adalah 0.061 dan nilai koefisien pada variabel *self-enhancement* adalah 0.059. Maka nilai $p > 0.05$, yang berarti variabel *schadenfreude* maupun *self-enhancement* memiliki distribusi data yang normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Koefisien Sign. (p)	Koefisien Linearitas (F)	Keterangan
<i>Schadenfreude & Self-enhancement</i>	0.086	260.520	Linear



Berdasarkan hasil analisis uji linearitas diatas dapat diketahui bahwa nilai koefisien linearitas $F = 260.520$, dan signifikansi linearitas $p = 0.086$ ($p > 0.05$). Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa antara variabel schadenfreude dengan self-enhancement memiliki hubungan yang linear.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi (r^2)	Koefisien Signifikansi (p)	Keterangan
Schadenfreude & Self-enhancement	0.677	0.458	0.00	Siginifikan

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $p = 0.000$ ($0 < 0.05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara schadenfreude dengan self-enhancement. Sedangkan pada koefisien korelasi menunjukkan nilai positif ($r = 0.677$) yang berarti schadenfreude dan self-enhancement memiliki hubungan signifikan yang bersifat positif. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat schadenfreude maka semakin tinggi tingkat self-enhancement. Sehingga pada pengujian ini menghasilkan pernyataan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Untuk nilai koefisien determinasi yang dihasilkan $r^2 = 0.458$ atau 45.8%, yang artinya variabel self-enhancement memberikan kontribusi sebesar 45.8% terhadap tingkat perilaku schadenfreude.

DISKUSI

Hal yang mendasari terjadinya schadenfreude merupakan dari persaingan antara individu, yang semakin tinggi, sehingga dapat menyebabkan schadenfreude, yang menurut Lestari & Setiowati, (2022) dapat berakibat timbulnya gejala gangguan psikopati, yang membuat seorang individu melanggar norma social dimasyarakat, bersikap manipulatif, tidak memiliki empati dan penyesalan, tidak bisa membedakan benar dan salah, serta cenderung mengabaikan keselamatan dan tanggung jawab. Selain itu, akibat yang ditimbulkan dari schadenfreude adalah membuat seorang individu kurang percaya diri atau biasa yang disebut dengan insecure. Individu tersebut selalu membandingkan diri dengan individu lain yang menurut individu tersebut memiliki fisik yang lebih sehingga individu tersebut iri dan lupa dengan apa kelebihan yang individu tersebut miliki (Prawesti., 2016). Studi yang dilakukan Wang dkk. (2019) menunjukkan terlalu sering atau sangat senang ketika melihat orang lain sedang mengalami kemalangan atau yang disebut dengan schadenfreude yang mana menunjukkan adanya kecenderungan ciri narsisme, psikopati dan machiavellianisme. Hal ini dapat dikurangi dengan cara mencoba berempati dengan keadaan individu lain tanpa merasa lebih superior, serta dapat dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian dari orang lain dan lebih berfokus pada pengembangan diri sendiri. Dengan fokus pada pertumbuhan pribadi, seorang individu akan memiliki lebih sedikit waktu untuk memikirkan kesalahan atau kesengsaraan orang lain (Smith T. W., 2018).

Pada Penelitian ini, mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara schadenfreude dengan self-enhancement, hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ouwerkerk & Science, (2015) bahwa semakin tinggi tingkat schadenfreude maka semakin tinggi juga tingkat self-enhancement. Serta ditemukannya hasil yang sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Watanabe, (2016), yang mana, seorang individu dapat merasakan schadenfreude yang lebih besar, ketika target schadenfreude-nya merupakan orang terdekat.



Pada penelitian ini, memiliki beberapa kelemahan, diantaranya adalah penyebaran skala secara online, sehingga peneliti tidak mengetahui bagaimana kondisi lebih lanjut dari subjek, selainitu, adanya keterbatasan teori tentang hasil penelitian sebelumnya yang mengaitkan antara schadenfreude dengan self-enhancement serta kurangnya hasil penelitian sebelumnya mengenai perbedaan tingkat self-enhancement pada laki-laki dan perempuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara self-enhancement dengan perilaku schadenfreude pada mahasiswaakhir. Hal ini dapat dikatakan bahwa semakin tinggi self-enhancement yang dimiliki mahasiswaakhir, maka semakin tinggi tingkat self-enhancement pada mahasiswa akhir, begitu pula sebaliknya. Pada penelitian ini, memiliki beberapa kelemahan, diantaranya adalah penyebaran skala secara online, sehingga peneliti tidak mengetahui bagaimana kondisi lebih lanjut dari subjek, selainitu, adanya keterbatasan sumber daya yang dimiliki oleh peneliti, sehingga mempengaruhi kualitas dari penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. (2019). *Pengaruh Iri Hati Terhadap Munculnya Schadenfreude* * Corresponding Author
Pendahuluan Schadenfreude adalah kata majemuk dari kata Jerman Schaden , yang berarti kerugian , dan Freude , yang berarti sukacita , dan digunakan saat ini sebagai kata pinjaman da. 1(2), 285–309.
- Alicke, M. D., & Sedikides, C. (2009). *Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. European Review of Social Psychology, 20(1), 1–48.* doi:10.1080/10463280802613866
- American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology* (G. R. VandenBos & American Psychological Association, Eds.). American Psychological Association.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian* . Yogyakarta : Pustaka Belajar .
- Dijk, W. W., & Ouwerkerk, J. W. (2015). *Schadenfreude Understanding Pleasure at the Misfortune.* Cambridge University Press.
- Hepper, E. G., Gramzow, R. H., & Sedikides, C. (2010). Individual differences in self-enhancement and self-protection strategies: An integrative analysis. *Journal of Personality, 78*, 781-814.
- James, S., Kavanagh, P. S., Jonason, P. K., Chonody, J. M., & Scrutton, H. E. (2014). The Dark Triad, schadenfreude, and sensational interests: Dark personalities, dark emotions, and dark behaviors. *Personality and Individual Differences, 68*, 211–216.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.020>
- Lestari, S. P., & Setiowati, E. A. (2022). ... Penderitaan Orang Lain, Normalkah? Hubungan Antara Harga Diri dan Koformitas dengan Schadenfreude pada Mahasiswa Psikologi Universitas X Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah ...*, 00, 333–346. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/download/20748/6743>
- Prawesti, Suniya F dan Dewi, Kusuma D. (2016). Self Esteem dan Self Disclosure Pada ahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan. 7(1).* 1-8.



- Diakses pada tanggal 12-01-2020.
Terdapat: <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/download/1766/1184>
- Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E. F., Hoyle, R. H., & Kim, S. H. (1999). Dispositional envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1007–1020. <https://doi.org/10.1177/01461672992511008>
- Smith, T. W. (2018). *Schadenfraude: The joy of Another's misfortune*. Gramedia pustaka utama.
- Syahid, A., Ghozali, A., Safanah, D., Febriyani, L., Mar'atus, L., Munip, M., & Khotimah, M. (2021). *Schadenfreude Glücksschmerz*.
- Trisnawati, J., Nauli, F. A., & Agrina. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresifremaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *Psikologi*, 1(2), 1–9.
- Wang, S., Lilienfeld, S. O., & Rochat, P. (2019). Schadenfreude deconstructedandreconstructed: A tripartite motivational model. *New Ideas in Psychology*, 52(October 2018), 1– 11. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.09.002>
- Watanabe, H. (2016). Effects of self-evaluation threat on schadenfreude toward strangers in a realityTV show. *Psychological Reports*, 118(3), 778–792. <https://doi.org/10.1177/0033294116648767>
- Winkel, W.S. (2004). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.



Usaha Tampil Menarik di Dunia Maya: Kajian Self – Esteem dengan Perilaku Narsistik Pengguna Media Sosial Instagram pada Remaja

Anggraeny Kristy Langguna¹, Ainurizan Ridho Rahmatulloh²

1 Anggraeny Kristy Langguna

2 Ainurizan Ridho Rahmatulloh

ainurizan.ridho@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Media sosial Instagram menjadi fasilitas para remaja untuk menampilkan diri ke publik sebagai upaya meningkatkan *self-esteem*. Disisi lain, individu dengan kecenderungan narsistik memiliki *self-esteem* yang kuat tetapi tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self-esteem* dengan perilaku narsistik pengguna media sosial instagram pada remaja. Hipotesis yang diajukan untuk diuji dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self-esteem* dengan perilaku narsistik pengguna media sosial instagram pada remaja. Subjek dalam penelitian ini berusia 13–21 tahun, jumlah subjek dalam penelitian ini 100 subjek serta memiliki dan aktif dalam menggunakan media sosial instagram. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala perilaku narsistik dan skala *self-esteem*. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis korelasi pearson. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,887 dengan taraf signifikan $p < 0,000$ yang berarti adanya hubungan positif antara *self-esteem* dengan perilaku narsistik pengguna media sosial instagram pada remaja. Nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0,769 menunjukkan bahwa variabel *self-esteem* dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku narsistik pengguna media sosial Instagram pada remaja dengan kontribusi sebesar 76,9% dan sisanya 23,1% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Individu perlu berhati-hati dalam menggunakan media sosial Instagram agar tidak memunculkan sikap narsistik. Temuan-temuan penelitian dalam konteks dunia cyber dapat berkontribusi dalam upaya peningkatan kesejahteraan masyarakat di eradigital.

Kata kunci: *Self-esteem*, Perilaku narsistik, remaja

Abstract

Instagram social media has become a facility for teenagers to present themselves to the public as an effort to increase *self-esteem*. On the other hand, individuals with narcissistic tendencies have strong but unhealthy *self-esteem*. This study aims to determine the relationship between *self-esteem* and narcissistic behaviour of Instagram social media users in adolescents. The hypothesis proposed to be tested in this study is that there is a positive relationship between *self-esteem* and narcissistic behaviour of Instagram social media users in adolescents. The subjects in this study were aged 13 - 21 years, the number of subjects in this study was 100 subjects and had and were active in using Instagram social media. Data collection in this study used narcissistic behaviour scale and *self-esteem* scale. The data analysis method used is Pearson correlation analysis. Based on the results of the study, the correlation coefficient (r_{xy}) = 0.887 with a significant level of $p < 0.000$, which means that there is a positive relationship between *self-esteem* and narcissistic behaviour of Instagram social media users in adolescents. The coefficient of determination (R^2) of 0.769 indicates that the *self-esteem* variable can make a significant contribution to the narcissistic behaviour of Instagram social media users in adolescents with a contribution of 76.9% and the remaining 23.1% is influenced by other variables. Individuals



need to be careful in using Instagram social media so as not to bring up narcissistic attitudes. Research findings in the context of the cyber world can contribute to efforts to improve the welfare of society in the digital era.

Keywords: *Self-esteem, Narcissistic behaviour, adolescents*

PENDAHULUAN

Pengguna media sosial bisa dengan mudah dalam berpartisipasi dan berbagi sebagai salah satu cara untuk menunjukkan eksistensi diri. Perkembangan pengguna media sosial dalam menerapkan penggunaan aplikasi yang terhubung dengan jaringan internet sebagai sumber utama yang digunakan oleh berbagai pihak sekali dalam jangka waktu studi berjalan dibandingkan dengan 55% dari mereka yang berumur 50 tahun ke atas (Smith, 2014). Menurut survei yang dilakukan oleh (Merketeers & Suyudi, 2013) hampir 70% pengguna internet remaja menghabiskan lebih dari tiga jam sehari menggunakan internet. Pengguna media sosial terbanyak di Indonesia berada pada kelompok usia 13- 18 tahun sebanyak 99,16% posisi kedua ditempati dengan kelompok yang memiliki rentan usia 19-34 tahun sebesar 94, 64% pada tahun 2021-2022 (Apjii.or.id, 2022) Asosiasi penyelenggara media sosial jasa internet Indonesia. Berdasarkan data tersebut pengguna terbanyak media sosial di Indonesia yaitu individu dengan usia remaja.

Dalam hal ini pengguna media sosial pada remaja berfokus dalam aplikasi yang menerapkan pengambilan dan pengunggahan foto yaitu aplikasi instagram. Aplikasi ini memiliki daya tinggi untuk menarik perhatian penggunanya dengan berbagai sarana yang disediakan (Dianelia & Sembiring, 2017). Aplikasi instagram di Indonesia memiliki pengguna aktif bulanan dilaporkan telah mencapai 61.610.000. Artinya sekitar 22,6% atau nyaris seperempat total penduduk Indonesia data tersebut didapat dari data 2019 akhir (Pertiwi, 2019). Pengguna instagram sendiri membawa dampak psikologis yang merujuk pada perilaku remaja, dalam hal ini penggunaan media sosial instagram pada remaja adalah melakukan komunikasi verbal dan non-verbal dengan sebuah postingan dan caption. Remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Khairat & Adiyanti, 2015). Masa remaja dengan rentan usia 13-21 tahun, yang mencakup remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir (Agustriyana & Suwanto, 2017) memiliki karakteristik yang unik adalah masa perkembangan dan psikis, serta diwarnai konflik dan perubahan keadaan afektif yang kuat, (Santrock, 2012). Dalam hal tersebut (Raskin & Terry, 1988) mengemukakan terdapat tujuh aspek kecenderungan narsistik, yaitu: a). *Authority*, menunjukkan bahwa narsistik akan tampak menguasai dari individu lainnya. b). *Self-sufficiency*, menunjukkan bahwa individu merasa mempunyai kemampuan tinggi dalam memenuhi kemampuannya. c). *Superiority*, menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan narsistik merasa sempurna, hebat, dan baik hanya pada individu tersebut. d). *Exhibitionism*, menunjukkan bahwa tampilan fisik yang sering individu tunjukkan agar mendapatkan pengakuan dari identitasnya terhadap individu lain. e). *Exploitativeness*, menunjukkan bahwa untuk mencapai harga diri dan citra individu, maka individu lain sebagai sarannya. f). *Vanity*, menunjukkan bahwa masukan individu lain tidak dapat diterima oleh individu tersebut. g). *Entitlement*, menunjukkan bahwa seseorang cenderung memilih sesuai apa yang diinginkan tanpa memperhatikan sekitarnya, walaupun



hal tersebut mendapatkan pertentangan orang lain. Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat di simpulkan karakteristik dan aspek narsistik memiliki kepercayaan diri yang kuat tetapi tidak sehat. Individu juga merasa iri dengan orang lain yang lebih terkenal dibanding dirinya. Menurut Sedikides *et al* (2004) menyebut beberapa faktor yang mempengaruhi individu memiliki kecenderungan perilaku narsistik diantaranya adalah *depression, loneliness, subjective well-being, self-esteem*.

Namun dalam penelitian ini peneliti hanya membahas satu faktor saja, satu faktor tersebut adalah *self-esteem*, *self-esteem* adalah bagian dari faktor yang mempengaruhi perilaku narsistik individu yang membutuhkan penghargaan demi terbentuknya *self-esteem* yang didukung oleh penelitian (Hardika *et al.*, 2019) ketika seorang individu memiliki *self-esteem* yang tinggi maka kebutuhan untuk dihargai dan diakui akan semakin tinggi. Adanya instagram menjadikan individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi memiliki tempat untuk memenuhi kebutuhan yang tinggi untuk diperhatikan dan di akui. Selain itu individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan cenderung narsis di instagram karena individu membutuhkan penerimaan dari orang lain baik secara langsung maupun diterima dalam pertemanan sosial media seperti instagram. Adanya instagram menjadikan individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi

Selanjutnya (Coopersmith, 1967) menyebutkan terdapat empat aspek *self-esteem* yaitu aspek *power, significance, virtue*, dan *competen*. Pada penggunaan media sosial instagram banyak remaja yang menggunakan instagram yang hadir dalam menyampaikan pesan penggunanya dengan berbagai foto ataupun video singkat terlepas dari hal itu individu dengan perilaku narsistik berfokus pada keberhasilan dan kekaguman diri, kebutuhan untuk dipuji, perasaan kuat bahwa individu berhak mendapatkan segala sesuatu. Individu yang membutuhkan penerimaan akan menuntut lingkungannya untuk diakui bahwa dirinya sebagai individu yang unik dan superior (Engkus, 2017). Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu perbedaan dalam pemilihan subjek. Peneliti dalam penelitian sebelumnya subjek yang digunakan adalah mahasiswa, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek remaja awal hingga remaja akhir atau berusia 13-21 tahun dan pengambil sampel pada seluruh wilayah khususnya di Indonesia. Pemilihan subjek tersebut didasari dengan hasil wawancara sebelumnya bahwa remaja juga mengalami kecenderungan berperilaku narsistik.

METODE

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara kuantitatif dengan analisis statistik inferensial menggunakan program analisis data. Metode penelitian ini adalah korelasi *product moment* dari *pearson*. Data yang digunakan adalah data kuantitatif, sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja yang menggunakan instagram yang berusia 13 – 21 tahun menjadi sumber utaman untuk data penelitian mengenai variabel bebas yang dijabarkan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu *non probability sampling*. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dimana peneliti menetapkan kriteria tertentu dalam pengambilan sample penelitian. Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuisioner. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi model *likert*. Pengukuran variabel penelitian ini adalah skala *likert*. Berdasarkan hasil uji coba dari 40 subjek skala perilaku narsistik dari 59 aitem terdapat 38 aitem yang dikatakan valid



menggunakan perhitungan software didapatkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.657 dengan demikian skala perilaku narsistik merupakan pengukuran reliabel. Selanjutnya pada skala *self-esteem* dari 23 aitem terdapat 21 aitem yang dikatakan valid nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,925 skala *self-esteem* adalah data reliabel.

HASIL

Uji normalitas digunakan dalam metode analisis yang digunakan untuk mengetahui apakah setiap variabel berdistribusi dengan normal atau tidak. Maka dari itu, penelitian menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z) yang digunakan sebagai tes normalitas. Berdasarkan hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z) pada variabel perilaku narsistik di peroleh KS-Z= 0,000 dan $p = 0,149$ pada sebaran data variabel perilaku narsistik tidak mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* (KS-Z) pada *self-esteem* di peroleh KS-Z= 0,001 dan $p = 0,125$ pada sebaran data variabel *self-esteem* juga tidak mengikuti distribusi normal. Apabila hasil signifikasi $KS-Z > 0,050$, maka diasumsikan bahwa data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikasi $KS-Z < 0,050$, maka data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil yang termuat, maka diambil kesimpulan bahwa perilaku narsistik dan *self-esteem* dinyatakan tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data skala perilaku narsistik dan *self-esteem* dalam penelitian ini tidak mengikuti sebaran data yang normal. Menurut Hadi (2015) normal tidaknya data tidak berpengaruh kepada hasil akhir yakni hipotesis. Selain itu selanjutnya dikemukakan Amalia & Gani (2015) data yang memiliki jumlah subjek N lebih dari 30 dikatakan bahwa dapat mengikuti sebaran normal atau sangat mendekati normal. Karena jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 subjek sehingga, dapat melanjutkan uji linearitas dan uji hipotesis. Setelah melakukan uji normalitas, peneliti melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel menunjukkan adanya hubungan linier atau tidak, Pedoman yang digunakan adalah jika nilai signifikasi $p \leq 0,050$ maka kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linier dan apabila nilai $p > 0,050$ berarti kedua variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh $F = 512,757$ dan $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku narsistik dengan *self-esteem* merupakan hubungan yang linier. Adapun tabel uji normalitas dan linearitas dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Variabel Perilaku Narsistik dan *Self-Esteem*

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	
	Statistic	Sig.
Perilaku Narsistik	0,149	0,000
<i>Self-esteem</i>	0,125	0,001



Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Variabel Perilaku Narsistik dan *Self-Esteem*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku_Narsistik * Self_Esteem	Between Groups	(Combined)	52929.594	34	1556.753	17.695	.000
		Linearity	45110.002	1	45110.002	512.757	.000
		Deviation from Linearity	7819.592	33	236.957	2.693	.000
	Within Groups		5718.406	65	87.975		
	Total		58648.000	99			

Uji hipotesis dengan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh *Pearson* yang dikenal sebagai korelasi *pearson* guna mengetahui korelasi tunggal antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah yang dipakai dalam penelitian ini adalah apabila nilai signifikansi

$< 0,050$ maka ada korelasi yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, namun apabila nilai signifikansi $\geq 0,050$ maka tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,877 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Dengan hasil analisis tersebut, mengambil kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan hubungan positif antara *self-esteem* dan perilaku narsistik pada remaja pengguna media sosial instagram. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Dimana semakin tinggi *self-esteem* maka semakin tinggi pula perilaku narsistik pada remaja pengguna media sosial instagram, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat dilihat bahwa koefisien korelasi (R) sebesar 0,877 dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,769 yang artinya variabel *self-esteem* dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku narsistik pada remaja pengguna media sosial instagram dengan kontribusi sebesar 76,9% dan sisanya 23,1% disebabkan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.



Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Variabel Perilaku Narsistik dan *Self-Esteem*

Correlations			
		Perilaku_Narsistik	Self_Esteem
Perilaku_Narsistik	Pearson Correlation	1	.877**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	100	100
Self_Esteem	Pearson Correlation	.877**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil kategorisasi pada skala perilaku narsistik menunjukkan bahwa subjek yang termasuk kategori rendah sebesar 16%, kategori sedang sebesar 52%, dan kategori tinggi sebesar 32%. Pada hasil kategorisasi ini, dapat mengetahui tinggi, sedang rendahnya skor yang diperoleh subjek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki perilaku narsistik dalam kategori sedang. Sebagai berikut.

Tabel 4. Skor Kategorisasi Skala Perilaku Narsistik

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 76$	16	16%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$76 \leq X < 114$	52	52 %
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 114$	32	32 %
Total			100	100 %

Keterangan:

X = X – Skor subjek

μ = Mean atau rerata
hipotetik σ = Standar
deviasi hipotetik

Selanjutnya hasil kategorisasi pada skala menunjukkan bahwa subjek yang termasuk kategori rendah sebesar 5%, kategori sedang sebesar 24% dan kategori tinggi sebesar 71%. Pada hasil kategorisasi ini, dapat mengetahui tinggi, sedang, rendahnya skor yang diperoleh subjek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *self-esteem* dalam kategori tinggi. Adapun rumusan kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut.



Tabel 5. Skor Kategorisasi Skala *Self-esteem*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 42$	5	5%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$42 \leq X < 62,5$	24	24%
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 63$	71	71 %
Total			100	100 %

Keterangan:

X = X – Skor subjek

μ = Mean atau rerata
hipotetik σ = Standar
deviasi hipotetik

DISKUSI

Hasil analisis *product moment* menunjukkan hasil koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,877 dan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *self-esteem* remaja dan perilaku narsistik berkorelasi positif dapat diterima. Sehingga data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dengan perilaku narsistik pengguna media sosial instagram pada remaja. Semakin tinggi *self-esteem* pada remaja pengguna media sosial instagram maka semakin tinggi perilaku narsistiknya dan sebaliknya semakin rendah *self-esteem* pengguna media sosial instagram pada remaja maka cenderung memiliki perilaku narsistik yang rendah. Sehingga *self-esteem* dapat mempengaruhi perilaku narsistik dapat menjadi variabel seberapa besar remaja memiliki perilaku narsistik. Dengan demikian pada penelitian (Pratiwi & Asih, 2010) menunjukkan terdapat hubungan yang positif pada remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi dapat mengalami kecenderungan perilaku narsistik dimana lingkungan mempengaruhi remaja. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Aprilia, 2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif pada remaja karang karuna yang memiliki *self-esteem* dengan kecenderungan perilaku narsistik sebesar 26,2%.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa perilaku narsistik 32% pada tingkat tinggi yang cenderung sering memamerkan penampilan fisiknya untuk mendapatkan pujian dari media sosial. Pada tingkat sedang 52% sebagian remaja lebih memenuhi keinginan dirinya untuk mendapatkan apa yang individu inginkan. Sedangkan, perilaku narsistik tingkat rendah sebanyak 16% berupa, individu yang mencenderung untuk memilih sesuai dengan kemauan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa 52% responden memiliki perilaku narsistik kategori sedang banyak remaja yang menggunakan media sosial instagram untuk memenuhi keinginan dirinya untuk mendapatkan apa yang menjadi kemauan individu.

Namun hampir sebagian besar responden setuju mengakui bahwa perilaku narsistik dapat muncul karena adanya media sosial instagram sebagai wadah remaja untuk memenuhi



keinginan. Dalam riset sebelumnya persamaan dalam penelitian ini berhubungan positif bahwa *self-esteem* negatif yang tinggi dalam penggunaan media sosial instagram yang tinggi akan berdampak buruk bagi remaja. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku narsistik mengganggu orang lain dan ketika hal tersebut terjadi secara terus menerus maka akan merujuk pada gangguan kepribadian.

Penelitian ini telah dilakukan akibat dari keterbatasan pada peneliti, maka penelitian ini tentu memiliki kelemahan seperti dalam pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui *Google From*, sehingga peneliti tidak dapat melakukan observasi dan mengambil dokumentasi pada subjek ketika mengerjakan skala penelitian. Kemudian, lebih banyak lagi referensi saat menentukan skala sehingga peneliti mudah dalam memenuhi standar dalam pernyataan skala.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dengan perilaku narsistik pengguna media sosial instagram pada remaja. Semakin tinggi atau positif *self-esteem* yang dialami individu maka semakin tinggi pula perilaku narsistik yang dimiliki. Hal ini dikarenakan ketika remaja memiliki *self-esteem* yang tinggi maka kebutuhan untuk dihargai dan penerimaan dirinya semakin tinggi. Dengan kepopuleran instagram membuat remaja yang memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki keinginan untuk memenuhi kebutuhannya, yakni ingin diperhatikan dan diakui di media sosial khususnya instagram. Sebagai tempat memperlihatkan personal branding individu sehingga remaja cenderung narsis di instagram karena remaja membutuhkan penerimaan dari individu lain baik secara langsung maupun diterima dalam pergaulan di sosial media seperti instagram.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2.
- Apjii.or.id. (2022). *Hasil survei profil internet Indonesia*.
- Aprilia, L. (2020). *Hubungan Antara Kecenderungan Narsistik Di Media Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Karang Taruna Di Perumahan Jatisari Mijen Semarang*.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem* (S. Coopersmith, Ed.). San Fransisco, W.H. Freeman.
- Dianelia, K., & Sembiring, R. (2017). *Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram* (Vol. 16, Issue 2).
- Engkus., Hikmat., & Saminnurahmat. (2017). Perilaku Narsis Pada Media Sosial Dilakukan Remaja Dan Upaya Penanggulangannya. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 20 (2). ISSN: 1410-8291.
- Fatimah, H., Dharmawan, H. A., Sunarti, E., & Affandi, J. M. (2015). Pengaruh Faktor Karakteristik Individu Dan Budaya Organisasi terhadap Keterikatan Pegawai Generasi X dan Y. *JAM: Jurnal Aplikasi Manajemen*, 13 No. 3, 403–409.
- Fauziah, R. N. (2020). Intensitas Mengunggah Konten Media Sosial Instagram dengan Perilaku Narsistik pada Remaja Awal. *Jurnal Imiah Psikologi*, 8, 562–571. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>



- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2017). *Teori Kepribadian Edisi 8 Jilid 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghozali, I. (2009). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS* (I. Ghozali, Ed.). Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. , N., & Risnawita, R. , S. (2011). *Teori-teori Psikologi* (M. ,N Ghufron & R. , S. Risnawita, Eds.). Ar Ruzz Media.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset* (S. Hadi, Ed.). Pustaka Pelajar.
- Hardika, J., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Hubungan Self-Esteem Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Gangguan Kepribadian Narsistik Pada Remaja Pengguna Sosial Media Instagram. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi* , vol 14 No. 1, 1–13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.928>
- Hidayati, A. (2010). *Motivasi dan kepuasan menggunakan jejaring sosial facebook (studi korelasi antara motivasi, penggunaan dan kepuasan menggunakan jejaring sosial facebook dalam menjalin komunikasi interpersonal pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Swadana Transfer angkatan 2008* [Skripsi (Tidak dipublikasikan)]. Universitas Sebelas Maret.
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal. *JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 1(3), 180–191.
- Kristanto, S. (2012). Journal of Social and Industrial Psychology Tingkat Kecenderungan Narsistik Pengguna Facebook Info Artikel. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1 (1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Lestari, R., & Koentjoro, K. (2002). Pelatih Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri Pelacur yang Tinggal di panti dan Luar Panti Sosial. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Indigeneous*, Vol 6 No.2. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenous.v0i0.4629>
- Liang, S. (2021). 32 Kecenderungan Perilaku Narsistik Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram. *Jurnal Experientia*, 9(1).
- Mahendra, B., Communications, M., & Security, G. P. (2017). Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram. In *Jurnal Visi Komunikasi* (Vol. 16, Issue 01). www.frans.co.id
- Maulina, A. (2017). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Narsis Pada Remaja Pengguna Path* [Karya Ilmiah (Skripsi)]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Melati, M. (2023). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Gejala Narsistik Pada Remaja Pengguna Media Sosial*. [Thesis (Skripsi)]. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Merketeers, & Suyudi, I. (2013). *Pengguna Internet di Indonesia Tembus 74 juta*.
- Millon, T. (2011). *Disorders of Personality: Introducing DSM/ICD Spectrum from* (T. Millon, Ed.).
- Muslimin, K., David Yusuf, M., Taman Siswa No, J., & Jepara muslimin, T. (2020). Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Perilaku Narsisme Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal An-Nida*, 12(2).
- Nasution, A. F. A. (2021). *Hubungan antara harga diri dengan perilaku narsistik di media sosial pada remaja*. [Thesis]. Universitas Katholik Soegijapranata.



- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2009). *Psikologi Abnormal* (J. S. Nevid, S. A. Rathus, & B. Greene, Eds.; Ed.5,Cet.3). Erlangga.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi pendidikan: Membantu siswa tumbuh dan kembang*. (J. E. Ormrod, Ed.; Ed.6). Erlangga.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Experience Human Development* (D. E. Papalia, R. D. Feldman, & G. Martorell, Eds.; Twelveth edition). McGraw-Hill.
- Paramboukis, O., Skues, J., & Wise, L. (2016). . An Explanatory Study of The Relationships between Narcissism, Self- Esteem and Instagram Use. . *Social Networking*, 5, 82–92.
- Pertiwi, W. K. (2019, December 23). *Sebanyak Inikah Jumlah Pengguna Instagram di Indonesia?* Kompas.Com.
- Puspitasari, D. (2015). Rancang bangun sistem informasi koperasi simpan pinjam karyawan berbasis web. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*, 11(2), 186–196.
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and Further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 890–902.
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). *Kebutuhan Afiliasi Dengan Intensitas Mengakses Facebook Pada Remaja* (Vol. 01, Issue 01). www.checkfacebook.com
- Saktya Adi, P., Erna Agustina Yudiati, M., Pawiyatan Luhur, J. I., & Dhuwur Semarang, B. (2009). *Harga Diri Dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Friendster*.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (J. W. Santrock, Ed.; ed. 6). Erlangga.
- Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2014). *Psikologi Sosial* (S. W. Sarwono & E. A. Meinarno, Eds.). Salemba Humanika .
- Sazali, H., & Sukriah, A. (2021). Pemanfaatan Media Sosial (Instagram) Oleh Humas Smau Ct Foundation Sebagai Media Informasi Dan Publikasi Dalam Meningkatkan Citra Lembaga Pendidikan. *Jurnal Ilmu Komunikasi* |, 10(2), 147– 160.
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress Symptoms among Adolescents: The Role of Subjective Psychosocial Conditions, Lifestyle, and Self-Esteem. *Journal of Adolescence*, 34, 987–996.
- Sedikides, C., Rudich, E. A., Gregg, A. P., Kumashiro, M., & Rusbult, C. (2004). *Are normal narcissists psychologically healthy?: Self-esteem matters*. 87(3), 400–416.
- Setyawati, N. (2010). *Hubungan Antara Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja* [Karya Ilmiah (Skripsi)]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Siti, M., & Irwan, G. (2018). *Alat Analisis Data* Andi. Smith, A. (2014). *About This Report*. www.pewresearch.org
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Sugiyono, Ed.; Ed.1). Alfabeta.
- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). Decomposing global self-esteem. *Journal of Personality*, 70(4), 443–484.



- Thiro, F. T., Sinolungan, J. S. V., & Pali, C. (2021). Hubungan Harga Diri dan Narsisme pada Siswa dan Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 303<https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31901>
- Wibowo, Y., & Maria Silaen, S. J. (2018). Hubungan Self-Esteem Dan Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Perilaku Narsisme Di Kalangan Siswa Kelas Viii Smpk Penabur Bintaro Jaya. *Humaniora*, 2.
- Yendi, F. M., & Rafsyam, Y. S. (2015). *Self-Esteem Dan Pelayanan Bimbingan Dan Konseling yang Dibutuhkan Siswa Kelas Akselerasi* (Vol. 4). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>



Hubungan antara Kecemasan Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir

Sita Aprilia Nur Zairina¹, Katrim Alifa Putrikita²

1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

2 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: sitazairina25@gmail.com

Abstrak

Rasa cemas akan masa depan yang akan terjadi merupakan hal wajar yang terjadi di kehidupan kita. Rasa cemas yang terjadi di kalangan mahasiswa ini membuat mahasiswa melakukan penundaan menyelesaikan tugas-tugas yang ada, terutama mahasiswa semester akhir yang memiliki beban perkuliahan lebih banyak. Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan umum yang terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa dituntut harus dapat menyelesaikan tugas-tugas yang ada dengan tenggat waktu yang diberikan dosen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Total subjek pada 196 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan rentang usia 18-25 tahun. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala kecemasan masa depan dan skala prokrastinasi akademik. Adapun hasil hipotesis menggunakan uji korelasi pearson correlation dengan bantuan komputasi SPSS ver. 25.0. berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh terdapat nilai korelasi sebesar 0.476 dengan nilai sig = 0.000 (<0.050), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Hasil analisis korelasi diatas nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.226 yang menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki kontribusi sebesar 22,6% terhadap variabel kecemasan masa depan, dengan demikian sisanya 77,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Kata Kunci: kecemasan masa depan, prokrastinasi akademik, mahasiswa semester akhir

Abstract

Feeling anxious about the future is a natural thing that occurs in our lives. This feeling of anxiety among students causes students to postpone completing existing assignments, especially final semester students who have a larger course load. Academic procrastination is a common problem that occurs among students. Students are required to be able to complete existing assignments within the deadline given by the lecturer. The aim of this research is to determine whether there is a relationship between future anxiety and academic procrastination in final semester students. The total subjects were 196 students at Mercu Buana University, Yogyakarta, aged 18-25 years. The instruments in this research are the future anxiety scale and the academic procrastination scale. The hypothesis results use the Pearson correlation test with the help of SPSS computing ver. 25.0. Based on the results of the data analysis obtained, there is a correlation value of 0.476 with a sig value = 0.000 (<0.050), it can be concluded that there is a significant positive relationship between future anxiety and academic procrastination in final semester students. The results of the correlation analysis above have a coefficient of determination (R^2) of 0.226, which shows that the academic procrastination variable has a contribution of 22.6% to the future anxiety variable, thus the remaining 77.4% is influenced by other factors not examined by researchers.



Keywords: *future anxiety, academic procrastination, final semester students*

PENDAHULUAN

Pada saat kuliah, seorang mahasiswa dituntut untuk belajar dengan giat dan mampu menyelesaikan bermacam-macam tugas, tetapi di dunia perkuliahan sering terjadi adanya penundaan tugas akademis yang sering disebut dengan istilah prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang umum terjadi dikalangan mahasiswa. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ferrari dkk, 1995). Menurut Ferrari, dkk (1995) aspek prokrastinasi akademik terdiri dari penundaan untuk memulai atau dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Mahasiswa dituntut harus mampu mengikuti kegiatan perkuliahan dengan aktif, mampu menyelesaikan tugas tugas yang diberikan, membaca dan memahami referensi yang diberikan, dan melakukan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar akademiknya. Selama proses pengerjaan tugas-tugas perkuliahan, tidak sedikit mahasiswa yang mempunyai hambatan, seperti kesulitan mencari materi jawaban, kesulitan menganalisis data-data penelitian, melakukan aktivitas lain di luar akademik, manajemen waktu yang kurang baik (Hidayati, 2019). Dalam melaksanakan tugas sebagai mahasiswa, mahasiswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugasnya dan kurang memanfaatkan waktu dengan baik. Keinginan – keinginan yang sering muncul untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas kuliah merupakan suatu tanda dari perilaku menunda dan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas perkuliahan (Saman, 2017).

Jenis prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas menulis, menulis makalah, menulis laporan atau mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca buku atau referensi yang diwajibkan, menyalin catatan, mengisi daftar hadir di kelas, dan menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon dan Rothblum, 1984). Konsekuensi dari prokrastinasi yang dilakukan adalah timbulnya rasa kejengkelan, penyesalan, keputusan, perasaan bersalah, kehancuran nilai akademik, hilangnya kesempatan, dan hubungan dengan orang lain yang renggang (Burka & Yuen, 2008). Berdasarkan penelitian Chang (2014) bahwa faktor yang ada pada diri seseorang terkait dengan rasa takut atau kegagalan contohnya depresi dan kecemasan yang sering tertuju pada prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi ditemukan bahwa mahasiswa diprovokasi oleh kecemasan, akibatnya mereka melakukan penundaan atau prokrastinasi.

Hasil penelitian Litbang data PK Identitas Universitas Hasanudin (Hadriana, 2018) mahasiswa Unhas yang melakukan prokrastinasi akademik mengaku bahwa sering menunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan sebesar 77% dan dalam hal mengerjakan tugas kuliah sebesar 62,8% dari total 339 mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 11 mahasiswa di Universitas Mercubuana Yogyakarta pada tanggal 20-23 Oktober 2022, bahwa terdapat 3 mahasiswa yang memilih menghindar dan menunda mengerjakan tugas ujian semester dan tugas sehari hari padahal sudah memiliki rencana untuk mengerjakannya dengan alasan masih memiliki banyak waktu dan takut jika tugas tersebut tidak selesai dengan optimal, 2 Mahasiswa lupa menyelesaikan tugas menulis skripsi meskipun sebelumnya ia sadar bahwa memiliki tugas sedari diberikannya tugas tersebut oleh dosen hal tersebut terjadi karena menurut subjek, subjek khawatir jika ia akan gagal



menyelesaikan skripsi tersebut. 3 mahasiswa saat seharusnya mengerjakan tugas laporan praktikum namun mereka lebih memilih melakukan hal lain yang mengasyikkan seperti nongkrong, mengobrol, dan menonton drama korea dengan alasan agar dapat menghindari perasaan cemas akibat nilai yang akan didapatkan tidak tentu memuaskan. 3 mahasiswa tetap mengerjakan tugas kelompok dan tugas skripsi dengan tepat waktu meskipun terkadang saat mengerjakan tugas seringkali membuka hp untuk mengecek pesan yang masuk atau hal lainnya.

Menurut Nevid, dkk (2005) kecemasan adalah suatu keadaan emosional dengan ciri-ciri perasaan yang tidak menyenangkan, keterangsangan secara fisiologis, dan perasaan khawatir tentang sesuatu hal buruk yang akan terjadi. Sedangkan menurut Zaleski dkk, (2017) kecemasan masa depan merupakan kecemasan yang mengarah kepada ketakutan antara kemungkinan yang tidak baik yang dapat terjadi dimasa depan. Dari penelitian yang sudah dipaparkan maka penelitian mengenai kecemasan masa depan dan prokrastinasi sangatlah jarang dibahas, padahal sebenarnya kecemasan masa depan dan prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, tetapi mahasiswa tidak menyadari hal tersebut. Dari pernyataan diatas maka, peneliti ingin mencari apakah ada hubungan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Penelitian mengenai kecemasan dan prokrastinasi sudah banyak dilakukan oleh penelitian terdahulu tetapi hanya kecemasan saja tidak spesifik mengenai kecemasan masa depan. Diantaranya, penelitian Gautama & Hadi (2022) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan mahasiswa dengan tingkatan hubungan yang tinggi di masa pembelajaran daring. Fatmahendra & Nugraha (2018) Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara trait anxiety dengan prokrastinasi akademik, serta menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sedang dan signifikan antara state anxiety dengan prokrastinasi akademik, saat responden memiliki state anxiety yang tinggi, maka responden akan cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi pula. Hasil penelitian Sutjipto (2017) menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara prokrastinasi dan kecemasan, prokrastinasi juga memiliki korelasi positif terhadap aspek kecemasan. Karena penelitian ini belum banyak dilakukan, maka peneliti berharap hasil penelitian ini maka akan dapat mampu menambah pengetahuan di dalam bidang ilmu psikologi, terutama terkait dalam psikologi Pendidikan. Diharapkan penelitian ini mampu menjadikan penelitian ini sebagai dasar penelitian dari kecemasan masa depan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir.

METODE

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala dengan Teknik *purposive sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Menurut Sugiyono (2017) Skala likert dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang mengenai fenomena sosial yang telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti atau disebut variabel penelitian. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berada pada rentang usia 18 – 25 tahun. Menurut Willis, S (2011) usia 18 tahun sampai 24 tahun merupakan usia dewasa awal (young adulthood). Pada umur ini mahasiswa akan memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya dan juga tanggung jawab terhadap kehidupan untuk memasuki masa dewasa akhir (Hulukati & Djibran, 2018).

Subjek diminta untuk memilih salah satu jawaban yang telah disediakan dengan lima alternatif jawaban yaitu Pernyataan favorable berisi jawaban sangat sesuai (SS) diberi nilai 4, sesuai (S) diberi



nilai 3, tidak setuju (TS) diberi nilai 2, sangat tidak setuju (STS) diberi nilai 1. Pernyataan unfavorable berisi jawaban sangat sesuai (SS) diberi nilai 1, sesuai (S) diberi nilai 2, tidak setuju (TS) diberi nilai 3, sangat tidak setuju (STS) diberi nilai 4. Sebelum digunakan dalam penelitian, skala diuji terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas aitem. Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang telah dikumpulkan (Sugiyono, 2017). Batas kriteria koefisien aitem-total rix yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,03. Aitem yang mencapai koefisien korelasi dibawah 0,03 diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah dan dianggap gugur serta tidak dimasukkan ke dalam skala penelitian.

Skala Prokrastinasi Akademik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi dari skala yang disusun oleh Muntazhim (2021). Penelitian ini diambil karena memiliki reliabilitas pada skala prokrastinasi akademik sebesar 0.95 yang berarti memiliki reliabilitas yang baik. Hasil uji normalitas pada skala prokrastinasi akademik terdistribusi normal. Dalam Skala tersebut Muntazhim (2021) juga berdasarkan aspek dari Ferrari, dkk (1995). Dalam Skala ini, kata-kata skripsi diganti menjadi mahasiswa karena pada penelitian ini subjek tidak hanya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi melainkan juga tugas-tugas perkuliahan lainnya. Untuk Skala Kecemasan masa depan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari Nevid, dkk (2005).

Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Teknik uji reliabilitas Cronbach's Alpha (Azwar, 2017). Koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) berada dalam rentang angka 0.00 sampai 1.00. semakin tinggi koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) dengan mendekati angka 1.00 berarti pengukuran semakin reliabel. Berikut ini instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala prokrastinasi akademik dan skala kecemasan masa depan. Metode analisis data yang dilakukan untuk menganalisis penelitian kuantitatif ini adalah menggunakan metode analisis statistik untuk menguji hipotesis penelitian, pada penelitian ini menggunakan Teknik analisis Product Moment dari Pearson. Analisis korelasi product moment ini dapat digunakan dalam menguji hipotesis: Hubungan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Data penelitian yang diperoleh akan dianalisis dengan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions) versi 25.00.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis skala prokrastinasi akademik yang memiliki jumlah aitem sebanyak 26 dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Data hipotetik skor minimum adalah $1 \times 26 = 26$ dan skor maksimal adalah $4 \times 26 = 104$, rata-rata (mean) hipotetik yaitu $(104 + 26) : 2 = 65$, jarak (range) sebaran hipotetiknya $104 - 26 = 78$, dan standar deviasi yaitu $(104 - 26) : 6 = 13$. Sedangkan hasil data empirik yaitu skor minimum 35, skor maksimal 85, dengan rata-rata (mean) 61.91, jarak (range) 50, dan standar deviasi sebesar 9.637. Hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik one sample kolmogorov-smirnov (KS-Z), karena jumlah subjek lebih dari pada 50. Jika nilai signifikansi kolmogorov-smirnov $> 0,050$ maka sebaran data terdistribusi secara normal, begitu pula sebaliknya jika nilai signifikansi kolmogorov-smirnov < 0.050 maka sebaran data dikatakan terdistribusi secara tidak normal.



Tabel 1. Hasil uji normalitas kecemasan masa depan dan prokrastinasi akademik

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	
	Statistik	Sig.
Kecemasan masa depan	0.054	0.200
Prokrastinasi akademik	0.052	0.200

Variabel kecemasan masa depan diperoleh KS-Z = 0.054 dengan $p = 0.200$, berarti sebaran data kecemasan masa depan mengikuti sebaran data yang normal. Untuk variabel prokrastinasi akademik diperoleh KS-Z = 0.052 dengan $p = 0.200$, berarti sebaran data pada tabel kecemasan masa depan mengikuti sebaran data yang normal. Berdasarkan dari penjelasan diatas maka variabel kecemasan masa depan dan prokrastinasi akademik dapat digunakan untuk lanjut ke langkah berikutnya yaitu uji linieritas, dan uji hipotesis, dikarenakan jumlah subjek dalam penelitian ini 196 ($N > 30$). Berdasarkan tabel hasil uji linieritas diperoleh hasil penelitian nilai $F = 54.209$ dengan nilai $p = 0.000$, maka hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan masa depan merupakan hubungan yang linier.

Berdasarkan dari hasil analisis product moment (Pearson Correlation), data penelitian menunjukkan (r_{xy}) = 0.476 dan $p = 0.000$ ($p > 0.050$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi sedang antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Dengan ini hipotesis dalam penelitian dapat diterima. Hasil hipotesis dalam penelitian ini diperoleh determinasi (R^2) sebesar 0.226 menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki kontribusi sebesar 22,6% terhadap variabel kecemasan masa depan dan sisanya 77,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

DISKUSI

Menurut hasil analisis yang telah peneliti lakukan, didapatkan data bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Semakin tinggi tingkat kecemasan masa depan maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, jika kecemasan masa depan rendah maka prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir juga akan sama-sama rendah. Dengan ini menunjukkan hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima. Hasil analisis korelasi diatas nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki kontribusi sebesar 22,6% terhadap variabel kecemasan masa depan, dengan demikian sisanya 77,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Dengan demikian, prokrastinasi akademik merupakan faktor yang memiliki hubungan dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa semester akhir. Kecemasan masa depan dan prokrastinasi akademik menunjukkan hubungan yang positif, yang artinya meningkatnya kecemasan masa depan akan diikuti dengan meningkatnya prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, menurunnya kecemasan masa depan akan diikuti dengan menurunnya prokrastinasi akademik.

Berdasarkan data dilapangan mahasiswa yang memiliki rasa khawatir jika nilai akademik yang akan didapatkan adalah jelek, akan sibuk berfikir bagaimana ia harus mendapatkan nilai yang bagus



dan merasa gagal menjadi mahasiswa, disaat bersamaan akibat terlalu fokus dengan pemikiran tersebut, mahasiswa melupakan beban dan tanggung jawabnya yaitu menyelesaikan tugas perkuliahan. Tidak mengerjakan tugas membuat mahasiswa mengalami ketakutan akan kegagalan, tetapi mahasiswa tidak mengalami ketakutan akan kegagalan ketika mengerjakan tugas kuliah (Burhan, 2019). Rasa khawatir Karena adanya tekanan dan gangguan kepanikan merupakan faktor dari rasa takut apabila mengalami kegagalan, hal tersebut dapat membuat seseorang berhenti dalam mengerjakan tugas, seperti merasa tidak sukses di bidang apapun atau tidak puas dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas (Burhan, 2019). Adapun hasil kategorisasi prokrastinasi akademik pada penelitian ini dari 196 orang subjek terdapat 13 mahasiswa semester akhir (15.8%) yang memiliki kategori tingkat prokrastinasi akademik tinggi, 151 mahasiswa semester akhir (77%) yang memiliki kategori tingkat prokrastinasi akademik sedang, dan 14 mahasiswa semester akhir (7.1%) yang memiliki kategori tingkat prokrastinasi akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian ini memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang cenderung sedang ke tinggi. kategori prokrastinasi dapat menjadi cenderung tinggi dikarenakan ketika mengerjakan tugas, seseorang membuka sosial media sembari mengerjakan tugas kuliah, sehingga fokus mereka terbagi (Saman, 2017). Prokrastinasi akademik tinggi dan sangat tinggi karena subjek cenderung selalu menunjukan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan (Yudistiro, 2016). Tindakan prokrastinasi dapat terjadi karena timbul stimulus negatif seperti menghindari adanya tugas, takut akan kegagalan, hingga ketidakstabilan suasana hati. Apabila stimulus tersebut tidak ditangani dengan baik akan membawa kepada perasaan cemas yang berkelanjutan dan penundaan pekerjaan yang berkelanjutan pula.

Kecemasan yang kerap terjadi pada mahasiswa adalah kecemasan terkait orientasi tentang masa yang akan datang atau masa depan, mengarah pada ketakutan atau kemungkinan yang tidak menguntungkan (Zaleski dkk, 2017). Sebagian besar seseorang yang memiliki kecemasan di dalam dirinya akan melakukan prokrastinasi agar terhindar dari tugas atau pekerjaan yang menyebabkan dirinya merasa cemas (Sutjipto, 2017). Berdasarkan data dilapangan mahasiswa yang memiliki rasa khawatir jika nilai akademik yang akan didapatkan adalah jelek, akan sibuk berfikir bagaimana ia harus mendapatkan nilai yang bagus dan merasa gagal menjadi mahasiswa, disaat bersamaan akibat terlalu fokus dengan pemikiran tersebut, mahasiswa melupakan beban dan tanggung jawabnya yaitu menyelesaikan tugas perkuliahan. Tidak mengerjakan tugas membuat mahasiswa mengalami ketakutan akan kegagalan, tetapi mahasiswa tidak mengalami ketakutan akan kegagalan ketika mengerjakan tugas kuliah (Burhan, 2019). Rasa khawatir Karena adanya tekanan dan gangguan kepanikan merupakan faktor dari rasa takut apabila mengalami kegagalan, hal tersebut dapat membuat seseorang berhenti dalam mengerjakan tugas, seperti merasa tidak sukses di bidang apapun atau tidak puas dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas (Burhan, 2019).

Hasil hipotesis ini dapat diterima karena ditunjukkan jika kecemasan masa depan dapat dianggap menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Hasil uji hipotesis ini didukung pula dengan penelitian terdahulu yang mendapatkan hasil sama yaitu adanya hubungan positif antara kecemasan dengan prokrastinasi (Sutjipto, 2017). Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Batchelor (2013) Kecemasan merupakan faktor penyebab terjadinya prokrastinasi. Hasil ini bermakna jika semakin tinggi kecemasan, maka semakin tinggi pula prokrastinasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi.



Penelitian ini masih banyak memiliki kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan data yaitu kurangnya penelitian yang lebih spesifik (research gap) mengenai kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Penelitian ini juga hanya mengambil sampel hanya pada mahasiswa S1 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Harapannya penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut di masa depan dengan mencari faktor lain seperti jenis kelamin, kepribadian, dan lainnya guna memberikan sumbangan lebih kepada ilmu psikologi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Semakin tinggi kecemasan masa depan maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah kecemasan masa depan maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Mahasiswa semester akhir dengan kecemasan yang tinggi dianggap lebih besar kemungkinannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sedangkan di sisi lain, mahasiswa semester akhir dengan tingkat kecemasan yang rendah dianggap lebih kecil kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik dan terlalu takut akan masa depan yang akan terjadi. Tetap selalu berbaik sangka bahwa dimasa depan apa yang diinginkan akan digapai meskipun tidak dalam waktu yang singkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4). Pustaka Pelajar.
- Batchelor, D. (2013). How to be a good private investigator paperback. *United State of America: Xlibris LLC*.
- Burhan, N. I & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Prodi Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal*. 123-4567.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.
- Chang, H.K. (2014). Perfectionism, Anxiety, And Academic Procrastination: The Role Of Intrinsic And Extrinsic Motivation In College Students. *Thesis*. California: California State University.
- Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 962–968.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance*. New York : Plenum Press.



- Ferza Gautama, U., Hadi, D., Bimbingan, J., Islam, K., Adab, U., Dakwah, D., Islam, U., Sayyid, N., & Rahmatullah, A. (2022). Hubungan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Skripsi. *Jurnal Pendidikan Tembusai*, 6(2), 10388-10398.
- Hadriana, S. (2018). *Soal 77% Mahasiswa Mengakui Prokrastinasi Akademik, Ini Solusi dari Ketua Konseling Unhas*. (S. Hadriana, Editor) Diakses tanggal 11 Oktober 2022 dari <https://identitasunhas.com/soal-77-mahasiswa-mengakui-prokrastinasi-akademik-ini-solusi-dari-ketua-konseling-unhas/>.
- Hidayati, S. (2019). Analisis Kualitatif Permasalahan yang Di Hadapi Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Pamulang dalam Menyelesaikan Skripsi. *EDUKA: Jurnal Pendidikan, Hukum, dan Bisnis*, 4(2), 39-45.
- Hulukati, W., & Djibran, R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-114.
- Nevid, S. J., Rathus, A. S., & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal* Edisi kelima Jilid I. Jakarta.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan) Universitas Negeri Makasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55-56.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sutjipto, R. (2017). Prokrastinasi dan kecemasan pada mahasiswa psikologi Universitas Surabaya. 6(1), 866–885.
- Yudistiro. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar pada Siswa yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. *Psikoborneo*, 4 (2): 425-431.
- Willis, Sofyan S. 2011. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Zaleski, Z., Kwapinska, M. S., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). Development and validation of the dark future scale. *Time & Society*, 28(1), 1-17.



Peranan Hope dalam Meningkatkan Grit pada Siswa SMA “X” di Kota Madiun

Yonathan Setyawan^{1*}, Marcella Mariska Aryono²

1 Prodi Psikologi (Kampus Madiun) Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

2 Prodi Psikologi (Kampus Kota Madiun) Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

* yonathan.setyawan@ukwms.ac.id

Abstrak

Penelitian terkait grit belum banyak dilakukan untuk siswa SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan *hope* dalam meningkatkan *grit* pada siswa di SMA X di Kota Madiun. Subjek penelitian yang digunakan berjumlah 105 siswa di SMA X di Kota Madiun. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah *back to back* dari skala *hope* yang telah dibuat oleh Synder (1996) dan skala *grit* yang dibuat oleh Duckword (2009). Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *hope* terhadap *grit* ($t = 15.511$, $p = 0.000$). Adanya pengaruh yang signifikan antara variabel *hope* dengan *grit* dapat dilihat dari sumbangan efektifnya sebesar 13,1 %, sebanyak 71,42% (75 siswa) memiliki tingkat *hope* yang tinggi, dan sebanyak 93,33% (98 siswa) memiliki tingkat *grit* yang sedang. Penelitian ini harapannya dapat memberikan kontribusi pada pengembangan bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi positif yang dapat diterapkan dalam dunia pendidikan.

Kata Kunci: siswa, *hope*, *grit*

Abstract

Research related to grit has not been done much for high school students. This study aims to determine the role of hope in increasing grit in students at SMA X in Madiun City. The research subjects used amounted to 105 students at SMA X in Madiun City. The data collection tools used were back to back from the hope scale made by Synder (1996) and the grit scale made by Duckword (2009). The analysis technique in this study used regression analysis techniques. The results showed that there was a positive influence of hope on grit ($t = 15.511$, $p = 0.000$). The existence of a significant influence between the hope variable and grit can be seen from its effective contribution of 13.1%, as many as 71.42% (75 students) have a high level of hope, and as many as 93.33% (98 students) have a moderate level of grit. This research hopes to contribute to the development of the field of psychology, especially positive psychology which can be applied in the world of education.

Keywords: students, *hope*, *grit*.

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil sensus tahun 2020, diketahui jumlah penduduk Indonesia mencapai 270.203.917 jiwa per September 2020 (BPS, 2020). Dari jumlah tersebut, 70,72% merupakan penduduk usia produktif. Usia produktif tergolong 15-64 tahun. Sensus penduduk tahun 2020 juga menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk Indonesia didominasi oleh Generasi Z dan Milenial. Generasi Z berjumlah 27,94 persen dari populasi, dan generasi Y berjumlah 25,87 persen. Prihatina



(2022) Generasi Z dikenal sebagai generasi yang mudah mengalami permasalahan fisik dan mental. Dewi dan Eki (2019) mengatakan hal serupa, generasi Z merupakan generasi yang kreatif namun kurang memiliki makna hidup karena akses kemudahannya, sehingga generasi ini lebih mudah menyerah dan tidak memiliki kemampuan untuk berhasil serta memiliki kekuatan untuk melawan masalah. Mengingat permasalahan generasi z tersebut, berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap salah satu guru BK di SMA X di kota Madiun pada tanggal 7 November 2023 menyatakan bahwa dalam mengarahkan dan membimbing siswa generasi Z mengalami kesulitan dan cenderung untuk tidak gigih dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya. Mengingat juga program yang diberikan oleh pemerintah terkait dengan kurikulum merdeka belajar yang mengharuskan siswa untuk bebas memilih belajar dari mana saja dan dimana saja, namun pada kenyataannya siswa cenderung untuk tidak memperhatikan dan mengabaikan apa yang telah dipelajarinya. Pentingnya siswa untuk belajar memiliki kegigihan dalam belajar untuk mencapai kesuksesan di masa depannya. Padahal penting sekali untuk memiliki *grit* dikarenakan *grit* dapat memprediksi keberhasilan studi dan indeks prestasi kumulatif pada saat kelulusan (Chang, 2014). Hal senada juga di perjelas oleh Wolters & Hussain (2015) yang menyatakan bahwa *grit* dapat digunakan untuk memprediksi keterlibatan siswa dalam pembelajaran yang diatur oleh dirinya sendiri dan dapat memberikan pengaruh pada hasil akademik yang lebih baik.

Penelitian terkait dengan *grit* di Indonesia kerap kali dilakukan terbatas pada jenjang perguruan tinggi dengan subjek mahasiswa daripada pada jenjang pendidikan menengah seperti SMA (Septania & Khairani, 2019). Beberapa faktor diyakini dapat mempengaruhi perkembangan *grit*. Genetika dapat mempengaruhi Studi menunjukkan kemungkinan kecenderungan genetik terhadap pasir (Duckworth, Peterson, Matthews, Seligman, 2011). Menurut Duckworth (2023), pengalaman masa kecil yang positif, seperti dukungan orang tua, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan paparan terhadap teladan yang baik, dapat mendorong perkembangan *grit*. Pola berpikir juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *grit* seseorang. Individu dengan pola pikir berkembang, yang percaya bahwa kemampuan mereka dapat dikembangkan melalui usaha, cenderung menunjukkan tingkat ketabahan yang lebih tinggi (Dweck, 2006). Lingkungan yang mendukung dan menantang juga dapat memupuk *grit* dengan memberikan peluang bagi individu untuk mengembangkan ketekunan dan semangat (Yeager & Dweck, 2012). Selain itu, Harapan / *Hope* juga menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *grit*. Harapan memberikan dorongan pada individu dalam membangun kapasitas ketekunan atau *perseverance* (Rioux, 2022). Semakin tinggi *hope* maka semakin tinggi pula tingkat *grit* seseorang (Dyantari & Simarmata, 2023). *Hope* bukan sekadar angan-angan. *Hope* adalah sebuah proses mental yang memberdayakan individu untuk meraih tujuan mereka. Dalam proses ini, individu memiliki tekad yang kuat (*willpower*) dan kemampuan (*waypower*) untuk menempuh berbagai cara dalam mencapai mimpinya (Snyder, 2000).

Menurut Snyder (1994), tekad dan kemampuan adalah dua elemen penting dalam mencapai tujuan. Tekad (niat) merupakan dorongan kuat yang diiringi komitmen untuk mewujudkan mimpi. Sedangkan kemampuan (akses) adalah kapasitas mental individu untuk menemukan cara-cara efektif dalam meraih tujuan tersebut. Kedua elemen ini bekerja sama untuk mengantarkan individu menuju tujuan, yang merupakan gambaran konkret dari apa yang ingin dicapai, dialami, atau dihasilkan dalam benak individu (Snyder, 2000). Penelitian yang dilakukan oleh Nurmi (Stoddard & Pierce, 2015) menunjukkan bahwa pada remaja, harapan yang terkait dengan harapan masa depan dapat membantu perkembangan optimal dan kesuksesan dalam transisi menuju dewasa.



Melihat latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh *hope* pada *grit* siswa di SMA X di Kota Madiun, dikarenakan penelitian ini perlu untuk diteliti lebih dalam lagi, mengingat penelitian terkait dengan konstruk psikologis *grit* dan *hope* pada siswa SMA sangat terbatas dan lebih banyak pada penelitian di dunia perkuliahan.

METODE

Populasi penelitian adalah 240 siswa SMA X di Kota Madiun. Kuesioner dibagikan melalui *google-form* kepada semua siswa kelas X dan XI di SMA X di Kota Madiun. Kuesioner yang kembali disinkronisasi, dan sebanyak 105 kuesioner (43,75%) yang dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Instrumen yang digunakan adalah *back to back* dari skala *hope* yang telah dibuat oleh Synder (1996) dan skala *grit* yang dibuat oleh Duckword (2009). Analisis data menggunakan software IBM SPSS 22 untuk uji normalitas, uji reliabilitas, dan deskripsi jawaban responden, serta pengujian hipotesis.

HASIL

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data digunakan untuk mengetahui tinggi rendahnya skor yang diperoleh subyek dalam penelitian. Dalam data skor hipotetik dan skor empirik, yang dideskripsikan adalah nilai minimum, maksimum, jarak sebaran (*range*), standar deviasi, dan rata-rata (*mean*). Analisis deskripsi data sebagai berikut:

a. Hope

Skor hipotetik *Hope* diukur melalui skala yang terdiri dari 12 item pernyataan dengan menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat alterantif jawaban, nilai skor minimal *skala hope* adalah sebesar $1 \times 12 = 12$. Skor maksimal sebesar $5 \times 12 = 60$, sehingga diperoleh jarak sebaran (*range*) sebesar $60 - 12 = 48$. Kemudian untuk standar deviasi diperoleh dari jarak sebaran dibagi 6, jadi standar deviasi didapatkan sebesar $60 : 6 = 10$. Adapun nilai *mean* hipotetik didapatkan dari setengah jumlah nilai maksimum dan minimum, sehingga nilai *mean* hipotetiknya adalah $(60 + 12) : 2 = 36$. Skor empirik *Hope* diperoleh berdasarkan hasil yang didapatkan dari jawaban skala pertanyaan terhadap responden. Skor empirik minimum sebesar 28 dan skor empirik maksimum sebesar 51. Jarak sebaran (*range*) diperoleh dari selisih skor maksimum dan skor minimum yaitu $51 - 28 = 23$. Standar deviasi diperoleh sebesar 8,5 dan nilai *mean* empirik sebesar 39,5.

b. Grit

Skor hipotetik *Grit* diukur melalui skala yang terdiri dari 8 item pernyataan dengan menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat alterantif jawaban, nilai skor minimal adalah sebesar $1 \times 8 = 8$. Skor maksimal sebesar $5 \times 8 = 40$, sehingga diperoleh jarak sebaran (*range*) sebesar $40 - 8 = 32$. Kemudian untuk standar deviasi diperoleh dari jarak sebaran dibagi 6, jadi standar deviasi didapatkan sebesar $40 : 6 = 6,66$. Adapun nilai *mean* hipotetik didapatkan dari setengah jumlah nilai maksimum dan minimum, sehingga nilai *mean* hipotetiknya adalah $(40 + 8) : 2 = 24$. Skor empirik *Grit* diperoleh berdasarkan hasil yang didapatkan dari jawaban skala pertanyaan terhadap responden. Skor empirik minimum sebesar 23 dan skor empirik maksimum sebesar 40. Jarak sebaran (*range*) diperoleh dari selisih skor maksimum dan skor minimum yaitu $40 - 23 = 17$. Standar deviasi diperoleh



sebesar 6 dan nilai *mean* empirik sebesar 6,66. Hasil perhitungan skor hipotetik dan empiriknya sebesar 31.5 disajikan dalam Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1.

Deskripsi Hipotetik dan Empirik Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
HOPE	12	60	36	10	28	51	39,5	8,5
GRIT	8	40	24	6,66	23	40	6,66	6

2. Kategorisasi Hasil

Peneliti melakukan pengkategorian data pada skala *Hope* dan *Grit* untuk mendapatkan informasi mengenai keadaan subjek secara lebih mendalam. Cara ini dilakukan berdasarkan asumsi bahwa skor subjek dalam kelompoknya merupakan estimasi terhadap skor subjek. Kategori yang ditetapkan untuk masing-masing skala adalah tinggi, sedang dan rendah (Azwar, 2016). Rumus kategorisasi data dapat dilihat pada Tabel 2. berikut.

Tabel 2.

Norma Kategorisasi Data

Kategori	Interval Skor
$x < \mu - \sigma$	Rendah
$\mu - \sigma \leq x < \mu + \sigma$	Sedang
$x \geq \mu + \sigma$	Tinggi

Keterangan:

x : Skor subjek

μ : Mean hipotetik

σ : Standar deviasi hipotetik

Norma kategorisasi di atas digunakan dalam mengkategorikan variabel *Hope* dan *Grit*. Hasil kategorisasi pada skor *Hope* dan *Grit* diuraikan sebagai berikut.

Tabel 3.

Kategorisasi Skor Skala *Hope*



Variabel	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
<i>Hope</i>	Rendah	$x < 26$	0	0%
	Sedang	$26 \leq x < 46$	29	27,61%
	Tinggi	$x \geq 46$	75	71,42%
Total			105	100%

Berdasarkan Tabel , diketahui bahwa siswa yang memiliki *hope* kategori tinggi sebanyak 75 orang (71,42%), kategori sedang sebesar 29 orang (27,61%) dan tidak ada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa variabel *hope* pada siswa berada pada kategori tinggi.

b. Kategorisasi *Grit*

Hasil kategorisasi untuk skala *Grit* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.

Kategorisasi Skor Skala *Grit*

Variabel	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
<i>Grit</i>	Rendah	$x < 17,34$	0	0 %
	Sedang	$17,34 \leq x < 30,66$	98	93,33%
	Tinggi	$x \geq 30,66$	7	6,66 %
Total			105	100%

Berdasarkan Tabel, diketahui bahwa siswa yang memiliki *Grit* pada kategori tinggi sebesar 7 orang (6,66%), kategori sedang sebesar 98 orang (93,33%), dan tidak ada pada kategori yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa variabel *Grit* pada kebanyakan siswa berada pada kategori sedang. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi normal dan linier, dan tidak terjadi korelasi antar variabel bebas maka analisis data untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diteruskan dengan menggunakan analisis korelasi regresi linear sederhana untuk pengujian hipotesis. Berikut hasil uji analisis regresi linier sederhana pada variabel *Hope* terhadap *Grit* penelitian dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5.

Hasil Uji Analisis Regresi Linier Sederhana

Hope Terhadap *Grit*

T	Signifikansi
15.511	0,000

DISKUSI

Hasil pengujian hipotesis, pengaruh *hope* terhadap *grit* pada siswa SMA X di Kota Madiun di dapatkan nilai regresi sebesar 15.511 dengan nilai *p* sebesar 0,000 ($p < 0,01$) maka hipotesis pertama



diterima. Nilai ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara variabel *hope* terhadap *grit* dengan sumbangan efektif sebesar 13,1 %. Melihat hasil analisis diatas, dapat dikatakan bahwa *hope* dapat memberikan pengaruh pada *grit* siswa di SMA X di Kota Madiun. Hal ini ditunjukkan dari pengertian *grit* sendiri yaitu ketahanan dan semangat dalam meraih tujuan (*goal*) dan mampu bekerja keras meskipun menghadapi tantangan dan mempertahankan minat walaupun tidak mengalami kemajuan apapun (Angela L. Duckworth et al., 2007; D. A. L. Duckworth, 2009; Von Culin et al., 2014). Hal ini sejalan dengan Duckworth yang menyatakan bahwa salah satu faktor dari *grit* yaitu *hope*. *Hope* merupakan patokan seseorang yang meyakini bahwa hari esok akan lebih cemerlang (Duckworth, 2018).

Snyder menggambarkan *hope* adalah pemahaman seseorang akan keinginan guna merumuskan target dengan detail, berusaha dan meneguhkan dorongan serta memakai sejumlah cara ("*willpower thinking*") (Snyder, 1994). Hal ini pun selaras dengan pendapat Duckworth bahwa *hope* yang dimiliki orang yang *grit* sangat berhubungan (Duckworth, 2018). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang mengatakan bahwa *hope* pada karir memiliki kontribusi yang positif dengan *grit* pada polisi di Sumbar (Gustia & Aviani, 2019). Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Vela et al., (2018b) yang bertujuan menguji faktor-faktor psikologi positif yang mempengaruhi *Grit* pada siswa Latina. Studi ini selain membuktikan bahwa harapan berpengaruh signifikan terhadap *Grit* juga mampu membuktikan bahwa pengaruhnya bersifat moderat (18%). Selain itu, penelitian oleh Muhammad et al., (2020) dan Lee, et al., (2022) juga menunjukkan bahwa harapan merupakan prediktor terkuat *Grit* dengan R^2 sebesar 0,32 dan 0,33.

Jika melihat hasil kategorisasi diketahui bahwa siswa yang memiliki *hope* kategori tinggi sebanyak 75 orang (71,42%), kategori sedang sebesar 29 orang (27,61%) dan tidak ada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa variabel *hope* pada siswa berada pada kategori tinggi. Lalu melihat hasil kategorisasi *grit*, siswa yang memiliki *Grit* pada kategori tinggi sebesar 7 orang (6,66%), kategori sedang sebesar 98 orang (93,33%), dan tidak ada pada kategori yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa variabel *Grit* pada kebanyakan siswa berada pada kategori sedang. Menilik hasil kategorisasi diatas dapat dikatakan bahwa *hope* yang dimiliki oleh siswa tergolong tinggi namun *grit* yang dimiliki oleh siswa berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dikatakan bahwa siswa SMA X telah memiliki *goal orientation* dalam mencapai *hope* terkait masa depannya. Pentingnya dalam kehidupan kita memiliki *goal orientation*. Melalui *goal orientation* dapat memicu seseorang untuk memiliki tujuan yang jelas dalam merencanakan sesuatu (Ahmad, 2023). Hal ini juga diperjelas bahwa *Goal orientation* adalah seseorang yang melakukan berbagai pendekatan strategi dan membuktikan untuk mencapai tujuan dalam menyelesaikan tugasnya (Curral & Marques-Quinteiro, 2009). *Goal orientation* juga merupakan sumber karakter positif yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan kognisi dan motivasi tertentu (Dweck & Leggett, 1988).

Selain itu, prinsip dasar dari teori *hope* adalah bahwa sebagian besar perilaku manusia diarahkan pada tujuan. Tujuan adalah target mental yang memandu urutan tindakan manusia. Oleh karena itu, pikiran tentang tujuan adalah fondasi yang menjadi dasar dari teori harapan (Snyder, 1994a, 1994c, 1998). Pada awalnya, Snyder (1994a, 2002) berpendapat bahwa tujuan harus memiliki nilai yang cukup untuk memenuhi pikiran sadar. Namun, penelitian yang lebih baru menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku manusia dapat dipandu oleh pengejaran tujuan-tujuan yang tidak disadari (Chartrand & Cheng, 2002).



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hope dapat meningkatkan grit pada siswa di SMA X di kota Madiun yang dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *hope* terhadap *grit* ($t = 15.511$, $p = 0.000$). Adanya pengaruh yang signifikan antara variabel *hope* dengan *grit* dapat dilihat dari sumbangan efektifnya sebesar 13,1 %, sebanyak 71,42% (75 siswa) memiliki tingkat *hope* yang tinggi, dan sebanyak 93,33% (98 siswa) memiliki tingkat *grit* yang sedang. Penelitian ini harapannya dapat memberikan kontribusi pada pengembangan bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi positif yang dapat diterapkan dalam dunia pendidikan, mengingat penelitian terdahulu lebih banyak mengarah pada penelitian *grit* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. A. (2023). Goal Orientation, Ketangguhan Mental, Dan Prestasi Akademik Student Athlete. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(1), 132-138.A
- BPS. (2020). Hasil sensus penduduk 2020. *Berita Resmi Statistik*, 7(1), 1-12.
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292–302. doi:10.1080/17439760.2017.141 4296.
- Chang, W. (2014). *Grit and Academic Performance: Is Being Grittier Better?* [University of Miami]. <https://scholarship.miami.edu/esploro/outputs/doctoral/Grit-and-AcademicPerformance-IsBeing/9910314476419029>.
- Curral, L., & Marques-Quinteiro, P. (2009). Self-leadership and workrole innovation: Testing a mediation model with goal orientation and work motivation. *Revista de Psicologia del Trabajo y de las Organizaciones*, 25(2), 165-176.
- Chartrand, T. L., & Cheng, C. M. (2002). The role of non conscious goal pursuit in hope. *Psychological Inquiry*, 13, 290–294.
- Duckworth, Angela L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/00223514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of personality assessment*, 91(2), 166-174.
- Duckworth, A. L. (2018). *Grit: Kekuatan Passion+Kegigihan*. Edisi Terjemahan oleh Fairano Ilyas .Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Duckworth, A. (2023). *Grit: Kekuatan Passion dan Kegigihan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, D. A., Zahn, R., & Seligman, M. E. P. (2011). Grit: A new construct for assessing the positive side of the human personality and predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 6(2), 248-259.



- Dweck, Carol S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random. House, Inc
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>.
- Dyantari, K. R., & Simarmata, N. (2023). The role of grit for college students in Indonesia. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 25(2).
- Gustia, M., & Aviani, Y. I. (2019). Kontribusi harapan pekerjaan terhadap kegigihan pada polisi di satbrimob sumatera barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Vela, J. C., Smith, W. D., Whittenberg, J. F., Guardiola, R., & Savage, M. (2018a). Positive Psychology Factors as Predictors of Latina/o College Students' Psychological Grit. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 46(1), 2–19. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12089>.
- Muhammad, H., Ahmad, S., & Khan, M. I. (2020). Exploring Predicting Role of Students Grit in Boosting Hope, Meaning in Life and Subjective Happiness Among Undergraduates of University. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 3(01), 157–176. <https://doi.org/10.37605/pjhssr.3.1.13>.
- Prihatina, Ratih. 2022. “Generasi Strawberry, Generasi Kreatif Nan Rapuh Dan Peran Mereka Di Dunia Kerja Saat Ini.” Dipungut: April 10, 2022 (<https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pekalongan/baca-artikel/14811/Generasi-Strawberry-Generasi-Kreatif-Nan-Rapuh-dan-Peran-Mereka-Di-Dunia-Kerja-SaatIni.html>).
- Septania, S., & Khairani, K. (2019). Pengaruh Grit Dan Gender Dalam Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa. *TAJDID: Jurnal Ilmu Keislaman Dan Ushuluddin*, 22(1), 19²–27. <https://doi.org/10.15548/tajdid.v22i1.279>.
- Snyder, C. R., Simpson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 321.
- Stoddard, S. A., & Pierce, J. (2015). Promoting positive future expectations during adolescence: The role of assets. *American Journal of Community Psychology*, 56(3–4), 332–341. <https://doi.org/10.1007/s10464-015-9754-7>
- Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 252–293–311. <https://doi.org/10.1007/S11409-014-9128-9/TABLES/4>



Hubungan Efikasi Diri untuk Melakukan Hand Hygiene dengan Kepatuhan Melakukan Hand Hygiene pada Perawat di Yogyakarta

Fadhila Fitri Rahmasari¹, Kondang Budiyan²

¹² Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹18081133@student.mercubuana-yogya.ac.id

²kondang@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah 86 perawat yang berkerja di Yogyakarta berusia 22 sampai 58 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Efikasi Diri Untuk Melakukan *Hand Hygiene* dan Skala Kepatuhan Melakukan *Hand Hygiene*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar $r_{xy} = 0,760$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara antara efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melakukan *hand hygiene*, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,577 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* memiliki kontribusi sebesar 57,7% terhadap kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat, dan sisanya sebesar 42,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : efikasi diri, kepatuhan, perawat

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy to implement hand hygiene and hand hygiene compliance among nurses in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-efficacy to implement hand hygiene and hand hygiene compliance among nurses in Yogyakarta. The subjects in this study amounted to 86 nurses aged 22 until 58 years old. The data collection method in this study used a self-efficacy to implement hand hygiene scale and hand hygiene compliance scale. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (r_{xy}) = 0,760 and $p = 0,000$ ($p < 0,01$). These results indicate that there is a positive relationship between self-efficacy to implement hand hygiene and hand hygiene compliance, so the hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R^2) is 0,577 so it can be said that self-efficacy to implement hand hygiene variable has a contribution of 57,7% to hand hygiene compliance among nurses, and the remaining 42,3% is influenced by other factors that were not examined in this study

Keywords : adherence, nurses, self-efficacy



PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan instansi pelayanan kesehatan yang harus mengutamakan pelayanan kesehatan yang aman sesuai dengan standar pelayanan rumah sakit yang baik serta berhubungan langsung dengan pasien (Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2009 Pasal 29b Tentang Kesehatan Dan Rumah Sakit). Rumah sakit memiliki tujuan untuk menyembuhkan orang sakit, tetapi rumah sakit juga dapat menjadi salah satu sumber infeksi (Darmadi, 2008).

Data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2010, kejadian infeksi nosokomial di rumah sakit pemerintah sebanyak 1.527 pasien dari jumlah pasien berisiko sebanyak 160.417 atau 55,1 persen, sedangkan untuk rumah sakit swasta sebanyak 991 pasien dari jumlah pasien berisiko sebanyak 130.047 atau 35,7 persen, serta untuk rumah sakit ABRI sebanyak 254 pasien dari jumlah pasien berisiko 1.672 atau 9,1 persen, dengan *plebitis* atau inflamasi vena akibat pemasangan infus adalah infeksi nosokomial yang paling tinggi terjadi di rumah sakit swasta atau pemerintah dengan jumlah pasien sebanyak 2.168 pasien dari jumlah pasien berisiko 124.733 atau 1,7 persen (Utami, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Widyanita dan Listiowati (2014) di Yogyakarta secara umum infeksi nosokomial di rumah sakit sebanyak 5-9%, angka ini termasuk tinggi dari standar infeksi yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2008) dimana angka standar kejadian infeksi nosokomial di rumah sakit paling tidak berada di angka kurang dari atau sama dengan 1,5%.

Healthcare Associated Infections (HAIs) atau infeksi nosokomial dapat terjadi atau disebarkan dari pasien ke petugas kesehatan, dari pasien ke pasien, dari pasien ke pengunjung atau keluarga, ataupun dari petugas kesehatan ke pasien, serta melalui kontak langsung dengan peralatan atau bahan yang sudah terkontaminasi dengan darah atau cairan tubuh lainnya (Departemen Kesehatan, 2010). Hidayat (2006) menyebutkan infeksi nosokomial dapat disebabkan karena lingkungan rumah sakit, pasien, pengunjung, serta petugas kesehatan. Petugas kesehatan yang memiliki peran cukup besar dalam terjadinya infeksi nosokomial adalah perawat, perawat merupakan tenaga profesional yang berperan penting dalam pelayanan serta memiliki kontak dengan pasien lebih lama bahkan hingga 24 jam penuh dibandingkan petugas kesehatan lainnya, sehingga perawat memiliki peranan cukup besar dalam kejadian infeksi nosokomial (Nursalam, 2011). Penanganan dan pencegahan infeksi nosokomial ini dapat dilakukan dengan melaksanakan *hand hygiene*, *hand hygiene* merupakan hal yang paling tepat dalam tindakan pencegahan karena lebih efektif dan rendah biaya, dengan melaksanakan *hand hygiene* dampak pengurangan HAIs dapat mencapai angka 50% (Martin-Madrado dkk., 2009). *Hand hygiene* merupakan suatu kegiatan yang berkaitan dengan membersihkan tangan sesuai dengan



prosedur atau langkah-langkah yang berlaku untuk mengurangi jumlah bakteri pada tangan (World Health Organization, 2009).

Dalam melaksanakan prosedur *hand hygiene*, masih terdapat perilaku mencuci tangan perawat yang tidak sesuai dengan prosedur yang sudah ditentukan, hal ini dapat dilihat dari hasil pra survey yang dilakukan oleh Ayu, Dewi, dan Juhana (2022) pada ruang IGD RSUD Sayang Kabupaten Cianjur pada bulan November 2021 terdapat 12 perawat, yang mana tujuh orang tidak melakukan cuci tangan setelah memegang alat kesehatan yang berada disekitar pasien, tiga orang tidak melakukan *hand hygiene* sebelum melakukan tindakan ke pasien dan dua orang tidak melakukan *five moments for hand hygiene* sama sekali. Hal ini juga diperkuat dengan masih banyaknya kasus infeksi nosokomial yang terjadi, contohnya berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh Pratiwi dan Yarmaliza (2022) di BLUD RSUD Cut Nyak Dhien ditemukan insiden infeksi nosokomial luka operasi sebesar 2,3%, *ventilator associated pneumonia* (VAP) sebesar 1,5%, infeksi aliran darah primer (IADP) sebesar 1,7% dan infeksi saluran kemih (ISK) sebesar 1,9%. Oleh karena itu, perawat perlu untuk selalu menjaga kepatuhan melakukan prosedur *hand hygiene*. Kepatuhan seorang perawat dalam pelaksanaan *five moment hand hygiene* akan sangat mempengaruhi jumlah infeksi nosokomial yang terjadi (Sego-Soy, 2019). *Hand hygiene* wajib diterapkan dan dipatuhi oleh tenaga kesehatan terlebih perawat dikarenakan 80% infeksi disebarkan melalui tangan (Anugrahwati & Hakim, 2019)

Menurut Emaliyawati (2010) kepatuhan dapat didefinisikan sebagai ketaatan, loyalitas atau kesetiaan dalam melaksanakan prosedur tetap yang telah dibuat. Kepatuhan merupakan tingkat seseorang melaksanakan suatu cara atau berperilaku sesuai dengan apa yang dibebankan atau disarankan kepadanya. Sedangkan Smeth (1994) juga menyatakan bahwa kepatuhan (*Compliance*) merupakan tingkat seseorang dalam melaksanakan suatu aturan dan perilaku yang disarankan. *Hand hygiene* merupakan istilah yang biasa digunakan untuk menyatakan kegiatan yang berkaitan dengan membersihkan tangan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang berlaku sehingga dapat mengurangi jumlah bakteri pada tangan (World Health Organization, 2009). Menurut Waney, Kandaou, dan Panelewen (2016) *hand hygiene* merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencegah kontaminasi silang dari mikroorganisme sehingga dapat mencegah dan menurunkan infeksi nosokomial atau infeksi yang berkembang di lingkungan rumah sakit baik dengan melakukan cuci tangan menggunakan *handrub* atau mencuci tangan menggunakan sabun. Kepatuhan *hand hygiene* adalah perilaku ketaatan, loyalitas, atau kesetiaan perawat dalam melaksanakan kebersihan tangan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang berlaku secara baik dan benar dengan tujuan untuk melindungi pasien dan perawat serta mencegah dan menurunkan infeksi nosokomial atau infeksi yang



berkembang di lingkungan rumah sakit yang dapat disebarkan melalui tangan dalam proses perawatan.

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 kepatuhan petugas kesehatan dalam melakukan *hand hygiene* dengan benar hanya berada pada angka 47,0 % saja (Departemen Kesehatan, 2018). Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukron dan Katriasa (dalam Nurahmani, 2018) di Ruang Inap C RSUP Fatmawati, yang menunjukkan hanya 12 orang atau 12,4% saja perawat yang patuh terhadap Standar Operasional Prosedur (SOP) *hand hygiene*, sedangkan sisanya sebanyak 67 orang atau 69,1% memiliki kepatuhan yang kurang dalam melaksanakan prosedur *hand hygiene*, serta 18 orang atau 8,6% memiliki kepatuhan yang sedang dalam melaksanakan prosedur *hand hygiene*.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 5 orang perawat, dari wawancara tersebut perawat mengatakan bahwa mereka terkadang lupa untuk melakukan *hand hygiene* sebelum kontak dengan pasien dikarenakan mereka harus segera membantu pasien untuk melakukan tindakan sehingga apabila melakukan *hand hygiene* dengan baik yang memerlukan waktu lama membuat pasien tidak sabar dan menegurnya, perawat juga mengaku karena tidak adanya supervisi langsung yang dilakukan oleh atasan membuat mereka menjadi tidak patuh untuk melakukan *hand hygiene*, mereka juga mengatakan bahwa fasilitas yang ada kurang mendukung dan strategis menjadikan mereka malas untuk berjalan jauh hanya untuk sekedar membersihkan tangan saja sedangkan mereka dituntut untuk selalu bergerak cepat dan tepat waktu apabila pasien membutuhkan penanganan.

Mereka juga mengaku tidak perlu melakukan *hand hygiene* karena merasa masih bersih dan sudah menggunakan alat pelindung diri sehingga aman dari penyebaran dan penularan bakteri berbahaya, juga dikarenakan tidak adanya perhatian antar perawat untuk mengingatkan agar selalu melakukan *hand hygiene* dengan baik dan benar sebelum dan sesudah proses perawatan membuat perawat sering kali tidak melakukan *hand hygiene*. Pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan oleh perawat ini menunjukkan bahwa perawat masih kurang memiliki kesadaran dan keyakinan bahwa melakukan *hand hygiene* dengan patuh sesuai prosedur akan melindungi diri serta pasien, serta tidak mempertimbangkan akibat atau kemungkinan konsekuensi negatif yang akan didapat apabila tidak patuh dalam melakukan prosedur *hand hygiene* dengan baik dan benar.

Banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepatuhan seseorang, salah satunya adalah efikasi diri atau keyakinan. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan



seseorang tentang kemampuan mereka untuk mencapai suatu tingkat kinerja yang mempengaruhi setiap peristiwa dalam hidupnya. Alwisol (2007) menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *Self efficacy* sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat usahanya dalam memprediksi keberhasilan yang akan dicapai (Pintrich & Schunk, 1996). *Hand hygiene* merupakan istilah yang biasa digunakan untuk menyatakan kegiatan yang berkaitan dengan membersihkan tangan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang berlaku sehingga dapat mengurangi jumlah bakteri pada tangan (World Health Organization, 2009). Menurut Waney, Kandaou, dan Panelewen (2016) *hand hygiene* merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencegah kontaminasi silang dari mikroorganisme sehingga dapat mencegah dan menurunkan infeksi nosokomial atau infeksi yang berkembang di lingkungan rumah sakit baik dengan melakukan cuci tangan menggunakan handrub atau mencuci tangan menggunakan sabun. Efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* adalah suatu keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuan-kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan kebersihan tangan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang berlaku secara baik dan benar di berbagai situasi dan kondisi yang dihadapinya untuk mencapai hasil yang diinginkan atau diharapkan.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi atau aspek, yaitu tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*). Tingkat (*level*) dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Kekuatan (*strength*), dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Generalisasi (*generality*), dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu pada serangkaian dan situasi yang bervariasi atau dapat melakukan kemampuannya pada berbagai aktivitas dan situasi yang terjadi pada kesehariannya. Keyakinan terhadap diri akan menentukan individu untuk memulai perubahan perilaku, usaha yang akan dilakukan, dan seberapa lama bertahan dalam melakukan perilaku tertentu (Mukhid, 2009).

Hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan telah dibuktikan oleh penelitian terdahulu, yaitu seperti yang ditemukan oleh peneliti Setiyono (2020), yang dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat kepatuhan *five moment hand hygiene* perawat di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian yang



dilakukan oleh Uktutias (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* perawat terhadap kepatuhan *hand hygiene*, sehingga semakin tinggi *self efficacy* akan semakin patuh pula perawat dalam melakukan *hand hygiene*. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Ma'rufah (2015) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara motivasi dan efikasi diri terhadap kepatuhan cuci tangan di ruang Intensif *Care Unit* (ICU) RS Muhammadiyah Lamongan dengan nilai *p-value* sebesar 0,003 untuk efikasi diri dengan kepatuhan cuci tangan. Penelitian tersebut tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2017) dengan nilai koefisien kontingensi korelasi $<0,5$ yaitu sebesar 0,409 dengan *p-value* sebesar 0.003 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan petugas kesehatan dengan perilaku *five moment for hand hygiene* dengan keeratan sedang.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah diuraikan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat di Yogyakarta. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat di Yogyakarta?”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat di Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian korelasional dengan metode penelitian kuantitatif yang pada dasarnya terdapat dua variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah Efikasi Diri Untuk Melakukan *Hand Hygiene* sedangkan variabel terikat (Y) adalah Kepatuhan Melakukan *Hand Hygiene*.

Subjek dalam penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah perawat yang sedang berada pada masa bakti atau bekerja di Yogyakarta yang berjumlah 86 subjek. Hasil yang didapat dalam pengisian skala ini perawat dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada perawat dengan jenis kelamin laki-laki dalam mengisi skala, dan berusia 22 sampai 58 tahun.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Skala Efikasi Diri Untuk Melakukan *Hand Hygiene* dan Skala Kepatuhan Melakukan *Hand Hygiene*. Sebelum Skala Efikasi Diri Untuk Melakukan *Hand Hygiene* dan Skala Kepatuhan Melakukan *Hand*



Hygiene digunakan, peneliti melakukan uji coba skala kepada sekelompok subjek untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitasnya. Uji coba skala dilakukan pada 60 perawat yang berada dalam masa bakti atau bekerja di Yogyakarta. Pada Skala Kepatuhan Melakukan *Hand Hygiene*, dari 30 aitem yang diuji tidak terdapat aitem yang gugur, sehingga semua aitem yang berjumlah 30 dinyatakan valid. Koefisien validitas bergerak dari 0,482-0,824 dengan koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,961. Sedangkan untuk Skala Efikasi Diri Untuk Melakukan *Hand Hygiene*, dari 16 aitem yang diuji juga tidak terdapat aitem yang gugur, sehingga semua aitem yang berjumlah 16 dinyatakan valid. Koefisien validitas bergerak dari 0,593-0,844 dengan koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,958.

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan *Google Form* yang peneliti kirim melalui *whatsapp* dan *instagram* kepada responden sehingga dapat lebih mudah dan cepat dalam pelaksanaannya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) versi 22.0 untuk menguji hubungan efikasi diri terhadap kepatuhan melakukan *hand hygiene*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas untuk data variabel kepatuhan melakukan *hand hygiene* diperoleh nilai K-S $Z = 0,174$ dengan $p = 0,000$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data variabel kepatuhan melakukan *hand hygiene* tidak terdistribusi normal. Sedangkan data variabel efikasi diri diperoleh K-S $Z = 0,169$ dengan $p = 0,000$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data variabel efikasi diri juga tidak terdistribusi normal. Menurut Gani dan Amalia (2015), jika jumlah subjek lebih dari 30 ($N \geq 30$), maka data tersebut tetap terdistribusi normal, normal atau tidaknya suatu data tidak mempengaruhi hasil akhirnya karena uji normalitas hanya memberikan suatu gambaran dari distribusi tidak bertentangan dengan garis plot serta diagram dalam uji normalitas. Hal ini didukung oleh Hadi (2015), yang menyatakan bahwa apabila data dalam jumlah yang besar atau lebih tepatnya (≥ 30 subjek) maka distribusi data tersebut dianggap normal atau mendekati sangat normal.

Hasil uji linieritas variabel efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melakukan *hand hygiene* diperoleh nilai koefisien sebesar $F = 126,63$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang memiliki arti hubungan antara efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melakukan *hand hygiene* merupakan hubungan yang linier.



Berdasarkan hasil analisis korelasi, terbukti bahwa ada hubungan yang positif antara efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat di Yogyakarta dengan korelasi sebesar $r_{xy} = 0,760$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan positif antara efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melaksanakan *hand hygiene* pada perawat di Yogyakarta dapat diterima. Hubungan yang positif antara efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat di Yogyakarta menggambarkan bahwa semakin tinggi efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* yang dimiliki perawat, akan semakin tinggi pula kepatuhan melakukan *hand hygiene* yang dimiliki perawat di Yogyakarta.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang ikut menentukan kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiyono (2020), dimana dalam hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan signifikansi antara *self efficacy* dengan tingkat kepatuhan *five moments hand hygiene* di ruang rawat inap kelas III RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa sebagian besar perawat telah mampu untuk patuh pada *five moments hand hygiene* yaitu sebesar 51%. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ma'rufah (2015) yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara efikasi diri terhadap kepatuhan cuci tangan perawat. Menurut Rahayu, Lestari, dan Purwandari (2006) perkiraan individu terhadap *self efficacy* yang dimilikinya akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan untuk dapat tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan, disamping itu individu yang yakin akan kemampuan yang dimilikinya akan dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk mampu beradaptasi dan menghadapi segala situasi yang ada.

Semakin baik derajat *self efficacy* yang dimiliki, akan semakin tinggi pula kepatuhan yang dimilikinya, dengan adanya efikasi diri yang baik individu berpeluang untuk 8,9 kali lebih patuh dibanding dengan yang memiliki efikasi diri yang kurang baik (Damayanti, Sitorus, & Sabri, 2014). Efikasi diri merupakan prediktor atau faktor utama dari perilaku yang dapat mempengaruhi dimulainya suatu tugas dan berapa lama seseorang tersebut untuk dapat menyelesaikan atau memenuhi tugas tersebut, semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki semakin tinggi pula kepatuhan dalam melakukan suatu hal, begitupun sebaliknya apabila efikasi diri yang dimiliki rendah, kepatuhan melakukan suatu hal juga akan rendah (Shanty, Uktutias, & Muhadi 2020).



Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 76 subjek (88,4%) perawat memiliki tingkat kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada kategori tinggi serta efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* yang dimiliki oleh perawat secara umum juga berada pada kategori tinggi dengan jumlah 81 subjek (94,2%). Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepatuhan melakukan *hand hygiene* dan efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* yang dimiliki perawat mayoritas berada pada kategori tinggi. Kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat berada pada kategori tinggi, hal ini dikarenakan berdasarkan hasil respon subjek pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek sering melakukan *hand hygiene* pada lima waktu pelaksanaan *hand hygiene* yang disarankan, serta melakukan *hand hygiene* sesuai dengan prosedur atau langkah-langkah *hand hygiene* yang dibuat oleh WHO. Begitupun dengan efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* pada perawat yang juga berada pada kategori tinggi, hal ini dikarenakan hasil respon subjek pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yakin dapat melaksanakan melaksanakan *five moments hand hygiene* dan prosedur *hand hygiene* dengan benar serta bertahan untuk tetap melakukan *five moments hand hygiene* dan prosedur *hand hygiene* yang ada disegala kondisi dan situasi yang dihadapinya.

Efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* berkontribusi sebesar 57,7% terhadap kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat dan terdapat 42,3% faktor lain yang dapat mempengaruhi kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kepatuhan kesehatan adalah motivasi, dukungan keluarga, dukungan sosial, dan dukungan petugas kesehatan (Niven, 2002). Selain itu kepatuhan melakukan *hand hygiene* juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu motivasi, ketersediaan fasilitas, serta supervisi kepala ruangan (Syamsulastri, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dengan kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat di Yogyakarta, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* yang tinggi pada perawat dapat membuat perawat memiliki kepatuhan melakukan *hand hygiene* yang tinggi.

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* yang dimiliki perawat, akan semakin tinggi pula kepatuhan melakukan *hand hygiene* yang dimiliki perawat. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* yang dimiliki perawat, akan semakin rendah pula kepatuhan melakukan *hand hygiene* yang dimiliki perawat. Efikasi



diri untuk melakukan *hand hygiene* mempengaruhi sebesar 57,7% terhadap kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat dan terdapat 42,3% faktor lain yang mempengaruhi kepatuhan melakukan *hand hygiene* pada perawat.

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian yang dilakukan, bagi perawat yang sudah memiliki tingkat efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dan kepatuhan melakukan *hand hygiene* yang tinggi disarankan untuk dapat selalu menjaga efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dan kepatuhan melakukan *hand hygiene* dalam bekerja, dan bagi perawat yang memiliki tingkat efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dan kepatuhan melakukan *hand hygiene* yang sedang, disarankan untuk dapat meningkatkan efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* dan kepatuhan melakukan *hand hygiene* menjadi lebih baik lagi sehingga diri sendiri dan pasien dapat selalu terlindungi dari bahaya infeksi nosokomial dan virus-virus berbahaya lainnya yang semakin lama semakin bermutasi menjadi lebih berbahaya.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan variabel yang serupa atau mengembangkan penelitian ini, disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain karena selain efikasi diri untuk melakukan *hand hygiene* yang berkontribusi sebesar 57,7% masih terdapat 42,3% faktor lainnya yang ikut mempengaruhi kepatuhan melakukan *hand hygiene*, seperti jenis kelamin dan usia subjek. Selain itu disarankan pula untuk mempertimbangkan metode penyebaran skala dan waktu yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Anugrahwati, R., & Hakim, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan perawat dalam melakukan *hand hygiene* five moments di rs Hermina Jatinegara. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 2(1), 41–48.
- Ayu, S. A., Dewi, T. K., & Juhana, C. (2022). Hubungan pengetahuan dan motivasi perawat terhadap kepatuhan melakukan five moment *hand hygiene* di RSUD sayang kabupaten Cianjur. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 537–555.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6008>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy (the exercise of control)*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Damayanti, S., Sitorus, R., & Sabri, L. (2014). Hubungan antara spiritualitas dan efikasi diri dengan kepatuhan pasien diabetes mellitus tipe 2 di rs Jogja. *Jurnal Med Respati*, 9(4), 101-110.
- Darmadi. (2008). *Infeksi nosokomial problematika dan pengendaliannya*. Jakarta: Salemba Medika.



- Departemen Kesehatan, R. I. (2018). *Profil kesehatan indonesia*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Emaliyawati. (2010). *Tindakan keperawatan universal sebagai upaya untuk mengurangi resiko penyebaran infeksi*. Bandung: FIK Universitas Padjadjaran.
- Gani, J., & Amalia, M. (2015). *Alat analisis data: Aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, S. (2015). *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayat, A. A. (2006). *Pengantar kebutuhan dasar manusia: Aplikasi konsep dan dasar proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indonesia. 2008. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 129 tahun 2008 Tentang Standar Pelayanan Minimal Rumah Sakit. Jakarta: Sekretariat Negara. <http://bprs.kemkes.go.id/v1/uploads/pdf/files/peraturan/6%20KMK%20No.%20129%20ttg%20Standar%20Pelayanan%20Minimal%20RS.pdf>
- Ma'rufah, M. E. (2015). *Hubungan antara motivasi dan efikasi diri terhadap kepatuhan cuci tangan perawat di ruang intensive care unit (icu) rumah sakit Muhammadiyah Lamongan*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Martin-Madrazo, C., Canada-Dorado, A., Salinero, M., Abanades-Herranz, J. C., Arnal-Selfa, R., Gracia-Ferradal, I., Espejo-Matorral, F., Carrillo-de Santa-Pau, E., & Soto-Diaz, S. (2009). Effectiveness of a training programme to improve hand hygiene compliance in primary healthcare. *BMC Public Health*, 9(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-9-469>
- Mukhid, A. (2009). Perspektif teori kognitif sosial dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1) 106-122.
- Niven, N. (2002). *Psikologi kesehatan pengantar untuk perawat & profesional kesehatan lain* (A. Waluyo (ed.)). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nursalam. (2011). *Manajemen keperawatan: Aplikasi dalam praktik keperawatan professional* (3rd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Pintrich, P., & Schunk, D. (1996). *The role of expectancy and self-efficacy beliefs motivation in education: Theory, research & applications, ch. 3*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Pratiwi, V., & Yarmaliza. (2022). Identifikasi perilaku perawat dalam pencegahan infeksi nosokomial di ruang rawat inap RSUD Cut Nyak Dhien kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 364–374.
- Rahayu, E. P., Lestari, S., & Purwandari, E. (2006). Hubungan antara self efficacy dengan kepatuhan menjalani diet pada penderita diabetes melitus tipe II. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 8(2), 33–40.
- Sari, D. R. (2017). *Hubungan pengetahuan petugas kesehatan dengan perilaku five moment for hand hygiene di rumah sakit PKU Muhammadiyah Gamping*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Surabaya: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.



-
- Sego-Soy, E. E. (2019). *Hubungan tingkat pengetahuan dan motivasi perawat dengan kepatuhan five moments hand hygiene di ruang IGD, ICU, HD dan rawat inap rumah sakit Royal Surabaya*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Surabaya: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
- Setiyono, E. B. (2020). *Hubungan self-efficacy dengan tingkat kepatuhan five moment hand hygiene perawat di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Shanty, I. P. W., Uktutias, S. A. M., & Muhadi. (2020). Hubungan karakteristik perawat dan self-efficacy terhadap kepatuhan hand hygiene perawat rawat inap di rumah sakit jiwa menur. *Indonesian Journal of Hospital Administration*, 3(2), 61–67. <https://doi.org/10.21927/ijhaa.2020>.
- Smeth, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT. gramedia Widiasarana Indonesia.
- Syamsulastri. (2017). *Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan perawat dalam melakukan hand hygiene*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Pontianak: Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Uktutias, S. A. M. (2017). *Self-efficacy perawat terhadap kepatuhan hand hygiene perawat di rumah sakit "x" Surabaya*. Naskah Publikasi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Utami, R. D. (2017). *Tingkat kepatuhan perawat melakukan hand hygiene di igd rsud DR. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Waney, M. ., Kandou, G. ., & Panelewen, J. (2016). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan penerapan hand hygiene di instalasi rawat inap rumah sakit tingkat III R. W. Mongisidi Manado*. Naskah Publikasi. Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Widyanita, A., & Listiowati, E. (2014). *Hubungan tingkat pengetahuan hand hygiene dengan kepatuhan pelaksanaan hand hygiene pada peserta program pendidikan profesi dokter*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- World Health Organization. (2009). *WHO guidelines on hand hygiene in healthcare: First global patient safety challenge clean care is safer care*.



Hubungan antara Konformitas dengan Cyberbullying di Grup Facebook Keluh Basah Lele Berulah

Aziz Nur Fuad¹, Ratri Pratiwi²

¹² Universitas Mercu Buana Yogyakarta

² ratri.pratiwi@mercubuan-yogya.ac.id

Abstrak

Facebook adalah salah satu media sosial yang digemari di Indonesia yang memiliki sisi positif dan sisi negatif, salah satu sisi negatif adalah *cyberbullying*. Jika dalam suatu kelompok terdapat anggota yang melakukan *cyberbullying* karena tidak ingin ditolak oleh kelompoknya, disebut dengan konformitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konformitas dengan *cyberbullying* di grup Facebook Keluh Basah Lele Berulah. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 103 subjek yang berasal dari anggota grup Facebook Keluh Basah Lele Berulah yang berusia 18-25 tahun. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang peneliti susun berdasarkan aspek konformitas dari Baron dan skala *cyberbullying* dari Willard. Hasil uji reliabilitas *Corbach Alpha* konformitas sebesar 0,736 dan variabel *cyberbullying* sebesar 0,909. Penyebaran skala dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google formulir*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Spearman-rho*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi $r = 0,111$ dan $p = 0,265$ ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara konformitas dengan *cyberbullying* di grup Facebook Keluh Basah Lele Berulah. Artinya, tinggi atau rendahnya tingkat konformitas tidak mempengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat *cyberbullying* di grup Facebook Keluh Basah Lele Berulah. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam penelitian selanjutnya yang akan membahas tentang konformitas, *cyberbullying*, atau penelitian korelasi antara hubungan konformitas dengan *cyberbullying*. Selain itu diharapkan pengguna media sosial Facebook untuk tidak terlibat dalam perilaku *cyberbullying*.

Kata Kunci: *Cyberbullying*, Facebook, Konformitas

Abstract

Facebook stands as a prominent social media platform in Indonesia, exhibiting both positive and negative dimensions, with the latter encompassing the issue of *cyberbullying*. If in a group there are members who carry out *cyberbullying* because they don't want to be rejected by their group, this is called conformity. This research is geared towards discerning the correlation between conformity and *cyberbullying* within the Facebook group "Keluh Basah Lele Berulah.". The subject selection utilized *purposive sampling* technique. The research cohort comprises 103 subjects sourced from members of the "Keluh Basah Lele Berulah" Facebook group. The data collection method in this research uses a scale that the researchers compiled based on the conformity aspect of Baron and the *cyberbullying* scale of Willard. The results of the *Corbach Alpha* conformity reliability test were 0.736 and the *cyberbullying* variable was 0.909. Scale distribution is carried out online using Google forms. The data analysis employed the *Spearman-rho* correlation. Results of the data analysis yielded a correlation coefficient of $r = 0.111$ and $p = 0.265$ ($p > 0.05$). The analysis results indicate that there is no correlation between conformity and *cyberbullying* in the "Keluh Basah Lele Berulah" Facebook group. This means that the level of conformity, whether high or low, does not influence the level of *cyberbullying* in the "Keluh Basah Lele Berulah"



Facebook group. This research is expected to serve as an additional reference for future studies that will explore conformity, cyberbullying, or research correlating conformity with cyberbullying. Apart from that, Facebook social media users are also expected not to engage in cyberbullying behavior.

Keywords: *Conformity, Cyberbullying, Facebook*

PENDAHULUAN

Facebook merupakan salah satu media sosial yang digemari di Indonesia ketiga setelah *WhatsApp* dan *Instagram* (Kemp, 2023). *Facebook* menjadi salah satu media sosial yang digemari karena dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari seperti berkomunikasi dengan teman atau pengguna lain, mencari teman baru, mencari informasi atau berbagi informasi. Selain itu pengguna dapat berkomunikasi dengan berbagi gambar atau video, memberikan *like* atau *reaction*, berkomentar pada akun teman atau pengguna lain, *fanpage*, atau grup *Facebook*. Grup *Facebook* Keluh Basah Lele Berulah merupakan salah satu grup *Facebook* yang memparodikan kehidupan para lele (anggota grup) yang sedang berenang (postingan atau komentar) di kolam lele (nama grup).

Dalam *Facebook* ditemukan adanya *Cyberbullying* (Akbar & Utari, 2015; Mutma, 2019; Septaji, 2019). *Cyberbullying* menurut UNICEFF (2020) merupakan perundungan melalui penggunaan teknologi digital yang terjadi berbagai platform salah satunya media sosial. Menurut Willard (2007) *cyberbullying* memiliki aspek-aspek yaitu *flaming*, *harassment*, *denigration*, *impersonation*, *outing*, *trickery*, *exclusion*, dan *cyberstalking*. *Flaming* yaitu mengirimkan pesan teks yang mengandung kata atau kalimat penuh amarah dan bersifat langsung, *harassment* merupakan pesan teks yang bertujuan untuk mengganggu korban yang dikirimkan terus-menerus, *denigration* merupakan mengungkapkan kelemahan dan keburukan seseorang untuk mencemarkan nama baik dan reputasi orang lain, *impersonation* melakukan meniru perilaku orang lain dan mengirimkan pesan atau status negatif, *trickery* merupakan taktik membujuk seseorang dengan cara menipu agar mendapatkan rahasia atau informasi pribadi seseorang, *outing* merupakan membagikan rahasia atau informasi pribadi seseorang, *exclusion* merupakan mengeluarkan seseorang secara sengaja dari grup atau percakapan online, *cyberstalking* yaitu penguntitan di dunia maya untuk mendapatkan informasi pribadi dan meneror korban.

UNICEFF (2020) menjelaskan bahwa *cyberbullying* memiliki dampak negatif bagi pelaku, korban, dan bagi yang menyaksikan. Bagi pelaku *cyberbullying* dampak negatif yang dialami adalah cenderung bersifat agresif, mudah marah, impulsif, dan dijaui orang lain. Bagi korban *cyberbullying* berdampak secara psikologis seperti depresi, cemas, menyakiti diri sendiri bahkan percobaan bunuh diri. Selain dampak psikologis, korban *cyberbullying* juga merasakan dampak sosial seperti menarik diri, kehilangan kepercayaan diri, dan lebih agresif kepada teman atau keluarga. Dampak negatif *cyberbullying* bagi yang menyaksikan dapat berasumsi bahwa *cyberbullying* merupakan perilaku yang diterima secara sosial jika perilaku *cyberbullying* dibiarkan tanpa tindak lanjut.



Kowalski dkk dalam Bagaskara, (2019) dalam penelitiannya menjelaskan faktor-faktor *cyberbullying* yaitu: *bullying* tradisional, yaitu *bullying* yang terjadi di kehidupan nyata sangat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk melakukan *cyberbullying*. Persepsi terhadap korban, pelaku *cyberbullying* membenarkan tindakan mereka dengan menyatakan bahwa karakteristik atau sifat asli korban untuk melakukan tindakan tersebut. Karakteristik kepribadian, seseorang yang memiliki kepribadian agresivitas yang tinggi, mudah marah bahkan tidak memiliki empati. *Strain*, suatu ketegangan psikologi yang timbul karena interaksi negatif dengan orang lain yang dapat menghasilkan dampak negatif. Teman sebaya, berinteraksi dengan teman sebaya dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan tindakan *cyberbullying*. Peran interaksi orang tua, peran orang tua dalam mengawasi interaksi online anak memiliki dampak signifikan pada kecenderungan anak untuk terlibat dalam tindakan *cyberbullying*. Dalam *review* literatur yang dilakukan Adawiyah (2019) menjelaskan bahwa salah satu faktor *cyberbullying* adalah konformitas.

Baron (2005) mendefinisikan konformitas sebagai suatu bentuk pengaruh sosial dimana individu mengubah sikap dan perilaku mereka untuk sesuai dengan normal sosial yang berlaku. Myers (2012) menjelaskan konformitas yang melibatkan perubahan perilaku atau keyakinan seseorang sebagai respon terhadap tekanan kelompok. Konformitas menurut Sears (2001) terjadi ketika seseorang menunjukkan perilaku tertentu karena melihat orang lain melakukan hal yang sama.

Konformitas dijelaskan sebagai bentuk pengaruh sosial dimana individu mengubah sikap dan perilaku untuk menyesuaikan normal sosial yang berlaku (Baron & Byrne, 2005). Konformitas memiliki sisi positif dan negatif dalam penyesuaian yang terjadi di lingkungan kelompok (Santrock, 2003). Sisi positif yang dimaksud adalah ketika individu bersama teman sebayanya melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti kelompok belajar dan patuh terhadap norma di masyarakat. Sedangkan sisi negatif yang dimaksud berupa pelanggaran norma-norma sosial, salah satunya adalah *bullying* yang terjadi di media sosial atau disebut dengan *cyberbullying*.

Dalam melakukan *review* literatur peneliti menemukan bahwa konformitas memiliki hubungan yang positif dengan *cyberbullying*, seperti penelitian yang dilakukan Mawardah & Adiyanti (2014) yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara konformitas dengan kecenderungan *cyberbullying* pada remaja. Putri (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara konformitas dengan *cyberbullying*. Penelitian yang dilakukan Syadza (2017) menunjukkan bahwa konformitas memiliki hubungan yang sangat signifikan dan positif dengan *cyberbullying*. Arianty (2018) dalam penelitiannya yang dilakukan pada siswa SMK Negeri 15 samarinda menyatakan bahwa tidak ada hubungan dan signifikan antara konformitas dengan perilaku *cyberbullying*.

Berdasarkan penjelasan dan penelitian terdahulu di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara konformitas dengan *cyberbullying*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konformitas dengan *cyberbullying* di grup *Facebook* Keluh Basah Lele Berulah.



METODE

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 103 orang yang terdiri dari 53 orang laki-laki dan 50 orang perempuan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *non-probability sampling*. Dengan *purposive sampling* peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria yaitu: (1) anggota grup *facebook* Keluh Basah Lele Berulah, (2) berusia 18-25 tahun, dan (3) pernah mengunggah, memberikan *like*, dan/atau berkomentar minimal satu kali di grup *Facebook* Keluh Basah Lele Berulah. Pengumpulan data menggunakan alat ukur yang peneliti susun berdasarkan aspek dari Willard (2007) untuk variabel *cyberbullying* dengan total 31 aitem yang sudah diuji reliabilitas dengan nilai *Corbach Alpha* sebesar 0,909 dan aspek dari Baron (2005) untuk variabel konformitas dengan total 11 aitem yang sudah diuji reliabilitas dengan nilai *Cornbach Alpha* sebesar 0,736. Menggunakan skala *likert* sebagai metode mengumpulkan data dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai. Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan *google formulir*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman-rho* dengan bantuan SPSS versi 22 untuk analisis data.

HASIL

Total responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 103 orang yang terdiri dari 53 laki-laki dan 50 perempuan. Seluruh responden merupakan anggota grup facebook Keluh Basah Lele Berulah dengan rentang usia 18-25 dengan rincian subjek yang berusia 18 tahun sebanyak 16 orang, usia 19 sebanyak 13 orang, usia 20 sebanyak 15, usia 21 sebanyak 13, usia 22 sebanyak 11 orang, usia 23 sebanyak 13 orang, usia 24 sebanyak 11 orang, dan usia 25 tahun sebanyak 11 orang. Persentase subjek terbanyak berada pada rentang usia 18 tahun (15,5%) dan subjek paling sedikit pada usia 22,24, dan 25 tahun (10,7%). Lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Subjek Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (N)	Persentase
18	16	15,5%
19	13	12,6%
20	15	14,6%
21	13	12,6%
22	11	10,7%
23	13	12,6%
24	11	10,7%
25	11	10,7%



Kategorisasi dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi untuk variabel *cyberbullying* ditemukan sebanyak 87 subjek (84,5%) memiliki tingkat *cyberbullying* yang sedang, 8 subjek (7,8%) memiliki tingkat *cyberbullying* yang rendah dan 8 subjek (7,8%) memiliki tingkat *cyberbullying* yang tinggi. Hasil kategorisasi untuk variabel konformitas ditemukan sebanyak 77 subjek (74,8%) memiliki tingkat konformitas yang sedang, 14 subjek (13,6%) memiliki tingkat konformitas yang rendah, dan 12 subjek (11,7%) memiliki tingkat konformitas yang tinggi.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, penting untuk memenuhi beberapa asumsi atau prasyarat dahulu, yaitu melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas didapatkan untuk konformitas nilai *p-value* 0,005 ($p < 0,05$) dan *cyberbullying* nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga variabel konformitas dan *cyberbullying* tidak berdistribusi normal. Hasil uji linearitas ditemukan $F = 4,191$ dengan $P = 0,044$ ($p < 0,05$) sehingga korelasi konformitas dengan *cyberbullying* memiliki hubungan yang linear. Dikarenakan data tidak berdistribusi normal, peneliti menggunakan *Spearman-rho* untuk melakukan uji asumsi karena *spearman-rho* turunan dari *product moment pearson*, yang membedakan adalah jika korelasi *pearson* menghitung menggunakan nilai asli sedangkan *spearman-rho* menghitung menggunakan peringkat urutan dari nilai asli. Sehingga ditemukan hasil uji korelasi antara konformitas dengan *cyberbullying* sebesar *p-value* 0,265 ($p > 0,05$) sehingga hasil penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan antara konformitas dengan *cyberbullying* di grup *facebook* Keluh Basah Lele Berulah.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya korelasi antara konformitas dengan *cyberbullying* di grup *Facebook* Keluh Basah Lele Berulah. Artinya, tinggi atau rendahnya tingkat konformitas tidak mempengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat *cyberbullying* di grup *Facebook* Keluh Basah Lele Berulah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Jannah (2021) yang menyimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara konformitas dengan perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja di platform *Instagram*. Lebih lanjut dalam hasil analisis data nilai koefisien korelasi $r=0,000$ dan sig. (1-tailed) $p=0,496$ ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konformitas dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di media sosial. Hasil penelitian yang dilakukan Ristiani (2023) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konformitas terhadap teman sebaya dengan kecenderungan *cyberbullying*. Arianty (2018) dalam penelitian yang dilakukan pada siswa SMK Negeri 15 Samarinda menyatakan bahwa tidak ada hubungan dan signifikan antara konformitas dengan perilaku *cyberbullying*.

Berdasarkan hasil kategorisasi yang dilakukan terhadap kedua variabel, disimpulkan bahwa subjek terbanyak dalam penelitian ini memiliki tingkat *cyberbullying* yang sedang sebanyak 87 subjek (84,5%), hal ini sejalan dengan penelitian Febriani (2023) yang menunjukkan bahwa secara umum berada pada kategorisasi sedang. Hasil kategorisasi pada



konformitas ditemukan bahwa subjek terbanyak dalam penelitian ini memiliki tingkat konformitas yang sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Cahyaningsih (2019) yang menunjukkan bahwa subjek paling banyak yang memiliki tingkat konformitas yang sedang.

Berdasarkan data demografi menurut usia, subjek terbanyak pada penelitian ini adalah usia 18 tahun dengan total 16 subjek (15,5%) dan usia 20 tahun merupakan subjek terbanyak kedua dengan total 15 subjek (14,6%). Hal ini terjadi karena pada usia tersebut termasuk dalam masa *emerging adulthood*, yaitu masa peralihan dari remaja menuju dewasa. *Emerging adulthood* dialami oleh individu ketika berusia 18-25 tahun (Arnett, 2014), ada pula yang meyakini bahwa pada usia 20 tahun merupakan awal menginjak dewasa (Martin, 2016).

Berdasarkan hasil analisis dan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa konformitas bukan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *cyberbullying*. Dalam *review literatur* lebih dalam, ternyata kematangan emosi yang memiliki kontribusi lebih besar daripada konformitas (Syadza, 2017). Selain kematangan emosi, regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku *cyberbullying* (Bone & Astuti, 2019). Kecerdasan emosi memiliki hubungan yang positif dengan *cyberbullying* (Suryanto, 2018). Dalam penelitian yang sama, anonimitas berkorelasi negatif dengan *cyberbullying*. Lebih lanjut, Suryanto (2018) dalam penelitiannya menjelaskan perbedaan pada pelaku *cyberbullying* antara laki-laki dan perempuan yang dimana laki-laki memiliki kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying*.

KESIMPULAN

Dari analisis penelitian yang telah peneliti paparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara konformitas dengan *cyberbullying* di grup *Facebook* Keluh Basah Lele Berulah. Artinya, tinggi atau rendahnya tingkat konformitas tidak mempengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat *cyberbullying* di grup *Facebook* Keluh Basah Lele Berulah. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar anggota grup *Facebook* Keluh Basah Lele Berulah memiliki tingkat konformitas yang sedang dan memiliki tingkat *cyberbullying* yang sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberbullying* pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan ISSN: 2715-7121*, 398–403.
- Akbar, M. A. (2015). *Cyberbullying pada media online (Studi analisis isi tentang cyberbullying pada remaja di facebook)*. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sebelas Maret.



- Arianty, R. (2018). *Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying*. 6(4), 505–512.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press
- Bagaskara, M. A. (2019). Hubungan Antara konformitas dengan perilaku cyberbullying siswa sekolah menengah atas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4781>
- Baron, R. A. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Bone, D., & Astuti, K. (2019). Perilaku Cyberbullying pada Remaja Ditinjau Dari Faktor Regulasi Emosi dan Persepsi Terhadap Iklim Ssekolah. *The 9th University Research Colloquium 2019*, 9, 97–109.
- Cahyaningsih, R. O., & Dewi, D. K. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Konformitas dalam Gaya Berpakaian Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–5.
- Febriani, Elfira & Hariko, Rezki. (2023). Gambaran perilaku cyberbullying siswa sekolah menengah pertama. 4. 1-6. 10.29210/08jces312200.
- Jannah, D. W. M. (2021). *Hubungan konformitas dengan perilaku cyberbullying pada remaja di media sosial instagram*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemp, S. (2023, Februari 9). *DATAREPORTAL*. Retrieved Juli 5, 2023, from Digital 2023: Indonesia: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Martin, L. (2016). *Understanding the quarter-life crisis in community college students* [Regent University]
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>.
- Mutma, F. S. (2019). Deskripsi pemahaman cyberbullying di media sosial pada mahasiswa. *Komunikasi*, XIII(02), 165–182.
- Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Putri, A. F. C. (2019). *Konformitas dan cyberbullying pada remaja*. Widya Mandala Catholic University Surabaya.
- Rista Ristiani, Eko April Ariyanto, & Etik Darul Muslikah. (2023). Kecenderungan perilaku cyberbullying pada remaja SMA: Bagaimana peranan konformitas teman sebaya?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 271–280.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Erlangga.
- Sears, & O, D. (2001). *Psikologi Sosial* (5th ed.). Erlangga.
- Septaji, S. (2019). *Reaksi simbolik korban cyberbullying di instagram dan facebook*. Universitas Diponegoro.



- Suryanto, S. (2018). Kecerdasan Emosi , Anonimitas dan Cyberbullying (Bullying Dunia Maya). *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(January 2016), 48–61.
<https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.741>
- Syadza, N., & Sugiasih, I. (2017). Cyberbullying Pada Remaja SMP X Di Kota Pekalongan Ditinjau Dari Konformitas Dan Kematangan Emosi. *Jurnal Proyeksi*, 12(1), 17-26..
- UNICEFF. (2020). *Cyberbullying: Apa itu dan bagaimana menghentikannya*.
<https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying>
- Willard, N. (2007). *Educator 's Guide to Cyberbullying , Cyberthreats & Sexting*. 1–10.



Hubungan Cyber-Victimization dengan Strategi Coping pada Emerging Adults Korban Cyberbullying di Indonesia

Melati Mulyaning Putri^{1*}, Stephanie Yuanita Indrasari²

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

*melatiput30@gmail.com

Abstrak

Saat ini perkembangan teknologi yang sangat pesat menciptakan jenis perilaku perundungan baru, yaitu *cyberbullying*. *Emerging adulthood* menjadi salah satu populasi yang terdampak pada *cyberbullying* mengingat masifnya penggunaan internet dalam kehidupan mereka, misalnya sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan pendidikan. Adanya *cyberbullying* dapat membuat *emerging adults* menjadi tidak leluasa dalam menggunakan internet dan dapat menyebabkan berbagai dampak buruk terkait kesehatan mental. Untuk merespons situasi tersebut, maka *emerging adults* perlu memilih strategi *coping* yang tepat. Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan *cyber-victimization* dengan strategi *coping* pada *emerging adults* korban *cyberbullying* di Indonesia. *Cyber-victimization* diukur dengan menggunakan *Cyberbullying Scale*, sedangkan strategi *coping* diukur dengan *Brief COPE*. Penelitian melibatkan 156 responden yang dianalisis dengan menggunakan uji korelasional *Kendall's tau-b*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyber-victimization* memiliki hubungan yang positif dengan *emotion-focused coping* ($r = 0.108, p < 0.05$) dan *avoidance-focused coping* ($r = 0.180, p < 0.05$), sedangkan *cyber-victimization* tidak memiliki hubungan pada *problem-focused coping* ($r = 0.011, p > 0.05$). Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *cyber-victimization*, maka semakin besar juga kecenderungan seseorang memilih *emotion-focused coping* dan *avoidance-focused coping*. Dengan begitu, penelitian dapat berkontribusi untuk menjadi dasar pengembangan berbagai program yang dapat dilakukan masyarakat dalam membantu *emerging adults* korban *cyberbullying* mengacu pada strategi *coping* yang sesuai dengan populasi tersebut.

Kata Kunci: *Cyberbullying, cyber-victimization, strategi coping, emerging adults*

Abstract

Currently, the rapid development of technology has created a new type of bullying, called *cyberbullying*. *Emerging adulthood* is one of the populations affected by *cyberbullying* because of the extensive use of the internet in their lives, for example, for entertainment, communication, and education. *Cyberbullying* can restrict *emerging adult's* freedom to use the internet and can lead to various negative impacts on mental health. To respond to these situations, *emerging adults* must choose appropriate coping strategies. This research was conducted to examine the relationship between *cyber victimization* and coping strategies for *emerging adult cyberbullying victims* in Indonesia. *Cyber-victimization* was measured using the *Cyberbullying Scale* while coping strategies were measured using the *Brief COPE*. The study involved 156 respondents analyzed using *Kendall's tau-b* correlation test. The results indicated that *cyber-victimization* is positively associated with *emotion-focused coping* ($r = 0.108, p < 0.05$) and *avoidance-focused coping* ($r = 0.180, p < 0.05$). In contrast, *cyber-victimization* has no relationship with *problem-focused coping* ($r = 0.011, p > 0.05$). This suggests that the higher the level of *cyber-victimization*, the greater the tendency for someone to choose *emotion-focused coping* and *avoidance-focused coping*. Thus, the research can contribute to the foundation for the development of various



programs that can assist the community in helping emerging adult victims of cyberbullying by referring to coping strategies suitable for this population.

Keywords: *Cyberbullying, cyber-victimization, coping strategy, emerging adults*

PENDAHULUAN

Bullying atau perundungan masih menjadi isu yang sering terjadi di negara Indonesia. Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2014), perundungan adalah perilaku agresif yang tidak diinginkan oleh korban karena adanya ketidakseimbangan kekuatan dan dilakukan secara berulang kali. Di era globalisasi saat ini, adanya kemajuan teknologi membuat perilaku perundungan secara sosial ikut merambah ke dunia maya atau biasa disebut dengan *cyberbullying*.

Cyberbullying terjadi ketika pelaku melecehkan, mencemooh, dan mengganggu korban berulang kali melalui sarana teknologi digital (Patchin & Hinduja, 2015). Adanya pihak yang menjadi korban, membentuk suatu konstruk baru, yaitu *cyber-victimization*. Dalam hal ini, *cyber-victimization* merujuk pada pengalaman yang dirasakan oleh korban dalam menjadi target korban *cyberbullying* (Patchin & Hinduja, 2015).

Jika ditinjau lebih lanjut, korban *cyberbullying* paling sering terjadi pada usia 18–25 tahun dibandingkan rentang usia lainnya (Wang *et al.*, 2019). Usia tersebut dapat dikategorikan sebagai *emerging adulthood* (Arnett, 2007). Hal ini dapat menyebabkan berbagai dampak buruk terkait kesehatan mental mereka (Baldwin *et al.*, 2020; Pabian & Vandebosch, 2019). Walau begitu, *emerging adults* yang merupakan korban *cyberbullying* tetap tidak jera dalam menggunakan internet, khususnya media sosial, mengingat media sosial merupakan salah satu elemen penting untuk *emerging adults*, misalnya sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan pendidikan (Bayar *et al.*, 2023; Varela *et al.*, 2022). Untuk itu, mereka perlu memilih strategi yang tepat sehingga mampu bertahan dan beradaptasi ketika mengalami *cyberbullying*. Strategi ini disebut sebagai strategi *coping*.

Coping adalah berbagai upaya, mencakup kognitif dan perilaku, yang dilakukan untuk mengatasi tuntutan yang dinilai sulit untuk diselesaikan karena situasinya dinilai melampaui kapasitas individu (Lazarus & Folkman, 1984). Salah satu kategorisasi *coping* yang banyak digunakan adalah Carver *et al.* (1989), yaitu mencakup *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *avoidance-focused coping*. Ketiga strategi *coping* tersebut digunakan seseorang ketika menghadapi situasi stres, termasuk pada korban *cyberbullying*.

Terdapat beberapa penelitian yang meneliti terkait hubungan strategi *coping* terhadap korban *cyberbullying* pada *emerging adults*. Berdasarkan Alipan *et al.* (2018), ketika *emerging adults* merasa bahwa sumber daya yang ia miliki cukup dalam menghadapi masalah *cyberbullying*, maka hal pertama yang mereka pilih adalah strategi *problem-focused coping*. Walau begitu, beberapa faktor membuat strategi *problem-focused coping* cenderung tidak dipilih, misalnya *active coping* sering kali tidak dipilih karena pelaku sulit dikonfrontasi secara langsung (Alipan *et al.*, 2018) atau *using instrumental support* yang tidak dipilih karena karakteristik kemandirian *emerging adults* yang mulai menonjol ketika merespons suatu masalah (Na *et al.*, 2015).

Di sisi lain, Balakrishnan (2018) menemukan bahwa strategi yang dipilih oleh *emerging adults* adalah *emotion-focused coping*. Hal ini dianggap penting mengingat munculnya emosi negatif sebagai reaksi pertama yang dirasakan oleh korban ketika mengalami *cyberbullying*, seperti marah, sedih, dan depresi, sehingga emosi tersebut perlu untuk dikontrol dengan baik. Strategi ini diharapkan dapat



meminimalisir stres yang korban hadapi, khususnya ketika sumber daya untuk mengontrol atau merubah situasi stres tidak tercukupi (Alipan *et al.*, 2018; Folkman & Lazarus, 1980). Namun, pemilihan strategi *emotion-focused coping* dalam jangka panjang cenderung tidak efektif. Pemilihan strategi ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental karena korban merasa tidak berdaya dan tidak memiliki kekuatan untuk menghadapi pelaku (Völlink *et al.*, 2013). Pada akhirnya, masalah *cyberbullying* tidak akan pernah selesai dan pelaku dapat terus melakukan aksinya kepada korban.

Lebih lanjut, pada penelitian Orel *et al.* (2016) menemukan bahwa bentuk *online* dari *avoidance-focused coping*, yaitu pemblokiran akun pelaku, lebih banyak dipilih untuk mendistraksi korban *cyberbullying* sehingga mereka tetap dapat bebas bermain media sosial. Walau begitu, pada penelitian yang sama juga disebutkan bahwa memblokir akun pelaku tetap berpotensi untuk pelaku menemukan alternatif lain dalam melakukan *cyberbullying* pada korban melalui platform ataupun cara lainnya. Strategi *avoidance-focused coping* juga dapat memicu peningkatan aksi *cyberbullying* karena pelaku memersepsikan bahwa korban tidak tahu apa yang harus mereka lakukan (Hoff & Mitchell, 2009).

Adanya perbedaan pemilihan strategi *coping* pada kasus korban *cyberbullying*, membuat peneliti tertarik untuk melihat lebih lanjut bagaimana hubungan variabel tersebut, khususnya di Indonesia, mengingat budaya diketahui menjadi salah satu faktor yang membedakan pemilihan strategi *coping* dalam korban merespon *cyberbullying* (Alipan *et al.*, 2018; Byrne, 2020). Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *cyber-victimization* dengan strategi *coping* pada *emerging adults* korban *cyberbullying* di Indonesia sehingga harapannya dapat digunakan sebagai sumber untuk mengembangkan berbagai program yang dapat dilakukan masyarakat dalam membantu *emerging adults* korban *cyberbullying* mengacu pada strategi *coping* yang sesuai dengan populasi tersebut.

METODE

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *cyber-victimization* adalah *Cyberbullying Scale* (CS). Alat ukur ini dibuat oleh Patchin dan Hinduja (2015) dan sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Salsabila dan Kusdiyati (2023). CS berisi 9 *item*. Setiap pernyataan memiliki empat pilihan respons jawaban dengan skala Likert. Rentang 0 mewakili respons “Tidak Pernah” hingga 3 mewakili respons “Hampir Selalu”. Contoh *item* dari CS adalah “Saya pernah mendapatkan komentar yang menyakitkan dari seseorang secara *online*”.

Selain itu, alat ukur yang digunakan untuk mengetahui strategi *coping* adalah *Brief COPE* oleh Carver (1997) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Pratiwi (2016). Alat ukur *Brief COPE* memiliki tiga dimensi dan terdiri dari 14 sub-dimensi strategi *coping*. Terdapat 28 *item* pada alat ukur ini dengan *problem-focused coping* terdiri dari 6 *item*, *emotion-focused coping* terdiri dari 14 *item*, dan *avoidance-focused coping* terdiri dari 8 *item*. Respons jawaban partisipan diukur dengan menggunakan skala Likert. Rentang 0 mewakili respons “Belum Pernah” hingga 3 mewakili respons “Sangat Sering”. Contoh *item* pada *problem-focused coping* adalah “Selama ini saya memperoleh bantuan dan nasihat dari orang lain”. Contoh *item* pada *emotion-focused coping* adalah “Selama ini saya membuat lelucon tentang hal ini”. Contoh *item* pada *avoidance-focused coping* adalah “Saya sudah menyerah untuk mencoba mengatasi masalah ini”. Seluruh alat ukur yang digunakan pada penelitian ini memiliki koefisien reliabilitas di atas 0,6 yang terlampir pada tabel 2. Dengan begitu, CS dan *Brief COPE* tergolong memiliki reliabilitas yang baik (Aiken & Groth-Marnat, 2006).



Partisipan pada penelitian ini adalah populasi *emerging adults* korban *cyberbullying*, yaitu memiliki rentang usia antara 18–25 tahun dan belum menikah (Arnett, 2007). Selain itu, partisipan merupakan mahasiswa yang sedang menempuh jenjang sarjana atau vokasi dan berdomisili di Indonesia. Lebih lanjut, data yang diolah adalah partisipan dengan minimum skor *cyber-victimization* sebesar 2 karena menurut Patchin dan Hinduja (2015), salah satu ciri bahwa seseorang menjadi korban *cyberbullying* adalah ketika perilaku *cyberbullying* sudah diterima selama berulang kali.

Penelitian ini telah disetujui oleh Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN) dengan nomor kaji etik 095/2023 Etik/KPIN. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui media sosial, seperti LINE, Instagram, dan Twitter. Seluruh partisipan direkrut dengan teknik *convenience sampling* sehingga partisipan didapatkan secara sukarela berdasarkan ketersediaan dari partisipan tersebut. Setelah melakukan *clearing data*, penelitian menggunakan 156 data responden. Analisis data dilakukan dengan melakukan uji korelasi *Kendall's tau-b*.

HASIL

Table 1. Karakteristik Demografis Partisipan

Karakteristik	Sub-Group	<i>n</i>	%
Jenis Kelamin	Perempuan	112	71.8
	Laki-Laki	44	28.2
Pendidikan yang Sedang Ditempuh	Sarjana	147	94.2
	Diploma	9	5.8

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada data demografis partisipan, sebagian besar partisipan adalah perempuan, yaitu sebanyak 112 orang (71,8%). Partisipan paling banyak berusia 21 tahun, yaitu sebanyak 69 orang (44,2%). Partisipan pada penelitian ini sebagian besar sedang menempuh pendidikan jenjang sarjana, yaitu sebanyak 147 orang (94,2%), dan berada di semester 7, yaitu sebanyak 70 orang (44,9%).

Table 2. Gambaran Umum Variabel Penelitian

Variabel	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>A</i>	<i>M Cr_{IT}</i>	<i>Skewness</i>	<i>Kurtosis</i>	<i>S-W Index</i>
<i>Cyber-Victimization</i>	2	27	5.28	4.34	0.85	0.58	2.12	5.43	0.74*
<i>Problem-Focused Coping</i>	8	18	13.40	2.50	0.71	0.45	-0.01	-0.50	0.97*
<i>Emotion-Focused Coping</i>	16	40	28.53	4.95	0.64	0.27	-0.05	-0.64	0.98*
<i>Avoidance-Focused Coping</i>	3	18	8.66	3.14	0.83	0.57	0.46	-0.16	0.96*

Catatan: Seluruh variabel diukur dengan skala *likert* 4-poin (0 = Tidak Pernah/Belum Pernah, 3 = Hampir Selalu/Sangat Sering). α = Cronbach's Alpha. *M Cr_{IT}* = Rata-rata corrected item-total correlation item. **p* S-W index < .05 (violation of normal distribution).



Berdasarkan hasil analisis variabel penelitian, skor *cyber-victimization* memiliki rata-rata sebesar 5,28 ($SD = 4,34$). Untuk variabel strategi coping dibagi menjadi tiga kategori strategi. Strategi *problem-focused coping* memiliki rata-rata sebesar 13,4 ($SD = 2,5$). Strategi *emotion-focused coping* memiliki rata-rata sebesar 28,5 ($SD = 4,95$). Terakhir, strategi *avoidance-focused coping* memiliki rata-rata sebesar 8,66 ($SD = 3,15$). Berdasarkan uji *multivariate normality*, data penelitian tidak memenuhi asumsi distribusi normal ($p < 0.05$) sehingga strategi korelasi nonparametrik dilakukan. Pada penelitian ini, hubungan variabel *cyber-victimization* dengan strategi coping dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *Kendall's tau-b* sehingga data berbentuk skala ditransformasikan menjadi bentuk *ranking*. Analisis *Kendall's tau-b* dipilih karena analisis ini tidak terpengaruh dengan adanya *outliers* dan *tied rank* sehingga dapat memperkuat hasil analisis korespondensi dari parameter populasi yang diukur.

Berdasarkan hasil penelitian ini, *cyber-victimization* dan strategi *emotion-focused coping* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan nilai $r(154) = 0.108$, $p < 0.05$, *one-tailed*. Hasil yang sama ditemukan pada *avoidance-focused coping*, bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *cyber-victimization* dengan *avoidance-focused coping* dengan nilai $r(154) = 0.180$, $p < 0.05$, *one-tailed*. Hal ini berarti semakin tinggi skor *cyber-victimization*, maka semakin tinggi juga skor *emotion-focused coping* dan *avoidance-focused coping* pada populasi *emerging adults*. Walau begitu, diketahui bahwa *cyber-victimization* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan strategi *problem-focused coping* dengan nilai $r(154) = 0.011$, $p > 0.05$, *one-tailed*. Hal ini berarti semakin besar skor *cyber-victimization*, maka tidak berhubungan secara signifikan dengan *problem-focused coping*.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyber-victimization* tidak memiliki hubungan dalam pemilihan strategi *problem-focused coping*. *Emerging adults* cenderung menghindari untuk meminta bantuan kepada orang lain karena strategi tersebut dipersepsikan sebagai bentuk strategi coping yang dilakukan oleh anak-anak (Collen & Onan, 2021). Saran yang kurang sesuai, serta ketakutan lainnya turut menjadi alasan mereka untuk menghindari meminta bantuan, khususnya pada dosen dan orang tua (Alipan *et al.*, 2018; Byrne, 2020; Ronis & Slaunwhite, 2017). Dilihat dari sisi perkembangan, ketergantungan kepada orang lain membuat *emerging adults* tidak dapat belajar untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi, padahal membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil juga menjadi proses pendewasaan yang dibutuhkan *emerging adults* (Arnett, 2007; Na *et al.* 2015). Oleh sebab itu, strategi *problem-focused coping*, yaitu *using instrumental support*, cenderung tidak dipilih oleh *emerging adults*.

Selain tidak ingin melibatkan orang lain, Alipan *et al.* (2018) juga menemukan bahwa *emerging adults* sulit untuk mengonfrontasi pelaku karena sebagian besar pelaku *cyberbullying* menggunakan akun anonim, serta tidak mau dan tidak bersedia menerima kontak langsung dari korban. Temuan ini menunjukkan bahwa pada kasus tersebut, strategi *problem-focused coping* tidak dapat secara aktif dilakukan karena korban tidak memiliki kapasitas untuk mengatur ataupun merubah sumber stres dari permasalahan *cyberbullying* (Folkman & Lazarus, 1980). Pada akhirnya, *emerging adults* hanya berhenti pada proses perencanaan saja, seperti yang terlihat pada respons partisipan penelitian ini.



Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyber-victimization* memiliki hubungan dengan pemilihan strategi *emotion-focused coping*. Sulitnya korban untuk mengonfrontasi pelaku *cyberbullying* secara langsung membuat korban tidak mampu untuk mengontrol, bahkan menyelesaikan permasalahan *cyberbullying*. Hal ini membuat *emotion-focused coping*, seperti *acceptance* dan *positive reframing*, akan efektif dilakukan (Alipan *et al.*, 2018). Tidak hanya itu, ketika mengalami *cyberbullying*, reaksi yang pertama muncul pada korban adalah reaksi emosional, misalnya marah, sedih, hingga depresi (Balakarishnan, 2018). Hal ini membuat *emerging adults* perlu untuk mengurangi atau mengontrol emosi yang mereka rasakan tersebut sebagai langkah awal (Alipan *et al.*, 2018). Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan memaksimalkan peran program konseling dan intervensi yang disediakan oleh institusi pendidikan (Balakarishnan, 2018). Dengan begitu, dampak negatif yang muncul pada korban *cyberbullying* dapat dikurangi, bahkan dihilangkan.

Hasil yang sama ditemukan bahwa *cyber-victimization* memiliki hubungan dengan pemilihan strategi *avoidance-focused coping*. Memblokir akun pelaku menjadi cara paling mudah dan efektif untuk dipilih oleh *emerging adults* (Byrne, 2020). Dibandingkan menghapus akun media sosial, strategi memblokir pelaku dapat memungkinkan korban untuk menghiraukan aksi *cyberbullying* sekaligus tetap dapat menggunakan media sosial. Berkomunikasi dengan orang lain membuat korban dapat mendistraksi dirinya selama menggunakan media sosial sehingga mereka cenderung tidak lagi mengingat kejadian *cyberbullying* yang telah dialami. Hal ini juga berimplikasi pada bagaimana *emerging adults* mampu mengontrol emosinya dengan baik (Alpan *et al.*, 2018). Selain itu, memblokir akun pelaku membuat pelaku tidak mendapatkan atensi dan respons yang sudah ia rencanakan (Byrne, 2020). Pada beberapa kasus, penggunaan strategi ini mampu menghentikan perilaku *cyberbullying* pada korban (Alipan *et al.*, 2018; Bryne, 2020). Dampak positif bahkan dapat dihasilkan dari strategi *avoidance-focused coping* yang dianggap negatif, misalnya mengonsumsi alkohol, karena *emerging adults* dapat melakukan refleksi setelah dilakukannya strategi tersebut (Orel *et al.*, 2016). Dengan begitu, pemilihan strategi *avoidance-focused coping* dapat mengurangi situasi stres ketika *emerging adults* menjadi korban *cyberbullying*.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *cyber-victimization* dengan strategi *coping* pada *emerging adults* korban *cyberbullying* di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyber-victimization* berhubungan dengan dua strategi *coping*, yaitu *emotion-focused coping* dan *avoidance-focused coping*. Adanya pengalaman khas yang dirasakan oleh *emerging adults* korban *cyberbullying* dapat berhubungan dengan kecenderungan pemilihan strategi *coping* yang digunakan untuk situasi tersebut. Dengan begitu, adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai hubungan *cyber-victimization* dengan strategi *coping* pada *emerging adults* korban *cyberbullying*, khususnya di Indonesia, sehingga dapat digunakan masyarakat untuk mengembangkan berbagai program dalam membantu korban.



DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R., & Groth-Marnat, G. (2006). *Psychological testing and assessment* (12th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon
- Alipan, A., Skues, J., & Theiler, S. (2018b). "They will find another way to hurt you": Emerging Adults' perceptions of coping with Cyberbullying. *Emerging Adulthood*, 9(1), 22–34. <https://doi.org/10.1177/2167696818816896>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Bayar, A., Kurt, B. S., Mutlu, M., Çağrı, Ö., & Bayar, Y. (2023). The validity and the reliability study of a Cyber Victimization/Bullying Scale for university students. *Research on Education and Psychology*, 7(1), 149-163. <https://doi.org/10.54535/rep.1297063>
- Balakrishnan, V. (2018). Actions, emotional reactions and cyberbullying – From the lens of bullies, victims, bully-victims and bystanders among Malaysian young adults. *Telematics and Informatics*, 35(5), 1190–1200. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.02.002>
- Baldwin, J., Ayorech, Z., Rijdsdijk, F., Schoeler, T., & Pingault, J. B. (2020). Cyber-victimization and mental health in young people: a co-twin control study. *Psychological Medicine*, 51(15), 2620–2630. <https://doi.org/10.1017/s0033291720001178>
- Byrne, V. L. (2020). Blocking and Self-Silencing: Undergraduate Students' Cyberbullying Victimization and Coping Strategies. *TechTrends*, 65(2), 164–173. <https://doi.org/10.1007/s11528-020-00560-x>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Collen, H. O., & Onan, N. (2021). Cyberbullying and well-being among university students: the role of resilience. *International Journal of Caring Sciences*, 14(1), 632-641.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Gladden, R. M., Vivolo Kantor, A. M., Hamburger, M. E., & Lumpkin, C. D. (2014). *Bullying surveillance among youths: Uniform definition for public health and recommended data elements*. Centers for Disease Control and Prevention.
- Hoff, D. L., & Mitchell, S. N. (2009). Cyberbullying: causes, effects, and remedies. *Journal of Educational Administration*, 47(5), 652–665. <https://doi.org/10.1108/09578230910981107>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.



- Na, H., Dancy, B. L., & Park, C. G. (2015). College student engaging in cyberbullying victimization: cognitive appraisals, coping strategies, and psychological adjustments. *Archives of Psychiatric Nursing (Print)*, 29(3), 155–161. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2015.01.008>
- Orel, A., Campbell, M., Wozencroft, K., Leong, E. W., & Kimpton, M. (2016). Exploring university students' coping strategy intentions for cyberbullying. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(3), 446–462. <https://doi.org/10.1177/0886260515586363>
- Pabian, S., & Vandebosch, H. (2019). Perceived long-term outcomes of early traditional and Cyberbullying victimization among emerging adults. *Journal of Youth Studies*, 24(1), 91-109. <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1695764>
- Pratiwi, I. (2016). *Hubungan Coping Strategy dan Self-Efficacy dengan Kecemasan pada Karyawan Usia Produktif di Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/id/eprint/26437>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). Measuring cyberbullying: Implications for research. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.013>
- Ronis, S., & Slaunwhite, A. (2017). Gender and Geographic Predictors of Cyberbullying Victimization, Perpetration, and Coping Modalities Among Youth. *Canadian Journal of School Psychology*, 34(1), 3-21. <https://doi.org/10.1177/0829573517734029>
- Salsabila & Kusdiyati, S. (2023). *Pengaruh Self-Esteem terhadap Cyberbullying Victimization pada Remaja di Jawa Barat*. Bandung Conference Series: Psychology Science, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5142>
- Varela, J. J., Hernández, C., Berger, C., De Souza, S. B., & Pacheco, E. (2022). To ignore or not to ignore: The differential effect of coping mechanisms on depressive symptoms when facing adolescent cyberbullying. *Computers in Human Behavior*, 132, 107268. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107268>
- Völlink, T., Bolman, C., Dehue, F., & Jacobs, N. C. (2013). Coping with Cyberbullying: Differences Between Victims, Bully-victims and Children not Involved in Bullying. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 23(1), 7–24. <https://doi.org/10.1002/casp.2142>
- Wang, M., Yogeeswaran, K., Andrews, N. P., Hawi, D. R., & Sibley, C. G. (2019). How Common Is Cyberbullying Among Adults? Exploring Gender, Ethnic, and Age Differences in the Prevalence of Cyberbullying. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(11), 736–741. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0146>



Konformitas, Regulasi Emosi dan Verbal Abuse pada Remaja yang Bermain Game Online

Maryam Fajrina Ichsani

Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma
4quamfi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh antara konformitas dan regulasi emosi terhadap *verbal abuse* pada remaja yang bermain *game online*. Penelitian ini dilakukan Partisipan pada penelitian ini berjumlah 100 partisipan remaja yang berusia 12–18 tahun. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *The Conformity Scale* (TCS) untuk mengukur konformitas, Skala Regulasi Emosi (SRE) untuk mengukur regulasi emosi, serta *Verbal Abuse Questionnaire* (VAQ) untuk mengukur *verbal abuse*. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji regresi dengan bantuan SPSS 21 for Windows dengan hasil nilai koefisien signifikan pada variabel konformitas sebesar 0.001 ($p < 0.05$) dengan $\beta = 0.335$ atau sebesar 33,5% pengaruhnya, lalu diperoleh nilai koefisien signifikan pada variabel regulasi emosi sebesar 0.487 ($p < 0.05$) dengan $\beta = 0.067$ atau sebesar 6,7% pengaruhnya. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut signifikan mempengaruhi *verbal abuse* remaja. Hasil pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara konformitas dan regulasi emosi terhadap *verbal abuse* pada remaja yang bermain *game online* di mana terdapat pengaruh yang sangat kuat pada konformitas terhadap *verbal abuse* sehingga terjadi perilaku pemain *game online* yang melakukan pengaruh negatif dari konformitas ke *verbal abuse*. Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang lemah pada regulasi emosi terhadap *verbal abuse*. Hal tersebut diperjelas bahwa seseorang yang tidak mampu mengendalikan emosi, akan kehilangan kontrol dan dapat melakukan tindakan yang buruk, termasuk agresi yang dilakukan secara verbal.

Kata Kunci: Konformitas, Regulasi Emosi, *Verbal Abuse*, Remaja, *Game Online*

Abstract

This study aims to examine the influence of conformity and emotional regulation on verbal abuse in adolescents who play online games. The participants in this study amounted to 100 adolescent participants aged 12-18 years. This type of research is quantitative with the research design used is a non-probability sampling technique. The measuring instruments used were The Conformity Scale (TCS) to measure conformity, the Emotion Regulation Scale (SRE) to measure emotion regulation, and the Verbal Abuse Questionnaire (VAQ) to measure verbal abuse. The collected data were analyzed by regression test with the help of SPSS 21 for Windows with the results of a significant coefficient value on the conformity variable of 0.001 ($p < 0.05$) with $\beta = 0.335$ or 33.5% of its influence, then obtained a significant coefficient value on the emotion regulation variable of 0.487 ($p < 0.05$) with $\beta = 0.067$ or 6.7% of its influence. This shows that both variables significantly affect adolescent verbal abuse. The results in this study state that there is an influence between conformity and emotional regulation on verbal abuse in adolescents who play online games where there is a very strong influence on conformity on verbal abuse so the behavior of online game players has a negative influence from conformity to verbal abuse. This study also found



that there is a weak influence of emotional regulation on verbal abuse. It is clarified that someone unable to control emotions will lose control and can take bad actions, including verbal aggression.

Keywords: *Conformity, Emotional Regulation, Verbal Abuse, Game Online*

PENDAHULUAN

Dalam dunia maya, semua hal mudah didapatkan, salah satunya adalah mudah untuk berkomunikasi secara bebas, tanpa batas. Penggunaanya tidak hanya yang berusia dewasa, namun ada juga pengguna yang berusia anak-anak, bahkan remaja juga dapat mengaksesnya jika mereka sudah mengetahui cara penggunaan suatu aplikasi di suatu perangkat elektronik. Dalam berkomunikasi tidak jarang seorang remaja akan mengubah cara berbicara sesuai lingkungan dimana remaja tersebut tinggal. Tidak jarang juga remaja akan mengikuti cara berbicara dari seseorang yang mereka kagumi seperti *youtuber*, beberapa *influencer* dari berbagai sosial media seperti tiktok, Instagram, ataupun YouTube, serta *pro player* dari suatu *game* yang mereka sukai. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya kejadian dimana anak-anak atau bahkan remaja zaman sekarang sering mengucapkan kata-kata kasar atau bahkan menyakitkan kepada lawan bicaranya seperti yang sering terjadi pada kolom *chat* pada suatu *game online* di mana seseorang melontarkan kata kasar ketika merasa kesal pada rekan satu tim atau ketika orang tersebut marah karena kalah dalam suatu permainan yang diakibatkan oleh tim yang didapatkannya secara acak.

Menurut Adams (dalam Biroli, 2023), *game online* adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet. *Game* ini sendiri adalah salah satu jenis hiburan paling umum dan populer khususnya di kalangan para remaja. Pengguna *game* semakin bertambah dan sudah menjadi salah satu bagian dari gaya hidup. Meskipun begitu, *game* bisa menyita banyak waktu dan berefek negatif (Ni'matuzahroh, 2019). Sejak kemunculan *game online* menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses. *Game online* dapat dimainkan di berbagai *platform*, seperti komputer pribadi (PC), *consol game* (alat khusus untuk bermain *game*), dan *smartphone* (Kiraly, Nagygyörgy, Griffiths, dan Demetrovics dalam Biroli, 2023). Berdasarkan laporan *We Are Social*, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain video game terbanyak ketiga di dunia. Laporan tersebut mencatat ada 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia yang memainkan *video game* per Januari 2022 (Dihni, 2022). Peminat *game online* tidak hanya yang



berusia dewasa, namun ada juga peminat yang berusia anak-anak, bahkan remaja juga dapat mengaksesnya jika mereka sudah mengetahui cara penggunaan aplikasi (*game online*) di suatu perangkat elektronik (*consol game*).

Seorang remaja kerap kali mengikuti tren dalam berbahasa baik secara lisan mau pun tulisan yang dilontarkan kepada teman ataupun orang-orang yang menjadi lawan bicaranya. Hal ini menjadikan komunikasi di kalangan para remaja menjadi beragam sesuai perkembangan zaman di negara atau wilayah itu sendiri, seperti halnya bahasa atau cara berkomunikasi yang biasa digunakan oleh anak atau remaja di wilayah Jakarta Selatan (contoh salah satu kalimat: “Jadi gini *guys*, lo pada tau kan *literally* gue tuh gak tau bahasan ini, *suddenly* gue teringat sama kejadian yang gue alamin, *and then*, boom! Jadilah laporan yang kalimatnya keluar gitu aja dari kepala gue. *Honestly* gue juga kaget loh!”), sedikit berbeda dengan cara berkomunikasi anak atau remaja di wilayah Jakarta lainnya, begitu pula di wilayah luar Jakarta.

Menurut PERKENKES RI (dalam Zakiyah dan Ritanti, 2021) remaja dikategorikan dalam kelompok usia 10–18 tahun. Dikatakan juga bahwa remaja adalah individu berusia 10–19 tahun (WHO, Lehtimäki & Schwalbe dalam Zakiyah dan Ritanti, 2021). Remaja (*adolescent*) adalah individu yang berkembang dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (Neufeldt & Guralnik dalam Valentini & Nisfiannoor, 2006). Pada usia tersebut, remaja pada umumnya sedang berada pada masa belajar di sekolah, baik itu *homeschooling* atau sekolah negeri ataupun sekolah swasta. Remaja yang bersekolah memiliki ruang lingkup sosialnya yang bersifat positif ataupun negatif. Ruang lingkup sosial remaja tidak hanya dengan lingkungan sekitar, ada pula remaja yang bersosialisasi secara online. Seorang remaja tidak hanya akan bersosialisasi online melalui sosial media (WhatsApp, Twitter, Instagram, Tiktok, YouTube, dll), akan tetapi beberapa remaja juga melakukan sosialisasi melalui *game online* atau permainan yang dilakukan secara daring.

Berdasarkan laman Kompas 24 Februari (Suci, 2023), menyebutkan setidaknya terdapat tujuh kasus kekerasan yang dilakukan remaja menjadi viral di media sosial. Baik pelaku maupun korbannya tak pandang jenis kelamin, usia korban umumnya sebaya, dan alasan melakukan tindak kekerasan adalah emosi, marah ataupun cemburu. Ada pula kekerasan yang dilakukan untuk menunjukkan dominasi mereka atas individu ataupun



kelompok lain. Kasus kekerasan verbal (*verbal abuse*) lain juga terjadi di sosial media Insagram, lebih tepatnya pada kolom komentar Instagram @masterchefina yang merupakan akun Instagram resmi yang dibuat sebagai media promosi dari kompetisi memasak yang dikenal dengan Master Chef Indonesia (Nurhidayah dan Nurhayati, 2022). Kasus *verbal abuse* juga terjadi pada sebuah group WhatsApp Alumni SMP Satap Rantang Manggarai yang di mana terdapat beberapa motif terjadinya *verbal abuse*, salah satunya adalah balas dendam karena *verbal abuse* yang dilakukan sesama anggota group (Ivan, 2021). Kasus *verbal abuse* lainnya terjadi pada remaja dan anak yang pelakunya adalah orang tua mereka sendiri yang mengakibatkan anak atau remaja merasa takut dan timbul rasa tidak aman pada anak atau remaja (Anna, 2020).

Menurut Prayitno, Sidiq, Wulandari, dan Arif (2023), Kekerasan secara verbal (*verbal abuse*) pada umumnya berupa perilaku bersifat lisan, di mana perilaku melakukan bentuk-bentuk komunikasi yang bersifat negative. Pada umumnya berupa hinaan maupun ucapan-ucapan yang dapat melecehkan yang biasanya berbentuk tindakan yang mengarah pada *mental abuse*, selalu menyalahkan, selalu melabeli seseorang, atau dapat juga sering mengambinghitamkan orang terkait suatu objek atau sasaran tertentu. Bentuk kekerasan ini melibatkan penggunaan kata-kata kasar, menghina, mengancam, mengejek, atau merendahkan orang lain secara verbal (Aurendy, dkk, 2023). *Verbal abuse* bisa terjadi jika seorang remaja melakukan konformitas atau mencontoh perilaku orang lain yang menurutnya superior (contoh: orang tua, kakak atau abang, dan idola).

Menurut Umma (dalam Fitriyah dkk, 2022), konformitas merupakan perubahan perilaku, persepsi, dan opini sebagai usaha untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok dengan atau tanpa tekanan secara langsung dari kelompok tersebut. Konformitas muncul ketika individu mengikuti perilaku, persepsi, maupun opini orang lain, dikarenakan oleh tekanan orang lain, baik yang nyata maupun yang dibayangkan. Hasil dari proses konformitas bisa positif bisa juga negatif, tergantung dengan kemampuan remaja tersebut mengatur regulasi emosi yang dirasakan.

Regulasi emosi merupakan sikap reflektif dalam mengelola suatu kondisi untuk mencapai tujuan emosi yang diharapkan. Regulasi emosi melibatkan faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik yang memiliki peran untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi, dan



membatasi respon emosi, khususnya intensitas dan bentuk reaksi untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Gardner, 1993). Dalam konteks psikologi, regulasi emosi dapat dirumuskan dengan usaha individu dalam mengelola atau mengatur pengendalian diri terhadap respons emosional yang muncul dengan intensitas yang sesuai dengan harapan agar tetap tenang, meskipun di bawah tekanan (Kamaluddin, 2022). Ketika regulasi emosi ini tidak berjalan, seseorang akan sulit untuk beradaptasi dengan dinamika situasi yang dihadapi dengan dinamika situasi yang dihadapi selama kehidupan, hal ini akan menyebabkan terpuruk bagi seorang manusia (Qodariah, Pebriani, dan Sulistiobudi, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya yang terkait, akan tetapi tidak sama persis dengan judul penelitian yang diajukan, dan masih terdapat variabel-variabel yang masih berkesinambungan. Berdasarkan hasil penelitian Permatasari, Situmorang, dan Safaria (2021), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan konformitas teman sebaya terhadap perilaku agresi pada siswa SMK di Pontianak. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian Asmah, Sulaiman, dan Noorhapizah (2023), hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh langsung secara signifikan terhadap *verbal abuse* pada anak. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian Lutfianti dan Sundari (2023), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konformitas dengan perilaku agresi verbal pada siswa XII di SMAN 4 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh antara konformitas dan regulasi emosi terhadap *verbal abuse* pada remaja yang bermain *game online*.

METODE

1. Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah remaja yang pernah atau masih memainkan beberapa *game online* di gadgetnya.

2. Desain

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non-probability sampling, yaitu snowball sampling

3. Alat Ukur



a. *Verbal Abuse*

Skala *Verbal Abuse* disusun menggunakan *Verbal Abuse Questionnaire* (VAQ) yang diadaptasi dari jurnal Yun, Shim, dan Jeong (2019). Skala disusun terdiri dari 15 aitem reliabel ($\alpha = 0.909$), yaitu terdiri dari *scolding* (memarahi), *yelling* (membentak), *swearing* (mengumpat), *blaming* (menyalahkan), *insulting* (menghina), *threatening* (mengancam), *demeaning* (merendahkan), *ridiculing* (mengejek), *criticizing* (mengkritik), dan *belittling* (meremehkan). Pada skala ini terdiri dari sembilan pilihan respon, yaitu 0 (untuk tidak sama sekali) hingga 8 (untuk sangat sering). Contoh item dari skala ini adalah “Saya memarahi orang lain”

b. Regulasi Emosi

Alat ukur yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi yang dikembangkan oleh Sari dan Naqiyah (2023). Terdapat 13 aitem reliabel ($\alpha = 0.792$) dengan empat pilihan jawaban yang menggunakan skala likert, yaitu “Sangat setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”. Contoh item dari skala ini adalah “Saya memahami perasaan diri sendiri dengan jelas”

c. Konformitas

Alat ukur yang digunakan adalah *The Conformity Scale* yang diadaptasi dari jurnal Mehrabian dan Stefl (1995). Terdiri dari 11 aitem reliabel ($\alpha = 0.725$) dengan *rating scale* 0 (Sangat tidak setuju) hingga 9 (sangat setuju sekali). Contoh item dari skala ini adalah “Saya sering kali mengikuti dan bertindak berdasarkan saran orang lain”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan menggunakan Google Formulir dan disebar melalui berbagai sosial media seperti *WhatsApp*, X (Twitter), dan Instagram, didapatkan total partisipan yang mengisi kuesioner adalah 100 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 12 hingga 18 tahun, serta beberapa *game online* yang selengkapnya tercantum pada Tabel 1.

Pada data di Tabel 1, berisikan data perihal pemain *Game Online* berdasarkan usia dan *game* yang pernah dimainkan. Berdasarkan paparan pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa pemain *game online* yang mengisi kuesioner penelitian paling banyak berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 63 orang dari total 100 partisipan, lalu untuk rentang usia remaja paling



banyak peserta yang mengisi berusia 13 tahun, kemudian *game online* yang paling dominan dimainkan oleh peserta pengisian kuesioner adalah Mobile Legend dengan total 61 pemain, Roblox 38 pemain, dan Genshin Impact 32 pemain. Pada tiga *game online* dengan pemain terbanyak, semua *game* tersebut memiliki fitur *chat* yang memungkinkan pemain dengan mudah berinteraksi dengan pemain lainnya.

Setelah melakukan pengujian uji asumsi normalitas dan uji asumsi linieritas pada variabel konformitas dan regulasi emosi terhadap *verbal abuse* menggunakan SPSS 21, didapatkan hasil koefisien regresi yang tercantum pada Tabel 2 dan hasil uji regresi pada Tabel 3.

Pada Paparan Tabel 2, diperoleh nilai F sebesar 6.673 dan koefisien signifikan sebesar 0.002 ($p < 0.05$), hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara konformitas dan regulasi emosi terhadap *verbal abuse* pada remaja yang bermain game online. Selain itu, didapatkan pula nilai R *square* sebesar 0.121, yang menunjukkan bahwa konformitas dan regulasi emosi secara bersama-sama mempengaruhi *verbal abuse* sebesar 12,1%.

Kemudian pada paparan Tabel 3 diperoleh nilai koefisien signifikan pada variabel konformitas sebesar 0.001 ($p < 0.05$) dengan $\beta = 0.335$ atau sebesar 33,5% pengaruhnya. Selanjutnya diperoleh nilai koefisien signifikan pada variabel regulasi emosi sebesar 0.487 ($p < 0.05$) dengan $\beta = 0.067$ atau sebesar 6,7% pengaruhnya. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut signifikan mempengaruhi *verbal abuse* remaja.

Tabel 1. Deskripsi Data Demografis

Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	63 orang	63%
Perempuan	37 orang	37%
Usia		
Remaja Awal (12 – 14 tahun)	42 orang	42%
Remaja Madya (15 – 17 tahun)	34 orang	34%
Remaja Akhir (18 tahun)	24 orang	24%
Game online yang pernah dimainkan		
8 Pool Ball	2 pemain	2%
Among Us	30 pemain	30%
APEX Legend	4 pemain	4%
Blue Archive	2 pemain	2%
Call of Duty (PC atau Mobile)	19 pemain	19%
Clash of Clans	23 pemain	23%
Clash of Royal	3 pemain	3%
Counter Strikes	9 pemain	9%
DOTA	8 pemain	8%
Dragon Raja	4 pemain	4%



FIFA	2 pemain	2%
Genshin Impact	32 pemain	32%
Guardian Tales	5 pemain	5%
Hatsune Miku: Colorful Stage (Proseka)	4 pemain	4%
Honkai Star Rail	2 pemain	2%
League of Legend	5 pemain	5%
Let's Get Rich	11 pemain	11%
Mobile Legend	61 pemain	61%
Monopoli Go!	6 pemain	6%
Pokemon Unite	6 pemain	6%
PUBG (PC atau Mobile)	25 pemain	25%
Reality	5 pemain	5%
Rise of Kingdom	7 pemain	7%
Roblox	38 pemain	38%
The Legend of Neverland	6 pemain	6%
Toram Online	5 pemain	5%
Stumble Guys	2 pemain	2%
Valorant	12 pemain	12%
VR Chat	3 pemain	3%
Zepeto	18 pemain	18%
Dan lain-lain (Arknights; Azur Lane; Bang Dream! (Bandori); Dragon City; E-Bike Tycoon; Ensemble Star (Ansuta); Fishing Planet; God of War; Growtopia; Hypnosis Microphone: Alternative Rap Battle (Hypmic); Lethal Company; Modern Warship; Monster Hunter; Mortal Kombat; Red Dead Redemption; Residents Evil; Reverse 1999; Tanghulu Master – Candy ASMR; The Last of Us; The Sims; Top 11; dan Twisted Wonderland)	1 pemain	1%

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Konformitas, Regulasi Emosi terhadap Verbal Abuse

<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>p</i>	<i>R Square</i>
6.673	.002	≤ 0,05	.121

Tabel 3. Koefisien Regresi Konformitas, Regulasi Emosi terhadap Verbal Abuse

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. error	β		
1 (Constant)	-6.256	9.531		-.656	.513
Konformitas	.464	.132	.335	3.507	.001
Regulasi Emosi	.257	.369	.067	.698	.487

Penelitian ini menunjukkan bahwa konformitas menjadi prediktor yang cukup kuat, hal ini sejalan dengan penelitian Lutfianti dan Sundari (2023), yang menyatakan bahwa semakin tinggi konformitas, maka semakin tinggi *verbal abuse* yang dilakukan, dan sebaliknya semakin rendah konformitas maka semakin rendah pula *verbal abuse* yang dilakukan. Hal ini menjadikan cara berinteraksi antar individu remaja yang bisa menjadi buruk karena pengaruh lingkungan seperti mengikuti cara bicara orangtua, teman yang memiliki pengaruh di kelompoknya, ataupun orang sekitar yang posisinya lebih tua secara umur ataupun secara



pangkat dalam suatu komunitas. Jika melihat hasil partisipan paling banyak, usia remaja awal (12–14 tahun atau setara dengan usia siswa-siswi SMP) memang sangat rentan dan paling memungkinkan untuk melakukan konformitas (Mayara, Yuniarrahmah, dan Mayangsari, 2016). Pengaruh lain yang memiliki peran terhadap *verbal abuse* adalah regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian Asmah, Sulaiman, dan Noorhapizah (2023), yang menyatakan bahwa seseorang yang tidak mampu mengendalikan emosi, akan kehilangan kontrol dan dapat melakukan tindakan yang buruk, termasuk agresi yang dilakukan secara verbal. Agresi yang dilakukan secara verbal besar kemungkinan akan terjadi pada pemain game online karena terpengaruh dari yang dilihat dan dimainkan dalam permainan online tersebut (Anderson dan Bushman, 2014). Hal tersebut dapat dipicu oleh frustrasi (Dollard, dkk dalam Baron dan Bryne, 2005) akan suatu pertandingan seperti mengalami kekalahan secara terus menerus ataupun mendapat rekan yang kurang baik dalam bermain dalam beberapa pertandingan terakhir.

Penelitian ini dilakukan dengan harapan semakin banyak masyarakat yang paham akan efek dari gaya berbahasa atau berbicara dari sesama pemain atau orang di sekitar, pemahaman mengenai *game* baik yang dimainkan secara daring ataupun luring, serta mengurangi pandangan masyarakat yang menganggap *game* menjadi penyebab buruknya berbahasa pada anak, remaja, ataupun pemain dengan usia lainnya. Sehingga dapat tercipta lingkungan untuk para pemain *game* atau yang terlibat dalam industri *game* menjadi lebih baik. Pemahaman mengenai *game* yang dimainkan oleh pemain dengan usia anak dan remaja ini menjadi pembahasan yang sering di terlihat di berita terkait kasus-kasus yang terjadi dengan alasan “akibat bermain *game* dengan unsur kekerasan”. Dilansir dari Tribun News, permintaan mengenai peraturan dalam *game* diluncurkan dari KPAI kepada KOMINFO yang terbukti memberikan dampak buruk terhadap anak karena permainan dengan rating usia 12+ seperti Free Fire banyak dimainkan oleh anak-anak, namun menurut aturan *game* usia 18 tahun keatas pun tidak boleh mempromosikan kekerasan apalagi senjata (Rini, 2024). Peraturan tersebut adalah bentuk usaha yang dilakukan KOMINFO untuk memblokir *game* yang didapatkan tidak menerapkan peraturan mengenai rating usia. Hal tersebut tidaklah serta merta karena *game* yang dimainkan beserta unsur-unsur di dalamnya, melainkan pengawasan dari orangtua, dan pribadi dari anak tersebut seperti melakukan berbagai cara



agar lolos dari klarifikasi batas usia sehingga dapat memainkan *game* yang diinginkan karena ingin bermain bersama teman-teman lainnya. Namun dalam berita tersebut KOMINFO hanya mengharapkan keikutsertaan orangtua untuk mendampingi anaknya dalam bermain *game*, tidak meminta secara tegas kepada orangtua untuk mendampingi anak atau remaja yang sedang bermain *game* sehingga orangtua hanya berperilaku acuh kepada apa yang anak atau remaja tersebut mainkan dengan harapan anak atau remaja tersebut diam di rumah dan melakukan sesuai keinginan orangtua tanpa mengetahui apa yang sebenarnya sedang dimainkan oleh anak atau remaja tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi ini, dapat disimpulkan bahwa konformitas dan regulasi emosi dapat mempengaruhi *verbal abuse* pada remaja yang bermain *game online*. Konformitas bisa terjadi karena anak atau remaja yang melihat suatu situasi yang dihadapi dengan suatu perilaku yang menurutnya benar, serta didukung dengan regulasi emosi remaja yang masih belum matang (labil). Pada penelitian ini, remaja mengikuti rekan atau pemain lain yang melakukan *verbal abuse* ketika berhadapan dengan situasi kekalahan dalam permainan atau mendapatkan rekan tim yang tidak sesuai dengan keinginan atau tidak bisa bekerja sama sehingga muncul egois dan marah dari individu remaja yang menjadikan remaja tersebut melakukan *verbal abuse* kepada rekan satu tim melalui fitur *chat*.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang sangat kuat pada konformitas terhadap *verbal abuse* yang didukung dengan nilai koefisien signifikan pada variabel konformitas sebesar 0.001 ($p < 0.05$) dengan $\beta = 0.335$ atau sebesar 33,5% pengaruhnya. Hal ini biasa terjadi pada pemain yang bermain *game* dengan genre RPG atau *multiple-player game*, sehingga terjadi perilaku pemain *game online* yang melakukan pengaruh negatif dari konformitas ke *verbal abuse* seperti melihat pemain lain yang melakukan *verbal abuse* kepada pemain yang lemah atau tidak sesuai dengan harapan, maka besar kecenderungan pemain lain ikut melakukan *verbal abuse* pada pemain yang lemah atau membuat tim atau permainan menjadi kalah. Hal tersebut juga diperjelas bahwa semakin tinggi konformitas, maka semakin tinggi *verbal abuse* yang dilakukan, dan sebaliknya semakin rendah konformitas maka semakin rendah pula *verbal abuse* yang dilakukan.



Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang lemah pada regulasi emosi terhadap *verbal abuse* yang didukung dengan nilai koefisien signifikan pada variabel regulasi emosi sebesar 0.487 ($p < 0.05$) dengan $\beta = 0.067$ atau sebesar 6,7% pengaruhnya. Hal ini biasa terjadi pada pemain yang memainkan *game online* ber-genre *non-RPG* atau *game* yang permainannya tidak mengandalkan kerja sama tim seperti *game* dengan genre *casual* atau *single-player game*. Namun dapat juga terjadi pada pemain *game* RPG yang dapat mengendalikan emosi saat bermain dan secara kebetulan bertemu tim yang lemah atau musuh yang kuat, sehingga membuat pemain tersebut hanya sekedar menegur pemain yang lemah agar memeperhatikan kondisi sekitar. Hal tersebut juga diperjelas bahwa seseorang yang tidak mampu mengendalikan emosi, akan kehilangan kontrol dan dapat melakukan tindakan yang buruk, termasuk agresi yang dilakukan secara verbal. Agresi yang dilakukan secara verbal besar kemungkinan akan terjadi pada pemain *game online* karena terpengaruh dari yang dilihat dan dimainkan dalam permainan online tersebut.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat memperhatikan variabel lain yang belum diukur dalam penelitian ini, dan diharapkan untuk melakukan pengambilan data secara *offline* atau bertemu langsung, sehingga hasil yang didapatkan menjadi lebih optimal mengenai perilaku pemain *game online* yang memiliki emosi yang tidak terkendali. Berikutnya, peneliti selanjutnya disarankan untuk membahas terkait regulasi emosi dan *verbal abuse* berdasarkan genre pada *game* yang dimainkan atau *consol game* yang digunakan, serta dapat menyebarkan kuesioner tidak hanya pada remaja, tetapi kepada pemain usia dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Buckley, K. E. (2007). *Violent video game effects on children and adolescents: Theory, research, and public policy*. Oxford University Press.
- Anna, L. K. (2020, July 23). *Anak dan remaja rentan kekerasan verbal di masa pandemi*. Kompas.com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/07/23/164247020/anak-dan-remaja-rentan-kekerasan-verbal-di-masa-pandemi?page=all>
- Arianty, R. (2018). Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying. *Psikoborneo*, 6(4), 505-512. doi:2477-2666



- Asmah., Sulaiman., & Noorhapizah. (2023) Adversity Quotient sebagai Perantara Pengaruh Persepsi dan Kecerdasan Mengelola Emosi terhadap Kekerasan Verbal pada Anak. *Jurnal obsesi: jurnal pendidikan anak usia dini*, 7(7), 225-239.
- Aurendy, V. d. (2023). *Ilmu manajemen, teori, dan persoalannya*. Malang: Media Nusa Creative.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). Psikologi sosial. Jakarta: Erlangga
- Biroli, A. (2023). *Sosiologi pendidikan: tinjauan konsep, teori, dan analisis kasus*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Dihni, V. A. (2022, Feb 16). *Jumlah gamers indonesia terbanyak ketiga di dunia*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/16/jumlah-gamers-indonesia-terbanyak-ketiga-di-dunia>
- Fitriah, A. L., dkk. (2022). *Teori dasar memahami perilaku*. Bogor: Guepedia.
- Gadner, H. (1993). *Multiple Intelligences, the theory in Practice*. New York: Basic Book
- Ivan, H. (2021). *Motif kekerasan verbal di media sosial whatsapp (studi kasus pada remaja di grup whatsapp alumni sekolah menengah pertama satap rantang manggarai)*. Kupang.
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi regulasi emosi qur'ani dalam membentuk perilaku positif (studi fenomenologi komunitas punk tasawuf underground)*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Kartini, H. (2016). Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Intensitas Bermain Game Online dengan Intensi Berperilaku Agresif pada Siswa. *Psikoborneo*, 4(4), 482-489.
- Lutfianti, M., & Sundari, A. R. (2023). Keterkaitan Konsep Diri dan Konformitas dengan Perilaku Agresi Verbal Siswa Kelas XII SMAN 4 Bekasi. *Jurnal edukasi dan multimedia* 1(2), 18-27. doi: 10.37817
- Mayara, B. H., Yuniarramah, E., & Mayangsari, M. D. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Konformitas pada Remaja. *Jurnal ecopsy*. 3(2), 74-81.
- Ni'matudzahroh. (2019). *Aplikasi psikologi di sekolah*. Malang: UMM Press.
- Nurhidayah, & Nurhayati, I. K. (2022). Kekerasan Verbal Terhadap Perempuan Di Media Sosial Instagram (Analisis Isi Kualitatif Pada Kolom Komentar Instagram @masterchefina). *e-Proceeding of Management*, 8(6), 3419-3424. doi:2355-9357
- Permatasari, S., Situmorang, N. Z., & Safaria, T. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresi di Pontianak. *Edukatif: jurnal ilmu pendidikan*, 3(6), 5150-5160. doi:10.31004/edukatif.v3i6.1422
- Prayitno. (2009). *Dasar teori dan praksis pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Prayitno, H., Sidiq, M., Wulandari, K., & Arif. (2023). *Pemerlu pelayanan kesejahteraan sosial anak teori, problema dan penanganannya*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.



- Qodariah, L., Pebriani, L. V., & Sulistiobudi, R. A. (2022). *Memahami emosi manusia : perkembangan emosi pada bayi dan anak*. Jakarta: Penerbit Alumni.
- Rini, R. A. P. (2024, April 16). *Bikin anak berbahasa kasar hingga kekerasan, kominfo: game online tak taat aturan diblokir*. Tribun News.com. <https://www.tribunnews.com/techno/2024/04/16/bikin-anak-berbahasa-kasar-hingga-kekerasan-kominfo-game-online-tak-taat-aturan-diblokir>
- Sari, T. Y., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi pada Peserta Didik SMK. *Jurnal bk unesa*, 13(3), 345-349.
- Suci, E. S. (2023, Feb 26). *Kekerasan oleh remaja dan gagalnya pendidikan keluarga*. Kompas.com. <https://www.kompas.id/baca/opini/2023/02/26/kekerasan-oleh-remaja-dan-gagalnya-pendidikan-keluarga>
- Valentini, V., & Nisfiannoor, M. (2006). Identity Achivement dengan Intimacy pada Remaja SMA. *Journal provitae*, 2(1), 1-12.
- Yun, J. Y., Shim, G., & Jeong, B. (2019). Verbal Abuse Related to Self-Esteem Damage and Unjust Blame Harms Mental Health and Social Interaction in College Population. *Scientific reports*, 9(5655), 1-13. doi:10.1038/s41598-019-42199-6
- Zakiah, I., & Ritanti. (2021). *Kecanduan game online pada remaja dan penanganannya*. Tangerang: Media Sains Indonesia.



Mengamati Peran Mindfulness terhadap Kemandirian Ekonomi Generasi Milenial dalam Berbelanja Online dengan Keterlibatan Konsumen Sebagai Moderator

Teguh Lesmana^{1*}, Mutiara Mirah Yunita²

1 Universitas Pelita Harapan

2 Universitas Bunda Mulia

* teguhlesmana73@gmail.com

Abstrak

Daya beli yang tinggi dan impulsivitas menyebabkan tidak semua konsumen memiliki kesadaran penuh akan barang yang dibeli dalam belanja *online*. Hal ini kemudian dapat menyebabkan potensi masalah finansial dan seseorang menjadi tidak dapat memiliki kemandirian ekonomi dalam hidupnya. *Mindfulness* sendiri telah terbukti mempengaruhi konsumen untuk lebih terlibat dalam perilaku belanjanya atau adanya keterlibatan konsumen dalam setiap aktivitas belanja yang dilakukan dengan penuh kesadaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi yang dimoderatori oleh keterlibatan konsumen pada generasi Milenial. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner. Alat ukur yang digunakan *five facet mindfulness questionnaires short version*, *customer engagement scale*, *economic self-sufficiency scale*; dengan ketiga alat ukur memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang dapat diterima. Berdasarkan hasil analisis data, menggunakan 115 responden didapatkan hasil bahwa *mindfulness* memiliki nilai signifikan terhadap kemandirian ekonomi ($p < 0.01$, $R^2 = 5.9$), dan apabila keterlibatan konsumen ikut disertakan dalam analisis regresi linier berganda maka akan didapatkan hasil yang juga signifikan ($p < 0.05$, $R^2 = 7.5$). Analisis lebih lanjut menggunakan efek interaksi dari *mindfulness* dan keterlibatan konsumen terhadap kemandirian ekonomi menunjukkan bahwa keterlibatan konsumen terbukti berperan signifikan sebagai moderator antara hubungan *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi ($p < 0.05$, $R^2 = 11.2$). Hasil penelitian ini memiliki implikasi bahwa *mindfulness* terbukti tidak hanya menyebabkan konsumen semakin menyadari perilaku belanjanya lewat keterlibatan konsumen, tetapi juga meningkatkan kecenderungan konsumen untuk lebih memiliki kemandirian ekonomi dalam kehidupannya.

Kata Kunci: Mindfulness, Kemandirian Ekonomi, Keterlibatan Konsumen, belanja *online*, generasi milenial

Abstract

High purchasing power and impulsivity mean that not all consumers have full awareness of the goods they buy when shopping online. This can then lead to potential financial problems and a person being unable to have economic independence in their life. Mindfulness itself has been proven to influence consumers to be more involved in their shopping behavior or consumer involvement in every shopping activity carried out with full awareness. The aim of this research is to determine the role of mindfulness in economic independence, which is moderated by consumer involvement in millennial generation. The method used is a quantitative method of collecting data through questionnaires. The measuring tools used are five facet mindfulness questionnaires short version, customer engagement scale, economic self-sufficiency scale; with the three measuring instruments having acceptable validity and reliability values. Based on the results of the data analysis using 115 respondents, the results showed that mindfulness has a significant value for economic independence ($p < 0.01$, $R^2 = 5.9$), and if consumer involvement is included in the multiple linear regression analysis, the results will also be significant ($p < 0.05$, $R^2 = 7.5$). Further analysis using the interaction effect of mindfulness and consumer involvement on economic independence shows that consumer involvement is proven to play a significant role as a moderator between the relationship between mindfulness and economic independence ($p < 0.05$, $R^2 = 11.2$). The results of this research have the implication



that mindfulness is proven not only to cause consumers to become more aware of their shopping behavior through consumer involvement but also to increase consumers' tendency to have more economic independence in their lives.

Keywords: *Mindfulness, Economic Independence, Consumer Engagement, online shopping, millennial generation*

PENDAHULUAN

Lembaga riset asal Inggris, Merchant Machine, merilis daftar sepuluh negara dengan pertumbuhan *e-commerce* tercepat di dunia, di mana dalam daftar tersebut ditemukan bahwa Indonesia menempati peringkat pertama dengan pertumbuhan 78% pada 2018 (Widowati, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia memiliki potensi pengguna *e-commerce* yang besar dan masyarakat Indonesia cenderung menyukai belanja *online*. Selain itu berdasarkan data dari priceza Indonesia diketahui bahwa Jakarta menempati peringkat pertama di antara lima kota besar di Indonesia yang memiliki aktivitas belanja online terbanyak (Fajriah, 2022). Namun kemudahan dalam belanja *online* secara mobile atau yang juga dikenal dengan *m-commerce* berdasarkan penelitian (Kristanto dkk., 2020) dapat memicu terjadinya pembelian secara impulsif. Hal ini disebabkan karena ketika pelaku belanja *online* sudah nyaman dalam menjelajahi toko online, dan menemukan produk yang menarik perhatiannya, pelaku belanja online cenderung untuk melakukan pemesanan tanpa perencanaan atau berpikir apakah barang tersebut dibutuhkan atau tidak.

Pembelian impulsif yang dilakukan oleh pelaku belanja *online* dapat berdampak pada masalah finansial ketika pembelian impulsif yang ekstrem akan menyebabkan terjadinya pembelian kompulsif yang kemudian menyebabkan adanya masalah finansial pada individu (Fenton-O'Creevy et al., 2018). Dalam trend belanja *online* yang dilakukan oleh generasi Z saat ini terdapat kebiasaan penggunaan opsi *buy now pay later* (BNPL) dan hal ini dapat menyebabkan terjadinya masalah finansial ketika konsumsi berlebihan terjadi (Ayu Zonna Lia & Lu'ay Natswa, 2021). Trend pembeli online di Indonesia sendiri mengalami peningkatan setiap tahunnya dan salah satu platform *e-commerce* seperti *shoppee* yang menyediakan opsi BNPL telah semakin menyebabkan peningkatan pembeli *online* (Agustin, 2022). Generasi milenial juga memiliki kecenderungan untuk lebih banyak menggunakan BNPL dibanding generasi Z yang masih belum bekerja. Hal ini dikarenakan pada generasi milenial yang berusia 29 tahun ke atas dengan pekerjaan tetap merasa sudah dapat lebih yakin dalam membayar tagihan saat waktu jatuh tempo (Institute & Media, 2024). Namun berdasarkan temuan penelitian sebelumnya diketahui bahwa pengguna BNPL pada kalangan generasi muda termasuk generasi milenial memiliki keamanan finansial yang lebih rendah dibanding orang yang tidak menggunakan fitur pembayaran ini (Gdalan et al., 2022).

Kurangnya keamanan finansial pada generasi muda seperti generasi milenial sebagai pembeli *online* yang menggunakan fitur BNPL pada belanja *online* menandakan belum cukup adanya kemandirian ekonomi pada generasi milenial. Hetling et al. (2016) menjelaskan kemandirian ekonomi sebagai kemampuan untuk mengelola kebutuhan finansial, yang disertai dengan adanya dana simpanan yang dapat digunakan secara bebas untuk memiliki kehidupan yang mandiri. Agar dapat tercapainya kemandirian ekonomi, maka perlu adanya variabel psikologis yang dapat meningkatkan pola pikir dan sikap terhadap keuangan, salah satunya ialah *mindfulness*. Menurut hasil penelitian sebelumnya (Pereira & Coelho, 2019) diketahui bahwa *mindfulness* akan membentuk sikap terhadap uang dan keinginan penggunaan kartu kredit, yang kemudian dapat menyebabkan terjadinya pengelolaan keuangan dan kesejahteraan finansial lebih baik. Hal ini didukung juga oleh hasil penelitian sebelumnya (Smith et al., 2016) yang menyatakan bahwa lewat *mindfulness* akan terbentuk literasi finansial yang lebih baik sehingga individu dapat mengelola keuangan lebih baik.



Melalui *mindfulness* akan terbentuk juga variabel psikologis lain yakni keterlibatan konsumen dalam aktivitas belanja yang dilakukan. Berdasarkan penelitian sebelumnya (Ngo et al., 2016) diketahui bahwa *mindfulness* akan dapat menyebabkan individu menjadi lebih terlibat dalam aktivitas yang sedang dilakukan sehingga hal ini akan mendorong konsumen untuk menjadi lebih terlibat dalam aktivitas belanjanya yang kemudian dapat meningkatkan kepuasan konsumen dalam pengalaman berbelanjanya. Pada penelitian sebelumnya, diketahui bahwa perilaku finansial akan menyebabkan terbentuknya kesehatan finansial (Sabri et al., 2023). Perilaku finansial dapat mencakup keterlibatan konsumen di dalamnya dan kesehatan finansial sendiri dapat dikaitkan dengan kemandirian ekonomi, karena kemandirian ekonomi sendiri dapat berarti adanya kesehatan finansial pada diri individu. Meski beberapa penelitian sudah memperlihatkan keterkaitan antara *mindfulness* dengan keterlibatan konsumen dan kemandirian ekonomi, namun hubungan antara ketiga variabel belum cukup jelas, sehingga dalam hal ini terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji.

Rumusan Masalah atau pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah apakah keterlibatan konsumen dapat berperan sebagai moderator hubungan pengaruh *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi pada generasi milenial dalam belanja *online*. Permasalahan dalam penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa tingginya penggunaan BNPL menyebabkan konsumen belanja online khususnya generasi milenial dapat mengalami masalah finansial yang merupakan cerminan dari kurang adanya kemandirian ekonomi. Dalam rangka meningkatkan kemandirian ekonomi, maka perlu ada pendekatan keterlibatan konsumen dalam berbelanja, yang mana keterlibatan konsumen sendiri dapat terjadi ketika adanya kesadaran penuh melalui aktivitas belanja yang dilakukan. Keterlibatan penuh ini dapat dimunculkan dengan adanya *mindfulness*. Oleh karena itu *mindfulness* dapat menjadi hal yang menyebabkan kemandirian ekonomi serta keterlibatan konsumen yang dipengaruhi oleh *mindfulness* dapat meningkatkan kemandirian ekonomi.

Peneliti memiliki keyakinan untuk kesenjangan penelitian ini dapat diteliti lebih lanjut dengan melihat peran keterlibatan konsumen sebagai variabel moderator dalam pengaruh hubungan *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi. Melalui penelitian ini diharapkan akan semakin memperjelas bagaimana *mindfulness* dapat membantu terbentuknya kemandirian ekonomi yang berpotensi dimoderatori oleh keterlibatan konsumen pada generasi milenial dalam belanja *online*. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi generasi milenial dalam berbelanja online dengan keterlibatan konsumen sebagai moderator. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah untuk memperlihatkan bahwa kemandirian ekonomi menjadi sesuatu yang penting dimiliki oleh generasi milenial sebagai pembeli *online* dan hal ini berpotensi dapat dimaksimalkan melalui *mindfulness* dan keterlibatan konsumen.

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri atas:

H0: Keterlibatan konsumen tidak berperan sebagai moderator hubungan pengaruh *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi pada generasi milenial dalam belanja *online*.

H1: Keterlibatan konsumen berperan sebagai moderator hubungan pengaruh *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi pada generasi milenial dalam belanja *online*.



METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah generasi milenial yang merupakan pembeli *online*, memiliki penghasilan sendiri serta tinggal di Jakarta. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas tiga alat ukur yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia yakni: (a) *Mindfulness* diukur dengan *Five Facet Mindfulness Questionnaires Short Version* (FFMQ SV) dari Gu, et al. (2016) yang merupakan bentuk versi ringkas dan pengembangan dari skala yang telah disusun oleh Baer, et al. pada tahun (2006). (b) Keterlibatan konsumen diukur dengan menggunakan alat ukur *Customer Engagement Scale* dari Vivek, et al. (2014). (c) Kemandirian ekonomi diukur dengan adaptasi ke dalam bahasa Indonesia alat ukur *Economic Self-Sufficiency Scale* dari Hetling, Hoge, dan Postmus (2016). Pendekatan yang digunakan untuk memastikan validitas alat ukur adalah dengan menggunakan *average variance extracted* (AVE) dan untuk memastikan reliabilitas alat ukur adalah dengan menggunakan *composite reliability* (CR). Untuk AVE harus memiliki nilai $\geq 0,5$ agar dapat dianggap valid, sementara $CR \geq 0,7$ agar dapat dianggap reliabel. Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *google form* sebagai alat pengumpulan data, kemudian setelah data terkumpul, maka teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi menggunakan aplikasi JASP versi 18.3 dengan fitur analisis *linear regression* dan *linear modelling*.

HASIL

Hasil dari pengumpulan data, didapatkan 115 responden dengan rata-rata responden berusia 35,65 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (51,3%), belum menikah (68,7%), memiliki tingkat pendidikan S2 (55,65%). Hasil data deskriptif dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Data Deskriptif

Data	Frequency	Percentages
Jenis Kelamin		
Laki-laki	59	51,3
Perempuan	56	48,7
Status		
Menikah	36	31,3
Belum menikah	79	68,7
Tingkat Pendidikan		
SMP	1	0,87
SMA	3	2,61
S1	42	36,52
S2	64	55,65
S3	5	4,35

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur dari 115 responden diketahui bahwa ketiga alat ukur memiliki nilai AVE dan CR yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas alat ukur. Hasil validitas dan reliabilitas alat ukur dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengujian Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur



Variabel	AVE	CR
<i>Mindfulness</i>	0,54	0,92
Kemandirian Ekonomi	0,50	0,90
Keterlibatan Konsumen	0,53	0,95

Berdasarkan hasil uji regresi linier diketahui bahwa pengaruh *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi terbukti signifikan ($P = 0,0090 < 0,01$) dan nilai R^2 sebesar 5,88% dengan persamaan regresi yakni kemandirian ekonomi = $43,7668 + 0,2781 * \text{mindfulness}$. Hasil pengujian pengaruh *mindfulness* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pengujian Pengaruh *Mindfulness* terhadap Kemandirian Ekonomi

Variabel	Unstandardize d	Standard Error	Standardized	T	p	p (ANOVA)	R^2
(intercept)	43,7668	5,1387		8,5171	< 0,01		
Mindfulness	0,2781	0,1046	0,2425	2,6574	0,0090	0,0090	0,0588

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda diketahui bahwa pengaruh *mindfulness* dan keterlibatan konsumen terhadap kemandirian ekonomi terbukti signifikan ($P = 0,0127 < 0,05$) dan nilai R^2 sebesar 7,5% dengan persamaan regresi yakni kemandirian ekonomi = $37,4473 + 0,2959 * \text{mindfulness} + 0,1019 * \text{keterlibatan konsumen}$. Namun jika dilihat pada nilai p tunggal dari masing-masing variabel dapat terlihat bahwa keterlibatan konsumen sebenarnya tidak signifikan karena memiliki nilai di atas 0,05. Sehingga penyebab hasil regresi berganda *mindfulness* dan keterlibatan konsumen signifikan terhadap kemandirian ekonomi lebih disebabkan karena *mindfulness*. Hasil pengujian pengaruh *mindfulness* dan keterlibatan konsumen dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Pengujian Pengaruh *Mindfulness* dan Keterlibatan Konsumen terhadap Kemandirian Ekonomi

Variabel	Unstandardize d	Standard Error	Standardized	T	p	p (ANOVA)	R^2
(intercept)	37,4473	6,8232		5,4882	< 0,01		
Mindfulness	0,2959	0,1050	0,2581	2,8190	0,0057	0,0127	0,0750
Keterlibatan Konsumen	0,1019	0,0728	0,1282	1,4001	0,1642		

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda dengan efek interaksi diketahui bahwa efek moderator dari keterlibatan konsumen dalam melihat pengaruh *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi signifikan ($P = 0,0042 < 0,05$) dan nilai R^2 sebesar 11,18% dengan persamaan regresi yakni kemandirian ekonomi = $-31,1438 + 1,6054 * \text{mindfulness} + 1,3994 * \text{keterlibatan konsumen} - 0,0249 * (\text{mindfulness} * \text{keterlibatan konsumen})$. Jika dilihat dari nilai p tunggal pada efek interaksi *mindfulness**keterlibatan konsumen dapat terlihat nilai signifikan ($p = 0,0342 < 0,05$), hasil ini menandakan bahwa keterlibatan konsumen dapat berperan sebagai moderator. Dengan cara kerja moderator dari keterlibatan konsumen adalah semakin tinggi nilai keterlibatan konsumen, maka nilai pengaruh *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi akan semakin kuat, atau dengan kata lain, semakin tinggi nilai keterlibatan konsumen akan semakin meningkatkan hasil nilai kemandirian

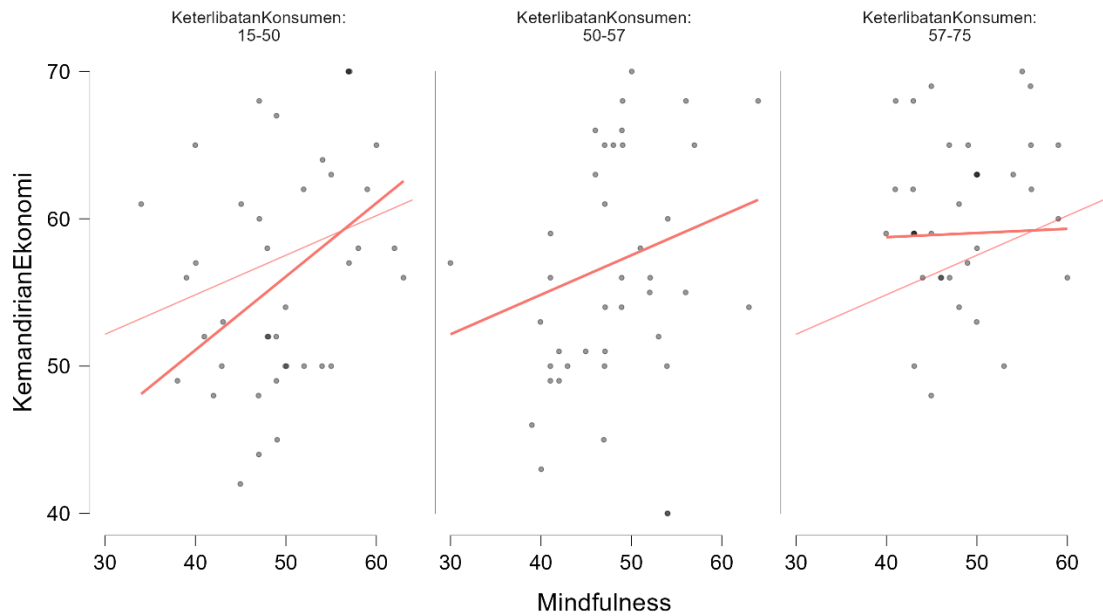


ekonomi yang dipengaruhi oleh *mindfulness*. Hasil pengujian efek moderator dari keterlibatan konsumen dalam melihat pengaruh *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Pengujian Efek Moderator Dari Keterlibatan Konsumen Dalam Melihat Pengaruh Mindfulness Terhadap Kemandirian Ekonomi

Variabel	Unstandardize d	Standard Error	Standardized	T	P	p (ANOVA)	R ²
(intercept)	-31,1438	32,6811		- 0,9530	0,3427		
Mindfulness	1,6054	0,6193	1,4003	2,5923	0,0108		
Keterlibatan Konsumen	1,3994	0,6093	1,7609	2,2969	0,0235	0,0042	0,1118
Mindfulness* Keterlibatan Konsumen	-0,0249	0,0116	-1,8852	- 2,1446	0,0342		

Pada visualisasi model dari efek regresi linier dengan keterlibatan konsumen sebagai moderator pengaruh *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi dapat terlihat adanya pola, dimana semakin tinggi nilai keterlibatan konsumen maka akan semakin tinggi pula tingkat kemandirian ekonomi meski *mindfulness* belum ada di nilai tertinggi. Sebagai ilustrasi, dapat dilihat pada gambar 1 yang memperlihatkan bagaimana pola peningkatan tingkat kemandirian ekonomi dari tingkat keterlibatan konsumen terendah (15-50), tingkat sedang (50-57) dan tingkat tertinggi (57-75). Pada tingkat keterlibatan konsumen terendah (15-50), agar kemandirian ekonomi dapat semakin meningkat, maka *mindfulness* harus berada pada di tingkat tertinggi pada nilai 60. Sementara pada tingkat keterlibatan konsumen sedang (50-57), nilai kemandirian ekonomi sudah mulai tampak lebih tinggi daripada sebelumnya meski *mindfulness* masih berada pada nilai 30. Kemudian pada keterlibatan konsumen tingkat tertinggi (57-75) dapat terlihat bahwa kemandirian ekonomi sudah berada pada tingkat tertinggi dibanding sebelumnya meski *mindfulness* masih berada pada nilai 40. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan konsumen, akan menyebabkan kemandirian ekonomi yang dipengaruhi oleh *mindfulness* akan semakin mudah mengalami nilai tertingginya.



Gambar 1. Visualisasi Model Keterlibatan Konsumen Sebagai Moderator

DISKUSI

Dalam penelitian ini, *mindfulness* terbukti signifikan mempengaruhi terciptanya kemandirian ekonomi. Menurut Mongsawad (2010), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemandirian ekonomi, dua diantaranya adalah mengenai faktor prinsip kewajaran, yakni individu menganalisa dan menyadari konsekuensi perbuatannya sehingga individu mengetahui kepantasan suatu hal yang dilakukan; dan prinsip moderasi, yakni individu tidak berlebihan dalam memuaskan dirinya dan pemenuhan kebutuhan dipenuhi sesuai kebutuhan. Pada faktor tersebut, terlihat adanya unsur aspek *mindfulness*, yakni bertindak penuh kesadaran (*act with awareness*) dan tidak langsung bereaksi terhadap pengalaman (*nonreacting*). Pada aspek bertindak penuh kesadaran ini kemudian dapat berkontribusi terhadap aspek kemandirian ekonomi yakni, kemampuan untuk mengelola kebutuhan finansial yang membutuhkan kesadaran dari individu untuk melakukan pembelian berdasarkan kebutuhan dan tidak berlebihan dalam melakukan pembelian. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya (Schomburgk & Hoffmann, 2023) yang menjelaskan bahwa melalui *mindfulness* terjadi penurunan penggunaan aplikasi *buy now pay later* (BNPL) yang kemudian dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang secara keseluruhan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa melalui *mindfulness* terjadi peningkatan dalam kontrol finansial dan penurunan kecenderungan pembelian impulsif.

Dalam penelitian ini, keterlibatan konsumen sesungguhnya tidak berpengaruh signifikan terhadap kemandirian ekonomi, namun keterlibatan konsumen tetap dapat berperan signifikan sebagai moderator pengaruh *mindfulness* terhadap kemandirian ekonomi. *Mindfulness* sendiri pada dasarnya dapat menyebabkan keterlibatan konsumen, sehingga keterlibatan konsumen yang semakin tinggi nilainya karena *mindfulness* dapat menjadi penentu tingkat kemandirian ekonomi. Menurut Shee et al. (2020), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keterlibatan konsumen seperti faktor sifat kepribadian yang dijelaskan sebagai konsumen yang memiliki kepribadian berhati-hati akan memiliki fokus perhatian yang lebih tinggi dalam pembelian produk yang akan dilakukan. Pada faktor tersebut, terlihat adanya unsur aspek *mindfulness* yakni mengamati (*attention*) saat aktivitas belanja



dilakukan. Pada aspek mengamati atau memperhatikan persepsi, pikiran dan perasaan yang dialami ini kemudian dapat berkontribusi terhadap aspek keterlibatan yakni yakni perhatian disadari, bahwa dalam perilaku pembelian yang dilakukan, konsumen memberikan perhatian sepenuhnya terhadap barang yang menjadi minatnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa keterlibatan konsumen berperan sebagai moderator hubungan pengaruh mindfulness terhadap kemandirian ekonomi pada generasi milenial dalam belanja online. Dengan demikian, H0 dalam penelitian ini ditolak dan H1 diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, L. (2022). Evaluation of Factors influencing the Shopee PayLater adoption in Indonesia. *Management Science and Business Decisions*, 2(2), 5–18. <https://doi.org/10.52812/msbd.49>
- Ayu Zonna Lia, D., & Lu'ay Natswa, S. (2021). Buy-Now-Pay-Later (BNPL): Generation Z's Dilemma on Impulsive Buying and Overconsumption Intention. *Advances in Economics, Business and Management Research*, 193(Bistic), 130–137.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Fajriah, W. (2022). 5 Kota Yang Paling Banyak Belanja Online, Jakarta Posisi Berapa? <https://lifestyle.sindonews.com/read/694283/166/5-kota-yang-paling-banyak-belanja-online-jakarta-posisi-berapa-1645592567/20>
- Fenton-O'Creevy, M., Dibb, S., & Furnham, A. (2018). Antecedents and consequences of chronic impulsive buying: Can impulsive buying be understood as dysfunctional self-regulation? *Psychology and Marketing*, 35(3), 175–188. <https://doi.org/10.1002/mar.21078>
- Gdalmann, H., Greene, M., & Celik, N. (2022). Buy Now, Pay Later: Implications for Financial Health. *Financial Health Network*, March. <https://finhealthnetwork.org/research/buy-now-pay-later-implications-for-financial-health/>
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the Factor Structure of the 39-Item and 15-Item Versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire Before and After Mindfulness-Based vCognitive Therapy for People With Recurrent Depression. *Psychological Assessment*, 28(7), 791–802. <https://doi.org/10.1037/pas0000263>
- Hetling, A., Hoge, G. L., & Postmus, J. L. (2016). What Is Economic Self-Sufficiency? Validating a Measurement Scale for Policy, Practice, and Research. *Journal of Poverty*, 20(2), 214–235. <https://doi.org/10.1080/10875549.2015.1094768>
- Institute, I. R., & Media, I. (2024). *Indonesia Millennial Report 2024: Understanding and Uncovering the Behavior, Challenges, and Opportunities*.
- Kristanto, D., Suharto, B., & Aly, M. N. (2020). Online Impulse Buying In M-Commerce Context : Website Quality, Trust, and Flow Condition. 24(9), 1081–1090. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I9/PR290134>
- Mongsawad, P. (2010). The philosophy of the sufficiency economy: a contribution to the theory of development. *Asia-Pacific Development Journal*, 17(1), 123–143.



- <https://doi.org/10.18356/02bd5fb3-en>
- Ngo, L. V., Northey, G., Duffy, S., Thao, H. T. P., & Tam, L. T. H. (2016). Perceptions of others, mindfulness, and brand experience in retail service setting. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 33, 43–52. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2016.07.003>
- Pereira, M. C., & Coelho, F. (2019). Mindfulness, Money Attitudes, and Credit. *Journal of Consumer Affairs*, 53(2), 424–454. <https://doi.org/10.1111/joca.12197>
- Sabri, M. F., Anthony, M., Law, S. H., Rahim, H. A., Burhan, N. A. S., & Ithnin, M. (2023). Impact of financial behaviour on financial well-being: evidence among young adults in Malaysia. *Journal of Financial Services Marketing*, 0123456789. <https://doi.org/10.1057/s41264-023-00234-8>
- Schomburgk, L., & Hoffmann, A. (2023). How mindfulness reduces BNPL usage and how that relates to. *European Journal of Marketing*, 57(2), 325–359. <https://doi.org/10.1108/EJM-11-2021-0923>
- Shee, B. A. Vander, Peltier, J., & Dahl, A. J. (2020). Antecedent consumer factors, consequential branding outcomes and measures of online consumer engagement: current research and future directions. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 14(2), 239–268. <https://doi.org/10.1108/JRIM-01-2020-0010>
- Smith, T. E., V. Richards, K., & M. Shelton, V. (2016). Mindfulness in financial literacy. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(2), 154–161. <https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1052914>
- Widowati, H. (2021). *Indonesia Jadi Negara dengan Pertumbuhan E-Commerce Tercepat di Dunia | Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/04/25/indonesia-jadi-negara-dengan-pertumbuhan-e-commerce-tercepat-di-dunia>



Sensation Seeking Behavior pada Pemain Judi Slot Online

Faischa Nadiyah Fiyanda^{1*}, Rr.Setyawati²

Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

faischafiyanda@gmail.com

rrsetyawati21psiump@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas dampak negatif konsep *Society 5.0* yang dihasilkan dari kemajuan teknologi dan komunikasi, terutama dalam konteks penyalahgunaan teknologi komunikasi dan informasi yang mengarah pada *cybercrime*. Salah satu bentuk *cybercrime* yang marak saat ini adalah perjudian *online*, khususnya judi *slot online*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *sensation seeking behavior* pada dewasa awal pemain judi *slot online*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, khususnya studi kasus tunggal holistik yang dilakukan pada 2 partisipan. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara semi terstruktur, analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis isi terarah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *sensation seeking*, yang dicirikan oleh dorongan untuk mencari pengalaman baru dan mendebarkan, menjadi pemicu utama kecanduan perjudian *slot online*. Penelitian ini menyoroti *sensation seeking* pada pemain judi *slot online*, serta implikasinya terhadap perilaku *sensation seeking* para pemain judi. Saran untuk penelitian selanjutnya mencakup penggunaan metode fenomenologi untuk mendalami lebih lanjut fenomena judi *online* yang sedang marak saat ini. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengatasi adiksi judi *online* dan dinamika *sensation seeking* pada perilaku kecanduan agar dapat dijadikan referensi untuk kajian perilaku kecanduan.

Kata Kunci : *Dewasa awal, Internet, Judi online, Kecanduan, Sensation Seeking*

Abstract

This research discusses the negative impact of the Society 5.0 concept resulting from technological and communication advances, especially in the context of misuse of communication and information technology that leads to cybercrime. One form of cybercrime that is rampant today is online gambling, especially online slot gambling. The purpose of this study is to determine sensation seeking behavior in early adult online slot gambling players. This research uses a qualitative approach with a case study method, specifically a holistic single case study conducted on 2 participants. This study uses data collection techniques semi-structured interviews, data analysis in this study using directed content analysis. The results showed that sensation seeking behavior, characterized by the drive to seek new and thrilling experiences, became the main trigger of online slot gambling addiction. This research highlights sensation seeking in online slot gambling players, as well as the implications for the sensation seeking behavior of gambling players. Suggestions for future research include the use of phenomenological methods to further explore the phenomenon of online gambling that is currently rife. This research is expected to be a reference to overcome online gambling addiction and the dynamics of sensation seeking in addiction behavior so that it can be used as a reference for the study of addiction behavior.

Keywords : *Addiction, Early adulthood, Internet, Online gambling, Sensation seeking*

PENDAHULUAN

Kemudahan yang ditawarkan dari kemajudian teknologi yang pada akhirnya menciptakan era *Society 5.0*. Era tersebut memberikan manfaat besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, namun dibalik manfaat besarnya tersebut banyak juga dampak negatif yang diberikan. Salah satu negatifnya adalah penyalahgunaan teknologi komunikasi dan informasi sebagai sarana untuk melakukan tindak



kejahatan. Tindak kejahatan yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi komunikasi dan informasi tersebut dikenal dengan istilah *cybcrime* (Maynard & Ahmad, 2019). Tindak kejahatan *cybcrime* diantaranya adalah jual beli narkoba, pornografi, peretasan, situs kekerasan, dan perjudian (Maynard & Ahmad, 2019). Perjudian sendiri merupakan salah satu kasus *cybcrime* yang *massive* pada era ini, tindakan judi pada era siber ini dilakukan secara *online*, dengan berbagai kemudahan yang didapatkan oleh para pelaku (Caillon et al., 2016).

Judi *online* sendiri memiliki mekanisme yang serupa dengan judi konvensional, namun judi *online* dilakukan dengan media elektronik seperti *smartphone*, laptop dan komputer yang difasilitasi dengan akses internet sebagai alat penghubungnya (Addiyansyah & Rofi'ah, 2023). Judi *online* sendiri memiliki jenis diantaranya adalah taruhan bola, slot *online*, poker *online*, casino *online*, domino *online* dan togel *online* (Cyrus Model, 2023). Menurut Narasi (2023) Indonesia menempati posisi puncak pertama sebagai negara dengan jumlah pemain judi slot dan *gacor* terbanyak di dunia mencapai 201.122 orang. Berdasarkan hasil survei yang disampaikan oleh Drone Emprit, sebagai sistem pemantau dan analisis media sosial pencapaian tersebut mengungguli negara-negara seperti Kamboja, Filipina, dan Rusia (Narasi, 2023). Judi slot sendiri merupakan permainan dengan sistem memainkan mesin slot untuk mencoba keberuntungan dalam memenangkan hadiah yang dapat diakses melalui situs *online* (Agrippina, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Addiyansyah dan Rofi'ah (2023) mengemukakan bahwa maraknya judi slot *online* melibatkan berbagai kelompok usia dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal melibatkan dorongan dan rasa ingin tahu yang kuat untuk terlibat dalam aktivitas perjudian (Sitanggang & Sabta, 2023). Rasa ingin tahu yang kuat juga dapat memainkan peran signifikan, di mana orang-orang tertarik untuk mencoba pengalaman baru, terutama ketika judi slot *online* menawarkan akses mudah dan cepat melalui platform digital (Sitanggang & Sabta, 2023). Keingintahuan terhadap dunia perjudian slot *online* dan daya tarik teknologi modern dapat mendorong individu untuk ikut serta dalam aktivitas ini. Selain faktor internal, maraknya judi slot *online* juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti promosi agresif dari penyedia layanan judi slot *online*, iklan yang memikat, dan peningkatan aksesibilitas melalui perangkat digital (Addiyansyah & Rofi'ah, 2023). Faktor lingkungan juga memberikan kontribusi besar terhadap maraknya fenomena judi slot *online*, seperti pengaruh teman sebaya atau kelompok sosial (Agrippina, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Hardiansyah (2016) mengungkapkan bahwa adanya kecanduan pada pemain judi *online* disebabkan oleh kegembiraan yang diperoleh dari kemenangan. Setiap kali mencapai keberhasilan dalam permainan, pemain cenderung terpanggil untuk kembali mencoba permainan tersebut. Kemenangan yang sering terjadi, terutama yang berlipat ganda dapat meningkatkan minat pemain terhadap permainan tersebut. Bahkan, minat mereka tidak terbatas hanya pada satu situs judi, melainkan melibatkan eksplorasi ke situs dan permainan lainnya (Hardiansyah, 2016). Sekali meraih kemenangan dapat mendorong para pemain untuk kembali mencoba permainan tersebut dengan menggunakan uang kemenangan sebagai modal bermain (Hardiansyah, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Williams et al (2016) mengungkapkan bahwa kecenderungan perilaku kecanduan pada masalah perjudian berhubungan dengan perilaku *sensation seeking*. Zuckerman dan Glicksohn (2016) mengemukakan bahwa *sensation seeking* merupakan suatu karakter kepribadian yang dicirikan oleh hasrat untuk mencari hal-hal yang beragam, baru, kompleks, serta pengalaman dan perasaan yang menantang. Ini juga mencakup keinginan untuk mengambil risiko fisik dan sosial demi mencapai pengalaman-pengalaman yang menantang tersebut. Harris et al (2013) mengungkapkan bahwa *sensation seeking* menjadi faktor pendukung dalam perilaku berjudi. Penelitian yang dilakukan oleh Williams et al (2016) juga mengungkapkan bahwa kecenderungan perilaku kecanduan pada masalah perjudian berhubungan dengan perilaku *sensation seeking*. Berdasarkan dari penelitian sebelumnya yang sudah dijelaskan diatas, perbedaan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah penulis akan melakukan penelitian mengenai bentuk *sensation seeking behavior* pada pemain judi slot *online*, yang dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode studi kasus.



METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan *sensation seeking behavior* pada pemain judi *slot online*. Oleh karena itu penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Jenis studi kasus yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi tunggal holistik (*holistic single-case study*) dimana suatu kasus menjadi pusat perhatian utama penelitian (Yin, 2018). *Holistic Single-case* merupakan metode yang hanya ditujukan pada satu kasus tertentu (Yin, 2018). Kasus yang menjadi fokus utama pada penelitian ini adalah permasalahan *sensation seeking behavior* pada pemain judi *slot online*.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk mengumpulkan partisipan penelitian yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. *Purposive sampling* merupakan metode *non-random sampling*, sehingga penulis menentukan kriteria tertentu yang digunakan penulis dalam pemilihan partisipan penelitian (Yusuf, 2014). Pada rencana penelitian kali ini membutuhkan partisipan primer yang memiliki kriteria laki-laki atau perempuan usia 18-29 tahun, memiliki pemahaman tentang permainan judi *slot online*, sudah bermain judi *slot online* minimal 1 tahun, bermain judi *slot online* minimal 3-5 kali dalam satu minggu.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data wawancara dengan teknik semi-terstruktur. Teknik wawancara semi terstruktur menggunakan pendoman wawancara berdasarkan dari aspek kajian yang diteliti (Poerwandari, 2017). Aspek kajian yang digunakan menjadi dasar penyusunan pertanyaan wawancara penelitian ini adalah aspek *sensation seeking* yang dikemukakan oleh Zuckerman dan Glicksohn (2016) yaitu pencarian getaran jiwa dan petualangan (*thrill and adventure seeking*), pencarian pengalaman (*experience seeking*), ketidakmampuan/ketidakmauan menghambat dorongan (*disinhibition*), kerentanan terhadap rasa bosan (*Boredom Susceptibility*).

Penelitian kualitatif yang dilakukan penulis menggunakan triangulasi data untuk menentukan kredibilitas penelitian. Triangulasi data yang digunakan pada penelitian ini adalah triangulasi sumber, yaitu menggali kebenaran informasi tertentu dengan menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen, arsip, hasil wawancara, hasil observasi. Kemudian teknik kredibilitas berikutnya yang digunakan pada penelitian ini adalah triangulasi teori yaitu menggunakan beberapa perspektif teoritis yang berbeda untuk analisis data penelitian (Kardoff et al., 2017).

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis isi terarah. Data yang berasal dari partisipan dan informan penelitian akan dibaca dan dikodekan dengan menggunakan kode yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu. Jika ada data yang tidak dapat dimasukkan ke dalam kode yang sudah ada, peneliti akan melakukan pembacaan ulang dan jika diperlukan, akan menambahkan kode baru (Bungin, 2011).

HASIL

Partisipan pertama (NL) adalah seorang laki-laki berusia 23 tahun, seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta di Kabupaten Banyumas, partisipan NL sudah bermain judi *slot online* selama kurang lebih 2. Saat pertama kali bermain judi *slot* kemenangan, partisipan NL mendapatkan kemenangan dan kemenangan pertama itulah yang memberikan dampak kesenangan, kecanduan, rasa penasaran dan mencari kepuasan yang terus memacu untuk bermain judi *slot online*.

Partisipan kedua (OT), adalah seorang laki-laki berusia 27 tahun merupakan seorang karyawan di salah satu perusahaan *start up* yang bertempat di Kabupaten Banyumas. Partisipan OT sudah



bermain judi *slot online* selama kurang lebih 3 tahun yang awal mulanya mengenal judi *slot online* dari lingkungan pertemanan dan judi slot tersebut memberikan keuntungan besar yang menjadi pemicu untuk terus kembali melakukan permainan judi *slot online*.

Berdasarkan dari pernyataan penelitian maka diperoleh hasil dari wawancara kedua partisipan, bahwa mereka kemenangan dan kalah dalam bermain judi slot juga berpengaruh besar terhadap rasa penasaran yang dialami, sehingga lebih memacu adrenalin dan terus mencari cara untuk menang. Hal tersebut menunjukkan perilaku *sensation seeking* selama mereka bermain judi *slot online*. Ditunjukkan dari keterangan yang diberikan oleh kedua partisipan yaitu bermain judi slot memberikan rasa kesenangan, rasa penasaran yang memacu adrenalin, dan terus mencari sensasi tersebut disaat mereka merasa bosan. Kedua partisipan tersebut juga terus mencari pengalaman baru selama bermain judi *slot online*, seperti perkiraan kemenangan pada setiap putaran permainan judi *slot online*.

Tabel 1. Tabel Hasil Analisis

Partisipan NL	Partisipan OT
Pencarian getaran jiwa dan petualangan (<i>thrill and adventure seeking</i>)	
Adrenalin untuk meraih keuntungan	Penasaran
Pencarian pengalaman (<i>experience seeking</i>)	
Prediksi menang dan kalah	Membayangkan keuntungan
Ketidakmampuan atau ketidakmauan menghambat dorongan (<i>Disinhibition</i>)	
Tidak puas	"Gatel (keinginan tidak tertahankan)"
Kerentanan terhadap rasa bosan (<i>Boredom Susceptibility</i>)	
Gampang "mumet (pusing)"	Mudah bosan dengan kegiatan monoton

DISKUSI

Bermain judi *slot online* memberikan rasa kesenangan, rasa penasaran yang memacu adrenalin, dan terus mencari sensasi tersebut disaat mereka merasa bosan. Hasil wawancara kedua partisipan tersebut menunjukkan bahwa selama bermain judi slot mereka terus mencari pengalaman baru selama bermain judi *slot online*, seperti perkiraan kemenangan pada setiap putaran permainan judi *slot online*. Partisipan dianggap memiliki ketergantungan terhadap bermain judi *slot online* karena didominasi hasrat rasa penasaran untuk mencari pengalaman baru seperti berapa jumlah keuntungan yang akan mereka dapatkan dalam sekali bermain, apakah modal yang mereka gunakan untuk bermain judi *slot online* dapat memberikan keuntungan yang berlipat bagi mereka. Hasrat rasa penasaran terhadap kemenangan adalah pemicu utama yang mendorong para pemain untuk terus mencari, dan akhirnya, menyebabkan perilaku kecanduan.

Saat pertama kali bermain judi *slot online*, partisipan NL mendapatkan kemenangan dan kemenangan pertama itulah yang memberikan dampak kesenangan, kecanduan, rasa penasaran dan mencari kepuasan yang terus memacu untuk bermain judi *slot online*.

"Pas aku pertama kali main tuh dilalah dikasih menang.. jadi efek penasarannya makin gede.. kaya ada rasa ga puas jadi pengen main lagi main lagi gitu.. penasaran nanti kalo main dapet berapa terus terusan aja gitu.. terus sensasi adrenalinnya juga sih mba yang mungkin kek seru gitu jadi nagih" (NL, wawancara tanggal 23 November 2023).

Hal serupa juga dialami oleh partisipan OT, yang memberikan keterangan bahwa keuntungan yang besar ketika bermain slot menjadi pemicu untuk kembali melakukan permainan judi *slot online*.

"Pertama coba itu saya langsung dapet itu mba.. pertama main lima puluh ribu.. dapet sampe 150 gitu... pernah juga sama teman-teman itu patungan depo lima ratus ribu terus ya lumayan bisa menang sampe 4 jutaan ada lah.. itukan sangat menguntungkan jadi ya seneng terus tergiur sama penasaran buat melakukan lagi.. kaya tertantang gitu" (OT, wawancara tanggal 23 November 2023).

Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shumlich et al (2017) yang menjelaskan bahwa bermain judi memberikan sensasi mendebarkan dan menarik yang dapat



menghilangkan rasa jenuh dan hal tersebut terus merangsang motivasi para pejudi untuk terus berjudi. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa peserta bermain judi melebihi-lebihkan jumlah permainan dan waktu yang dihabiskan untuk bermain judi, hal tersebut menghasilkan korelasi positif yang signifikan antara perjudian dan kesuksesan perjudian yang masuk dalam salah satu aspek dari *sensation seeking* yaitu getaran jiwa dan petualangan (*thrill and adventure seeking*) (Shumlich et al., 2017). Zuckerman dan Glicksohn (2016) mengungkapkan bahwa getaran jiwa dan petualangan (*thrill and adventure seeking*) terkait dengan keinginan untuk terlibat dalam aktivitas berisiko tinggi, mencakup ketertarikan pada kegiatan yang dapat menyajikan perasaan dan pengalaman yang di luar kebiasaan,

Kedua partisipan juga akan mencari pengalaman-pengalaman baru dalam permainan judi *slot online* seperti pengalaman menang atau kalah, pengalaman mendapatkan keuntungan, pengalaman untuk merasakan adrenalin dari setiap taruhan yang dilakukan dalam permainan judi *slot online*.

“Pasti ada rasa mau main lagi, gini yang bikin aku penasaran tuh ya.. dipikiranku tuh kok kemarin aku menang kok sekarang aku kalah.. kaya masih ga terima dengan kalah itu.. kaya aku harus dapet menang lebih gede gitu.. kaya gimana sih rasanya kalo aku untung apa menang” (NL, wawancara tanggal 23 November 2023)

“Kaya kepo aja gitu mba.. misal nih diputeran ini aku bakal menang berapa banyak.. kan kemarin dah menang misal lima ratus ribu.. nah skrng aku bakal menang lebih ga.. nah rasa rasa pengen ngerasain menang lebihnya itu sih.. kaya apa ya..pengalamane gimana gitu mba..” (OT, wawancara tanggal 23 November 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Müller et al., (2016) menjelaskan bahwa rasa penasaran dan adrenalin yang tercipta pada pemain judi merupakan sebuah pencarian akan pengalaman dari setiap permainan judi yang dimainkan, hal tersebut berkaitan dengan aspek pencarian pengalaman (*experience seeking*). Pencarian pengalaman (*experience seeking*) sendiri terkait dengan hasrat untuk eksplorasi, hal-hal baru dan menarik, serta ketertarikan pada berbagai aktivitas yang membawa risiko, seperti menikmati pengalaman baru.

Kedua partisipan juga akan mencari pengalaman-pengalaman baru dalam permainan judi *slot online* seperti pengalaman menang atau kalah, pengalaman mendapatkan keuntungan. Setelah kedua partisipan terlibat dalam pengalaman yang tidak biasa dan berisiko dengan mempertaruhkan sejumlah uang melalui judi *slot online*, kedua partisipan mulai memiliki rasa yang tidak tertahankan jika tidak bermain judi *slot online* yang berarti bahwa mereka selalu memiliki keinginan dan merasakan sensasi bermain judi *slot online*. Keinginan yang tidak tertahankan dari kedua partisipan tersebut pada akhirnya mereka rentan terhadap rasa bosan dan mencari sensasi menyenangkan dan mendebarkan melalui permainan judi *slot online*

Pada penelitiannya Müller et al (2016) juga menjelaskan bahwa perjudian memiliki korelasi dengan *sensation seeking*. Zuckerman dan Glicksohn (2016) mengemukakan bahwa *sensation seeking* merupakan suatu karakter kepribadian yang dicirikan oleh hasrat untuk mencari hal-hal yang beragam, baru, kompleks, serta pengalaman dan perasaan yang mendebarkan. Ini juga mencakup keinginan untuk mengambil risiko fisik dan sosial demi mencapai pengalaman-pengalaman yang mendebarkan tersebut. Kedua partisipan tersebut juga merasa ketika bermain mereka merasakan adrenalin dan rasa ingin tahu mereka meningkat membuat mereka terus ingin mengulang sensasi tersebut dalam bermain judi *slot online*. Pernyataan partisipan tersebut relevan dengan aspek *sensation seeking* yang dikemukakan oleh Zuckerman dan Glicksohn (2016) yaitu pencarian getaran jiwa dan petualangan (*thrill and adventure seeking*), pencarian pengalaman (*experience seeking*), ketidakmampuan/ketidakmauan menghambat dorongan (*disinhibition*), kerentanan terhadap rasa bosan (*Boredom Susceptibility*).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan penelitian dipengaruhi oleh *sensation seeking behavior* yang membentuk dorongan untuk mencari pengalaman baru dan mendebarkan, menjadi pemicu utama kecanduan perjudian *slot online*. Pada kedua partisipan aspek *sensation seeking* yang paling kuat mendasari perilaku berulang dalam bermain judi *slot online* adalah pencarian getaran jiwa dan petualangan (*thrill and adventure seeking*), pencarian pengalaman (*experience seeking*).



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari data dan pembahasan dengan menggunakan pendekatan kualitatif, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat aspek-aspek *sensation seeking behavior* yang membentuk perilaku berulang para pemain judi *slot online* untuk terus bermain judi *slot online*, terutama pada aspek pencarian getaran jiwa dan petualangan (*thrill and adventure seeking*), pencarian pengalaman (*experience seeking*). Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan maka dapat disimpulkan kedua partisipan penelitian mengatakan bahwa ketika mereka bermain judi *slot online* mereka memiliki keinginan untuk terlibat dalam aktivitas bermain judi *slot online*, hal tersebut didasari dengan rasa penasaran dan pencarian adrenalin melalui diluar kebiasaan yang tidak biasa yaitu bermain judi *slot online* dengan keuntungan instan yang mereka dapatkan secara cuma-cuma. Kedua partisipan juga akan mencari pengalaman-pengalaman baru dalam permainan judi *slot online* seperti pengalaman menang atau kalah, pengalaman mendapatkan keuntungan. Setelah kedua partisipan terlibat dalam pengalaman yang tidak biasa dan beresiko dengan mempertaruhkan sejumlah uang melalui judi *slot online*, kedua partisipan mulai memiliki ras yang tidak tertahankan jika tidak bermain judi *slot online* yang berarti bahwa mereka selalu memiliki keinginan dan merasakan sensasi bermain judi *slot online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Addiyansyah, W., & Rofi'ah. (2023). Kecanduan Judi Online Di Kalangan Remaja Desa. *MANIFESTO: Jurnal Gagasan Komunikasi, Politik, Dan Budaya*, 1(1), 13–22.
- Agrippina, F. & N. (2023). Pengaruh Peran Teman Sebaya terhadap Gambling Intention pada Mahasiswa Pemain Judi Slot Online di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 282–290.
- Andri Sahata Sitanggang, Ridho Sabta, F. Y. H. (2023). Perkembangan Judi Online Dan Dampaknya Terhadap Masyarakat: Tinjauan Multidisipliner. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 01(05). <https://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/view/248/239>
- Bungin, B. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif: Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer*. PT RajaGrafindo Persada.
- Caillon, J., Humeau, E., Perrot, B., Remaud, M., & Guilleux, A. (2016). *Gambling among European professional athletes : Prevalence and associated factors*. 0887(April). <https://doi.org/10.1080/10550887.2016.1177807>
- Cyrus Model. (2023). 6 Jenis Judi Online Yang Populer Di Indonesia. 04 Agustus. <https://cyrusmodels.com/6-jenis-judi-online-populer-ramai-peminatnya-di-indonesia/>
- Flick, Uwe , Steinke, Ines & Kardoff, E. (2017). *Buku Induk Penelitian Kualitatif* (A. Fawaid (ed.)). Cantrik Pustaka.
- Hardiansyah, S. (2016). Kegiatan Judi Online Dikalangan Peajar Dan Mahasiswa Di Kota Pekanbaru (Studi Tentang Judi Online Pada Lima Warnet di Kelurahan Maharatu, Kecamatan Marpoyan Damai. *Jurnal Online Mahasiswa FISIP*, 3(1), 1–15.
- Harris, N., Newby, J., & Klein, R. G. (2013). *Competitiveness Facets and Sensation Seeking as Predictors of Problem Gambling Among a Sample of University Student Gamblers*. <https://doi.org/10.1007/s10899-013-9431-4>
- Maynard, S. B., & Ahmad, A. (2019). *The Dark Web Phenomenon : A Review and Research Agenda Abstract (Abs heading)*. 1–12.
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., & Wölfling, K. (2016). Is Sensation Seeking a correlate of excessive behaviors and behavioral addictions? A detailed examination of patients with Gambling Disorder and Internet Addiction. *Psychiatry Research*, 242, 319–325. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.004>



- Narasi. (2023). *Indonesia Peringkat Satu Pemain Judi Slot dan Gacor di Dunia Kalahkan Rusia*. 09 September. <https://narasi.tv/read/narasi-daily/indonesia-peringkat-satu-judi-online>
- Poerwandari, K. . (2017). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. P. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Penelitian Gabungan*. Kencana.
- Robert, K. Y. (2018). *Case Study Research and Applications* (6th ed.). SAGE Publications.
- Shumlich, E. J., Perez, S., & Hoaken, P. N. S. (2017). The influence of locus of control and sensation seeking among undergraduate texas hold'em players. *Journal of Gambling Issues*, 2017(37), 36–58. <https://doi.org/10.4309/jgi.2018.37.2>
- Williams, R. J., Mishra, S., & Lalumie, M. L. (2016). Gambling , Risk-Taking , and Antisocial Behavior : A Replication Study Supporting the Generality of Deviance. : : *Journal Gambling Study*, 33(1), 15–36. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9608-8>
- Zuckerman, M., & Glicksohn, J. (2016). Hans Eysenck ' s personality model and the constructs of sensation seeking and impulsivity. *PAID*, 103, 48–52. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.003>



Self-Efficacy dan Social Loafing Tendency dalam Pengerjaan Tugas Kelompok pada Mahasiswa Kelas Karyawan

Lindawaty Ng, Aulia Kirana

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Jakarta
lindawatyzheng@gmail.com

Abstrak

Bekerja sambil kuliah menjadikan mahasiswa psikologi kelas karyawan memiliki kecenderungan untuk melakukan *social loafing* dalam pengerjaan tugas kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *social loafing* dengan *self-efficacy* dalam pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa kelas karyawan. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 161 responden yang ditentukan menggunakan metode tabel Isaac dan Michael. Pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa psikologi kelas karyawan yang pernah mengerjakan tugas kelompok di Universitas X, Jakarta Barat. Alat ukur yang digunakan pada skala *social loafing* berdasarkan teori Latane, Williams, & Harkins (1979) dan skala *self-efficacy* berdasarkan teori Bandura (1997) diadaptasi dan disusun oleh Regina A.S. Purba dengan nilai validitas *social loafing* sebesar 0.289 – 0.750 dan *self-efficacy* sebesar 0.399 – 0.742. Reliabilitas *social loafing* sebesar 0.844 dan *self-efficacy* sebesar 0.917. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social loafing* dan *self-efficacy* dengan nilai koefisien $r = -0,683$ dan nilai *Sig.* 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan penilaian bagi dosen dalam memberikan evaluasi pada mahasiswa sehingga bertanggung jawab dan berperan aktif dalam pengerjaan tugas kelompok, serta memberikan informasi bagi mahasiswa mengenai permasalahan *social loafing* agar dapat di minimalisir dalam pengerjaan tugas kelompok.

Kata kunci: *social loafing*, *self-efficacy*, mahasiswa psikologi kelas karyawan, pengerjaan tugas kelompok

Abstract

Working while studying makes psychology students in the employee class tend to engage in social loafing during group tasks completion. This research aims to determine whether there is a relationship between social loafing and self-efficacy in group task completion among student employees. The researcher used a quantitative correlational approach. The sample for this study consisted of 161 respondents determined using the Isaac and Michael table method. Sampling was conducted using nonprobability purposive sampling technique with the criteria of psychology students in the employee class who had previously worked on group assignments at University X, West Jakarta. The measurement instruments used for the social loafing scale were based on Latane's theory (1979), and for the self-efficacy scale, they were based on Bandura's theory (1997), adapted and compiled by Regina A.S. Purba with validity values for social loafing ranging from 0.289 to 0.750, and for self-efficacy ranging from 0.399 to 0.742. The social loafing reliability is 0.844 and self-efficacy is 0.917. The research results indicate a significant negative relationship between social loafing and self-efficacy, with a coefficient value of $r = -0.683$ and a Sig. value of 0.000 ($p < 0.05$). This research can serve as a reference for faculty members in assessing students, encouraging them to be responsible and actively participate in group assignments, as well as providing information to students about social loafing issues in order to minimize it during group task completion.



Keywords: *social loafing, self-efficacy, psychology students in the employee class, group task completion*

PENDAHULUAN

Social loafing atau kemalasan sosial, di mana adanya individu yang memiliki kecenderungan untuk mengeluarkan usaha yang lebih sedikit saat bekerja secara kolektif dibandingkan saat individu tersebut mengerjakan tugas secara individual (Williams & Karau, 1991). Banyak orang lebih cenderung berusaha saat bekerja sendiri dan usahanya berkurang ketika terlibat dalam suatu kelompok (Purwoko, 2023). Maximilian Ringelmann pada tahun 1913 pertama kali mengemukakan konsep *social loafing* yang dikenal dengan Ringelmann *effect* saat meneliti sekelompok orang yang menarik tali. Ringelmann mencatat penurunan kinerja yang terjadi secara keseluruhan jika dalam kelompok jumlah anggotanya bertambah (Utami, 2021).

Aggarwal & O'brien (2008) menemukan bahwa insiden *social loafing* meningkat dengan ruang lingkup proyek dan ukuran kelompok siswa yang ditugaskan dalam proyek kelompok pada fakultas pemasaran. Dalam sebuah studi metode campuran (kualitatif dan kuantitatif) yang dilakukan oleh Luo, Marnburg, Øgaard, & Okumus (2021) pada mahasiswa sarjana di sekolah perhotelan dan pariwisata di Cina menunjukkan bahwa kompetensi siswa, hubungan emosional, dan identitas kolektif merupakan penentu utama perilaku *social loafing*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fiechter Davis (dikutip dalam Luo, dkk, 2021) mengatakan di antara banyak masalah dalam proyek kelompok, yang paling merusak adalah perilaku "*social loafing*" atau "*free-rider*". Sfeatcu, R., Cernuşcă-Miţariu, M., Ionescu, C., Roman, M., Cernuşcă-Miţariu, S., Coldea, L., Bota, G., & Burcea, C. C. (dikutip dalam Karana, Lavienda, Mahaswari, Rani, Prasetya & Tedjawidjadja, 2023) menulis bahwa *social loafing* sering ditemukan dalam dunia perkuliahan.

Dalam menjalankan perkuliahan, mahasiswa tidak asing lagi dengan tugas individu atau pun tugas kelompok yang diberikan oleh dosen. Tugas kelompok diberikan dengan harapan, hasil tugas yang diselesaikan dapat lebih berisi dan lengkap yang merupakan hasil diskusi dari beberapa anggota kelompok. Mahasiswa menjadi belajar untuk saling kerja sama dan berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya serta lingkungan sekitar. Di samping itu, mahasiswa juga melatih diri untuk dapat memutuskan sesuatu yang baik, memiliki sikap toleransi dan saling menghormati teman-teman lainnya. Menurut Latane, Williams, & Harkins (dikutip dalam Purba & Eliana, 2018) melalui kerja sama dalam kelompok, akan memudahkan mereka untuk mencapai target dalam penyelesaian tugas individu.

Sesungguhnya tugas yang diberikan secara berkelompok juga terdapat beberapa kelemahan antara lain keputusan yang diambil berlarut-larut, berbedanya kemampuan anggota kelompok, persiapan yang terlalu banyak dan pengerjaan tugas yang makan waktu. Dalam pengerjaan tugas kelompok tersebut, sering kali dalam satu kelompok didapatkan adanya mahasiswa yang tidak ikut aktif dalam prosesnya. Selain itu, kelemahan berikutnya adalah *social loafing* atau kemalasan sosial (dikutip dalam Purba dkk, 2018). Baron & Byrne (2004) mengatakan definisi dari *social loafing* yaitu saat menjadi bagian dari kelompok, individu membiarkan orang lain melakukan pekerjaan, di mana hal ini sering terjadi dalam pembagian tugas, secara kognitif maupun melakukan tugas yang melibatkan usaha fisik.

Purba dkk (2018) meneliti 150 mahasiswa pertanian di Universitas Sumatera Utara dan 150 mahasiswa pertanian di Universitas Methodis Indonesia, antara *self-efficacy* dengan



social loafing tendency menunjukkan hubungan yang berlawanan arah. Hatiti & Wahyuni (2021) juga melakukan penelitian di UIN Raden Intan prodi Islam pada 62 mahasiswa. Hasilnya menunjukkan *self-efficacy* memiliki hubungan signifikan yang negatif dengan *social loafing*, di mana adanya sumbangan efektif *self-efficacy* sejumlah 48% terhadap *social loafing*. Begitu pun dengan Titisemita (2021) meneliti 43 mahasiswa Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang dan mendapatkan hasil negatif yang sangat signifikan pada hubungan kedua variabel, di mana *self-efficacy* memberikan sumbangan sebesar 55% terhadap *social loafing*.

Penelitian yang dilakukan oleh Purba, dkk (2018), Hatiti, dkk (2021), Titisemita (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang melakukan *social loafing* memberikan pengaruh pada anggota kelompok, tidak efisiennya pembelajaran kelompok, tidak berperan aktif, beberapa anggota mampu bekerja keras sementara yang lain melakukan sedikit usaha yang sebenarnya mampu dilakukan, merasa kontribusinya kurang dihargai, kurang giat mengerjakan tugas kelompok daripada tugas individual, mengandalkan anggota lainnya, persepsi adanya orang lain yang akan melakukan *loafing*.

Selanjutnya, Febriyanto (2019) meneliti 40 mahasiswa yang menggunakan cadar di Surabaya pada universitas umum mendapatkan hasil yang sama yaitu adanya signifikansi hubungan yang negatif pada kedua variabel tersebut. Sibarani (2020) juga melakukan penelitian pada 177 mahasiswa Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan dan hasilnya, *self-efficacy* menunjukkan hubungan signifikan dengan *social loafing* pada mahasiswa terhadap variabel-variabel tersebut di atas. Pada penelitian ini ditemukan adanya kemampuan yang berbeda antara satu anggota dengan anggota lainnya dan tidak ada koordinasi dalam pembagian tugas. Kelompok yang tidak kohesif, di mana masuk dalam dimensi *immediacy gap*, juga menjadi penyebab munculnya *social loafing* seperti dalam penelitian Febriyanto (2019). Sibarani (2020) juga mengungkapkan adanya anggota yang diremehkan ketika hasil tugasnya dalam kelompok di evaluasi.

Hasil penelitian sebelumnya dan wawancara yang dilakukan pada penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Latane, dkk (dikutip dalam Riadi, 2018) bahwa terjadinya *social loafing* disebabkan oleh faktor atribusi dan kesetaraan. Mereka beranggapan bahwa teman-teman lainnya tidak memiliki kompetensi dan menganggap percuma berusaha terlalu giat dari teman-teman lainnya. Adanya pengaturan sasaran yang tidak maksimal membuat pelaku memiliki anggapan bahwa kelompoknya akan menyelesaikan tugas dengan mudah. Anggapan bahwa hasil yang didapatkan nanti tidak akan sesuai dengan usaha yang dikeluarkan karena berada dalam kelompok, pekerjaannya tidak ada yang mengevaluasi, kelompok yang tidak kohesif, persepsi bahwa setiap individu tidak akan mendapatkan *reward* yang sama dari hasil kerja setiap anggota, individu yang berasal dari budaya individualis, ia merasa cukup berusaha biasa-biasa saja karena beranggapan bahwa usaha anggota lainnya akan lebih tinggi, motivasi berprestasi yang rendah dan ukuran kelompok yang semakin besar sehingga kontribusi terbagi dengan anggota lainnya juga merupakan faktor penyebab terjadinya *social loafing*.

Individu yang berasal dari budaya individualis merasa lebih percaya diri dan yakin akan kemampuannya ketika mengerjakan tugas individual (Paramita, 2022). Keyakinan atau kepercayaan seseorang pada kemampuannya untuk berhasil dalam melakukan tugas disebut *self-efficacy*. Malcock & Mutlu (2018) mengatakan berdasarkan teori Bandura, faktor kunci



untuk berkontribusi dalam belajar adalah *self-efficacy* adalah gabungan antara kepercayaan pada diri sendiri dan kemandirian diri. *Self-efficacy* adalah bentuk keyakinan individu pada kesanggupannya menunjukkan arah tugas yang dapat membawa hasil serta mengambil suatu usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan (Schunk, dikutip dalam Nauvalia, 2021). Bandura (dikutip dalam Syifa, 2022) dalam buku *Self Efficacy – The Exercise of Control* (1997), menyatakan bahwa alasan seorang individu berakhir dengan keberhasilan dan kegagalan, secara lebih lanjut dilihat dari keyakinan dirinya. Bandura menemukan bahwa *self-efficacy* memiliki peran utama pada seseorang dalam menghadapi tujuan, tugas, dan tantangan dengan sukses.

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah banyak ditemukan tidak hanya di negara berkembang saja, bahkan juga terdapat pada negara yang masuk dalam ekonomi mapan seperti di negara Inggris mahasiswa yang bekerja sambil kuliah didapatkan sebanyak 87%. Dari 77% dalam penelitian tersebut naik secara signifikan pada angka 59% di tahun 2014 yang menunjukkan semakin banyak yang berminat untuk bekerja sambil kuliah menurut BBC Indonesia, 2015 (dikutip dalam Fransiska, 2023). Urgensi peneliti menjadikan mahasiswa psikologi kelas karyawan sebagai responden karena bekerja sambil kuliah sehingga memiliki kecenderungan untuk melakukan *social loafing*. Bagi dosen, hasil dari penelitian ini sebagai masukan untuk dijadikan sebagai acuan bahan diskusi dalam memberikan evaluasi kepada anggota kelompok yang dibuat oleh sistem penilaian sehingga individu kelompok memiliki rasa tanggung jawab menyelesaikan tugasnya serta berperan aktif sebagai anggota kelompok dan bagi mahasiswa sebagai bahan informasi mengenai permasalahan *social loafing* dan di minimalisir dalam pengerjaan tugas kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *social loafing* dengan *self-efficacy* dalam pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa kelas karyawan.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah 312 mahasiswa aktif kelas karyawan fakultas Psikologi di Universitas X Jakarta Barat dengan pengambilan sampel menggunakan metode tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% sebanyak 161 sampel, di mana teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif kelas karyawan yang pernah tergabung dalam tugas kelompok. Teknik pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarakan melalui media *google form* yang menggunakan skala *Likert*.

Penelitian ini menggunakan alat ukur *social loafing* berdasarkan teori Latane dkk (1979) untuk mengukur *social loafing* dan alat ukur *self-efficacy* berdasarkan teori Bandura untuk mengukur *self-efficacy*. Kedua alat ukur ini di susun dan di adaptasi oleh Regina A.S. Purba tahun 2018. Uji validitas menggunakan validitas isi (*content validity*) dan analisis *r* tabel dengan taraf kesalahan 5% dengan nilai validitas *social loafing* 0.289 – 0.750 dan *self-efficacy* 0.399 – 0.742. Reliabilitas diukur dengan koefisien *Alpha Cronbach Metode* dengan nilai *social loafing* sebesar 0.844 dan *self-efficacy* sebesar 0.917. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, uji hipotesis Pearson dengan bantuan program *IBM SPSS versi 26 for windows*.



HASIL

Pada analisis deskriptif, mean pada *social loafing* dan *self-efficacy* memiliki nilai yang sama yaitu 50. Nilai minimum pada *social loafing* 36,59 lebih besar dari *self-efficacy* 22,66. Nilai minimum pada *social loafing* 72,42 lebih besar dari *self-efficacy* 68,62. Nilai range *social loafing* 35,82 lebih besar dari *self-efficacy* 45,97. Pada nilai standar deviasi *self-efficacy* 9,62973 lebih besar dari *social loafing* 9,30515

Tabel 1. Hasil Analisa Data Deskriptif *Social loafing* dan *Self-efficacy*

Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
<i>Social loafing</i>	161	36,59	72,42	35,82	50	9,30515
<i>Self-efficacy</i>	161	22,66	68,62	45,97	50	9,62973

Hasil kategorisasi dari *social loafing* dengan jumlah 161 responden, diketahui sebanyak 130 subjek (80,7%) memiliki kategorisasi *social loafing* yang rendah, kemudian sebanyak 31 subjek (19,3%) masuk dalam kategorisasi *social loafing* sedang, dan selanjutnya pada kategorisasi *social loafing* yang tinggi tidak terdapat subjek. Hasil kategorisasi dari *self-efficacy* dengan jumlah 161 responden, diketahui sebanyak 1 subjek (0,6%) memiliki kategorisasi *self-efficacy* yang rendah, kemudian sebanyak 55 subjek (34,2%) masuk dalam kategorisasi *self-efficacy* sedang, dan selanjutnya terdapat 105 subjek (65,2%) pada kategorisasi *self-efficacy* yang tinggi.

Pada uji normalitas, peneliti menggunakan Kolmogorov-Smirnov memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 dan $p = 0,200$ untuk masing-masing variabel. Untuk itu, dapat disimpulkan bahwa sebaran skor *social loafing* dan *self-efficacy* terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas, *means square* dari *Deviation from Linearity* didapatkan 51,208 dengan nilai signifikan ($p = 0,822$) di mana nilai signifikan $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *social loafing* dengan *self-efficacy* berhubungan linear.

Hasil uji korelasi *Pearson* menemukan bahwa *social loafing* mempunyai hubungan cukup kuat yang signifikan dengan *self-efficacy*, $r = -0,638$; $n = 161$; $p = 0,000$; *two-tailed* (hipotesis alternatif diterima). Arah hubungan kedua variabel adalah negatif ($r < -1$), sehingga dapat diartikan bahwa makin tinggi *social loafing*, makin rendah *self-efficacy*. Sebaliknya, makin tinggi *self-efficacy*, makin rendah *social loafing*.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>Perason Correlation</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	N
<i>Social loafing</i> *			
<i>Self-efficacy</i>	- 0.638	0,000	161

Berdasarkan hasil uji korelasi antar dimensi pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat dimensi pada variabel *Self-efficacy* yang memiliki nilai dominan atau dapat dikatakan memiliki korelasi yang paling tinggi dibandingkan dengan dimensi lainnya terhadap dimensi pada variabel *Social loafing*. Pada dimensi *Generality* memiliki korelasi negatif terhadap dimensi *Dilution Effect* dengan nilai korelasi sebesar $-0,620$ atau berkorelasi negatif. Dengan demikian



dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji korelasi di atas, dengan semakin tinggi *Generality* dalam pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas X Jakarta Barat, maka semakin rendah *Dilution Effect*.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi *Social loafing* dan *Self-efficacy*

<i>Self-Efficacy</i>	<i>Dilution Effect</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Social loafing</i>			
			N	<i>Immediacy Gap</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	N
<i>Level</i>	- 0.486	0.000	161	- 0.497	0.000	161
<i>Strength</i>	- 0.550	0.000	161	- 0.488	0.000	161
<i>Generality</i>	- 0.620	0.000	161	- 0.476	0.000	161

DISKUSI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *self-efficacy* dengan *social loafing tendency* dalam pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas X, Jakarta Barat. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self-efficacy* dengan variabel *social loafing tendency* dalam pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas X Jakarta Barat. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Purba dkk (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social loafing* dengan *self-efficacy*. Demikian juga dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hatiti dkk (2021) yang menyatakan *self-efficacy* memiliki hubungan signifikan yang negatif dengan *social loafing*. Sama halnya dengan penelitian Febriyanto (2019) yang menunjukkan hubungan yang berbanding terbalik atau signifikansi hubungan yang negatif pada kedua variabel tersebut. Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan dari hasil analisis data di atas, bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *social loafing* pada individu adalah *self-efficacy*. Sejalan dengan penemuan dari peneliti Titisemita (2021) bahwa *self-efficacy* mempunyai hubungan pada kondisi *social loafing* seseorang dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 55%, di mana semakin tinggi *self-efficacy* pada mahasiswa maka semakin rendah pula kecenderungan *social loafing* mahasiswa dan begitu pula sebaliknya. Selanjutnya, Sibarani (2020) juga melakukan penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan *social loafing*.

Temuan penelitian dalam pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas X, Jakarta Barat berdasarkan hasil dari uji kategorisasi, kondisi *social loafing* mahasiswa psikologi kelas karyawan dalam pengerjaan tugas kelompok berada pada kategori rendah dengan jumlah 130 responden sebesar 80,7% dan kondisi *self-efficacy* berada pada kategori tinggi dengan jumlah 105 responden sebesar 65,2%. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi kelas karyawan dapat memberikan kontribusi yang baik dalam pengerjaan tugas kelompok. Hal ini sejalan dengan temuan pada penelitian Febriyanto (2019) di mana *social loafing* berada pada kategori rendah dan *self-efficacy* masuk pada kategori tinggi. Setelah peneliti melakukan olah data, ditemukan hasil yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, Hatiti dkk (2021) dan Titisemita (2021) bahwa *social loafing* dan *self-efficacy* pada mahasiswa psikologi berada pada kategori sedang.



Berkaitan dengan hasil uji kategorisasi tersebut diatas, peneliti melakukan Analisa tambahan dengan mencari korelasi antar dimensi *social loafing* dan *self-efficacy*. Ditemukan bahwa dimensi *generality* pada variabel *self-efficacy* memiliki korelasi negatif terhadap dimensi *dilution effect* pada variabel *social loafing* sebesar 0.620. Semakin tinggi *generality* dalam pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas X Jakarta Barat, maka semakin rendah *dilution effect*. Menurut teori Bandura (dikutip dalam Adinda, 2022) *generality* menunjukkan mahasiswa yang dalam penyelesaian pekerjaannya mudah menguasai berbagai bidang sekaligus, maka akan diikuti dengan perilaku *social loafing* yang rendah. *Dilution effect*, pada dimensi ini menurut Latane dkk (1979) mahasiswa tersebut menyadari bahwa tiap anggota mendapatkan penghargaan atau merasa kontribusinya dalam kelompok memiliki arti. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa Psikologi kelas karyawan dalam pengerjaan tugas kelompok di Universitas X Jakarta Barat memiliki tingkat *self-efficacy* yang baik atau dapat dikatakan memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi dalam pengerjaan tugas kelompok.

Dalam teori Bandura (1997), seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi membuatnya dapat menantang dirinya saat menghadapi tugas-tugas yang sulit dan dirinya termotivasi untuk mencapai keberhasilan. Mereka juga mampu mengembangkan minat lebih dalam di mana mereka berpartisipasi, pada minat dan aktivitasnya terbentuk komitmen yang lebih kuat, cepat pulih ketika mengalami keterpurukan dan kekecewaan, serta melihat tantangan sebagai tugas yang harus diselesaikan dengan sukses, yang dalam hal ini merupakan pengerjaan tugas kelompok. Di samping tingkat percaya diri, seseorang yang memiliki sikap mawas diri juga dianggap memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Dengan merencanakan suatu tindakan, mereka menutupi kekurangan agar target yang telah ditentukan dapat diperoleh (Adinda, 2022).

Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat meneliti variabel yang banyak berpengaruh dan berkorelasi dengan variabel *social loafing*. Peneliti selanjutnya diharapkan mencari pengaruh antara *self-efficacy* terhadap *social loafing*, di mana saran ini bertujuan untuk menghasilkan penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya dan menghasilkan penemuan yang berbeda. Bagi mahasiswa psikologi kelas karyawan, peneliti menyarankan agar sebaiknya dapat meningkatkan faktor *generality* yaitu di mana mahasiswa memiliki kemampuan menguasai berbagai bidang sekaligus sehingga hal ini dapat meningkatkan *self-efficacy* pada diri mahasiswa menjadi lebih baik dan membuat perilaku *social loafing* menjadi rendah. Hal ini membuat proses pengerjaan tugas kelompok dapat berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan prestasi akademik serta meningkatkan kualitas mahasiswa psikologi kelas karyawan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *social loafing* dengan *self-efficacy* pada mahasiswa psikologi kelas karyawan di Universitas X, Jakarta Barat. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti pada sejumlah 161 responden, telah diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan pada



variabel *social loafing* dengan variabel *self-efficacy* dengan nilai $r = -0,683$ dan nilai *Sig.* 0,000 ($p < 0,05$). Arah hubungan kedua variabel adalah negatif ($r < -1$), yang dapat diartikan bahwa makin tinggi *social loafing*, makin rendah *self-efficacy*. Sebaliknya, makin tinggi *self-efficacy*, makin rendah *social loafing* pada individu tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat diterima, bahwa terdapat hubungan antara *social loafing* dengan *self-efficacy* dalam pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas X, Jakarta Barat. Dimensi *generality* pada variabel *self-efficacy* memiliki korelasi negatif terhadap dimensi *dilution effect* pada variabel *social loafing* sebesar 0.620. Semakin tinggi *generality* dalam pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas X Jakarta Barat, maka semakin rendah *dilution effect*. Begitu pun sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda (2022). Memahami Self Efficacy atau Efikasi Diri. *Gramedia Blog*. Retrieved from <https://www.gramedia.com/best-seller/self-efficacy-efikasi-diri/>
- Aggarwal, P., & O'brien, C. L. (2008). *Social loafing* on group projects Structural antecedents and effect on student satisfaction. *Journal of Marketing Education*, 30(3), 255-264. <http://dx.doi.org/10.1177/0273475308322283>
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Baron, Robert A & Byrne, Donn. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Febriyanto, M. (2019). Hubungan *self-efficacy* academic dengan *social loafing* pada mahasiswa bercadar di perguruan tinggi umum Surabaya. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri <http://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/34018>
- Fransiska, A. R. (2023). Hubungan stres akademik dengan psychological well being mahasiswa psikologi kelas karyawan yang sedang Menyusun skripsi di Universitas S Jakarta Barat. *Skripsi*. Universitas Mercu Buana Jakarta.
- Hatiti, K., & Wahyuni, C. (2021). Hubungan *self-efficacy* academic dengan *social loafing* pada kelompok belajar mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(2), 103–118. <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i2.13352>
- Karana, A. C., Lavienda, D., Mahaswari, M. E. G., Rani, E., Prasetya, M. D., & Tedjawidjadja, D. (2023). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan *social loafing* pada mahasiswa dalam tugas kelompok selama perkuliahan daring. *Jurnal Experientia*, 11(1), 31-42.
- Latane, Williams, & Harkins. (1979). Many hands make light the work: The causes and consequences of social loafing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(6), 822-832.
- Luo, Z., Marnburg, E., Øgaard, T., & Okumus, F. (2021). Exploring antecedents of *social loafing* in students' group work: A mixed-methods approach. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 28(3):100314. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100314>
- Malcock, A., & Mutlu, A. K. (2018). Academic *self-efficacy* and academic procrastination: exploring the mediating role of academic motivation in turkish university students.



- Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087-2093.
Doi:10.13189/ujer.2018.061005
- Nauvalia, C. (2021). Faktor eksternal yang mempengaruhi academic *self-efficacy*: Sebuah tinjauan literatur. *Cognicia e-journal*, 9(1):36-39.
<http://dx.doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.14138>
- Paramita. (2022). *Social loafing*: berkurangnya kontribusi individu dalam kelompok. *Psikomedia*. Retrieved from <https://psikomedia.net/social-loafing/>
- Purba, R. A. S., & Eliana, R. (2018). Hubungan *self-efficacy* dan *social loafing* tendency pada mahasiswa. *Talenta Conference Series: LWSA Conference Series*, 01(2018), 258-263, <https://doi.org/10.32734/lwsa.v1i1.173>
- Purwoko, S. A. (2023). *Social loafing*, sikap malas saat bekerja dalam kelompok. *Hellosehat*. Retrieved from <https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/social-loafing/>
- Riadi, Muchlisin. (2018). Kemalasan sosial (*Social loafing*). *KajianPustaka*. Retrieved from <https://www.kajianpustaka.com/2018/05/kemalasan-sosial-social-loafing.html>
- Sibarani, E. L. (2020). Hubungan antara *self-efficacy* dengan *social loafing* pada mahasiswa psikologi universitas HKBP Nommensen Medan. <https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/5132>
- Syifa, Serafica Gischa. (2022). Apa itu Self Efficacy? *Kompas.com*. Retrieved from <https://www.kompas.com/skola/read/2022/09/01/160000469/apa-itu-self-efficacy>
- Titisemita, A. (2021). Hubungan antara *self-efficacy* dengan *social loafing* mahasiswa fakultas psikologi universitas putra Indonesia "YPTK" Padang. *J0-DEST: Journal of demography, etnography, and social transformation*. 1(1). 45-54.
<https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1021>
- Utami, Anggreliani. (2021, 03 Desember). *Social loafing*: Gimana sih cara mengatasi malas kerja kelompok? *Satu Persen*. Retrieved from <https://satupersen.net/blog/social-loafing-mengatasi-malas-kerja-kelompok>
- Williams, K. D., & Karau, S. J. (1991). *Social loafing* and social compensation: The effects of expectations of co-worker performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 570–581. <https://doi.org/10.1037/0022-35514.61.4.570>



Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Resiliensi Individu Usia Dewasa Awal

Lisna Rodhatul Jannah^{1*}, Kondang Budiyan²

*lisnarj293@gmail.com

Abstrak

Usia dewasa awal merupakan periode yang kompleks karena terdapat banyak tekanan yang mengarah pada berbagai kesulitan, terutama dalam penyesuaian diri menghadapi masa dewasa. Resiliensi adalah ketahanan yang mewujudkan kualitas pada individu untuk dapat berkembang ketika menghadapi kesulitan. Resiliensi membantu individu untuk beradaptasi dengan lebih baik dalam menghadapi kesulitan di masa transisi dari remaja ke dewasa. Penggunaan media sosial diketahui memberikan berbagai pengaruh pada aspek psikologis, termasuk resiliensi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi pada individu usia dewasa awal. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu usia dewasa awal. Penelitian dilakukan kepada 123 subjek usia 20-34 tahun melalui teknik *purposive sampling*, menggunakan Skala Resiliensi CD-RISC dan Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial. Data dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi produk momen. Hasil analisis yang diperoleh yakni koefisien korelasi sebesar 0,385 dengan signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti penggunaan media sosial berhubungan positif dengan resiliensi individu usia dewasa awal. Semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula resiliensi. Koefisien determinasi yang diperoleh adalah sebesar 0,148, yang artinya variabel penggunaan media sosial memberikan sumbangan sebesar 14,8% terhadap resiliensi, sedangkan 85,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: dewasa awal, penggunaan media sosial, resiliensi

Abstract

Early adulthood is a challenging time due to high levels of stress, which can create a number of issues, particularly in adjusting to maturity. Resilience is the capacity for people to grow in the face of adversity. Resilience enables early-adults to better adjust in the face of a variety of challenges as they make the transition from adolescence to adulthood. Social media usage is known to have a variety of effects on psychological aspects, including individual resilience. The purpose of the study is to determine the relationship between social media usage and resilience in early adult. The proposed hypothesis is that there is a positive link between social media usage and resilience in early adult. The study was conducted on 123 subjects aged 20-34 using purposive sampling technique, and using the CD-RISC Resilience Scale, and the Social Media Usage Integration Scale. Data is analyzed using product moment correlation analysis techniques. The results of the analysis obtained a correlation coefficient of 0,385 with a significance $p < 0,001$ ($p < 0,05$). This suggests that social media use is positively linked to individual resilience in early adult. That is, resilience rises with increased use of social media. The determination coefficient obtained was 0.148, meaning that the social media usage variable contributed 14.8% to resilience, while the other 85.2% was influenced by other factors.

Keywords: early adult, resilience, social media use



PENDAHULUAN

Perkembangan merupakan sebuah proses yang berkesinambungan yang tidak berhenti di masa anak-anak dan remaja saja. Menjadi dewasa juga merupakan bagian dari tahap perkembangan manusia (Desmita, 2017). Menurut ilmu psikologi, masa dewasa dibagi menjadi masa dewasa awal, pertengahan, dan dewasa lanjut (Feldman, 1996, dalam Desmita, 2017). Menurut Hurlock (1980) usia dewasa awal adalah usia 18-40 tahun ketika terjadi perubahan fisik dan psikologis serta berkurangnya kemampuan reproduktif. Menurut teori perkembangan Erikson, konflik psikologis pada masa dewasa awal adalah keintiman vs. isolasi (Berk, 2012). Pada masa dewasa muda, kebanyakan orang sedang menyusun impian terkait dengan kemandirian dalam berkarier maupun berkeluarga (Berk, 2012). Pada masa ini, individu dipenuhi ketegangan emosional, mengalami isolasi, perubahan nilai-nilai, dan penyesuaian diri terhadap pola hidup baru yang berbeda dengan masa remaja (Hurlock, 1980). Periode ini bisa menjadi masa-masa krisis di mana individu akan mempertanyakan makna struktur kehidupannya dan memicu banyak konflik serta ketidakstabilan (Berk, 2012).

Transisi dari usia remaja ke dewasa merupakan salah satu periode paling beresiko terhadap timbulnya masalah kesehatan mental dibanding usia yang lain (Robinson, 2012). Peralihan dari remaja menuju dewasa adalah sebuah transisi yang kompleks karena terdapat banyak tekanan yang mengarah pada berbagai kesulitan. Masa dewasa awal sering disebut sebagai “jam tersibuk” dalam hidup karena pada masa ini individu memulai kehidupan karir dan keluarga secara bersamaan (Engels, dkk., 2021). Hurlock (1980) menjelaskan bahwa penyesuaian diri di masa dewasa awal merupakan sebuah kesulitan besar karena hanya sedikit dari orang muda yang memiliki persiapan untuk menghadapi kesulitan orang dewasa. Selain itu, individu dewasa awal juga akan kesulitan untuk dapat menyesuaikan diri dengan dua peran secara bersamaan. Terlebih lagi, individu bahkan hampir tidak mendapatkan bantuan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut karena dianggap sudah dewasa. Berk (2012) dalam bukunya juga menuturkan bahwa banyak anak muda yang tidak berhasil menjalani masa transisi menuju kedewasaan karena tidak memiliki cukup sumber daya yang mendukung.

Respon individu terhadap kesulitan yang dialami pada masa dewasa awal akan berbeda sesuai dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Keberhasilan individu dalam menghadapi kesulitan ditentukan dari kemampuan beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi (Wilda, Nazriati, & Firdaus, 2016). Untuk menghadapi kondisi kehidupan yang penuh perubahan dan ketidakpastian pada masa awal kedewasaan, sejumlah ahli psikologi memandang perlunya untuk membangun kekuatan individu. Dalam hal ini, resiliensi dipandang sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif untuk membangun kekuatan emosional dan psikologikal seseorang (Desmita, 2017). Resiliensi adalah sebuah fenomena atau proses yang menggambarkan adaptasi yang cenderung positif meski individu mengalami kesulitan dan trauma yang berat (Lewis & Rudolph, 2014). Resiliensi membantu individu untuk melewati masa-masa sulit dan menyelesaikan tugas perkembangan di usia dewasa awal. Individu dengan resiliensi tinggi akan memiliki karakter otonomi yang besar, kemandirian, empati, hubungan baik dengan teman sebaya dan bisa memiliki sistem dukungan sosial serta hubungan keluarga yang baik yang membantu individu untuk beradaptasi dengan lebih baik (Pakdaman, dkk., 2016). Tanpa adanya resiliensi, tidak akan ada keberanian, ketekunan, rasionalitas, dan insight. Individu yang kurang resilien akan sulit untuk beradaptasi secara positif, gagal dalam menilai, mengatasi dan meningkatkan diri untuk bangkit dari kesulitan. (Desmita, 2017).



Berbagai penelitian menunjukkan beberapa manfaat resiliensi seperti mencegah banyak jenis gangguan psikologis (Mujahidah & Listyandini, 2018; Gerino, Rolle, Sechi, & Brustia, 2017), mereduksi efek negatif pengalaman *bullying* (Narayanan & Betts, 2014), meningkatkan kesehatan mental, serta meningkatkan kualitas hidup dan emosi positif (Smith & Zautra, 2008). Namun begitu, hasil penelitian menunjukkan bahwa 50,9% mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan perkuliahan memiliki resiliensi rendah (Azzahra, 2016). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihantono, Sutini, dan Widiyanti (2018) menunjukkan bahwa 53,85% mahasiswa memiliki resiliensi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi pada individu usia dewasa awal belum sepenuhnya berada pada tingkat yang tinggi. Resiliensi rendah menurut beberapa penelitian diketahui dapat menimbulkan berbagai kondisi negatif. Semakin rendah resiliensi, makin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan (Sari & Listyandini, 2015), semakin tinggi tingkat stressnya (Septiani & Fitria, 2016), dan semakin tinggi tingkat distres psikologi yang dimiliki (Pidgeon, 2014; Azzahra, 2016). Rendahnya resiliensi juga telah dikaitkan dengan meningkatnya insiden perilaku bunuh diri, perkembangan gangguan kejiwaan, dan status kesehatan umum yang buruk (Sher, 2019).

Penggunaan media sosial adalah derajat sejauh mana media sosial diintegrasikan ke dalam perilaku sosial dan rutinitas sehari-hari penggunaannya serta pentingnya hubungan dengan penggunaan tersebut (Guarnieri, Wright, & Johnson, 2013). Penggunaan media sosial memiliki dampak negatif maupun positif. Dampak negatif secara psikologis dari penggunaan media sosial antara lain adanya citra tubuh yang buruk, ketidakpuasan terhadap fisik diri sendiri, kecemasan sosial, gangguan makan hingga depresi (Shmuck, 2019). Sedangkan dampak positif yang ditimbulkan antara lain mudahnya komunikasi jarak jauh, penghasilan dari bisnis melalui media sosial, hingga meningkatnya resiliensi karena adanya akses yang mudah untuk mengekspresikan diri dan koneksi pertemanan yang meluas.

Penggunaan media sosial terbukti berhubungan positif dengan resiliensi (Sigalit, Sivia, & Michal, 2017; Jurgens & Hesloot, 2017; Mano, 2020; Rosenberg, Ophir, & Asterhan, 2018). Namun, hubungan penggunaan media sosial dengan resiliensi lebih banyak diteliti dalam konteks menghadapi krisis berupa peperangan atau bencana alam. Hanya beberapa penelitian yang membahas penggunaan media sosial dan resiliensi dalam setting umum, terutama pada subjek individu usia dewasa awal. Padahal, masa dewasa awal juga merupakan masa krisis yang dipenuhi dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, komitmen, perubahan nilai serta penyesuaian diri dengan pola hidup baru yang sangat berbeda dengan masa remaja (Hurlock, 1980). Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi pada individu usia dewasa awal. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu pada usia dewasa awal.

Penelitian mengenai resiliensi ini dapat mengembangkan pengetahuan dan melengkapi penelitian terdahulu tentang hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi, sehingga didapatkan pengetahuan yang lebih luas mengenai faktor yang berhubungan dengan resiliensi. Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran bagaimana penggunaan media sosial berhubungan dengan resiliensi, sehingga diharapkan pembaca dapat mengembangkan nilai-nilai positif dari penggunaan media sosial.



METODE

Resiliensi adalah suatu ketahanan yang mewujudkan kualitas pada individu untuk dapat berkembang ketika menghadapi kesulitan. Pengukuran resiliensi dilakukan dengan menggunakan Connor & Davidson Resilience Scale (CD-RISC) berisikan 25 aitem pernyataan. Skala disusun berdasarkan lima aspek resiliensi yaitu kompetensi personal, kepercayaan terhadap diri sendiri, adaptasi dan sosialisasi yang positif, pengendalian atau kontrol diri, dan terakhir spiritual. Skor yang diperoleh dari skala CD-RISC menunjukkan tinggi rendahnya resiliensi individu. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi pula resiliensi diri subjek. Begitu juga sebaliknya, apabila skor yang diperoleh subjek rendah, maka hal itu menunjukkan resiliensi diri subjek yang rendah. Uji coba dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Berdasarkan hasil uji coba Skala Resiliensi yang berjumlah 25 aitem, didapatkan sebanyak satu aitem gugur sehingga tersisa 24 aitem. Koefisien korelasi aitem pada Skala Resiliensi bergerak dari 0,328 hingga 0,782 dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,925 sehingga alat ukur dinyatakan baik dan reliabel untuk digunakan dalam pengukuran.

Penggunaan media sosial adalah derajat sejauh mana media sosial diintegrasikan ke dalam perilaku sosial dan rutinitas sehari-hari penggunaannya serta pentingnya hubungan emosional dengan penggunaan tersebut. Penggunaan media sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan Social Media Use Integration Scale (SMUIS) yang dipublikasikan oleh Guarnieri, Wright, dan Johnson pada tahun 2013 yang berjumlah 10 aitem. Skala disusun berdasarkan dua aspek penggunaan media sosial yakni integrasi dan hubungan emosional. Skor yang diperoleh dari skala SMUIS ini menunjukkan tinggi rendahnya penggunaan media sosial pada subjek. Apabila subjek memperoleh skor tinggi, hal itu menunjukkan penggunaan media sosial yang tinggi. Artinya, subjek merasakan adanya hubungan emosional pada penggunaan media sosial, serta penggunaan media sosial sangat menyatu dengan perilaku sosial dan aktivitas sehari-hari subjek. Begitu pula sebaliknya, perolehan skor yang rendah menunjukkan rendahnya penggunaan media sosial pada diri subjek. Skala ini dipilih karena pada penelitian terdahulu oleh Ellison, Steinfield, dan Lampe (2007) mengemukakan bahwa pengukuran penggunaan media sosial tidak cukup hanya dengan frekuensi, intensitas, atau lamanya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial. Pengukuran penggunaan media sosial seharusnya menggambarkan integrasi dari penggunaan tersebut dengan kehidupan sehari-hari dan perilaku sosial penggunaannya serta hubungan emosional yang berkembang melalui penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil uji coba Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial yang berjumlah sepuluh aitem, didapatkan sebanyak satu aitem gugur sehingga tersisa sembilan aitem. Koefisien korelasi aitem pada Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial bergerak dari 0,495 dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,850, sehingga alat ukur dinyatakan baik dan reliabel untuk digunakan dalam pengukuran.

Usia dewasa awal berada pada rentang 18-40 tahun (Hurlock, 1980), namun pada penelitian ini subjek yang diambil adalah individu dewasa awal dengan rentang usia 20-34 tahun. Hal ini didasarkan pada hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, di mana pengguna internet terbanyak secara berurutan ada pada rentang usia 20-24 tahun (14,1%), 25-29 tahun (13,1%), dan 30-34 tahun (10,6%). Individu dewasa awal yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah pengguna media sosial seperti Facebook, WhatsApp, Instagram, Tiktok, Twitter, dan atau media sosial lainnya. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yang mana sampel diambil dengan cara menetapkan terlebih dahulu ciri-ciri atau kriteria yang dibutuhkan, sesuai dengan tujuan penelitian.



Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasi product moment untuk menguji hubungan antara variabel prediktor yaitu penggunaan media sosial dengan variabel kriterium yaitu resiliensi. Analisis dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak pengolah data Jamovi. Teknik analisis ini digunakan karena analisis product moment sesuai untuk menguji hipotesis penelitian yaitu hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu dewasa awal.

HASIL

Berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh, dapat dilakukan pengkategorisasian pada kedua variabel. Hasil kategorisasi resiliensi dan penggunaan media sosial dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Table 1. Kategorisasi Subjek Skala Resiliensi

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 67$	110	89,4%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) < X < (\mu + 1\sigma)$	$43 \leq X \leq 67$	13	10,6
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 43$	0	0%
		Total	123	100 %

Table 2. Kategorisasi Subjek Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 27$	42	34,1%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) < X < (\mu + 1\sigma)$	$18 \leq X \leq 27$	77	62,6%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 18$	4	3,3%
		Total	123	100 %

Keterangan :

X = Skor Subjek

μ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standart deviasi hipotetik

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah sebaran data yang diukur berada pada distribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas pada skor yang diperoleh dari Skala Resiliensi, didapatkan nilai signifikansi Shapiro Wilk $p = 0,134$ ($p > 0,050$). Hal ini berarti sebaran data skor resiliensi pada penelitian ini mengikuti distribusi normal. Kemudian hasil uji normalitas pada skor dari Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial diperoleh nilai signifikansi Shapiro Wilk $p = 0,150$ ($p > 0,050$). Artinya, sebaran data skor penggunaan media sosial pada penelitian mengikuti distribusi normal.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (resiliensi) dengan variabel tergantung (penggunaan media sosial) merupakan hubungan yang linear atau tidak. Berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai $F = 21,0$ dengan $p < 0,001$ ($p < 0,050$), dengan demikian dapat diartikan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan resiliensi merupakan hubungan yang linear.



Setelah uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linearitas terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi product moment yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara dua variabel. Berdasarkan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan menggunakan product moment, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,385 dan nilai p sebesar $< 0,001$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu dewasa awal. Artinya, semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula resiliensi pada individu. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial, resiliensi individu juga semakin rendah. Menurut hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,148 sehingga dapat diartikan bahwa variabel penggunaan media sosial memberikan sumbangan sebesar 14,8%, sedangkan 85,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang berada di luar lingkup penelitian.

DISKUSI

Menurut hasil analisis yang telah dilakukan menggunakan statistika parametrik korelasi product moment, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,385 dengan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu yang berada pada usia dewasa awal. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif. Artinya, semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula resiliensi individu. Sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial, maka resiliensi individu juga semakin rendah. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, maka dapat dikatakan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi individu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sigalit, Sivia, dan Michal (2017) bahwa penggunaan media sosial berhubungan secara signifikan dengan resiliensi individu.

Penggunaan media sosial dapat menurunkan kemungkinan isolasi sosial dan meningkatkan keterhubungan serta rasa saling memiliki (Mano, 2020). Hal ini dikarenakan media sosial mampu menyediakan ruang bagi penggunanya untuk saling terhubung dan memperluas jaringan (Hall, Kearney, & Xing, 2018). Melalui penggunaan media sosial, terjadi peningkatan dukungan sosial positif dari keluarga, teman, dan komunitas, yang mana hal ini penting untuk melindungi individu dalam menghadapi tekanan serta memfasilitasi pengembangan resiliensi (Davis, 2012; Dolev-Cohen & Barak, 2013; Reich, Zautra, & Hall, 2010). Selain ruang untuk saling terhubung, penggunaan media sosial juga dapat digunakan sebagai media pengekspresian emosi-emosi negatif yang dirasakan, sehingga orang lain dapat memberikan dukungan emosional secara online (Jurgens & Hesloot, 2017). Penyaluran ekspresi dan adanya dukungan emosional ini penting bagi individu untuk bisa beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi karena mampu menstabilkan kondisi mental dan membentuk resiliensi diri (Jin, 2010; Yan, 2020; Marzouki, Aldossari, & Veltri, 2021).

Selanjutnya, penggunaan media sosial mampu meningkatkan faktor protektif resiliensi, salah satunya adalah kesadaran tentang adanya dukungan sosial dan tersedianya informasi yang cukup mengenai adanya bantuan (Rosenberg, Ophir, & Asterhan, 2018; Hendriani, 2018). Individu dapat dengan mudah mengakses informasi melalui media sosial, termasuk sumber-sumber pertolongan fisik dan mental untuk menjadi lebih resilien (Jurgens & Hesloot, 2017). Penggunaan media sosial juga mempermudah komunikasi interpersonal yang dapat membantu individu memahami kejadian-



kejadian di sekelilingnya, membangun hubungan lekat dan mendapatkan dukungan sosial yang berperan pada terwujudnya resiliensi diri (Andriani & Listyandini, 2017).

Namun demikian, hasil koefisien korelasi yang diperoleh pada penelitian ini adalah sebesar 0,385 yang mana angka ini termasuk ke dalam angka korelasi yang lemah (Haikal, 2021). Hal ini mungkin dikarenakan penggunaan media sosial merupakan faktor eksternal atau faktor yang bersumber dari luar. Sedangkan resiliensi merupakan sebuah kompetensi yang ada di dalam diri individu sehingga faktor yang memiliki pengaruh lebih besar adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam (faktor internal). Faktor internal resiliensi antara lain regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out (Reivich & Shatte, 2002).

Menurut hasil kategorisasi skor subjek pada Skala Resiliensi menunjukkan 89,4% berada pada kategori tinggi. Maka, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar individu usia dewasa awal memiliki resiliensi yang tinggi. Artinya, individu dewasa awal memiliki ketahanan yang mewujudkan kualitas diri untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan. Hal ini berbeda dengan asumsi awal penelitian bahwa resiliensi individu dewasa awal belum sepenuhnya berada pada tingkat yang tinggi. Hal ini dapat terjadi karena penelitian-penelitian sebelumnya mengacu pada situasi khusus ketika mengukur resiliensi, seperti proses pengerjaan skripsi dan masa studi profesi. Sedangkan pada penelitian ini, resiliensi diukur secara umum tanpa mengaitkannya dengan kondisi khusus tertentu. Selain itu, sebagian responden didapatkan dengan cara membagikan kuesioner secara langsung dan meminta responden untuk menyelesaikan kuesionernya di waktu yang sama. Sehingga memungkinkan timbulnya social desirability di mana responden cenderung menyamakan responnya dengan karakteristik masyarakat dan menghindari respon yang tidak diharapkan oleh masyarakat (Widhiarso & Suhapti, 2015).

Kemudian untuk kategorisasi pada Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial, 62,6% berada pada kategori sedang. Maka, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar individu usia dewasa awal memiliki tingkat penggunaan media sosial yang sedang. Artinya, media sosial cukup diintegrasikan ke dalam perilaku sosial dan aktivitas sehari-hari individu usia dewasa awal, dan terdapat hubungan emosional dalam penggunaannya.

Hasil analisis korelasi pada penelitian ini memiliki koefisien korelasi (R^2) sebesar 0,148 yang artinya variabel penggunaan media sosial memberikan sumbangan sebesar 14,8% terhadap variabel resiliensi, sedangkan 85,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang berada di luar lingkup penelitian. Faktor lain tersebut misalnya regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out (Reivich & Shatte, 2002). Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap resiliensi adalah berpikir positif dan harga diri (Muslimin, 2021; Lete, Kusuma, & Rusdiana, 2019; Naulha & Sundari, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu dewasa awal. Hal ini berarti, semakin tinggi penggunaan media sosial pada individu dewasa awal, maka semakin tinggi pula resiliensinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial individu dewasa awal, maka resiliensinya juga semakin rendah. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi. Oleh sebab itu, individu



diharapkan dapat memanfaatkan perkembangan teknologi dan kemudahan akses media sosial untuk lebih banyak mengambil nilai-nilai positif yang dapat menjaga atau meningkatkan resiliensi sehingga individu dapat terus berkembang meskipun menghadapi berbagai kesulitan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A., Listyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67-90.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. (2020). *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Azzahra, F. (2016). *Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Berk, L. E. (2012). *Development through the lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC), *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescence*, 35. Doi: 10.1016/j.adolescence.2012.02.013
- Desmita (2017). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dolev-Cohen, M. & Barak, A. (2013). Adolescents' use of instant messaging as a means of emotional relief. *Computers in Human Behavior*, 29, 58-63. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.016>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefit of facebook "friends": social capital and college students use of online social network sites. *Journal of Computer Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Gerino, E., Rolle, L., Sechi, C. & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health and quality of life in old age: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 8.
- Guarnieri, M. A. J., Wright, S. L. & Johnson, B. (2013). Development and validation of social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38-50. Doi: 10.1037/a0030277
- Haikal, M. (2021). *Panduan Praktik Analisis Data Kuantitatif dengan Jamovi*.
- Hall, J. A., Kearney, M. W., & Xing, C. (2018). Two tests of social displacement through social media use. *Information, Communication, & Society*. Doi: <https://doi.org/10.1080/1369118X.2018.1430162>
- Hendriani, Wiwin (2018). *Resiliensi psikologis sebuah pengantar*. Jakarta: Kencana.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.



- Jin, Y. (2010). Making sense sensibly in crisis communication: How publics crisis appraisals influence their negative emotions, coping strategy preferences and crisis response acceptance. *Communication Research*, 37(4), 522–552.
- Jurgens, M. & Helsloot, I. (2017). The effect of social media on the dynamics of (self) resilience during disaster: a literature review. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 26, 79-88.
- Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan antara harga diri dengan resiliensi remaja di panti asuhan bakti luhur malang. *Nursing News*, 4(1), 20-28.
- Lewis, M. & Rudolph, K. D. (2014). *Handbook of developmental psychopathology*. New York. Oxford University Press.
- Mano, Rita (2020). Social media and resilience in the covid-19 crisis. *Advances in Applied Sociology*, 1, 454-464. Doi: 10.4236/ aasoci.2020.1011026
- Marzouki, Y., Aldossari, F. S., & Veltri, G. A. (2021). Understanding the buffering effect of social media use on anxiety during the COVID-19 pandemic lockdown. *Humanities & Social Sciences Communication*. Doi: <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00724-x>
- Mujahidah, E., Listyandini, R. A. (2018). Pengaruh resiliensi dan empati terhadap gejala depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60-75.
- Muslimin, Zidni I. (2021). Berpikir positif da resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115-131.
- Narayanan, A. & Betts, L. R. (2014) Bullying behaviors and victimization experience among adolescent students: the role of resilience. *The Journal of Genetic Psychology*, 175(2), 134-146.
- Naulha, Firda & Sundari A. R. (2021). Hubungan harga diri dan dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada odha saat pandemi covid-19. *Buku Abstrak Seminar Nasional*.
- Pakdaman, A., Saadat, S. H., Shahyad, S., Ahmadi, K., & Hosseinialhashemi, M. (2016). The role of attachment styles and resilience on lonelinsers. *International Journal of Medical*.
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B. & Lo, B. C. Y. (2014). Examining characteristic of resilience among uneversity students: AN international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 14-22.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience*. New York. The Guilford Press.
- Robinson, O. C., Wright G. R. T., & Smith, J., A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27-37. Doi: 10.1007/s10804-013-9153-y
- Rosenberg, H., Ophir, Y. & Asterhan, C. S. C. (2018). A virtual safe zone: Teachers supporting teenage student resilience through social media in times of war. *Teaching and Teacher Education*, 73, 35-42.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding PESAT*, 6.



- Septiani, Tria & Fitria, Nurindah (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi universitas YARSI*, 7(2), 59-76.
- Sher, L. (2019). Resilience as a focus of suicide research and prevention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 140, 169-180. doi: 10.1111/acps.13059
- Sigalit, W., Sivia, B., & Michal, I. (2017). Factors associated with nursing students' resilience: communication skills course, use of social media and satisfaction with clinical placement. *Journal of Professional Nursing*, 33(2), 153–161.
- Smith, B., & Zautra, A. J. (2008). Vulnerability and resilience in women with arthritis: Test of a two factor model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 799–810.
- Widhiarso W. & Suhapti, R. (2015). Eksplorasi karakteristik item skala psikologis yang rentan terhadap tipuan respon. *Jurnal Psikologi*, 36(1), 73-91.
- Willda, T., Nazriati, E., & Firdaus (2016). Hubungan resiliensi diri terhadap tingkat stres pada dokter muda fakultas kedokteran universitas riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 3(1), 1-9.
- Yan, L. (2020). The kindness of commenters: an empirical study of the effectiveness of perceived and received support for weight-loss outcomes. *Production and Operations Management*, 29 (6), 1448-1466. Doi: 10.1111/poms.13171



Program Persiapan Pensiun Pegawai Negeri Sipil (PNS) dari Perspektif Adulthood Development

Azmi Listya Anisah*

Badan Riset dan Inovasi Nasional

* azmilistyaanisah@gmail.com

Abstrak

Program persiapan pensiun PNS tidak diatur dalam peraturan perundang-undangan tentang pensiun. Usia pensiun PNS termasuk dalam tahap perkembangan dewasa menengah hingga akhir dan struktur Pegawai Negeri Sipil saat ini didominasi usia tua. Setiap fase perkembangan manusia memiliki perubahan-perubahan tugas, peran, fungsi yang sama dan kemudian mengarah kepada kesamaan pengalaman yang dilalui. Kajian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi program persiapan pensiun bagi PNS yang disesuaikan dengan tahapan perkembangan manusia usia dewasa untuk memberikan pengalaman yang sama pada pegawai negeri sipil menuju kesejahteraan pada masa pensiun. Studi pustaka dilakukan untuk mereview, menganalisis data dan informasi terkait tahapan perkembangan manusia dan persiapan pensiun, dari hasil penelitian terdahulu, buku-buku serta sumber dari media elektronik. Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa program persiapan pensiun dapat dilakukan secara bertahap sejak fase dewasa awal untuk persiapan finansial dan kesehatan fisik serta persiapan dari segi psikologis di awal fase dewasa tengah. Program persiapan pensiun bagi pegawai yang dilakukan secara bertahap sejak tahap dewasa awal hingga tengah bertujuan untuk memberikan waktu yang lebih panjang bagi individu pegawai dalam menerapkannya. Diharapkan hal ini kemudian berimplikasi pada kesejahteraan dari sisi finansial, fisik dan psikologis (termasuk faktor sosial) ketika pegawai telah memasuki masa pensiun.

Kata Kunci : program persiapan pensiun, pegawai negeri sipil, perkembangan dewasa, kesejahteraan masa pensiun

Abstract

The retirement preparation program for Civil Servants is not regulated in the laws and regulations regarding pensions. The retirement age for Civil Servants is included in the development stages of middle adulthood and late adulthood and the structure of Civil Servants is currently dominated by old age. Each phase of human development experiences changes in the same tasks, roles, and functions, leading to similar experiences. This study aims to provide recommendations for retirement preparation activity programs for Civil Servants that are adapted to the stages of adult human development to provide civil servants with the same experience towards the prosperity they will experience in retirement. A literature study was carried out to review and analyze data and information related to stages of human development and retirement preparation, obtained from the results of previous research, books, and sources from electronic media. The results of the analysis that have been carried out show that program preparation can be carried out in stages from the early adulthood phase until financial preparation and physical health, as well as psychological preparation, begin at the beginning of the middle adulthood phase. The retirement preparation program for employees, which is carried out in stages from early adulthood to middle adulthood, aims to provide individual employees with more time to implement it. It is hoped that this will then have implications for financial, physical, and psychological well-being (including social factors) when employees enter retirement.



Keywords : *Retirement preparation, civil servant, adulthood development, retirement well-being*

PENDAHULUAN

Penelitian mengenai pensiun telah banyak dilakukan. Banyaknya faktor yang berpengaruh dan mempengaruhi menjadikan pensiun sebagai topik yang menarik untuk dibahas dan diteliti. Topik pensiun yang sering dibahas diantaranya berkaitan dengan kesiapan dan persiapan pensiun (Iskandaryah & Setyowibowo, 2020; Widyowati & Hadjam, 2014); dan kesejahteraan dari segi finansial, fisik, dan psikologis (Fisher, Ryan, Sonnega, & Naudé, 2016; Kerry, 2018; Nalin & França, 2015; Wang & Shi, 2014).

Kesiapan dan persiapan pensiun Pegawai Negeri Sipil menjadi menarik untuk dikaji lebih lanjut mengingat Pegawai Negeri Sipil dikenal masyarakat sebagai profesi yang tetap terjamin memperoleh penghasilan meskipun telah memasuki masa pensiun. Meskipun sebagian orang menganggap pensiun sebagai sesuatu yang dinantikan, namun sejumlah pegawai negeri sipil yang telah mendekati masa pensiun justru menunjukkan sikap negatif terhadap masa pensiun (Iskandaryah & Setyowibowo, 2020; Ramadhani & Hamidah, 2019). Hasil survei yang dilakukan pada 679 responden yang telah mendekati masa pensiun, dari 40 instansi swasta, BUMN dan pemerintahan di Indonesia, menunjukkan bahwa 63 persen responden mengalami kecemasan sedang hingga panik dalam menghadapi masa pensiun (ESQMPP, 2017). Beberapa faktor seperti umur, kesehatan, kesejahteraan, kualitas hubungan perkawinan dan keluarga, ikut mempengaruhi cara seorang individu dalam mengartikan, melihat, dan menjalani masa pensiun (Adams and Shultz, 2017).

Turner (1989) mendefinisikan pensiun sebagai sebuah status dan proses untuk mempelajari peran baru dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan berakhirnya tugas dari pekerjaannya. Pensiun merupakan masa transisi dalam tahapan kehidupan manusia yang memerlukan penyesuaian dan persiapan secara berkesinambungan dari individu yang menjalani, meliputi: (1) Penyesuaian psikologis, terkait dengan perubahan identitas pekerjaan yang kemudian berhubungan dengan perubahan gaya hidup; (2) Penyesuaian keuangan, berkaitan dengan berkurangnya penghasilan yang diterima. Individu yang telah memperhitungkan kondisi tersebut tidak akan mengalami masalah yang berarti; (3) Penyesuaian sosial, berkaitan dengan kontak sosial hubungan kerja dan hubungan pertemanan (Hakim, 2007).

Pada masa transisi menuju pensiun seorang individu merasa kehilangan identitas, mengalami perubahan peran, hubungan interpersonal, aktivitas rutin yang juga diikuti dengan perubahan dari sisi finansial (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2019). Perubahan-perubahan tersebut kemudian menimbulkan permasalahan lain seperti penurunan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis setelah pensiun (Hershey, Jacob-Lawson, & Austin, 2012; Widyowati & Hadjam, 2014). Efek-efek negatif yang timbul dapat diminimalisir dengan perencanaan dan persiapan yang baik (Hakim, 2007). Individu yang lebih mempersiapkan pensiun cenderung memiliki kepuasan yang lebih tinggi terhadap masa pensiun. Pegawai dengan kesiapan pensiun tinggi mampu mencapai kondisi *psychological well-being* yang tinggi (Widyaningrum & Hamidah, 2018).

Struktur PNS saat ini sedang dalam keadaan segitiga terbalik, yang artinya jumlah PNS usia tua lebih banyak dari usia muda (Republika, 2022). Data statistik Badan Kepegawaian Negara (2022) menunjukkan hampir 70% PNS berusia di atas 40 tahun. Dengan dasar data tersebut, program persiapan pensiun bagi Pegawai Negeri Sipil menjadi penting guna mencapai kondisi usia senja PNS yang sejahtera. Program persiapan pensiun diperlukan untuk dapat mempelajari cara membuat



keputusan keuangan, menentukan gaya hidup yang tepat, memanfaatkan waktu yang dimiliki, menjaga interaksi sosial dan menentukan tempat untuk menjalani hidup di masa pensiun. Untuk itu, para pengambil kebijakan di setiap instansi perlu menentukan cara terbaik dan memberikan pelatihan bagi pegawai dalam menghadapi masa pensiun (Adams & Shultz, 2017).

Program persiapan pensiun bagi pegawai negeri sipil belum diberikan secara merata di seluruh instansi pemerintah. Hasil survei yang dilakukan kepada sekitar 74ribu PNS di 30 kabupaten/kota menunjukkan bahwa 71% responden menjawab tidak ada kegiatan persiapan pensiun bagi PNS yang diselenggarakan di instansi mereka.¹ Kesiapan menghadapi pensiun dapat ditingkatkan dengan persiapan yang dilakukan sebelum memasuki masa pensiun.

Usia pensiun pegawai negeri sipil di Indonesia meliputi usia 58 tahun, 60 tahun, 65 tahun, dan 70 tahun sesuai dengan jabatan yang diduduki oleh masing-masing pegawai. Usia tersebut termasuk dalam tahap perkembangan manusia dewasa yang terbagi menjadi empat fase yaitu: 1) *Emerging adulthood* (18-24 tahun) ; 2) *Early adulthood* (25-39 tahun); 3) *Middle Adulthood* (40-64 tahun) ; dan 4) *Late adulthood* (diatas 65 tahun) (Bjorklund, 2015; Boyd, Johnson, & Bee, 2015). Selama ini, belum ada hasil penelitian yang menjelaskan waktu yang tepat untuk mulai mempersiapkan masa pensiun. Bjorklund (2015) menjelaskan bahwa sejumlah orang mempersiapkan masa pensiun sekitar 15-20 tahun sebelum mencapai masa pensiun atau pada usia 40-an hingga awal usia 50.

Jika melihat data statistik PNS, semestinya sebagian besar PNS sudah mulai mempersiapkan masa pensiun. Namun, dua peraturan perundang-undangan yang terkait dengan pensiun Pegawai Negeri Sipil (Undang-Undang Nomor 11 Tahun 1969 tentang Pensiun Pegawai dan Pensiun Janda/Duda Pegawai; Peraturan Badan Kepegawaian Negara Nomor 2 Tahun 2019 tentang Tata Cara Masa Persiapan Pensiun), tidak mengatur mengenai program dan kegiatan persiapan pensiun yang dapat diikuti oleh Pegawai Negeri Sipil

Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian ini akan menganalisis program kegiatan persiapan pensiun yang dapat diberikan kepada PNS sesuai dengan perubahan-perubahan tugas, peran dan fungsi individu dalam setiap tahapan perkembangan usia dewasa, khususnya tahapan *emerging*, *early* dan *middle adulthood*. Kesamaan tugas, peran dan fungsi individu dalam setiap tahapan perkembangan usia dewasa mengarah pada kesamaan pengalaman yang dilalui. Kajian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi program kegiatan persiapan pensiun bagi pegawai negeri sipil yang disesuaikan dengan tahapan perkembangan manusia usia dewasa untuk memberikan pengalaman yang pada pegawai negeri sipil menuju kesejahteraan yang akan dialami pada masa pensiun.

METODE

Kajian ini merupakan studi literatur *realist* yang didasarkan pada teori dan bersifat interpretatif (Winarno, Purwanti, Kristiana, & Wahyuni, 2023). Seluruh informasi yang diperoleh dari artikel hasil penelitian terdahulu, artikel di media elektronik, dan buku terkait dengan: 1) tugas, fungsi, dan peran individu pada tahapan perkembangan manusia usia dewasa (*adulthood development*); 2) program persiapan pensiun PNS; 3) Kesejahteraan fisik, finansial dan psikologis di masa pensiun, di analisis lebih lanjut secara deskriptif untuk memberikan rekomendasi program persiapan pensiun dari segi finansial, fisik dan psikologis bagi para pengambil kebijakan di instansi pemerintah. Tugas, peran dan

¹ Survei dilakukan oleh Pusat Pengkajian Manajemen ASN Badan Kepegawaian Negara bulan November 2022 hingga Agustus 2023.



fungsi individu yang dianalisis didasarkan pada teori tahapan perkembangan manusia dewasa menurut Bjorklund (2015); Boyd et al., 2015).

HASIL DAN DISKUSI

Sebagian individu yang telah memulai karirnya pada usia 18-24 tahun, cenderung menjadikannya batu loncatan untuk memulai independensi dari sisi finansial. Hal ini didasari oleh keinginan individu di usia ini untuk memisahkan diri dari orangtua. Tahap ini merupakan tahapan yang menjadikan individu berfokus pada diri sendiri, melihat kemungkinan-kemungkinan dalam hidup mereka terutama cinta dan pekerjaan, menentukan kehidupan dewasa yang akan mereka jalani, percayai dan hargai, mulai belajar mengambil keputusan, dan membangun identitas diri salah satunya di bidang pekerjaan (Bjorklund, 2015). Dalam upaya melihat kemungkinan-kemungkinan, individu mencoba seluruh jalan yang ada, dan ketika mereka menyadari telah memilih jalan yang salah, mereka akan berputar arah dan mencoba jalan lainnya. Melihat perubahan-perubahan yang terjadi pada perkembangan usia 18-24 tahun, program persiapan pensiun belum dapat diberikan mengingat usia ini masih dalam tahap pencarian jati diri dan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan identitas dirinya sehingga terdapat kemungkinan seorang pegawai justru memutuskan untuk mengundurkan diri dari pekerjaannya.

Ketika memasuki usia pertengahan 25 hingga 39 tahun, individu sudah menemukan dan menentukan identitas dirinya, sudah memiliki standar-standar yang diyakini dalam hidupnya, mulai menekankan pada karir dan mempertahankan pekerjaan yang sudah dijalannya, sudah mampu mengambil keputusan, dan mulai menjalani peran lain dalam hidupnya sebagai pasangan dan orangtua. Pada usia ini program persiapan pensiun dapat mulai dilakukan oleh instansi dengan memberi pembekalan mengenai literasi keuangan. Literasi keuangan mengarah kepada pengetahuan dasar ekonomi dan keuangan serta kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuannya dalam mengambil keputusan dan mengelola keuangan yang dimiliki untuk mencapai kesejahteraan finansial seumur hidup (Hung, Parker, & Yoong, 2009; Otoritas Jasa Keuangan, 2017).

Dimulainya peran lain, tidak hanya sebagai pasangan (suami/istri) tetapi peran sebagai orangtua memberikan dampak lain salah satunya pada faktor keuangan. Terlebih, pada tahap usia ini individu cenderung memfokuskan dirinya dalam menjalani peran sebagai orangtua dibandingkan peran lainnya. Sehingga, dalam faktor lain, seperti finansial, seorang individu di usia ini mulai berfokus pada masa depan anak dibanding memikirkan masa pensiunnya. Untuk itu, program persiapan pensiun dari sisi finansial perlu diberikan kepada pegawai di rentang usia ini.

Pegawai perlu memperoleh pembekalan dan pelatihan untuk dapat menentukan perencanaan tujuan keuangan yang jelas dan spesifik. Tujuan perencanaan keuangan adalah untuk menemukan keseimbangan antara jumlah pendapatan dan jumlah pengeluaran yang memungkinkan individu mempertahankan gaya hidup yang diinginkan ketika memasuki masa pensiun (Hershey et al., 2012). Perencanaan tujuan keuangan dilakukan untuk memperkirakan kebutuhan finansial dalam menjalani masa pensiun selama beberapa tahun dan sekaligus dapat merencanakan kebutuhan finansial untuk kebutuhan sebelum pensiun, termasuk kebutuhan masa depan anak.

Perkiraan kebutuhan finansial di masa pensiun dilakukan dengan melihat angka harapan hidup manusia di Indonesia, mempertimbangkan kemungkinan risiko yang mungkin dihadapi seperti penurunan kondisi kesehatan di usia lanjut, serta jumlah tanggungan di masa tua. Program perencanaan keuangan yang dapat disarankan kepada pegawai meliputi peningkatan jumlah



tabungan pensiun, perbaikan rencana anggaran dan investasi jangka panjang (Wang & Hesketh, 2012).

Akhir dari puncak kondisi fisik individu berada pada tahapan *early adulthood*, dan mulai mengalami penurunan setelah memasuki usia 40-64 tahun. Kondisi kesehatan fisik pada tahap *middle* dan *late adulthood* dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan individu pada tahap usia sebelumnya (Santrock, 2010). Pada akhir *early adulthood*, persiapan untuk mencapai masa pensiun dengan kondisi fisik yang prima dapat mulai dilakukan. Instansi dapat memberikan pembekalan pengetahuan mengenai perubahan-perubahan fisik yang akan dialami di awal *middle adulthood* hingga memasuki usia pensiun dan cara menyikapi perubahan fisik yang terjadi, hal-hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik sebelum memasuki masa pensiun, faktor-faktor penyebab penurunan kondisi kesehatan fisik di usia pensiun, dan peningkatan kesadaran akan pola hidup sehat. Memulai pola hidup sehat di tahap *middle adulthood* masih memungkinkan untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran meskipun memerlukan usaha yang lebih besar (Bjorklund, 2015).

Kemudian, perencanaan tujuan keuangan yang mulai dilakukan sejak usia 25-39 tahun akan memberikan dampak positif ketika individu mulai memasuki usia *middle adulthood* (40-65 tahun). Pada rentang usia ini biasanya individu telah mencapai puncak kesuksesan karir, pendapatan, dan kepuasan kerja. Dengan perencanaan tujuan keuangan yang tepat, individu akan dapat mengatur anggaran keuangan yang dimiliki, mengatur skala prioritas, dan kemudian memberikan pengaruh pada gaya hidup sehari-harinya. Sehingga, seiring dengan perubahan yang terjadi dari segi pendapatan ketika mencapai puncak karir, individu mampu mempertahankan keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, melakukan investasi jangka panjang, dan mempersiapkan tabungan pensiun. Persiapan yang dari segi finansial memungkinkan individu tidak mengalami perubahan gaya hidup yang signifikan pada saat memasuki masa pensiun (Wang & Shi, 2014).

Di tahap *middle adulthood*, individu pada umumnya sudah bekerja selama bertahun-tahun di instansinya dan sebagian individu mampu mencapai posisi-posisi tertinggi dalam perjalanan karirnya. Masa kerja yang sangat lama menjadikan individu mengidentifikasikan dirinya dalam pekerjaan. Seorang individu yang sudah sangat kuat mengidentifikasikan dirinya pada pekerjaan mereka, mengalami penurunan kondisi psikologis ketika memasuki masa pensiun (Wang & Shi, 2014). Hal-hal tersebut yang kemudian menjadi salah faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seorang pegawai di masa pensiun.

Instansi dapat memberikan kegiatan persiapan pensiun dari sisi psikologis yang diawali dengan meningkatkan literasi dan mengenali kemungkinan gangguan kesehatan mental yang dapat dialami di masa pensiun. Peningkatan literasi kesehatan mental bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi kesehatan psikisnya dengan mengenali faktor-faktor yang dapat mempengaruhi serta gejala-gejala dari gangguan awal kesehatan mental. Persiapan-persiapan kondisi mental seorang pegawai terhadap perubahan yang terjadi pada masa pensiun akan membentuk cara pandang dan pola pikir positif seseorang mengenai masa pensiun. Pandangan positif terhadap masa pensiun mengurangi kecemasan dan ketidakpastian para pegawai mengenai kehidupan masa pensiun (Chan M.C.H, Chung, & Yeung, 2020).

Individu yang memasuki masa pensiun memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami penurunan kesehatan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang umum terjadi pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil selain stress dan depresi (Hessel, 2016) adalah *post power syndrome* (Bahdah, Umar, & Sanusi, 2019). *Post power syndrome* disebabkan oleh hilangnya kekuasaan atau jabatan, hilangnya aktivitas rutin, penurunan penghasilan, berkurangnya hubungan sosial, dan hilangnya fasilitas-fasilitas yang mungkin diperoleh ketika masih bekerja. Gejala-gejala *post power syndrome* yang dialami seseorang dapat mempengaruhi kondisi psikis seseorang seperti mudah marah, menarik diri



dari pergaulan, bersikap murung, yang kemudian berpengaruh pada kondisi fisik yang menjadi lemah dan mudah sakit. Akumulasi dari kondisi-kondisi tersebut kemudian menimbulkan penyakit kronis seperti penyakit jantung, hipertensi, dan stroke (Bahdah et al., 2019).

Kesejahteraan psikologis seseorang juga dipengaruhi oleh faktor sosial. Ketika memasuki masa pensiun, peluang seorang untuk bertemu orang baru dan berinteraksi dengan teman kerjanya mengalami penurunan (Comi, Cottini, & Lucifora, 2022). Dalam hal kegiatan sehari-hari, individu akan mengalami perubahan dan penurunan aktivitas rutin harian. Untuk itu, instansi dapat membantu para pegawai pada awal fase *middle adulthood* untuk mempersiapkan alternatif-alternatif kegiatan yang dapat dilakukan ketika masa pensiun datang seperti mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan, kegiatan masyarakat di lingkungan sekitar tempat tinggal, dan kegiatan kewirausahaan.

Program persiapan pensiun bagi pegawai yang dilakukan secara bertahap sejak tahap *early adulthood* hingga *middle adulthood* bertujuan untuk memberikan waktu yang lebih panjang bagi individu pegawai dalam menerapkannya. Diharapkan hal ini kemudian berdampak pada kesejahteraan dari sisi finansial, fisik dan psikologis (termasuk faktor sosial) yang dapat tercapai ketika pegawai telah memasuki masa pensiun. Kondisi kesehatan fisik, finansial dan psikologis seseorang yang telah memasuki masa pensiun saling mempengaruhi secara signifikan. Kesejahteraan finansial yang rendah dapat menyebabkan stres, kecemasan dan perasaan tidak berdaya dan kemudian dapat meningkatkan risiko penyakit kronis. Masalah kesehatan fisik yang dihadapi individu berdampak pada terbatasnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sosial yang kemudian memberikan pengaruh negatif pada kesejahteraan psikologis. Masalah kesehatan fisik juga berimplikasi pada kesejahteraan finansial akibat diperlukannya biaya perawatan kesehatan (Shultz & Wang, 2011).

Permasalahan utama dalam persiapan pensiun adalah berupa kurangnya teori mengenai perkembangan proses persiapan pensiun (Ibrahim & Wahat, 2023). Hasil kajian ini memberikan implikasi teori tentang waktu dan program yang tepat untuk mempersiapkan pensiun PNS. Kajian ini juga memiliki implikasi praktis terhadap penyusunan kebijakan dalam bentuk peraturan perundang-undangan yang menjelaskan secara rinci mengenai program persiapan pensiun PNS yang perlu dilakukan oleh setiap instansi pemerintah secara bertahap kepada setiap pegawainya. Hal ini membantu masing-masing bagian kepegawaian instansi pemerintah untuk dapat menentukan waktu yang tepat untuk memulai persiapan pensiun pegawai, dan mulai mengelompokkan para pegawai berdasarkan tahap perkembangannya serta mempersiapkan program persiapan pensiun yang dapat diberikan.

Program persiapan pensiun yang merekomendasikan dalam kajian ini masih terbatas pada analisis terhadap teori tahapan perkembangan masa dewasa. Rekomendasi akan menjadi lebih kaya jika didasarkan atas hasil *preliminary research* kepada Pegawai Negeri Sipil untuk mengetahui kesadaran akan pentingnya persiapan pensiun, program persiapan pensiun yang telah dilakukan dan diperoleh dari instansi, serta program pensiun yang dirasa perlu oleh pegawai. Selain itu, kajian ini mendasarkan analisis dan rekomendasi pada hasil-hasil penelitian terdahulu yang dilakukan di luar negeri. Perlu adanya penelitian lanjutan untuk mengukur efektivitas persiapan masa pensiun pegawai negeri sipil di Indonesia yang disesuaikan dengan tahapan perkembangan usia dewasa serta membedakan pegawai yang memutuskan untuk pensiun dini dengan pegawai yang pensiun sesuai dengan batas usia pensiun.

KESIMPULAN

Program persiapan pensiun dari sisi finansial dapat mulai diberikan oleh instansi kepada pegawai dengan usia di tahap *early adulthood*, mengingat ditahap ini individu sudah menentukan identitas diri dan menjalani peran lain dalam hidupnya. Persiapan dari sisi kesehatan fisik dan psikologis penting untuk diberikan kepada pegawai yang memasuki usia *middle adulthood*. Pada tahap



tersebut pegawai mulai mengalami penurunan kondisi fisik. Masa kerja yang telah lama menjadikan individu mengidentifikasi dirinya dengan pekerjaan dan sangat memberikan pengaruh pada kondisi psikologis pegawai. Persiapan kondisi psikologis yang matang dapat mencegah terjadinya penurunan kondisi psikologis individu ketika memasuki masa pensiun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, G. A., & Shultz, K. S. (2017). Retirement. In *The Sage Encyclopedia of Industrial and Organizational Psychology, Second Edition*. California: SAGE Publication, Inc.
- Badan Kepegawaian Negara. (2022). *Statistik Aparatur Sipil Negara*. Jakarta: Badan Kepegawaian Negara.
- Bahdah, A. A., Umar, F. N. I. F., & Sanusi, A. (2019). Kebutuhan Program Persiapan Pensiun Bagi Tenaga Kependidikan Pegawai Negeri Sipil di Universitas Hasanuddin. *MADIC*. Semarang: Universitas Stikubang.
- Bjorklund, B. R. (2015). *The Journey of Adulthood, Eight Edition (Global Edition)*. Essex: Pearson Education Limited.
- Boyd, D., Johnson, P., & Bee, H. (2015). *Lifespan Development, Fifth Canadian Edition*. Essex: Pearson Education Limited.
- Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2019). *Adult Development and Aging (Eight Edition)*. Boston: Cengage Learning, Inc.
- Chan M.C.H, Chung, E. K. H., & Yeung, D. Y. (2020). Attitudes Toward Retirement drive the effects of Retirement Preparation on Psychological and Physical well-being of Hong Kong Chinese Retirees Over Time. *The Internasional Journal of Aging and Human Development*, 1–17.
- Comi, S. L., Cottini, E., & Lucifora, C. (2022). The Effect of Retirement on Social Relationship. German Economic Review. *German Economic Review*.
- ESQMPP. (2017). Hasil Survey Kecemasan Jelang Pensiun 2016-2017. Retrieved 5 September 2023, from <https://esqmpp.com/hasil-survey-kecemasan-jelang-pensiun-2016-2017/>,
- Fisher, G. G., Ryan, L. H., Sonnega, A., & Naudé, M. N. (2016). Job lock, work, and psychological well-being in the United States. *Work Aging Retirement*, 2, 345358. [https://doi.org/DOI: 10.1093/workar/waw004](https://doi.org/DOI:10.1093/workar/waw004)
- Hakim, S. N. (2007). Perencanaan dan Persiapan Menghadapi Masa Pensiun. *WARTA*, 10(1), 96–109.
- Hershey, D. A., Jacob-Lawson, J. M., & Austin, J. T. (2012). Effective Finansial Planning for Retirement. In *The Oxford Handbook of Retirement*.
- Hessel, P. (2016). Does retirement (really) lead to worse health among European men and women across all educational levels? . *Soc Sci Med*, 151, 19–26.



- Hung, A. A., Parker, A. M., & Yoong, J. K. (2009). Defining and measuring financial literacy. *Working Paper, RAND Labor and Population Working Paper Series*. Retrieved from https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/working_papers/2009/RAND_WR708.pdf
- Ibrahim, D. K. A., & Wahat, N. W. A. (2023). A New Pathway towards Retirement Preparation: Integration of Holistic Life Planning. *European Journal of Education*, 6(2).
- Iskandaryah, A., & Setyowibowo, H. (2020). Sikap terhadap Pensiun, Perencanaan Pensiun, dan Kualitas Hidup pada Karyawan dalam Masa Persiapan Pensiun. . . *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(1), 23–29.
- Kerry, M. J. (2018). Psychological Antecedents of Retirement Planning: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Nalin, C. P., & França, L. H. D. F. P. (2015). The Importance of Resilience for Well-Being in Retirement. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 25, 191–199.
- Otoritas Jasa Keuangan. (2017). Literasi Keuangan. Retrieved 10 September 2023, from <https://www.ojk.go.id/id/kanal/edukasi-dan-perlindungan-konsumen/Pages/Literasi-Kuangan.aspx>
- Ramadhani, F. A., & Hamidah. (2019). Hubungan antara Strategi Coping dengan Kecenderungan Post-Power Syndrome pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Menjelang Pensiun. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 8, 27–34. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkkea5172a0eafull.pdf>.
- Republika. (2022). *BKN: 35 Persen ASN Kinerjanya Seperti Deadwood*. Retrieved from <https://news.republika.co.id/berita/rffb5q384/bkn-35-persen-asn-kinerjanya-seperti-deadwood#:~:text=Dalam%20kesempatan%20tersebut%2C%20Bima%20juga%20menyoroti%20komposisi%20PNS,itu%20jauh%20lebih%20besar%20dari%20pada%20yang%20muda>
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Shultz, K. S., & Wang, M. (2011). Psychological Perspectives on The Changing Nature of Retirement. *American Psychologist*, 66(3), 170–179.
- Turner, M. J. (1989). *Factors Influencing Attitude Toward Retirement and Retirement Planning Among Midlife University Employees* (Dissertation). Texas Tech University, Texas.
- Wang, M., & Hesketh, B. (2012). Achieving Well-Being in Retirement: Recommendation from 20 Years of Research. *SIOP White Paper Series*.
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological Research on Retirement. *Annual Review of Psychology*, 65, 209–233.
- Widyaningrum, S. D., & Hamidah. (2018). Hubungan Antara Kesiapan Menghadapi Pensiun dengan Post Power Syndrome dan Psychological Well-Being Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 7, 15–24. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk601bea5845full.pdf>



Widyowati, A., & Hadjam, N. R. (2014). Peran Core Self Evaluation dalam Memprediksi Persiapan Pensiun. *HUMANITAS*, 11(2), 93–102.

Winarno, W. W., Purwanti, A., Kristiana, D. R., & Wahyuni, E. S. (2023). *Penelitian Kualitatif menggunakan Systemic Literature Review*. Yogyakarta: UPP STIM YKPN.



Hubungan Learning Agility dan Work Engagement dengan Perilaku Inovatif pada Karyawan

Rian Dwi Ravitha Br T, Kamsih Astuti

1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

2 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

215010015@student.mercubuana-yogya.ac.id, kamsih@mercubuana-yogya.ac.id

Abstract

Perilaku Inovatif merupakan perilaku yang dimunculkan karyawan untuk menunjukkan suatu perubahan dalam organisasi termasuk *startup*. Hal ini mendorong karyawan untuk meningkatkan kinerja sekaligus kemampuannya. PT Berijalan (Astra Credit Companies Digital Operation Center) merupakan perusahaan milik Astra Credit Companies (ACC), PT Berijalan menjadi salah satu perusahaan *startup* untuk pembiayaan (*multifinance*) mobil baru, bekas, serta pembiayaan *retail commercial*, *fleet*, dan multiguna, dengan skema pembiayaan konvensional dan pembiayaan Syariah. Berdasarkan wawancara dengan lima narasumber ditemukan bahwa karyawan belum menunjukan Perilaku Inovatif saat melakukan pekerjaan. Untuk itu tujuan penelitian ini ialah: 1) Menganalisis pengaruh *Learning Agility* terhadap Perilaku Inovatif Karyawan pada PT Berijalan Yogyakarta., 2) Menganalisis pengaruh *Work Engagement* terhadap Perilaku Inovatif Karyawan pada PT Berijalan Yogyakarta, 3) Menganalisis pengaruh *Learning Agility* dan *Work Engagement* terhadap Perilaku Inovatif karyawan pada PT Berijalan Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan adanya pengaruh *Learning Agility* terhadap Perilaku Inovatif Karyawan, dengan nilai signifikan sebesar 0.00, kemudian *Work Engagement* memiliki pengaruh pada Perilaku Inovatif dengan nilai signifikan sebesar 0.00. Ditemukan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($88.921 > 3.05$), sehingga dapat disimpulkan *Learning Agility* dan *Work Engagement* secara simultan mempengaruhi Perilaku Inovatif.

Kata Kunci : *Learning Agility*, *Work Engagement*, Perilaku Inovatif

Abstract

Innovative behavior is behavior that employees display to demonstrate a change in the organization, including startups. This encourages employees to improve their performance and abilities. PT Berijalan (Astra Credit Companies Digital Operation Center) is a company owned by Astra Credit Companies (ACC), PT Berijalan is one of the startup companies for financing (multi-finance) new, used cars, as well as retail commercial, fleet and multi-purpose financing, with financing schemes conventional and Sharia financing. Based on interviews with five sources, it was found that employees have not shown innovative behavior when doing their work. For this reason, the objectives of this research are: 1) Analyzing the influence of Learning Agility on Employee Innovative Behavior at PT Berijalan Yogyakarta, 2) Analyzing the influence of Work Engagement on Employee Innovative Behavior at PT Berijalan Yogyakarta, 3) Analyzing the influence of Learning Agility and Work Engagement on Innovative Behavior employees at PT Berijalan Yogyakarta. Based on the results of multiple linear regression analysis, it shows that there is an influence of Learning Agility on Employee Innovative Behavior, with a significant value of 0.00, then Work Engagement has an influence on Innovative Behavior with a significant value of 0.00. It was found that the value of $F_{count} > F_{table}$ ($88.921 > 3.05$), so it can be concluded that Learning Agility and Work Engagement simultaneously influence Innovative Behavior.



Keywords: *Learning Agility, Work Engagement, Innovative Work Behavior*

PENDAHULUAN

Perkembangan organisasi dalam bidang bisnis saat ini telah ada di era society 5.0, menurut Marlinah (2019) society 5.0 merupakan era dimana semua berbasis teknologi internet, dan menjadi bagian sangat penting dan tidak terpisahkan bagi kehidupan manusia atau masyarakat, dari segi pendidikan, sosial, ataupun berbisnis melalui layanan internet yang mendorong pertumbuhan ekonomi. Era ini memiliki gagasan yang berpusat pada sumber daya manusia yang maju secara teknologi, untuk itu organisasi memiliki tugas penting untuk melewati era society 5.0. Sumber daya manusia (SDM) menjadi faktor penentu organisasi mampu mencapai tujuannya. Organisasi membutuhkan karyawan yang berkompeten dan ahli di bidang masing-masing. Hal ini dilakukan untuk mengantisipasi gangguan dari segi kinerja, profit, maupun kelangsungan hidup organisasi itu sendiri. Organisasi yang memiliki SDM yang produktif akan menghasilkan kinerja yang diharapkan, juga mampu berdampak pada kelangsungan hidup maupun kemajuan organisasi (Pri dan Zamralita, 2017). Adapun SDM dalam dunia organisasi dipenuhi oleh generasi milenial. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) yang dirilis tahun 2022, jumlah angkatan kerja di Indonesia mencapai 144 juta, sekitar 45% diantaranya ialah generasi milenial. Berdasarkan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) di urutan nomor tiga adalah kota Yogyakarta setelah kota Papua dan Bali. Oleh karena itu diketahui bahwa Yogyakarta menjadi salah satu kota yang memiliki jumlah pekerja milenial terbanyak, sehingga perlu diketahui bagaimana perilaku mereka dalam organisasi.

PT Berijalan (Astra Credit Companies Digital Operation Center) merupakan perusahaan milik Astra Credit Companies (ACC), resmi berdiri pada 23 Maret 2021. Perusahaan ini beralamat di Jalan Pringgodani No. 1A, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Yogyakarta. PT Berijalan menjadi salah satu perusahaan *startup* untuk pembiayaan (*multifinance*) mobil baru, bekas, serta pembiayaan *retail commercial, fleet*, dan multiguna, dengan skema pembiayaan konvensional dan pembiayaan Syariah. Dalam *berijalan.co.id*, PT Berijalan hadir untuk memudahkan dan menyempurnakan setiap proses bisnis melalui layanan *operations center, telephony center*, dan *techno center*. Untuk itu dibutuhkan kebijakan-kebijakan yang tepat untuk diterapkan, sehingga bisnis bisa dijalankan dengan baik. Berbagai kebijakan yang diterapkan dalam organisasi bertujuan untuk peningkatan kinerja karyawan, disisi lain kebijakan ini membuat karyawan sulit memberikan kontribusi inovatif bagi organisasi. PT Berijalan sebagai *startup* yang berdiri sejak 3 tahun silam, mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan tersebut. Untuk itu PT Berijalan diupayakan memiliki karyawan sebagai Sumber Daya Manusia yang mampu membawa organisasi sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Perilaku karyawan dalam memahami suatu kondisi berkaitan dengan kemampuan menghadapi situasi yang dinamis, menjadi strategi mewujudkan ide yang berguna untuk organisasi. Rangkaian perilaku yang dilakukan individu dimulai dari tahapan pencarian ide atau perbaikan ide yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi, tahap kedua adalah dengan mencari dukungan untuk menerima ide yang telah dibangun, dan tahap terakhir adalah dengan menciptakan model atau prototype dari ide-ide tersebut agar dapat diterima dan diterapkan dalam pekerjaan maupun dalam perusahaan (Janssen, 2000 dalam Putri, 2020). De Jong & Hartog (2010) aspek pada Perilaku Inovatif karyawan yaitu *idea exploration* yaitu cara untuk meningkatkan layanan dan memikirkan cara alternatif, *idea generation* berhubungan dengan produk baru, layanan, dan proses kerja saat ini. Kemudian *idea championing* menemukan dukungan dan membangun koalisi dengan



mengekspresikan antusiasme dan keyakinan akan keberhasilan inovasi, dan *idea implementation* menjadi inovasi sebagai bagian dari proses kerja reguler.

Aspek Perilaku Inovatif ini digunakan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada karyawan generasi milenial. Harsuti (2021) menyatakan beberapa kasus dalam organisasi terjadi karena karyawan diperberat oleh inovasi yang sering membuat karyawan kelelahan berinovasi. Mereka yang kelelahan kehilangan motivasi intrinsik mereka untuk mengusulkan ide-ide kreatif dan kemudian terlepas dari inisiatif baru dan bahkan inisiatif lainnya. Untuk itu peneliti melakukan penelitian pada karyawan di PT Berijalan Yogyakarta. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan wawancara, pertanyaan dari wawancara disusun berdasarkan aspek dari Perilaku Inovatif karyawan oleh De Jong dan Hartog (2010). Wawancara ini dilaksanakan pada 16 Januari 2024 dengan lima narasumber inisial KZ, ML, CY, JL, dan OK dari bagian *telephony center* di PT Berijalan.

Wawancara yang telah dilakukan pada lima narasumber di PT Berijalan, memperoleh jawaban sebagai berikut : Aspek Perilaku Inovatif, a). *Idea exploration*, narasumber menyatakan dengan tanggung jawab yang dilakukan mereka kurang tertantang untuk memiliki dan mencoba ide baru. b). *Idea generation*, narasumber menyatakan mereka hanya sedikit mengetahui cara untuk meningkatkan atau mengembangkan diri yang berdampak pada pekerjaan yang dilakukan. c). *Idea championing*, karyawan menyatakan rekan kerja belum mendukung ide yang dimiliki sehingga belum pernah memberikan ide baru inovasi baru untuk diterapkan pada tempat kerja. d). *Idea implementation*, karyawan menyatakan belum turut berkontribusi memberikan solusi atau ide dalam menyelesaikan tantangan atau permasalahan saat bekerja. Karena pekerjaan hanya yang dilakukan hanya terpaut pada *jobdesk* membuat narasumber merasa jenuh dengan pekerjaan yang dilakukan dan berdampak pada tidak stabilnya kinerja yang dihasilkan.

Untuk itu dengan penelitian Perilaku Inovatif pada karyawan divisi *telephony center* diharapkan dapat karyawan melakukan pekerjaan dengan baik, terutama ketika menghadapi permasalahan di PT Berijalan. Bila terdapat perubahan sistem kerja karyawan mampu menyesuaikan diri dengan cepat, kemudian penggunaan aplikasi baru dalam bekerja, karyawan diharapkan bisa memiliki kreatifitas untuk menerapkannya saat bekerja, selanjutnya karyawan dapat melayani customer dengan konsisten, dan dengan system kerja available (jadwal kerja menyesuaikan karyawan), karyawan mau berkomitmen untuk tetap masuk kerja sesuai jadwal yang diinput.

Perilaku Inovatif berpengaruh pada kelangsungan hidup organisasi, yang dapat menghasilkan ide-ide baru, mempromosikan ide, dan mengimplementasikan ide tersebut ditempat kerja (Noerchoidah et al., 2020). Adapun yang mempengaruhi Perilaku Inovatif menurut De Jong & Hartog (2008) yaitu *opportunity exploration* merupakan cara untuk meningkatkan pelayanan atau proses pengiriman saat ini atau mencoba untuk memikirkan proses kerja, produk atau pelayanan dengan cara *alternatif*. Kemudian *idea generation* merujuk pada pembuatan konsep untuk tujuan peningkatan. Selanjutnya *championing* merupakan usaha meyakinkan nilai tambah dari inovasi yang diusulkan. Terakhir *application* merupakan perilaku dalam aplikasi berkaitan dengan usaha-usaha yang dilakukan oleh individu untuk dapat menerapkan ide tersebut dalam praktek nyata.

Ancok (2012) dalam Manurwan & Sawitri (2017) menyebutkan faktor-faktor Perilaku Inovatif yaitu manusia, kepemimpinan, dan struktur organisasi. Pendapat lain dari Li, X & Zheng, Y (2014), faktor yang mempengaruhi Perilaku Inovatif pada tingkat individu yaitu komitmen organisasi dan modal psikologis. Sedangkan faktor yang mempengaruhi Perilaku Inovatif pada tingkat karyawan pada organisasi yaitu suasana inovasi organisasi, kepemimpinan, modal sosial, dan karakteristik pekerjaan.



Berdasarkan faktor-faktor Perilaku Inovatif diatas, maka peneliti mengambil faktor manusia, sebagai faktor yang mempengaruhi pertumbuhan inovasi pada organisasi. Menurut Ancok (2012) manusia dalam organisasi merupakan modal untuk menstimulasi inovasi. Kemampuan individu sebagai karyawan pada organisasi dibutuhkan untuk belajar secara cepat dalam menghadapi situasi yang tidak terduga dibutuhkan dalam membangun Perilaku Inovatif sehingga tercipta inovasi terbaik (Rosidah dan Srimulyani, 2022). Untuk itu faktor manusia diwakilkan oleh variabel psikologi *Learning Agility*. Tingkat dedikasi yang ditunjukkan karyawan akan mempengaruhi ide-ide dalam memecahkan masalah yang akan dihadapi karyawan. Selanjutnya faktor komitmen digunakan sebagai yang mempengaruhi inovasi pada karyawan karena diketahui dapat mendorong organisasi dalam mencapai hasil kerja yang diharapkan. Menurut Li, X & Zheng, Y (2014) komitmen organisasi merujuk pada keadaan mental karyawan yang bersedia mempertahankan keanggotaannya dalam organisasi, menunjukkan tujuan mengapa karyawan tetap bekerja atau terikat dengan organisasi. Untuk itu faktor komitmen organisasi diwakilkan oleh variabel *Work Engagement*. Peneliti melihat variabel *Work Engagement* memiliki proses efektif dan *motivates* yang positif sama dengan komitmen organisasi dalam menunjukkan Inovasi.

Learning Agility menjadi faktor yang mempengaruhi Perilaku Inovatif disebut sebagai kemampuan individu dalam memanfaatkan pengalaman diri untuk mencari dan mempelajari hal baru, individu memiliki kesiapan dalam menghadapi berbagai situasi dan mudah beradaptasi dalam perubahan (De Meuse, Dai, dan Hallenbeck, 2010). Karyawan dengan *Learning Agility* memiliki kemampuan individu untuk menjadi fleksibel dan cepat dalam memanfaatkan pengalaman untuk mengatasi situasi baru dan rumit (Saputra, Abdinagoro, dan Kuncoro, 2018). Selanjutnya faktor yang mempengaruhi Perilaku Inovatif karyawan ialah *Work Engagement*. *Work Engagement* merupakan konsep motivasi dimana para karyawan yang bekerja *engaged* dan terdorong untuk berjuang menghadapi tantangan (Bakker dan Leiter, 2010). Marciano dalam Akbar (2013) menyatakan keuntungan dari memiliki *Work Engagement* yang baik adalah peningkatan produktivitas, meningkatkan keuntungan, menambah efisiensi, menurunkan *turnover*, mengurangi ketidakhadiran, mengurangi penipuan, meningkatkan kepuasan konsumen, mengurangi kecelakaan kerja, dan meminimalkan keluhan karyawan. Aspek dari *Work Engagement* ialah *vigor*, *dedication*, dan *absorption* (Schaufeli dan Bakker, 2004 dalam Widarnandana, 2019). Hasil penelitian dari Jaya, Sofiyah, dan Prasetyo (2022) dalam mengenai Peran *Work Engagement* dan *Social Support* terhadap *Innovative Work Behavior* Tim *Startup*, ditemukan bahwa *Work Engagement* berpengaruh positif terhadap terciptanya *Innovative Work Behavior* pada karyawan.

Dari uraian diatas maka peneliti melakukan penelitian untuk menguji apakah karakteristik psikologi yang diwakilkan oleh *Learning Agility* dan *Work Engagement* memiliki pengaruh pada Perilaku Inovatif karyawan di organisasi *startup*. Berdasarkan informasi yang diperoleh dan kesempatan yang ada maka PT Berijalan dipilih sebagai objek yang tepat, dengan judul penelitian “Pengaruh *Learning Agility* dan *Work Engagement* terhadap Perilaku Inovatif Pada Karyawan PT Berijalan Yogyakarta”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda merupakan teknik mengukur efek dua atau lebih variabel independen pada variabel dependen (Hardani, Auliya, Andriani, Fardani, Ustiawaty, Utami, Sukmana, Istiqomah, 2020). Sidik dan Sutoyo (2020), menyatakan analisis regresi linier berganda digunakan untuk melihat pengaruh antar variabel. Untuk itu teknik analisis data ini digunakan karena



peneliti untuk mengukur variabel dependen *Learning Agility* (X1) dan *Work Engagement* (X2) terhadap variabel independen Perilaku Inovatif (Y).

Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* yang berarti teknik pengambilan sampel berdasarkan beberapa pertimbangan yang dibuat penulis. Menurut Sugiyono (2010) metode *purposive sampling* yaitu metode yang berguna untuk memastikan ilustrasi riset dengan sebagian pertimbangan tertentu yang bertujuan untuk informasi yang diperoleh nantinya dapat lebih representative. Jumlah sampel minimal lebih dari 60, dapat membuat hasil skor penelitian berdistribusi normal, apabila skor-skor tersebut menunjukkan sebaran yang normal dapat menandakan bahwa parameter aitem digunakan sudah merepresentasikan populasi (Azwar, 2016). Untuk itu peneliti menentukan jumlah sampel penelitian menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Berdasarkan teknik slovin maka sebanyak 171 karyawan bagian *telephony center*, menjadi sampel yang digunakan dalam analisis penelitian ini.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan google formulir, adapun formulir yang digunakan tersimpan dalam *google drive*, untuk itu penyebaran kuesioner dilakukan secara online menggunakan aplikasi Whatsapp. Kemudian pengisian jawaban kuesioner ini menggunakan skala Likert, menurut Sugiyono (2018) skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang. Untuk itu skala Likert menjadi alat bantu instrumen dalam mengumpulkan data dalam penelitian. Skala ini menggunakan empat kategori jawaban, dengan pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*).

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan, penelitian ini mendapatkan responden sebanyak 171 karyawan dari divisi *telephony center*, bidang *telemarketing* dan *desk collection*, yang dikelompokkan berdasarkan divisi, usia, gender, dan latar belakang pendidikan sebagai berikut :

Tabel 1. Responden Berdasarkan Bidang Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Telemarketing	44	25.7	25.7	25.7
	Desk Collection	127	74.3	74.3	100.0
	Total	171	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa karyawan responden divisi telemarketing berjumlah 44 karyawan sedangkan visi desk collection berjumlah 127 karyawan. Sehingga sebesar 74.3% responden dalam penelitian ini ialah divisi *desk collection* dan sisanya sebesar 25.7% ialah divisi telemarketing pada PT. Berijalan Yogyakarta.

Tabel 2. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	70	40.9	40.9	40.9
	Perempuan	101	59.1	59.1	100.0
	Total	171	100.0	100.0	

Melalui Tabel 2 diketahui bahwa responden divisi *telemarketing* dan *desk collection* di PT. Berijalan, yang jenis kelamin laki-laki berjumlah 70 karyawan 40.9% dan perempuan berjumlah 101 karyawan 59.1%.

Tabel 3. Responden Berdasarkan Usia
Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23 - 26	144	84.2	84.2	84.2
	26 - 30	26	15.2	15.2	99.4
	31 - 34	1	.6	.6	100.0
	Total	171	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa karyawan yang berusia 23 – 26 tahun berjumlah 144 karyawan (84.2%), usia 26 – 30 tahun berjumlah 26 karyawan (15.2%), usia diatas 31 tahun berjumlah 1 karyawan (0.6). Sehingga dapat disimpulkan responden yang mengisi kuesioner penelitian ini paling banyak usia 23 – 36 tahun.

Tabel 4. Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir
Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	16	9.4	9.4	9.4
	Diploma	6	3.5	3.5	12.9
	S1	147	86.0	86.0	98.8
	S2	2	1.2	1.2	100.0
	Total	171	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4 diatas karyawan dengan latar belakang pendidikan SMA berjumlah 16 karyawan, Diploma berjumlah 6 karyawan, S1 berjumlah 147 karyawan, dan S2 berjumlah 2 karyawan. Untuk itu dapat disimpulkan paling banyak responden dalam penelitian ini atau 86% dengan latar belakang pendidikan S1, dan paling sedikit atau 1.2% dengan latar belakang pendidikan S2.

Sebelum dilakukan pengambilan data, telah dilaksanakan uji coba item melalui uji reliabilitas dan validitas pada 66 responden, berdasarkan hasil uji coba pada 24 butir item *Learning*



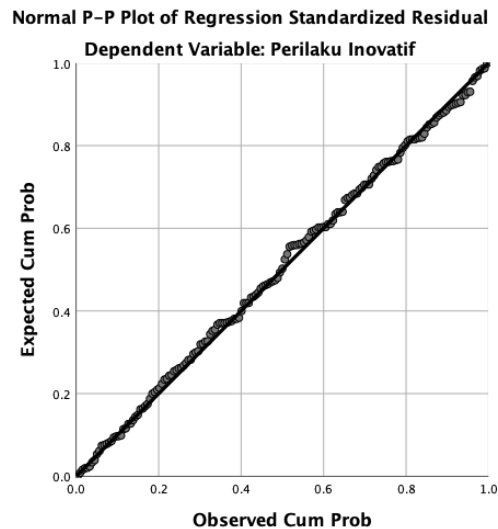
Agility terdapat 6 item yang gugur, sehingga yang tersisa 18 item dengan *Alpha Cronbach* 0,75. Selanjutnya dari 18 item *Work Engagement*, ada 2 item yang gugur sehingga tersisa 16 item dengan *Alpha Cronbach* 0,60. Kemudian dari 24 item Perilaku Inovatif terdapat 6 item yang gugur, sehingga tersisa 18 item dengan *Alpha Cronbach* 0,79.

Setelah pengambilan data penelitian dilakukan uji normalitas, untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan berdasarkan perhitungan *one sampel Kolmogorov-Smirnov test* seperti pada Tabel 5, ditemukan data berdistribusi normal dengan tingkat signifikansi diatas 0,5.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas
Unstandardized Residual

N	171
Mean	0.00
Std. Deviation	3.209
Test Statistic	0.41
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.200

Selain itu berdasarkan grafik *Plot of Regression Standarized Residual* memperlihatkan data tersebar mengikuti kurva, sehingga dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi secara normal.



Gambar
Uji

1. Hasil
Normalitas



Melalui uji multikolinieritas data pada Tabel 6 dibawah, ditemukan nilai *tolerance* diatas 0.10 atau 0.639, dengan VIF dibawah 10 atau 1.566 sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak terjadi multikolinieritas pada data penelitian.

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinieritas
Coefficients^a

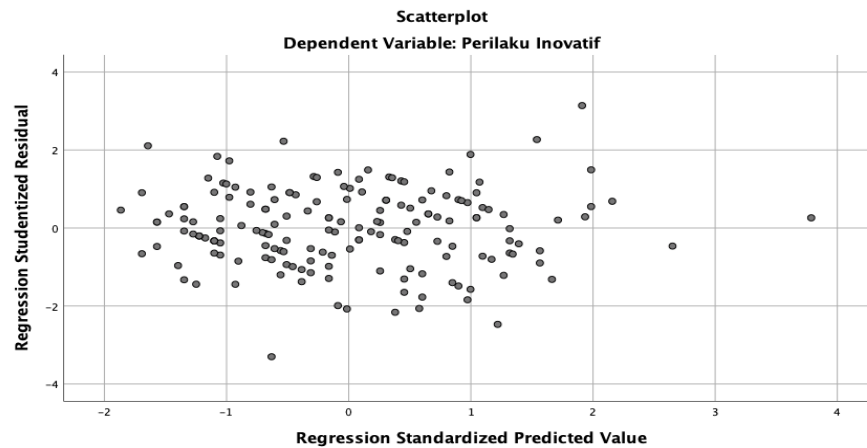
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	4.358	3.860		1.129	.260		
	Learning Agility	.408	.080	.341	5.066	.000	.639	1.566
	Work Engagement	.571	.084	.458	6.814	.000	.639	1.566

Selanjutnya dilakukan uji autokorelasi, model regresi yang tidak terjadi autokorelasi apabila nilai $du < d < 4 - du$ (Ghozali, 20110). Untuk itu hasil yang diperoleh pada Tabel 7 diketahui Durbin Watson lebih besar dari 1 dan lebih kecil dari 3 atau $1.7735 < 1.962 < 2.2265$, sehingga dapat disimpulkan data dalam penelitian ini tidak mengalami autokorelasi.

Tabel 7. Hasil Uji Autokorelasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.717 ^a	.514	.508	3.229	1.962

Uji Heterokedastisitas dilakukan untuk menguji apakah model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Untuk itu pengujian dapat dilihat pada Gambar 2 dibawah, yang memperlihatkan scatterplot tidak membentuk polat tertentu, dan titik menyebar secara acak baik dibagian atas maupun bagian bawah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak mengarah pada heterokedastisitas.



Gambar 2. Hasil Uji Heterokedastisitas

Berdasarkan penjelasan diatas diketahui bahwa data sudah memenuhi uji prasyarat. Selanjutnya dilakukan uji regresi linear berganda, diperoleh hasil analisis secara simultan pengaruh *Learning Agility* (X1) dan *Work Engagement* (X2) terhadap Perilaku Inovatif (Y) dengan hasil yang diperoleh signifikansi sebesar $0.00 < 0.05$, dan nilai $F_{tabel} (k;n-k) = (2 ; 171-2) = (2;169) = 3.05$ yang berarti $F_{hitung} > F_{tabel} (88.921 > 3.05)$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa secara simultan (bersama-sama) *Learning Agility* dan *Work Engagement* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan Perilaku Inovatif.

Tabel 8. Hasil Uji F
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1854.202	2	927.101	88.921	.000 ^b
	Residual	1751.587	168	10.426		
	Total	3605.789	170			

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda ditemukan *Learning Agility* memiliki nilai signifikan $0.00 < 0.05$, sehingga *Learning Agility* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap Perilaku Inovatif, semakin tinggi *Learning Agility* akan berpengaruh pada Perilaku Inovatif karyawan pada PT. Berijalan Yogyakarta. Selanjutnya *Work Engagement* memiliki nilai signifikan $0.00 < 0.05$, sehingga *Work Engagement* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap Perilaku Inovatif. Semakin tinggi *Work Engagement* maka akan berpengaruh terhadap Perilaku Inovatif Karyawan pada PT. Berijalan Yogyakarta.



Tabel 9. Hasil Uji T
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	4.358	3.860		1.129	.260		
	Learning Agility	.408	.080	.341	5.066	.000	.639	1.566
	Work Engagement	.571	.084	.458	6.814	.000	.639	1.566

Selanjutnya dalam uji Koefisien Determinasi (R^2) ditemukan nilai R square sebesar 0.508. Hal ini berarti *Learning Agility* dan *Work Engagement* mempengaruhi Perilaku Inovatif sebesar 50% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel. 10 Hasil Uji Koefisien Determinasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.717 ^a	.514	.508	3.229	1.962

Pengaruh *Learning Agility* terhadap Perilaku Inovatif

Berdasarkan hasil penelitian *Learning Agility* (X1) terhadap Perilaku Inovatif (Y) secara langsung 0.40 dan signifikan sebesar 0.00. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis 1 diterima karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($0.00 < 0.05$). Oleh sebab itu disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari *Learning Agility* (X1) terhadap Perilaku Inovatif (Y) pada PT. Berijalan Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Riswan, Salsabila, Mulya, dan Saputra (2021) yang menemukan *Learning Agility* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Perilaku Inovatif Karyawan.

Pengaruh *Work Engagement* terhadap Perilaku Inovatif

Berdasarkan hasil penelitian *Work Engagement* (X2) terhadap Perilaku Inovatif (Y) secara langsung 0.57 dan signifikan 0.00. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis 2 diterima karena nilai signifikan lebih kecil dari 0.05 ($0.00 < 0.05$). Oleh sebab itu disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari *Work Engagement* (X1) terhadap Perilaku Inovatif (Y) pada PT. Berijalan



Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Noerchoidah, Indriyani, dan Fatimah (2023) pada hipotesis yang diteliti ditemukan *Work Engagement* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Perilaku Inovatif Karyawan.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh *Learning Agility* dan *Work Engagement* terhadap Perilaku Inovatif pada PT. Berijalan Yogyakarta, maka disimpulkan sebagai berikut :

1. *Learning Agility* berpengaruh signifikan terhadap Perilaku Inovatif karyawan, dimana nilai signifikansi yang diperoleh 0.00 atau lebih kecil dari 0.05.
2. *Work Engagement* berpengaruh signifikan terhadap Perilaku Inovatif karyawan, dimana nilai signifikansi diperoleh 0.00 atau lebih kecil dari 0.05.
3. *Learning Agility* dan *Work Engagement* berpengaruh signifikan bersama-sama terhadap Perilaku Inovatif, dimana nilai signifikansi diperoleh 0.00 atau lebih kecil 0.05.

DAFTAR PUSTAKA

- De Jong, J. P.J., & Den Hartog, D. N. (2008). Innovative Work Behavior : Measurement and Validation. *EIM Business and Policy Research*.
- Den Jong, J. P., & Den Hartog, D. N. (2010). Measuring Innovative Work Behavior. *Creativity and Innovation Management Journal*, 19(1), 23-36.
- Fiernaningsih, N., Herijanto, P., Kristianingsih, T. (2022). Pembentukan Perilaku Inovatif Dosen Vokasi Dosen di Jawa Timur. *Jurnal Inspirasi Bisnis & Manajemen*, 6(2), 179-188.
- Fiernaningsih, N., Herijanto, P., Widayani, A. (2022). Peran perilaku kerja inovatif dan Keterlibatan kerja dosen vokasi di Jawa Timur. *Jurnal Riset dan Konseptual*, 7(3), 643-652.
- Hadi, S., Putra, A. R., & Mardikaningsih, R. (2020). Pengaruh Perilaku Inovatif Dan Keterlibatan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Baruna Horizon*, 3(1).
- Kontić, L., & Vidicki, Đ. (2018). Strategy for digital organization: Testing a measurement tool for digital transformation. *Strategic Management*, 23(2), 29–35. <https://doi.org/10.5937/straman1801029k>.
- Jaya, S. I. P., Sofiah, D., Prasetyo, Y. (2022). Peran Work Engagement dan Social Support terhadap Innovation Work Behavior Tim Startup. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 239-248.
- Noerchoidah, Indriyani, R., Fatimah, N. (2023). Peran Keterlibatan Kerja Terhadap Perilaku Inovatif dan Kinerja Studi Pada Industri Kreatif. *Jurnal Buletin Bisnis & Manajemen*, 9(1).



- Priyono, A., Moin, A., & Putri, V. N. A. O. (2020). Identifying digital transformation paths in the business model of SMEs during the COVID-19 pandemic. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 6(4), 104.
- Putri (2020). Hubungan Kepribadian Proaktif Dengan Perilaku Kerja Inovatif pada Generasi Millennial. *Equilibrium*, 8(2).
- Robbins (2016) dalam Daryanto (2017). Manajemen Penilaian Kinerja Karyawan, Penerbit Gaya Media.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job Demands, Job Resources, And Their Relationship With Burnout And Engagement: A Multi-Sample Study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). UWES Utrecht Work Engagement Scale. Occupational Health Psychology Unit University.
- Wardhani, N. S., Sulastian, M., Ashriyana, R. (2022). Adaptasi Alat Ukur Learning Agility Pada Karyawan Untuk Meningkatkan Organizational Agility. *Psikologika*, 27(2). 243-264. doi: 10.20885/psikologika.vol27.iss2.art4.
- Zuhaena, F & Harsuti. (2021). Keterlibatan Karyawan Dan Perilaku Inovatif: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Riset Manajemen*, 8(2). 66-71. doi: <https://doi.org/10.32477/jrm.v8i2.293>.



Profil Kesejahteraan Autoimun: Studi Deskriptif mengenai Flourishing Pasien Autoimun di Komodai Tulus

Amherstia Pasca Rina^{1*}, Endang R. Surjaningrum², S. R. K. Syaharani³

¹ Universitas Airlangga

² Universitas Airlangga

³ Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

*amherstia.pasca.rina-2023@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Penyakit autoimun adalah respons imun terhadap antigen jaringannya sendiri, di mana penyakit ini identik dengan emosi negatif yang dirasakan seperti ketakutan dan kesedihan yang sangat relevan dalam konteks penyakit kronis. Hal ini dapat mempengaruhi persepsi, perilaku, hingga tingkat *flourishing* pasien. *Flourishing* adalah keadaan berkelanjutan yang menggabungkan perasaan positif dan keberfungsian diri yang baik, di mana kondisi pasien yang *flourishing* dapat membantu mengontrol perburukan gejala autoimun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris tentang *flourishing* pada pasien autoimun di Komunitas Komodai Tulus. Metode analisis data yaitu deskriptif dengan sampel 55 pasien autoimun. Instrumen penelitian menggunakan PERMA yang telah disesuaikan dengan konteks studi ini. Hasil penelitian menunjukkan 27,4% pasien autoimun memiliki *flourishing* yang rendah, pada kondisi *flourishing* sedang sebanyak 60,8%, dan 11,8% berada pada kondisi *flourishing* yang tinggi. Penelitian ini harapannya dapat menjadi informasi yang bermanfaat terkait *flourishing* pasien autoimun.

Kata Kunci: autoimun, komunitas, *flourishing*, pasien

Abstract

Autoimmune diseases are the immune response to the body's own tissues, and this condition is closely associated with negative emotions such as fear and sadness, which are highly relevant in the context of chronic diseases. This can affect the perception, behavior, and even the level of flourishing in patients. Flourishing is a sustained state that combines positive feelings and good self-functioning, where the flourishing condition of patients can help control the worsening symptoms of autoimmune diseases. The aim of this study is to obtain empirical data on flourishing in autoimmune patients in the Komodai Tulus Community. The data analysis method is descriptive, with a sample of 55 autoimmune patients. The research instrument uses the adjusted PERMA within the context of this study. The research results indicate that 27.4% of autoimmune patients have low flourishing, 60.8% are in a moderate flourishing condition, and 11.8% are in a high flourishing condition.

Keywords: autoimmune, autoimmune disease, community, *flourishing*, patients

PENDAHULUAN

Penyakit autoimun mempengaruhi lebih dari 50 juta orang di Amerika Serikat, dengan lebih dari 150 jenis penyakitnya (autoimun, 2023). Sebuah penelitian yang dilakukan di Sardinia, Italia, dengan prevalensi per 100.000 sampel menemukan bahwa penyakit autoimun yang paling umum pada sampel berbasis populasi adalah *rheumatoid arthritis*, lupus eritematosus sistemik, dan tiroiditis autoimun. Penyakit autoimun menyerang pada usia produktif yaitu lebih dari 18 tahun. 80% pengidapnya adalah perempuan karena hal ini dikaitkan dengan kepemilikan hormon estrogen pada wanita yang lebih



banyak dari pria, selain itu masa pubertas wanita lebih cepat daripada pria (Asosiasi Autoimun Indonesia, 2022). Di Indonesia, prevalensi penyakit autoimun masih belum diketahui jumlahnya namun tahun 2022 terdata penderita diabetes tipe 1 mencapai 41,8 ribu orang (IDF, 2023); penderita *rheumatoid arthritis* di Indonesia mencapai 7,30% dari populasi di mana 8,5% penderitanya adalah perempuan dan 6,1% adalah laki-laki (Sofia, dkk., 2022); serta penderita lupus dilaporkan meningkat sejumlah 2.166 orang dengan tingkat kematian yang melonjak sebesar 550 pasien pada tahun 2017 (Pusat Data dan Informasi di Indonesia, 2017).

Abbas & Litchman (2011) menyatakan penyakit autoimun ditandai dengan tidak berfungsinya sistem kekebalan tubuh sehingga menyebabkan produksi autoantibodi yang menyerang jaringan sehat dan menyebabkan peradangan. Penyakit autoimun mempengaruhi berbagai organ dan sistem dalam tubuh, sehingga menyebabkan kerentanan baik secara biologis, psikologis, dan sosial. Penyakit autoimun juga memiliki hubungan berbalik dengan kondisi kesehatan mental individu, di mana individu yang memiliki riwayat gangguan mental berkemungkinan memiliki resiko yang lebih besar untuk terkena penyakit autoimun dibandingkan pada individu yang tidak (Hedman, 2018; Kridin, 2021). Sesuai dengan penjelasan Frazier (2020) bahwa kesehatan fisik individu tidak lepas dari dinamika aspek biologis, psikologis, dan sosial individu yang secara kompleks berinteraksi dan mempengaruhi kesehatan dan penyakit. Sehingga meningkatkan faktor-faktor positif seperti menjaga kesejahteraan mental adalah salah satu kunci agar individu dapat mengendalikan aktivitas penyakit autoimunnya (Taylor, 2017). Keyes 2005 menyatakan bahwa kondisi kesejahteraan mental yang berada dalam titik puncak individu disebut sebagai *flourishing*. Studi ini akan menghasilkan data deskriptif terkait jumlah jenis autoimun yang sering dialami di Indonesia, data demografi, serta jumlah *flourishing* pada pasien autoimun. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur data *flourishing* individu dengan autoimun di komunitas Komodai Tulus.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional yaitu, penelitian dimana peneliti mengumpulkan data dari banyak individu yang berbeda pada satu titik waktu, sehingga dalam penelitian *cross-sectional* peneliti mengamati variabel secara deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu individu dengan autoimun yang tergabung pada Komunitas Komodai Tulus. Pengambilan data akan berbentuk dalam 2 dimensi, yakni data demografi dan atribut psikologi menggunakan bantuan skala *flourishing* berdasarkan teori Seligman (2011) yang memuat 5 aspek yaitu *positive emotion*, *engagement*, *relation*, *meaning*, dan *achievement* yang telah diuji reliabilitas dan validitasnya. 20 item digunakan dalam skala dengan salah satu contoh pernyataan “*diagnosa autoimun membuat saya menjadi lebih kuat*” dan instrumen yang digunakan menggunakan skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban, antara lain: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Prosedur dan teknik analisis yang digunakan adalah *cross-sectional* deskriptif untuk menilai “seberapa tinggi *flourishing* yang terjadi di seluruh populasi.” Peneliti melakukan pengamatan terfokus untuk mengidentifikasi data demografis seperti perilaku kesehatan, gender, lama diagnosis, hingga tingkat *flourishing* individu dengan autoimun yang terlibat dalam studi ini. Hasil temuan studi akan dijadikan dasar untuk pengembangan model pada penelitian selanjutnya.



HASIL

Hasil analisis data deskriptif berdasarkan jumlah responden yang terlibat adalah sebanyak 55 responden, dengan jenis autoimun yang sering muncul yaitu lupus (10,8%), kedua *rheumatoid arthritis* (9,8%), dan ketiga psoriasis (3,9%), sisanya adalah jenis autoimun lainnya seperti aiha, vitiligo, behcet, diabetes tipe 1, sjogren, *multiple sclerosis*, dan lainnya. Lupus menjadi jenis autoimun yang banyak terdata dalam studi ini di mana 91% responden adalah perempuan; 72,7% responden terdiagnosis lupus sebelum covid (sebelum tahun 2019); 54,5% responden masih rutin berolahraga; dan 27,3% diantaranya sudah tidak rutin mengkonsumsi obat. Lebih detail tercantum dalam tabel 1.

Tabel 1. Data deskriptif

Demografi	Kategori	Persentase
Jenis kelamin	Perempuan	91%
	Laki-laki	9%
Tahun terdiagnosis	> 2019	72,7%
	< 2018	27,3%
Rutin konsumsi obat	Ya	72,7%
	Tidak	27,3%
Rutin berolahraga	Ya	54,5%
	Tidak	45,5%

Sementara itu hasil analisis pengukuran *flourishing* pada 55 orang autoimun di komunitas Komodai tulus 27,4% berada di tingkat rendah, 60,8% berada di tingkat sedang, dan 11,8% di tingkat tinggi. Peneliti tidak menggunakan norma pengukuran skala *flourishing* Seligman (2011) karena tidak ditemukan. Hasil ini menggunakan pengukuran *mean* kelompok yang menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *flourishing* yang sedang di antara rata-rata *flourishing* pada komunitas Komodai Tulus. Jenis autoimun yang banyak terdeteksi di antara responden adalah 23,6% *systemic lupus erythematosus* (SLE), 21,6% *rheumatoid arthritis* (RA), 7,8% psoriasis, dan 47% adalah penyakit autoimun jenis lain seperti sjogren, aiha, *ankylosing spondylitis*, IBD, *multiple sclerosis*, *plaque*, dan lainnya.

Tabel. 2 *Flourishing* orang dengan autoimun di Komodai Tulus

Grup	Jenis autoimun	Total



	SLE	RA	Psoriasis	lainnya	
Rendah	3	3	2	5	13
Sedang	6	6	3	19	34
Tinggi	3	2	1	2	8
Total	12	11	6	26	55

Berdasarkan data yang ditemukan bahwa penyakit autoimun yang sering ditemukan adalah lupus dengan tingkat keseluruhan responden rata-rata berada di tingkat sedang. Hasil ini telah menjawab pertanyaan peneliti, bahwa individu dengan autoimun cukup memiliki tingkat kesejahteraan mental yang baik, sehingga temuan ini dapat digunakan sebagai data pendukung untuk penelitian model selanjutnya.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi data demografi individu dengan autoimun dengan tingkat *flourishing*-nya. Hasil analisis menunjukkan bahwa *flourishing* responden berada pada kondisi cukup baik. Hasil ini menjadi bukti penguat bahwa individu dengan autoimun tidak selalu memiliki kondisi kesehatan mental buruk yang disebabkan oleh kondisi kesehatan fisiknya, dalam hal ini adalah penyakit autoimun yang diderita. Sesuai dengan kerangka biopsikososial, bahwa kesehatan fisik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis seperti genetika dan kondisi medis, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti stres, perilaku, dan emosi, serta faktor sosial seperti dukungan sosial, status ekonomi, dan budaya (Frazier, 2020). Responden berkemungkinan memiliki kesejahteraan yang cukup baik dikarenakan faktor sosial yang baik dan mendukung, serta gaya hidup sehat yang dibuktikan dengan rutin mengkonsumsi obat sesuai dosis dokter serta menjalankan olahraga.

Hasil temuan menyatakan bahwa rata-rata individu yang melaksanakan olahraga secara rutin melaporkan dirinya merasa lebih sehat dan memiliki karakteristik *flourishing* yang tinggi, sehingga beberapa responden ditemukan telah menghentikan konsumsi obat sesuai arahan dokter. Hal serupa terjadi pada kategori responden dengan *flourishing* sedang, perbedaannya rata-rata responden masih mengkonsumsi obat dengan rutin. Sebaliknya, kategori responden dengan *flourishing* rendah banyak melaporkan tidak rutin berolahraga dan tidak teratur mengkonsumsi obat, hal ini bisa jadi salah satu pemicu rendahnya *flourishing*. Masoumi, dkk., (2020) dalam artikelnya menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara gaya hidup sehat dengan kesejahteraan pasien autoimun behcet, di mana semakin sehat seseorang mengatur gaya hidupnya maka akan semakin baik pula penilaian kesejahteraan mentalnya. Hubungan berbalik juga dinyatakan oleh Effendy (2016) bahwa aspek psikologis seperti stres maupun tekanan emosi negatif, akan mempengaruhi sistem imun yang kemudian dapat menjadi infeksi, alergi, reaksi autoimun, hingga inflamasi.



Temuan lain penelitian ini secara tidak langsung menjelaskan bahwa lamanya tahun terdiagnosa responden tidak berpengaruh pada tingkat *flourishing*. Hampir tiga dari empat responden terdiagnosa autoimun sebelum adanya Covid-19, artinya responden terdiagnosa autoimun tidak karena turbulensi Covid-19 yang kemudian menyebabkan inflamasi. Sementara ditemukan bahwa kebanyakan responden yang memiliki karakteristik *flourishing* tinggi adalah responden yang didiagnosa terkena autoimun rata-rata 8 tahun sebelumnya, sebaliknya terdapat responden yang telah terdiagnosa autoimun lebih dari 15 tahun namun beberapa masih memiliki tingkat *flourishing* yang rendah. Alasan terkait hal ini masih belum diketahui dengan jelas, namun beberapa penelitian yang mempertimbangkan faktor demografi lain dapat dijadikan referensi tambahan terkait isu ini. Studi oleh Meng, dkk., (2021) menyatakan bahwa histori-histori seperti kehamilan, *menopause*, status merokok, penggunaan alkohol, dan pengobatan menjadi faktor yang menstimulasi munculnya stres dan mempengaruhi kesejahteraan yang pada akhirnya berdampak pada aktivitas penyakit. Sehingga berdasarkan ini, dapat dipertimbangkan faktor demografi lain yang dapat berpengaruh pada tingkat *flourishing* individu dengan autoimun. Beberapa limitasi pada penelitian ini terletak pada keterbatasan responden sehingga diperlukan penelitian lanjut dengan jumlah yang lebih luas dan merata serta mengkaji faktor lain yang berpengaruh pada tingkat *flourishing* individu dengan autoimun.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan data deskriptif yang mengenai individu dengan autoimun, dimana jenis yang sering ditemui di Komunitas Komodai Tulus adalah lupus dengan rata-rata responden yang mengisi adalah perempuan. Mayoritas responden masih rutin melakukan olahraga, mengonsumsi obat dengan teratur, serta melaporkan kondisi yang lebih sehat. Tingkat *flourishing* responden berada pada taraf sedang, hanya saja lama tahun terdiagnosa tidak berkorelasi dengan tingkat *flourishing*. Studi ini menyarankan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan faktor demografis dan konstruktif lain yang berpengaruh pada *flourishing*, selain itu diperlukan jumlah responden yang lebih luas. Harapannya penelitian ini dapat menjadi tulisan yang informatif khususnya bagi orang dengan autoimun dan bagi penelitian ke depan mengenai *flourishing* di lingkup kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A., Lichtman, A., & Pillai, S. (2011). Cellular and molecular immunology E-book. Elsevier Health Sciences.
- Autoimmune Association. About Autoimmunity. <https://autoimmune.org/resource-center/about-autoimmunity/>
- Autoimun ID. (2022, Agustus 24). Apakah Kamu Tahu? (Serial Edukasi Autoimun Ep.2) [Video]. www.youtube.com/watch?v=mb4YFv03k9I
- Diabetes Indonesia. (2023, 16 Januari) IDF Diabetes Atlas Reports 2022: Type 1 Diabetes Estimates in Children and Adults. <https://diabetes-indonesia.net/2023/01/idf-diabetes-atlas-reports-2022-type-1-diabetes-estimates-in-children-and-adults/>
- Effendy, N. (2016). Konsep *flourishing* dalam psikologi positif: Subjective well-being atau berbeda. In Seminar Asean Psychology & Humanity (Vol. 2004, pp. 326-333).



- Frazier, L. D. (2020). The past, present, and future of the biopsychosocial model: A review of The Biopsychosocial Model of Health and Disease: New philosophical and scientific developments by Derek Bolton and Grant Gillett. *New Ideas in Psychology*, 57, 100755.
- Hedman, A., Breithaupt, L., Hübel, C., Thornton, L. M., Tillander, A., Norring, C., ... & Bulik, C. M. (2019). Bidirectional relationship between eating disorders and autoimmune diseases. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(7), 803-812.
- Keyes, C. L. (2005). Complete mental health: An agenda for the 21st century
- Kridin, K., Hundt, J. E., Ludwig, R. J., Schonmann, Y., & Cohen, A. D. (2021). Anxiety and depression predispose individuals to an autoimmune bullous diseases-bullous pemphigoid: A large-scale population-based cohort study. *Current Psychology*, 1-11.
- Masoumi, M., Tabaraii, R., Shakiba, S., Shakeri, M., & Smiley, A. (2020). Association of lifestyle elements with self-rated wellness and health status in patients with Behcet's disease. *BMC rheumatology*, 4, 1-8.
- Meng, F., Ren, S., Meng, Y., Tao, N., & Zhang, J. (2021). Association Between Stressful Life Events and Female Primary Sjogren's Syndrome and Their Role in Disease Activity: A Retrospective Case-Control Study in China. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 213-220.
- Pusat Data dan Informasi Indonesia (2017). *Situasi Lupus di Indonesia*. Jakarta: Pusdatin
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sofia, J., Nurhasanah, N., & Yanti, S. V. (2022). PENATALAKSANAAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ARTHRITIS: SUATU STUDI KASUS. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(3).
- Taylor, S. E., Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (1995). *Health psychology* (p. 474). New York: McGraw-hill.



Pengalaman dan Makna Kesejahteraan Pekerja dengan Gaji Rendah: Studi Kasus pada Penjaga Sekolah

Tirzayana Theophilia Risakotta², Susana Tjipto³

tirzaris@gmail.com; datus3@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada fenomena pekerja dengan gaji rendah, khususnya penjaga sekolah, yang bertahan meskipun pendapatannya rendah. Penelitian ini menggali pemahaman partisipan tentang kesejahteraan dan alasan untuk tetap bekerja. Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, nilai, dan pertumbuhan ekonomi lokal memengaruhi kondisi ini. Meskipun secara finansial partisipan tidak sejahtera, tetapi partisipan bertahan demi kelangsungan hidup keluarga. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus dengan teknik pengambilan data wawancara, observasi langsung yang dianalisis secara mendalam menggunakan pendekatan *relational well-being* untuk memahami pandangan partisipan mengenai kesejahteraan penjaga sekolah. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi akademisi dan pembuat kebijakan tentang realitas pekerja dengan gaji rendah dan mendorong kebijakan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan mereka.

Kata kunci: Pekerja dengan gaji rendah, penjaga sekolah, kesejahteraan, pendekatan pandangan partisipan, kebijakan inklusif, studi kasus, kesejahteraan relasional

Abstract

This study focuses on the phenomenon of low-wage workers, particularly school guards, who persist despite their low income. The research explores participants' understanding of well-being and reasons for staying employed. Factors such as education level, values, and local economic growth influence this condition. Despite not being financially prosperous, participants persevere for the survival of their families. This research uses a qualitative research method, a case study, employing data collection techniques such as interviews and direct observation, which will then be analyzed in-depth using relational well-being approach to understand the participants' perspectives on the well-being. The findings of this study provide better insights for academics and policymakers to understand the reality of low-wage workers and to promote more inclusive and responsive policies to meet their needs.

Keywords: Low-wage workers, school guards, well-being, participant perspective approach, inclusive policies, case study, relational well-being

² Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Sanata Dharma

³ Dosen Magister Psikologi Universitas Sanata Dharma



PENDAHULUAN

Penelitian ini berangkat dari keprihatinan peneliti pada para pekerja dengan gaji rendah, secara khusus penjaga sekolah. Penjaga sekolah merupakan bagian dari tenaga kependidikan yang bertugas memastikan proses belajar mengajar berjalan dengan baik. Tugas dan tanggung jawab para penjaga sekolah antara lain menyapa anak-anak yang datang ke sekolah, membersihkan lingkungan sekitar sekolah, serta menjaga keamanan dan ketertiban sekitar. Pada kenyataannya walaupun para pekerja ini sudah bekerja selama puluhan tahun, namun gaji yang diterima tetap rendah. Oleh karena itu supaya bisa bertahan hidup, selain bekerja di sekolah, para pekerja ini harus melakukan pekerjaan sampingan lainnya.

Menurut UU Republik Indonesia No 11 tahun 2009 mengenai kesejahteraan sosial, kesejahteraan merupakan keadaan ketika kebutuhan material, spiritual, dan sosial setiap anggota masyarakat terpenuhi sehingga dapat hidup layak dan mampu mengembangkan diri untuk dapat melaksanakan fungsi sosialnya. Pengertian kesejahteraan tersebut nampaknya tidak sesuai dengan kondisi penjaga sekolah yang sudah diuraikan sebelumnya. Dengan demikian muncul pertanyaan apakah kesejahteraan seperti yang dimaksud dalam UU No 11 tahun 2009 dapat dirasakan oleh semua pekerja termasuk para penjaga sekolah saat ini? Faktor apa saja yang membuat para pekerja ini tetap memilih bekerja meskipun gajinya rendah?

Adapun dalam aliran psikologi kritis, kesejahteraan tidak bisa hanya diukur dari sisi subjektif saja, tetapi juga objektif. Sisi objektif dalam hal ini menyangkut tingkat pendidikan, budaya, politik dimana individu berada (Teo, 2014). Oleh sebab itu, fenomena pekerja dengan gaji rendah dapat terjadi karena beberapa faktor, mulai dari pendapatan minimum provinsi tempat ia tinggal, tingkat pendidikan individu, pertumbuhan ekonomi di mana ia berada (Priseptian & Primandhana, 2022), cara pandang atau value yang dihidupi, dan keluarga. Tingkat pendidikan individu yang menyebabkan rendahnya pendapatan ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Haryatiningsih dan Sopiah (2023). Penelitian tersebut menemukan bahwa tingkat pendidikan yang rendah (SD atau SMP) membuat para partisipannya sulit mendapatkan pekerjaan yang layak. Tingkat pendidikan individu memengaruhi bagaimana ia bersaing untuk mendapatkan pekerjaan karena banyak lapangan kerja saat ini yang menuntut tingkat pendidikan tertentu. Agar bisa menghidupi keluarga, pekerja memilih bekerja apa saja asalkan mendapat gaji meskipun tidak seberapa. Kondisi semacam ini perlu diteliti lebih jauh karena kalau dilihat dari segi kesejahteraan kondisi ini bisa dikatakan “tidak sejahtera”. Thomson., dkk (2022) menemukan bahwa pendapatan dapat memengaruhi kesejahteraan, khususnya dalam hal kesehatan mental. Meskipun demikian cara pandang atau nilai-nilai yang dihidupi oleh partisipan ikut berperan dalam menentukan bagaimana mereka melihat masalah kesejahteraan dirinya. Penelitian Ardilla., dkk (2020) menunjukkan bahwa selain faktor eksternal, faktor internal seperti cara



pandang individu atau keluarga mempengaruhi bagaimana mereka memandang kesejahteraan.

Dalam penelitian ini, partisipan sudah bekerja selama 18 tahun, dan pendapatannya masih tergolong rendah, namun ia tetap bertahan dalam pekerjaannya, Kasus ini penting untuk dikaji mengingat kondisi partisipan sebenarnya jauh dari apa yang disebut sejahtera, tetapi ia tetap bertahan di pekerjaan yang sama. Oleh sebab itu peneliti merasa perlu untuk menggali bagaimana partisipan memandang kesejahteraan. Apakah ia merasa sejahtera atau tidak? Apa alasan ia masih tetap bekerja sebagai penjaga sekolah. Apakah makna kesejahteraan menurut partisipan sama dengan pengertian kesejahteraan menurut pemerintah?

Hasil penelitian ini dikaji menggunakan teori *relational well-being*. Teori *relational well-being* yang diperkenalkan oleh Sarah C. White (2015) berusaha menjelaskan kompleksitas kesejahteraan individu melampaui pandangan *subjective well being* yang hanya berfokus pada aspek kognitif dan afektif individu dalam memaknai kesejahteraan. *Relational well-being* memandang kesejahteraan individu tidak hanya dipengaruhi dari subjektivitas individu tersebut tapi juga faktor material, relasional, struktural (struktur sosial atau politik), dan budaya sekitar (White, 2017). Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, karena penelitian ini tidak hanya meninjau dan menjelaskan kesejahteraan menggunakan pendekatan subjektif, tetapi juga relasional, yaitu teori *relational well-being*. Selama ini, dalam psikologi, kajian-kajian kesejahteraan pada umumnya menggunakan teori *subjective well being* dan *psychological well being*, masih jarang penelitian di Indonesia menggunakan pendekatan relasional, dalam hal ini teori *relational well-being*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengangkat pengalaman dan makna kesejahteraan menurut penjaga sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru tentang kesejahteraan, sehingga nantinya semua pihak baik akademisi ataupun pembuat kebijakan bisa memahami kesejahteraan berdasarkan sudut pandang pekerja dan tidak menggunakan cara pandangnya atau pengetahuannya sendiri dalam melakukan pengembangan ilmu maupun membuat kebijakan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian tentang suatu kasus yang prosesnya dilakukan secara detail dan mendalam. Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang penjaga sekolah yang sudah 18 tahun bekerja di salah satu sekolah swasta di Yogyakarta dengan gaji rendah. Metode pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi langsung. Analisa data dilakukan dengan mendeskripsikan kasus terlebih dahulu, menentukan tema-tema yang muncul dari hasil wawancara dan informasi yang terkumpul, kemudian tema-tema tersebut diinterpretasi-menggunakan teori *relational well-being*.



HASIL

Partisipan dalam penelitian ini merupakan seorang penjaga sekolah yang sudah bekerja selama 18 tahun namun gajinya masih tergolong rendah. Di usianya yang sudah tidak muda lagi, ia masih harus melakukan pekerjaan sampingan setelah bekerja di sekolah, dengan tujuan mendapatkan penghasilan tambahan. Penghasilannya selama ini tidak memungkinkannya untuk menabung, dan ia juga tidak memiliki fasilitas pengobatan gratis. Dengan keadaan seperti ini partisipan memaknai kesejahteraan sebagai sesuatu yang tidak mungkin untuk dicapai. Ia sadar diri bahwa tingkat pendidikannya yang rendah, sebagai orang minoritas yang diberi kesempatan bekerja untuk menyambung hidup di Jogja membuatnya tidak berpikir untuk mengejar kesejahteraan diri sendiri. Ia memilih bekerja keras sepanjang hari untuk bisa menyekolahkan anak-anaknya. Lingkungan sosial partisipan yang menerima dan bersedia membantu partisipan dengan memberi pekerjaan sampingan membuat ia bersyukur dengan hidupnya hingga saat ini. Hasil wawancara dan observasi langsung dalam penelitian ini menghasilkan empat tema yang menggambarkan keadaan partisipan. Pertama, kesejahteraan sulit untuk dicapai jika dinilai dari jumlah penghasilan. Kedua, latar belakang, budaya, dan pendidikan memengaruhi kesejahteraan individu, responnya dalam menghadapi kesulitan, dan makna religiusitas individu. Ketiga, dukungan keluarga dan komunitas memegang andil besar pada penerimaan diri dan komitmen individu dalam bekerja, dan keempat yaitu pentingnya peran pemerintah untuk memastikan dan mengusahakan semua pekerja termasuk partisipan dalam penelitian ini agar haknya dapat terpenuhi (baik dari segi tabungan dan layanan kesehatan).

Melalui tema-tema tersebut kita dapat belajar bahwa kesejahteraan tidaklah cukup jika hanya dilihat dari *subjective well being* atau *psychological well being* saja karena kita manusia yang merupakan makhluk sosial hidup bersama dengan keluarga, komunitas, dan tidak bisa lepas dari keadaan geografi dimana kita berada, budaya setempat, keadaan politik, dan ideologi yang dianut. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Prilleltensky (2002) yang menekankan bahwa kesejahteraan itu dicapai dengan pemenuhan kepuasan pribadi, hubungan, dan kolektif yang dilakukan secara bersama dan seimbang. Selain itu ia menambahkan bahwa kesejahteraan tidaklah cukup jika hanya dilihat sebagai konsep multidimensi melainkan kita harus melihatnya sebagai sebuah hirarki dimana kesejahteraan individu dapat dicapai melalui kesejahteraan pada keluarga inti yang kemudian tergantung pada kondisi komunitas dan masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh White (2017) di Afrika juga menemukan bahwa *the sense of being* individu yang ikut memengaruhi kesejahteraan individu dipengaruhi oleh tiga aspek seperti; *subjective, material, relational* yang artinya individu bisa merasa sejahtera ataupun menilai dirinya sejahtera jika ia memiliki cukup materi untuk dibagikan pada orang lain. Meskipun dalam penelitian ini partisipan tidak memandang dirinya sejahtera karena pendapatannya yang kurang namun ia tetap berkomitmen dalam bekerja karena lingkungan sosialnya yang memberi dukungan. Meski demikian, peran pemangku kebijakan dan pemerintah daerah haruslah turut serta aktif dalam memastikan tiap pekerja terpenuhi haknya



melalui kebijakan dan penelitian partisipatoris di antara masyarakat agar supaya apa yang sudah dicantumkan dalam UU yang telah disebutkan diatas dapat betul-betul berlaku untuk semua orang. Ketika masyarakat merasa puas dengan kehidupannya, maka hal tersebut juga berlaku untuk tiap individu di dalamnya (Seda dkk, 2023).

DISKUSI

Partisipan dalam penelitian ini merupakan seorang penjaga sekolah yang sudah bekerja selama 18 tahun dengan gaji rendah. Meskipun gajinya rendah dan ia harus bekerja sampingan, keadaan ini tidak mengurangi komitmen partisipan dalam bekerja. Partisipan tetap bekerja karena orang-orang di lingkungan sosialnya seperti para guru, kepala sekolah, orang tua murid, dan teman menerima kehadiran dan tidak jarang membantu partisipan dengan cara memberi pekerjaan sampingan. Dalam pendekatan *subjective well being (SWB)*, Diener (1984) menjelaskan bahwa SWB dipengaruhi oleh tiga hal yaitu; 1) *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*. Adapun *life satisfaction* yang merupakan bagian dari *cognitive well being* didasari atas evaluasi individu terhadap hal yang ia percaya sedangkan *positive* dan *negative affect* berangkat dari pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan yang dialami oleh individu. Ketika individu hanya berfokus pada *life satisfaction* yang dipengaruhi oleh domain seperti tingkat pendidikan dan pekerjaan, pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan maka ia akan kehilangan esensi bahwa sebenarnya kesejahteraan itu adalah hasil dari usaha tiap elemen dalam sebuah masyarakat. Sama seperti yang disampaikan oleh Prilleltensky (2002) bahwa kesejahteraan dicapai dengan pemenuhan kepuasan pribadi, hubungan, dan kolektif yang dilakukan secara bersama dan seimbang. Selama ini berbagai penelitian di psikologi masih berfokus pada pemberian intervensi pada tingkatan individu padahal sebenarnya banyak bukti yang menekankan bahwa sosio-ekonomi, kebudayaan, dan berbagai faktor kontekstual lainnya memiliki dampak yang begitu luar biasa dalam membentuk hidup anak-anak, orang dewasa, keluarga, dan komunitas (Basic Behavioral Science Task Force of the National Advisory Mental Health Council, 1996; Cicchetti dkk, 2000). Seperti diketahui bahwa kepercayaan dan persepsi dari individu dalam melihat kesejahteraan dan sekelilingnya, tidak dapat dipisahkan dari budaya, politik, dan lingkungan ekonomi yang ada (Eckersley, 2000). Individu membutuhkan keadaan yang “cukup baik” pada kondisi sosial dan politik, tidak ada eksploitasi ekonomi maupun penyalahgunaan hak asasi manusia untuk bisa “mengalami” kualitas yang baik dalam hidup. Oleh sebab itu, peran semua pihak termasuk pemerintah dalam memastikan tiap anggota masyarakatnya terpenuhi haknya untuk hidup sejahtera seperti pemberian akses kesehatan dan kesempatan untuk mengenyam pendidikan sangatlah penting bukan hanya untuk membuat masyarakat semakin berkembang, tetapi juga ketidakadilan dan ketidaksetaraan berakhir melalui terpenuhinya hak mereka. Sudah saatnya bahwa penelitian atau pembelajaran tentang kesejahteraan harus



berfokus pada konteks bagaimana kebijakan dibuat, *beliefs* atau nilai apa yang dianut atau malah sebaliknya ditolak oleh masyarakat sekitar (Scott, 2012).

KESIMPULAN

Kesejahteraan seseorang tidak hanya ditentukan oleh , tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti latar belakang budaya, pendidikan, dan dukungan sosial. Temuan penelitian menyoroti pentingnya pemenuhan kebutuhan pribadi, hubungan, dan kepuasan kolektif dalam mencapai kesejahteraan. Kesejahteraan individu juga terkait dengan kondisi geografis, budaya, dan faktor politik. Penelitian sebelumnya menekankan bahwa kesejahteraan dipengaruhi oleh tiga aspek: *subjective*, *material*, dan *relational*. Meskipun partisipan dalam penelitian ini mengalami keterbatasan finansial, dukungan sosial dari lingkungannya mempertahankan komitmennya dalam bekerja. Pentingnya peran pemangku kebijakan dan pemerintah daerah dalam memastikan hak-hak pekerja, termasuk akses terhadap kesejahteraan yang memadai, juga ditekankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- National Advisory Mental Health Council, Basic Behavioral Science Task Force. (1996). *Basic behavioral science research for mental health: Sociocultural and environmental processes*. *American Psychologist*, 51(7), 722–731. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.7.722>
- Prilleltensky, I., & Nelson, G. (2002). *Doing Psychology Critically: Making a Difference in Diverse Settings*. Palgrave Macmillan.
- Priseptian, L., & Primandhana, W. P. (2022). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kemiskinan. *Forum Ekonomi*, 24(1), 45-53. Diakses dari <http://journal.feb.unmul.ac.id/index.php/FORUMEKONOMI>
- Scott, K. (2012). *Measuring wellbeing: towards sustainability?*. Routledge. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203113622>
- Seda, F.S.S.E., Kurniawan, K.N. & Pera, Y.H.T. (2023). *Social Inclusion Challenges and the Future of Relational Wellbeing: The Case of Indonesia and South-Korea*. *Soc Indic Res* **165**, 309–332 <https://doi.org/10.1007/s11205-022-03015-3>



- Sopiah, L., & Haryatiningsih, R. (2023). *Karakteristik Penduduk Miskin dan Penyebab Kemiskinan di Desa Sukagalih*. Jurnal Riset Ilmu Ekonomi dan Bisnis. DOI : <https://doi.org/10.29313/jrieb.v3i1.1977>
- Teo, T. (Ed.). (2014). *Encyclopedia of critical psychology*. New York, NY: Springer.
- Thomson, R. M., Igelström, E., Purba, A. K., Shimonovich, M., Thomson, H., McCartney,...,& G., Reeves, (2022). *How do income changes impact on mental health and wellbeing for working-age adults? A systematic review and meta-analysis*. Lancet Public Health, 7(6), e515-e528. doi: 10.1016/S2468-2667(22)00058-5.
- UU Republik Indonesia No 11 tahun 2009 *tentang kesejahteraan sosial*. Diunggah dari: <https://luk.staff.ugm.ac.id/atur/sehat/UU-11-2009KesejahteraanSosial.pdf>
- White,S.C. (2015). *Relational Wellbeing: A Theoretical and Operational Approach*. Bath Papers In International Development and Wellbeing No 43. DOI: [http://biblioteca.clacso.edu.ar/Gran Bretana/cds-bath/20161227043546/pdf_1362.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/Gran_Bretana/cds-bath/20161227043546/pdf_1362.pdf)
- White,S.C. (2017). *Relational wellbeing: Re-centring the politics of happiness, policy, and the self*. Policy & Politics. DOI: 10.1332/030557317X14866576265970



Efektivitas Psikoedukasi Tumbuh Kembang Anak untuk Meningkatkan Kapasitas Pengetahuan Guru dalam Pendidikan Berbasis Rentang Usia di Yayasan NAM Medan

Ika Sari Dewi^{1*}, Sri Supriyantini², Lita Hadiati Wulandari³, Fanindia Purnamasari⁴

ikwi@usu.ac.id / ikamikada@gmail.com

Abstrak

Yayasan NAM merupakan salah satu lembaga penyelenggara pendidikan untuk anak usia dini. Terdapat beberapa permasalahan pada guru di yayasan ini dalam kegiatan belajar mengajar. Hal tersebut disebabkan karena guru kurang memiliki pengetahuan, kemampuan dan keahlian dibidang tumbuh kembang anak, memiliki latar belakang disiplin ilmu yang berbeda-beda, kurang mencari informasi tambahan mengenai tumbuh kembang anak usia dini, dan guru tersebut kurang diberikan pelatihan untuk meningkatkan kualitasnya. Untuk menangani masalah ini, tim peneliti memberikan intervensi berupa psikoedukasi mengenai tumbuh kembang anak awal dan akhir serta pendidikan berbasis usia untuk meningkatkan kapasitas pengetahuan guru di yayasan ini. Kegiatan ini diharapkan efektif untuk meningkatkan pengetahuan guru di Yayasan NAM tentang pendidikan anak berbasis rentang usia. Psikoedukasi ini diberikan kepada guru yang berjumlah 35 orang. Dilakukan pada tanggal 30 September 2023. Intervensi diberikan melalui metode eksperimen dengan desain one group pretest – posttest. Pada kegiatan ini, peserta guru diberikan pre-test dan post-test, lalu hasilnya diolah menggunakan uji Wilcoxon. Hasil pengujian menunjukkan bahwa Psikoedukasi terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan guru di Yayasan NAM tentang pendidikan anak berbasis rentang usia.

Kata kunci: Guru, Tumbuh kembang anak, Pendidikan berbasis rentang usia, Psikoedukasi

Abstract

The NAM Foundation is one of the institutions providing education for early childhood. However, there are several problems for teachers at this foundation in teaching and learning activities. This is because these teachers lack the knowledge, ability and expertise in the field of child development, have different disciplinary backgrounds, do not seek additional information regarding early childhood growth and development, and these teachers are not given enough training to improve their quality. To overcome this problem, researchers intends to organize psychoeducation program to develop the knowledge capacity of teachers at this foundation. This activity is expected to be effective in increasing the knowledge of teachers about early and late childhood developmental at the NAM Foundation regarding age range-based education. This psychoeducation was then given to 35 teachers. Conducted on 30 September 2023. This intervention were conducted in a one group pretest – posttest design model. The teacher participants were given a pre-test and post-test, then the results were processed using Wilcoxon's test. The result, shows that Psychoeducation has proven effective in increasing the knowledge of teachers at the NAM Foundation regarding age range-based education.

Keywords: Early Childhood Education, Teachers Role, Psychoeducation, Teacher Capacity



PENDAHULUAN

UU Sistem Pendidikan Nasional 2003 menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan suatu bentuk pembinaan yang diberikan kepada anak, sejak lahir hingga berusia enam tahun. Pembinaan ini diberikan melalui rangsangan pendidikan dalam rangka membantu tumbuh kembang jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan salam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Guru merupakan salah satu aspek penting dalam penyelenggaraan pendidikan anak usia dini. Menurut Sujiono (2012), dalam kegiatan proses belajar mengajar pada sekolah PAUD, ada beberapa peran yang harus dimiliki oleh guru yaitu: (1) Peran guru dalam berinteraksi, (2) Peran guru dalam pengasuhan, (3) peran guru dalam mengatur tekanan/ stress, (4) peran guru dalam memberikan fasilitas, (5) peran guru dalam perencanaan, (6) peran guru dalam pengayaan, (7) peran guru dalam menangani masalah (8) peran guru dalam pembelajaran, (9) peran guru dalam bimbingan dan pemeliharaan. Menurut Masnipal (2018), guru PAUD yang profesional dan ideal adalah yang menempuh pendidikan S1 guru PAUD; memiliki pengetahuan dan keterampilan sebagai guru; memiliki bakat dan pengalaman; memiliki syarat utama ideal sebagai guru seperti kedekatan dengan anak, menyayangi sepenuh hati, menyukai anak-anak, dan gembira dengan anak yang lari ke sana kemari; serta guru harus memiliki relasi dengan anak, sesama guru, orang tua dan teknologi.

Kondisi ideal yang seharusnya dimiliki oleh guru PAUD berdasarkan uraian di atas ternyata masih ditemukan beberapa kesenjangan dengan di Yayasan NAM. Yayasan ini merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan untuk anak usia dini, yaitu TK dan SD di Kota Medan. Di yayasan ini terdapat 40 guru. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan kepala sekolah, guru, dan orangtua siswa diketahui bahwa terdapat masalah pada guru di Yayasan tersebut dalam kegiatan belajar mengajar, seperti: (1) belum mampu menerapkan perannya dalam proses belajar mengajar; (2) kurangnya konsep pengetahuan dan keterampilan guru mengenai perkembangan anak; (3) kurangnya bakat dan pengalaman praktik guru; dan (4) kurang idealnya sikap, perilaku, dan kepribadian guru. Keempat hal tersebut disebabkan karena Guru di Yayasan ini kurang memiliki pengetahuan, pemahaman dan kemampuan dibidang tumbuh kembang anak, guru yang diterima memiliki latar belakang disiplin ilmu yang berbeda-beda sehingga kurang memiliki pemahaman mengenai pendidikan anak berbasis rentang usia, dan guru tersebut kurang diberikan pelatihan untuk meningkatkan kualitasnya.

Masalah yang terjadi ini dapat menyebabkan anak kurang tertarik untuk belajar, mengalami kebosanan dalam belajar, mengulangi perbuatan negatif. Kondisi ini tentu saja berpengaruh kepada proses pembelajaran yang menjadi kurang efektif. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairiah et al., (2021) sebagian guru masih belum memenuhi standar kompetensi seperti kurang menguasai karakteristik siswa, kurang menguasai teori belajar dan prinsip-prinsip pembelajaran yang mendidik, dan kurang mampu menyelenggarakan kegiatan pengembangan yang mendidik. Selain itu juga masih terdapat guru yang belum memenuhi standar kompetensi profesional secara optimal seperti kurang menguasai substansi bidang studi dan metodologi keilmuannya. Hal ini berdampak pada ketertarikan anak pada kegiatan belajar, membuat anak bosan, dan tidak efektifnya program pembelajaran.

Permasalahan yang dihadapi guru di NAM Medan, bila tidak diberikan penanganan yang segera dan langsung, dikhawatirkan akan memunculkan permasalahan yang lebih luas lagi terutama pada peserta didik. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengatasi permasalahan pada guru di yayasan adalah dengan memberikan psikoedukasi mengenai peran, profesional, dan ideal guru dalam pendidikan berbasis rentang usia serta mengenai tumbuh kembang anak. Psikoedukasi merupakan



kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai upaya pencegahan timbulnya dan atau meluasnya gangguan psikologis di suatu komunitas (HIMPSSI, 2010). Tujuan dari psikoedukasi menurut Griffith (dalam Walsh, 2010) yaitu untuk membantu individu meningkatkan kemampuan diri dalam menghadapi tantangan atau suatu kondisi. Kemampuan diri meliputi pengetahuan dan keterampilan. Psikoedukasi telah teruji efektif untuk mengatasi permasalahan seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dan Adiyati (2011) mengenai psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan guru dan keterampilan untuk mengintervensi perilaku bullying di sekolah. Pada penelitian tersebut, psikoedukasi terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru.

Tim peneliti memberikan Psikoedukasi Tumbuh Kembang Anak dalam Menjalankan Program Pendidikan Berbasis Usia pada guru di Yayasan NAM Medan sebagai bentuk intervensi untuk mengatasi permasalahan yang ada. Psikoedukasi yang diberikan menggunakan metode pelatihan. Hal ini sejalan dengan Brown (2011) yang menyatakan bahwa training group bertujuan agar partisipan mampu memenuhi harapan dari pekerjaan. Secara garis besar, program psikoedukasi ini terdiri dari tiga materi utama, yaitu (1) tumbuh kembang anak usia kanak-kanak awal dan akhir; (2) Pendidikan sesuai perkembangan (*Developmentally Appropriate Education*) dan (3) teknologi pembelajaran yang sesuai untuk kanak-kanak awal dan akhir. Program psikoedukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan guru tentang tumbuh kembang anak dan pendidikan berbasis rentang usia.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen *single-group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh guru TK dan SD di Yayasan Pendidikan NAM Medan. Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Pelaksanaan eksperimen dilaksanakan selama satu hari dari jam 08.00 wib hingga 17.00 wib yang dibagi ke dalam 3 sesi yaitu sesi 1 materi tumbuh kembang anak awal dan akhir, sesi 2 materi mengenai pendidikan sesuai rentang usia dan sesi 3 materi mengenai peran IT dalam pembelajaran anak. Pengambilan data dilakukan di Yayasan NAM. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 35 orang guru dari total 40 orang guru karena ada lima orang guru yang tidak hadir pada saat pelaksanaan eksperimen.

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah modul psikoedukasi yang disusun oleh tim peneliti. Modul ini berisikan tujuan, langkah-langkah, serta materi yang akan dibawakan saat kegiatan psikoedukasi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pengetahuan mengenai tumbuh kembang anak, pendidikan sesuai rentang usia dan peran IT dalam pembelajaran anak berjumlah 10 soal. Reliabilitas alat ukur diuji dengan menggunakan alpha cronbach dengan indeks reliabilitas sebesar 0,675.

Sebelum psikoedukasi dilaksanakan, partisipan diberikan pre-test yang berupa tes pengetahuan. Setelah itu, psikoedukasi baru dilaksanakan dalam tiga sesi. Setiap sesi berisi kegiatan : ceramah dan tanya jawab. Durasi untuk masing-masing sesi berbeda-beda disesuaikan dengan bobot kompleksitas materi.



Tabel 1. Rincian Kegiatan Psikoedukasi

Sesi	Materi	Kegiatan	Durasi Kegiatan
	Pre-test	Ujian	5 menit
1	Tumbuh Kembang Anak (karakteristik perkembangan kognitif, fisik, sosioemosional, bahasa dan moral anak awal dan akhir; permasalahan tumbuh kembang anak awal dan akhir)	Ceramah Tanya Jawab	90 menit 30 menit
2	Pendidikan sesuai rentang usia part 1 : pengertian, prinsip, dan konsekuensi positif menggunakan pendidikan sesuai rentang usia Part 2 : praktek pendidikan tidak tepat dan tepat untuk anak awal dan akhir	Ceramah Ceramah Tanya Jawab	60 menit 75 menit 30 menit
3	Peran IT dalam pembelajaran anak (peran dan bahaya IT dalam optimalisasi tumbuh kembangan anak; aplikasi IT ramah anak; etika penggunaan IT)	Ceramah Tanya jawab	60 menit 30 menit
	Post-test	ujian	5 menit

Sesi 1 bertujuan agar partisipan memahami prinsip dasar tumbuh kembang dan karakteristik anak awal dan akhir secara kognitif, fisik, sosioemosional serta risiko atau bahaya yang mungkin dihadapi terkait tumbuh kembang anak awal dan akhir. Materi disajikan dengan metode ceramah dan materi berupa slide powerpoint yang disajikan telah dikemas dan diberikan kepada seluruh partisipan sebelum materi berlangsung. Setelah materi disajikan selama 90 menit kemudian partisipan diminta untuk mengajukan pertanyaan untuk didiskusikan. Sebelum sesi diakhiri, pemateri membuat kesimpulan dari materi yang disajikan bersama-sama dengan seluruh partisipan untuk meyakinkan bahwa materi telah diterima dengan baik oleh seluruh partisipan.

Sesi 2 diberikan dengan tujuan agar partisipan memahami mengenai apa itu pendidikan sesuai rentang kehidupan, prinsip dasar pelaksanaan pendidikan sesuai rentang usia, proses mendidik yang diharapkan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang peserta didik. Materi disajikan dengan metode ceramah yang dipecah menjadi 2 bagian. Bagian pertama diberikan selama 60 menit mengenai hal-hal mendasar mengenai pendidikan berbasis rentang usia. Bagian kedua membahas mengenai praktek penerapan pendidikan sesuai rentang usia pada anak yang berlangsung selama 75 menit. Pada bagian kedua ini materi bersifat lebih praktis dan aplikatif sesuai konteks kebutuhan partisipan yaitu pendidikan TK dan SD.

Sesi 3 bertujuan agar partisipan mendapatkan wawasan dan pemahaman mengenai IT yang ramah anak dan dapat menunjang optimalisasi tumbuh kembang serta proses belajar peserta didik. Materi



ini disajikan langsung oleh dosen FASILKOM TI USU dan disajikan selama 60 menit dengan metode ceramah dan 30 menit tanya jawab.

Setelah semua materi dalam psikoedukasi diberikan dan partisipan diistirahatkan selama 15 menit, post-test baru disajikan selama 5 menit. Soal post-test adalah soal yang sama saat pre-test namun telah melalui pengacakan butir soal.

Data penelitian diolah dengan menggunakan uji Wilcoxon karena asumsi normalitas tidak terpenuhi. Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui efektivitas dari Psikoedukasi Tumbuh Kembang Anak untuk meningkatkan Kapasitas Pengetahuan guru di Yayasan NAM Medan.

HASIL

Kegiatan psikoedukasi untuk guru dilaksanakan Sabtu, 30 September 2023. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mendapat umpan balik yang positif dari peserta. Hal ini terlihat dari antusiasme para peserta untuk bertanya kepada pematari.

Partisipan penelitian berjumlah 35 orang yang terdiri dari 7 orang laki-laki dan 28 orang perempuan. Seluruh partisipan memiliki jenjang pendidikan S1 dengan rentang usia 25 tahun hingga 40 tahun.

Sebelum dilakukan uji hipotesa utama, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Berikut hasil uji normalitas:

Tabel 2. Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
.241	35	.000	.876	35	.001
.213	35	.000	.915	35	.010

Berdasarkan tabel di atas, hasil signifikasi pre-test adalah 0.001, sedangkan post-test 0.010. Kedua hasil tersebut berada di bawah 0.05. Hal ini dapat dikatakan bahwa sebaran data yang diperoleh tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu uji t tidak dapat dilakukan. Data diuji dengan menggunakan uji Wilcoxon. Berikut hasil uji wilcoxon:

Tabel 3. Uji Wilcoxon

	Posttest - Pretest
Z	-3.882 ^b
Asymp. Sig. (2tailed)	.000



- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel di atas, diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0.000. Hasil ini lebih kecil dari 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest. Hal ini berarti bahwa Program psikoedukasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan guru TK dan SD di Yayasan NAM tentang pendidikan berbasis rentang usia.

DISKUSI

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Program Psikoedukasi berpengaruh terhadap Peningkatan Kapasitas Pengetahuan Guru TK dan SD di Yayasan NAM Medan. Hasil pengujian data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0.000. Hasil ini lebih kecil dari 0.05, yang berarti bahwa hipotesis diterima kebenarannya. Hal ini sejalan dengan tujuan dari psikoedukasi menurut Griffith (dalam Walsh, 2010) yaitu untuk membantu individu meningkatkan kemampuan diri dalam menghadapi tantangan atau suatu kondisi. Kemampuan diri meliputi pengetahuan dan keterampilan. Efektivitas psikoedukasi untuk membantu mengatasi masalah atau kesenjangan antara kemampuan yang dimiliki individu dan tuntutan kemampuan ideal yang harus dimiliki sudah cukup banyak teruji. Penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan pengaruh psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan seperti penelitian Nugroho dan Adiyati (2011) mengenai psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan guru dan keterampilan untuk mengintervensi perilaku bullying di sekolah; Jalal, dkk (2022) mengenai pengaruh psikoedukasi self-efficacy terhadap perencanaan karir pada mahasiswa Universitas Negeri Makasar; penelitian Qolina, Hamid dan Wardani (2017) mengenai pengaruh psikoedukasi keluarga terhadap ansietas dan depresi keluarga yang mempunyai anak autisme, dan lain-lain. Inilah yang mendorong psikoedukasi dijadikan salah satu metode intervensi untuk membantu mengembangkan individu atau kelompok.

KESIMPULAN

Pemberian psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan para guru tentang tumbuh kembang anak dan pendidikan berbasis rentang usia. Terdapat perbedaan pengetahuan awal sebelum diberikan psikoedukasi dan pengetahuan akhir setelah diberikan psikoedukasi. Berdasarkan hasil inkuiri dengan para partisipan diketahui bahwa materi-materi yang diberikan sangat membantu mereka untuk lebih memahami mengenai siswa didik sehingga nantinya guru dapat melaksanakan tugas dan perannya dengan lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Nina W. 2011. *Psychoeducational Groups 3rd edition : Process and Practice*. New York: Routledge Taylor & Francis Group
- Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). 2010. *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia



- Jalal, N.M., Piara, M., Jufri, I.H., Astuti, R.B., Ananda, R.A., Patiung, R., Bunga, S.R. Pengaruh Psikoedukasi Self-Efficacy terhadap Perencanaan Karir Pada Mahasiswa di Universitas Negeri Makasar. *Jurnal Aksara, Volume 8, No. 2 (2022)*
- Khairiah, Anggraini, D., Rahmanita, U., Jumanti, O., Wijati, M., & Lestari, V. A. (2021). Problematika Kompetensi di Kalangan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Indonesia. *Al-Khair Journal, 1(2)*, 87-98.
- Nugroho, S & Adiyanti, M.G. 2011. Program Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Guru dalam Menangani Bullying. *Jurnal Intervensi Psikologi, vol. 3 no. 1 (Juni 2011)*
- Masnipal. (2018). *Menjadi guru PAUD profesional*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Qolina, Ellya., Hamid, A.Y., & Wardani, I.Y. Pengaruh Psikoeduaksi Keluarga terhadap Ansietas dan Depresi Keluarga yang Mempunyai Anak dengan Autis di Sekolah Khusus Autis Harapan Utama Ananda Depok. *Jurnal JFKT vol 2, No. 2 (2017)*
- Sujiono, Y. N. (2013). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Indeks.
- UU Sistem Pendidikan Nasional No 20/2003 pasal 28, ayat 1 UndangUndang Nomor 20, Tentang Sistem Pendidikan Nasional , (Tahun 2003) pasal 1 butir 14.
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in Mental Health*. Oxford University Press



Hubungan antara Self Esteem dengan Stress pada Calon Siswa TNI yang Pernah Gagal Seleksi

Anggita Selvi Nur Yulianti¹, Kondang Budiyan²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Anggitaselvi24@gmail.com, kondang@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Kegagalan dalam seleksi penerimaan siswa TNI berdampak pada kesehatan mental calon siswa TNI. Salah satu dampak yang dialami yaitu *stress* yang muncul pada calon siswa TNI yang dinyatakan gagal. Adapun *self esteem* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *stress* yang dialami calon siswa TNI yang dinyatakan gagal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang negatif antara *self esteem* dengan *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah 113 calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi yang berusia 17 sampai 22 tahun saat dinyatakan gagal. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self esteem* dan DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) = -0,340 dan ($p < 0,050$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self esteem* dengan *stress*, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,116 sehingga dapat diartikan bahwa variabel *self esteem* menunjukkan kontribusi sebesar 11,6% terhadap variabel *stress*, dan sisanya 88,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: calon siswa TNI, gagal seleksi, *self esteem*, *stress*.

Abstract

Failure in the selection of TNI admissions has an impact on the mental health of prospective TNI students. One of the impacts experienced is the stress that appears on prospective TNI students who fail. As for self esteem, it is one of the factors that affect the stress experienced by prospective TNI students who are declared to have failed. This study aims to determine the relationship between self-esteem and stress in prospective TNI students who have failed the selection. The hypothesis proposed in this study is the existence of a negative relationship between self-esteem with stress on prospective TNI students who have failed the selection. The subjects in this study were 113 prospective TNI students who had failed the selection aged 17 to 22 years when declared failed. Data collection in this study using the self esteem scale and DASS (Depression, Anxiety, Stress Scale). The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the analysis of data obtained correlation coefficient of (r_{xy}) = -0.340 and ($p < 0.050$). These results indicate that there is a negative relationship between self-esteem and stress, so the hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R^2) is 0.116 so that it can be interpreted that the self esteem variable showed a contribution of 11.6% of the stress variable, and the remaining 88.4% is influenced by other factors.

Keywords: Indonesian national army students, failed selection, self-esteem, stress



PENDAHULUAN

Dewasa ini nilai-nilai kehidupan berubah dengan cepat akibat pengaruh dari globalisasi. Dengan adanya modernisasi dan perkembangan dunia juga membawa pengaruh bagi sistem ketahanan nasional bangsa, termasuk tantangan tugas yang harus diemban oleh anggota Tentara Nasional Indonesia. Kemajuan teknologi, informasi, dan komunikasi yang diakibatkan oleh globalisasi dapat menimbulkan ancaman bagi suatu negara, tak terkecuali Indonesia (Armawi & Wahidin, 2019). Karena hal ini lah dibutuhkan peningkatan sumber daya manusia prajurit TNI yang berkualitas dan berintegritas (Iswari, 2017).

Menurut Budiharjo S et al., (2015) penerimaan taruna memiliki peranan yang penting dalam menyiapkan sumber daya manusia untuk menjadi calon-calon perwira Tentara Nasional Indonesia (TNI). Salah satu pondasi dari profesionalisme dalam bidang militer adalah institusi yang diawali dengan sumber daya manusia (SDM) yang unggul dan berkarakter (Nugroho & Imam, 2020).

Peminat untuk menjadi TNI sangat banyak akan tetapi yang terpilih atau lolos seleksi hanya sedikit. Hal ini terlihat dari data-data berikut yang menunjukkan bahwa peminat lebih banyak dibanding dengan jumlah calon prajurit yang dibutuhkan. Menurut Antoni (2020), sejumlah 3.145 pendaftar, hanya 520 calon bintara PK TNI-AD yang memenuhi syarat untuk diajukan sidang parade penerimaan calon bintara di Balai Diponegoro, Semarang. Sedangkan untuk PK TNI-AL setelah melaksanakan serangkaian seleksi pada tahun 2020 hanya meloloskan 450 calon prajurit dari 2.044 pendaftar (Faisal, 2020). Berbeda dengan calon siswa Tamtama PK TNI-AU hanya 11 calon siswa dari 14 calon siswa yang dapat mengikuti sidang penentuan terakhir tingkat daerah (Mus, 2021).

Diantara calon siswa yang gagal tersebut banyak yang mengalami gangguan psikologis, sebagaimana kasus yang terjadi di Kabupaten Aceh Tengah yakni seorang pemuda menenteng senjata api di depan mapolres diduga *stress* karena dinyatakan gagal tidak lulus tes masuk TNI setahun sebelumnya (Afif, 2013). Menurut Garjito & Handayani (2021) seorang pemuda yang gagal tes masuk TNI AD menangis histeris dan mengatakan tidak sanggup untuk pulang ke rumah menemui orang tuanya dikarenakan dirinya gagal seleksi masuk TNI AD.

Setiap orang harus mampu mengatasi stres yang dihadapi secara pribadi. Karena setiap orang memiliki tanggung jawab moral dan pribadi untuk mengelola dirinya sendiri (Haris &



Jamali, 2017). Individu juga harus mampu memecahkan masalah dengan adaptif dan efektif. Bagaimana individu menghadapi tekanan yang dihadapi dengan strategi yang dipilih sampai individu dapat mengurangi dampak stres itu sendiri (Darmawanti, 2012)

Kegagalan yang dialami oleh calon siswa yang dinyatakan gagal merupakan kondisi dimana harapan yang tidak sesuai dengan apa yang mereka dapatkan, hal ini lah yang akhirnya membuat mereka mengalami situasi konflik, situasi konflik emosi tersebut dapat berupa kemarahan dan kesedihan, hal itu merupakan emosi yang paling kuat di dalam diri kehidupan remaja (Syamsu, 2015). Menurut Yusuf (dalam Kurniawan et al., 2021) salah satu faktor pemicu stres itu adalah *stressor* patologik yaitu frustrasi yang diakibatkan adanya kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan.

Menurut Lovibond & Lovibond (1995) stres adalah suatu respon emosi yang muncul karena adanya kejadian yang menekan dan membebani individu. Hal tersebut sejalan dengan Sarafino & Smith (2012) yang menjelaskan bahwa stres merupakan perasaan tidak nyaman yang disebabkan karena individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan dalam dirinya. Suatu peristiwa yang dialami individu dapat menjadi sumber stres apabila peristiwa tersebut membutuhkan penyesuaian perilaku dalam waktu yang sangat singkat (Thoits, 2014). Menurut Lovibond & Lovibond (1995) gejala stres terdiri dari kesulitan untuk santai (*difficulty relaxing*), kegugupan (*nervous arousal*), mudah marah (*easily upset/agitated*), mengganggu/lebih reaktif (*irritable/over reactive*). Menurut Gamayanti (2018), *stress* berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan, maka *stress* bisa dipahami sebagai ketidakseimbangan interaksi antara individu dengan lingkungannya.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stres menurut Kubalik (2013) dapat dipengaruhi oleh faktor protektif yaitu *coping stress*, *assesing coping*, *selfesteem* dan *social support*. Mruk (2006) mengatakan bahwa *selfesteem* menggambarkan penilaian diri tentang apa yang dipikirkan mengenai dirinya berdasarkan persepsi perasaan, yaitu suatu perasaan tentang keberhargaan dan kepuasan dirinya. Individu dengan harga diri tinggi memiliki rasa percaya diri pada kemampuannya, dan merasa bahwa keberadaannya diperlukan di dunia ini (Setyawan, 2015).



Individu dengan harga diri tinggi memiliki rasa percaya diri pada kemampuannya, dan merasa bahwa keberadaannya diperlukan di dunia ini (Setyawan, 2015). Hal ini dikarenakan individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih bahagia dan sehat secara psikologis dengan menilai dirinya positif dan mampu mengatasi tantangan negatif dengan baik. Selain itu individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih optimis karena percaya pada kemampuan mereka dan yakin terhadap kesuksesan (Buss, dalam Saputri 2016).

Ketika individu memiliki harga diri yang rendah maka akan cenderung menghadapi *stressor* dengan negatif. Hal ini dikarenakan individu merasa kurang percaya diri pada kemampuan yang dimiliki. Ketika dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tekanan, individu akan cenderung merasa cemas dan kurang mampu dalam menyelesaikan masalah dengan efektif (Saputri, 2016). Menurut Lisnayanti et al., (2015) harga diri rendah cenderung membuat individu lebih mudah mengalami stres akibat memandang dirinya tidak berharga, mengalami kegagalan dalam mengadakan hubungan sosial, ketakutan yang berlebihan dan merasa tidak diperhatikan. Menurut Kubalik (2013) individu yang memiliki harga diri lebih tinggi memiliki keyakinan yang lebih besar dalam kemampuan untuk mengendalikan situasi stres dan merespons secara efektif. Harga diri yang lebih tinggi menunjukkan kepercayaan yang lebih besar dalam kemampuan untuk menangani stresor yang dapat menyebabkan stres menurun (Kubalik, 2013). Sejalan dengan Galanakis dkk., (2016) yang mengatakan bahwa harga diri mempengaruhi reaksi seseorang terhadap peristiwa yang membuat stres dan juga cara individu mengatasi stress.

Menurut Galanakis dkk., (2016) harga diri global yang tinggi telah ditemukan terkait dengan evaluasi diri yang positif, ditandai dengan sikap menerima terhadap diri sendiri, dan telah diidentifikasi sebagai faktor penting dalam mencegah stres dan kesehatan mental seperti depresi. Sebaliknya, harga diri global yang rendah telah ditemukan berhubungan dengan evaluasi diri yang negatif, ditandai dengan keraguan diri dan penolakan diri dan telah terbukti dapat memprediksi gejala-gejala stres dan kesehatan yang buruk (Galanakis dkk., 2016).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi?”



METODE

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah 113 calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi penerimaan siswa TNI (AD, AU, AL, Akmil, AAU, AAL) yang berusia 17 sampai 22 tahun, dan berstatus sebagai warga negara Indonesia. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala *Likert* sebagai instrumen penelitian. Untuk mengukur *stress* digunakan *Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS)* yang telah diterjemahkan dan disesuaikan dalam Bahasa Indonesia oleh Widyana, Sumiharso, dan Safitri (2020) berasal dari *DASS-42* yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang terdiri dari 42 aitem. Pada penelitian ini yang diambil hanya Skala stres saja yang berjumlah 14 aitem. *Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS)* pada penelitian ini memiliki nilai *cronbach alpha* (α) sebesar 0,917 dengan nilai daya aitem bergerak pada 0,552-0,714. Untuk mengukur *self esteem* dalam penelitian ini menggunakan Skala *self esteem* yang dikembangkan oleh Maulidina (2021) dan disusun berdasarkan skala *self esteem* dari Rosenberg (dalam Tafarodi dan Swan, 2002). Skala *self esteem* terdiri dari 16 aitem dengan rincian 8 aitem pernyataan *favorable* dan 8 aitem pernyataan *unfavorable*. Skala ini memiliki nilai *cronbach alpha* (α) sebesar 0,929 dengan nilai daya beda aitem yang bergerak dari 0,438-0,766.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan daring dengan mendistribusikan skala menggunakan *Google Form* dan disebarluaskan melalui media sosial seperti Whatsapp dan Telegram. Selain itu pengumpulan data juga dilakukan secara luring dengan melakukan penelitian ke 3 markas TNI di Tarakan Kalimantan Utara. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

HASIL

Tabel 2. Data demografi subjek

Karakteristik	Frekuensi	
Usia	17	45
	18	48
	19	41
	20	29
	21	8
	22	2



Matra	AD	62
	AU	27
	AL	44

Data tersebut kemudian dianalisis secara statistik untuk mengetahui kondisi subjek. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bagaimana sebaran data penelitian. Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap variabel *stress* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,050$) yang berarti mengikuti sebaran data yang tidak normal. Sedangkan hasil uji Kolmogorov-smirnov untuk variabel *self esteem* diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,050$) yang berarti sebaran data *self esteem* tidak mengikuti sebaran data yang normal. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel *stress* dan sebaran data pada variabel *self esteem* sama-sama tidak mengikuti distribusi normal. Menurut Hadi (2015) normalitas data penelitian tidak berpengaruh terhadap hasil akhir. Apabila jumlah subjek dalam penelitian lebih dari 30 maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 113 yang artinya ($N \geq 30$), maka variabel *stress* dan *self esteem* dapat digunakan dan dilanjutkan ke penghitungan uji linieritas dan uji hipotesis. Selanjutnya hasil uji linieritas mendapatkan nilai $F = 23,208$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$), maka hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self esteem* dengan *stress* adalah hubungan yang linear. Setelah uji asumsi terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis *product moment* (*pearson correlation*) pada penelitian ini diperoleh korelasi (r_{xy}) hipotesis = $-0,340$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *self esteem* dengan *stress*. yaitu ada hubungan negatif antara *self esteem* dengan stres pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Semakin tinggi *self esteem* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi, maka semakin rendah stres pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self esteem* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi, maka semakin tinggi pula stres pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar $0,116$ yang dapat diartikan bahwa variabel *self esteem* menunjukkan kontribusi sebesar $11,6\%$ terhadap variabel *stress*, dan sisanya $88,4\%$ dipengaruhi oleh faktor lain.



DISKUSI

Hasil penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Husin (2017) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan stres kerja pada perawat di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astawa, dkk., (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan tingkat stres pada pensiun PNS guru di Desa Sangsit Kecamatan Sawan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pensiun PNS guru mengalami harga diri rendah sebanyak 16 orang (50%), sedangkan pensiun PNS guru mengalami stres sedang sebanyak 12 orang (37,5%). Kondisi seperti ini muncul ketika individu tidak dapat menerima kondisi pensiun dengan baik, sehingga muncul gangguan psikologis seperti cemas, stres, dan bahkan mungkin depresi (Astawa, dkk., 2019).

Menurut Thapar (2012) salah satu faktor yang mempengaruhi *stress* psikososial pada individu adalah faktor usia. Faktor usia sangat berkaitan erat dengan kedewasaan atau kematangan seseorang baik itu secara fisik maupun psikologis, sehingga dengan bertambahnya usia pada individu diharapkan semakin mampu dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab. Hal ini terjadi karena pada tahap ini merupakan masa peralihan dari masa remaja yang masih bergantung kepada orang tua menuju dewasa yang independen, artinya masa ini dianggap penuh dengan ketidakstabilan (Kartikasari & Ariana, 2020). Menurut Hakim & Aristawati (2023) pada rentang usia tersebut, individu mengalami puncak dari perkembangan fisik, disertai dengan masa transisi tanggung jawab sosial dan kultural yang signifikan, seperti lulus SMA, melanjutkan pendidikan ke universitas, mulai bekerja, dan mencari pasangan hidup. Kompleksitas berbagai tugas perkembangan tersebut dinilai sebagai faktor pencetus kerentanan individu dewasa awal terhadap gangguan depresi, kecemasan, dan *stress*.

Harga diri yang rendah memiliki dampak negatif seperti dapat meningkatkan stres, dan meningkatkan keparahan penyakit dalam kehidupan sehari-hari, Juth (dalam Ahmad, 2018). Menurut Lisnayanti, dkk., (2015) harga diri rendah cenderung membuat individu lebih mudah mengalami stres akibat memandang dirinya tidak berharga, mengalami kegagalan dalam mengadakan hubungan sosial, ketakutan yang berlebihan dan merasa tidak



diperhatikan. Apabila sering mengalami keberhasilan maka individu akan merasa harga dirinya tinggi, sebaliknya ketika individu sering mengalami kegagalan, tidak dicintai atau tidak diterima lingkungan, maka individu akan merasa harga dirinya rendah (Asnita, dkk., 2015).

Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 55 subjek (49%) calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi memiliki tingkat stres pada kategori sangat berat dan *self esteem* yang dimiliki calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi berada pada kategori sedang dengan jumlah 60 subjek (53%). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi memiliki tingkat stres yang berada pada kategori sangat berat sedangkan tingkat *self esteem* berada pada kategori sedang. *Self esteem* berkontribusi sebesar 11,6% terhadap stres pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi dan masih terdapat 88,4% faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi stres seperti faktor protektif *coping stress*, *assessing coping* (menilai strategi koping), dan *social support* (dukungan sosial).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan rumusan dan tujuan penelitian ini bahwa terdapat hubungan negatif antara *self esteem* dengan stress pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Korelasi ini membuktikan bahwa *self esteem* dan *stress* merupakan variabel yang memiliki pengaruh terhadap calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi maka semakin rendah *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Sebaliknya semakin rendah *self esteem* maka semakin tinggi *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. *Self esteem* menyumbangkan kontribusi sebesar 11,6% terhadap variabel *stress*, dan sisanya sebesar 88,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu keterbatasan literatur hasil penelitian sebelumnya dikarenakan subjek dalam penelitian ini belum pernah diteliti dan keterbatasan jumlah subjek penelitian. Dalam proses penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan media sosial whatsapp dan telegram serta mencari akses ke markas TNI di



Tarakan, Kalimantan Utara untuk mendapatkan data dari calon siswa TNI yang dinyatakan gagal seleksi tetapi jumlah subjek penelitian yang didapat hanya 130 orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif. (2013). Gagal jadi anggota TNI, pria stres tentang senjata api. <https://news.okezone.com/read/2016/12/06/340/1560311/frustasi-gagal-masuk-tni-seorang-mahasiswa-gantung-diri>
- Ahmad, I. F. (2018). Hubungan harga diri dengan diabetes *distress* pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas puger kabupaten jember. Skripsi. Universitas Jember.
- Antoni., (2020). Dari 3.145 pendaftar, hanya 520 calon bintanga pk tni ad ikuti sidang parade. <https://jateng.inews.id/berita/dari-3145-pendaftar-hanya-520-calon-bintang-pk-tni-ad-ikuti-sidang-parade>
- Armawi, A., & Wahidin, D. (2019). Eksistensi TNI dalam Menghadapi ancaman militer dan nir militer multidimensional di era milenial. *WIRA Edisi Khusus HUT TNI Ke 74 Tahun 2019*, 1(1), 5–11.
- Asnita, L., Arneliwati, & Jumaini. (2015). Hubungan tingkat stres dengan harga diri remaja di lembaga pemasyarakatan. 2(2), 1231–1240.
- Astawa, L. E. W., Ruspawan, I. D., & Suarnata, I. K. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Tingkat Stres Pada Pensiun Pns Guru. *Community of Publishing in Nursing*, 7, 31–34.
- Baron, R.A., dan Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Budiharjo S, H., Herry, S., & Suparja. (2015). Perencanaan sistem pendukung pengambilan keputusan penerimaan taruna dengan metode promethee (Studi Kasus Seleksi Taruna Akmil). *Seminar Nasional Informatika 2015 (semnasIF 2015)*, 147–155.
- Darmawanti, I. (2012). Dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress). *Jurnal Psikologi Dan Terapan*, 2, 2.
- Faisal., (2020). TNI AL menyeleksi 450 calon bintanga dan tamtama dalam tes samapta. <https://www.antaranews.com/berita/1801445/tni-al-menyeleksi-450-calon-bintang-dan-tamtama-dalam-tes-samapta>
- Galanakis, M. J., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, I.-M., & Darviri, C. (2016). *A literature review on the connection between stress and self-esteem. psychology*, 07(05), 687–694. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.75071>



- Garjito, D. & Handayani N. C. A (2021). Gagal tes masuk tni, pemuda menangis tak sanggup pulang temui orang tua. <https://www.suara.com/news/2021/09/09/064710/gagal-tes-masuk-tni-pemuda-menangis-tak-sanggup-pulang-temui-orang-tua?page=all>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). *Self disclosure* dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Hadi, S. 2015. *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Haris, A., & Jamali, Y. (2017). Mengelola stres di sekolah. *Jurnal Tarbawy*, 159–180.
- Hardjana, A.M. (1994). *Stres tanpa distress seni mengelola stres*. Yogyakarta ; Kanisius
- Hakim, A. M., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: uji validitas dan reliabilitas konstruk dass-21. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*
- Husin, L. S. (2017). Hubungan harga diri dengan stres kerja pada perawat di rumah sakit pku muhammadiyah surakarta. *Skripsi*.
- Iswari. (2017). Pola penyiapan tamtama Yonif 201/Jy dalam mengikuti seleksi pendidikan Secaba Reg guna mencapai hasil maksimal. *Jurnal Prodi Strategi Dan Kampanye Militer*, 3(April), 104–120
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2020). Hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri terhadap intensi mencari bantuan pada dewasa awal. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64–75. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V4I22019.64-75>
- Kubalik, E. (2013). *The effects of coping, self-esteem, and social support on stress and wellbeing. Masters Theses*.
- Kurniawan Ari Wibowo, M. P., Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S. Kom., M. P., Fahrial Amiq, S.Or., M. P., & Muhammad Hafiz N.H, S. P. (2021). *Psikologi olahraga*.
- Lisnayanti, N. W., Sulistyowati, N. M. D., & Surasta, I. W. (2015). Hubungan tingkat harga diri (*self-esteem*) dengan tingkat ansietas orang tua dalam merawat anak tunagrahita di Sdlb C negeri Denpasar. *Coping Ners*, 3, 15–21.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales. (2nd. Ed.)* Sydney: Psychology Foundation
- Maulidina I. (2021). Hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada laki-laki masa remaja akhir di Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Mus. Lanud. (2021). Danlanud Mus pimpin sidang pantukhir daerah casis Tamtama PK TNI AU GEL III. <https://tni-au.mil.id/danlanud-mus-pimpin-sidang-pantukhir-daerah-casis-tamtama/>



-
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: toward a positive psychology of self-esteem 3rd Edition*. New York: Springer Publishing Company Inc
- Nugroho, A., & Imam, T. (2020). Seskoad mencetak pemimpin dan staf militer yang unggul dan berkarakter. *Yudhagama*, 40, 1–76.
- Purwoko, D. (2020). Keterlibatan Tni dalam darurat corona berdasarkan keputusan presiden nomor kedaruratan kesehatan masyarakat covid-19. 10, 147–158.
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2012) *Health psychology: biopsychosocial interactions. 7th edition*. New York: Wiley.
- Saputri, Y. M. (2016). Hubungan *self-esteem* dalam konteks organisasi dan *stress* kerja pada dewasa awal. *Skripsi*.
- Setyawan, N. F. B. (2015). Hubungan antara harga diri dengan kinerja pada perawat rumah sakit Pku Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 6(1)
- Syamsu, M. N., & Milla, M. N. (2015). Pengalaman kegagalan pada laki-laki dan perempuan. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 95-102.
- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). *Decomposing global self-esteem. Journal of Personality Assessment*. 70 (3), 443-484.
- Thapar A, et al. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379(9820):1056-67
- Thoits, P. A., & Thoits, P. A. (2014). *Stress, coping, and social support processes: Where Are We? What Next ?*. 35(May), 53–79.
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional*. 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Widyana, R., Sumiharso, & Safitri, R. M. (2020). *Psychometric Properties of Internet-Administered Version of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-42) in sample Indonesian Adult Psychometric Properties of Internet-Administered Version of Depression , Anxiety and Stress Scales (DASS-42) in sam. Talent Development & Excellence*, 12(June), 1422–1433.
- Widyana, Sumiharso, & Safitri. (2020). *DASS-42 adaptasi Indonesia oleh Widyana, Sumiharso, Safitri*.



Manajemen Waktu dan Kepuasan Kerja: Studi pada Driver Transportasi Ojek Online di Yogyakarta

Indra^{1*}, Domnina Rani Rengganis², Nikmah Sofia Afiati³

1. Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta

2. Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta

3. Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta

*16081156@student.mercubuana-yogya.ac.id, rengganis@mercubuana-yogya.ac.id, afi@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan kepuasan kerja pada *driver* ojek *online* di Yogyakarta. Pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini "Apakah ada hubungan antara manajemen waktu dengan kepuasan kerja pada *driver* ojek *online* di Yogyakarta". Subjek dalam penelitian ini yaitu *driver* ojek *online* yang berdomisili di kota Yogyakarta, kabupaten Sleman, kabupaten Bantul, kabupaten Gunungkidul dan kabupaten Kulonprogo, yang berjumlah 73 responden. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni metode skala atau kuesioner, skala yang dipakai yakni skala kepuasan kerja dan skala manajemen waktu. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara manajemen waktu dengan kepuasan kerja pada *driver* ojek *online* dengan nilai korelasi positif sebesar 0,561 dan nilai p sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Dengan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa subjek memiliki kepuasan kerja yang sedang (73,97%) dan kemampuan manajemen waktu yang sedang (57,53%).

Kata Kunci: Kepuasan kerja, Manajemen waktu, *Driver* ojek *online*

Abstract

This research aim to determine the relationship between time management with job satisfaction on online motorcycle drivers in Yogyakarta. The question asked in this research is "Is there a relationship between time management and job satisfaction on online motorcycle drivers in Yogyakarta". The subjects in this research were online motorcycle drivers in the city of Yogyakarta, Sleman regency, Bantul regency, Gunungkidul regency and Kulonprogo regency, totaling 73 respondents. The data collection method used is the scale method, the scales used are job satisfaction scale and time management scale. The research results show that there is a significant positive relationship between time management and job satisfaction on online motorcycle drivers with a positive correlation value of 0.561 and a p value of 0.01 ($p < 0.05$). The categorization results show that the subjects have moderate job satisfaction (73.97%) and moderate time management skills (57.53%).

Keywords: Job satisfaction, Time management, Online motorcycle driver

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi di Indonesia telah berpengaruh pada perusahaan teknologi khususnya perusahaan transportasi ojek *online*. Ojek *online* merupakan layanan ojek yang berbasis aplikasi dimana pelanggan dapat memesan melalui sistem aplikasi melalui smartphone, transportasi ojek *online* ini menginovasi mode transportasi ojek motor yang menggunakan teknologi internet



dengan smartphone (Nathalia & Irwansyah, 2018). Sejak awal munculnya perusahaan ojek *online* berbasis aplikasi pada tahun 2015 hingga sampai saat ini telah berkembang sangat pesat dan dengan adanya perusahaan ojek *online* telah membantu perekonomian masyarakat dan membantu mengurangi pengangguran di Indonesia. Hal ini diungkap oleh pendiri salah satu perusahaan ojek *online* yaitu Nadiem Makarim bahwa munculnya perusahaan *online* diharapkan mampu menambahkan lapangan pekerjaan bagi masyarakat dan menambah pemasukan melalui ojek *online* (Dimas, 2017). Perkembangan perusahaan transportasi ojek *online* telah berkembang dan menyerap banyak pekerja serta mampu menjadi solusi dari kebutuhan akan sistem transportasi yang fleksible dan efisien. Jika dibandingkan dengan jasa ojek konvensional, jasa ojek *online* memiliki harga yang lebih terjangkau dan transparan. Dijelaskan oleh Amajida (2016) bahwa transportasi ojek *online* berbasis teknologi aplikasi android mampu meminimalisir risiko dalam hal waktu, kemudahan, biaya, dan keamanan karena munculnya fitur-fitur teknologi smartphone yang mendukung.

Dengan banyaknya masyarakat yang menggunakan jasa ojek *online* membuat kebutuhan akan ketersediaan layanan transportasi tinggi sehingga menjadikan lapangan pekerjaan di perusahaan transportasi *online* khususnya sebagai driver ojek *online* meningkat. Selain itu untuk menjadi driver ojek *online* sangatlah mudah dan menarik karena bisa dikerjakan kapan pun dan dimana pun, hal ini menjadikan antusias seorang individu untuk bergabung menjadi *driver* ojek *online* menjadi sangat tinggi. Hal ini dinyatakan oleh Priansa (2014) apabila seseorang mengerjakan suatu pekerjaan yang senang atau menarik bagi dirinya, maka hasil pekerjaannya akan lebih memuaskan dari pada dia mengerjakan pekerjaan yang tidak disenangi. Fenomena ojek *online* menjadi populer di beberapa kota besar di Indonesia termasuk di Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai kota pelajar dan kota pariwisata, hal inilah yang menyebabkan jumlah *driver* ojek *online* meningkat.

Individu sebagai sumber daya manusia di dalam perusahaan menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kesuksesan perusahaan terutama perusahaan yang bergerak di bidang jasa transportasi *online*, tanpa adanya sumber daya manusia maka kegiatan di organisasi tidak akan berjalan dengan baik. Manusia merupakan sumber daya yang penting bagi organisasi karena memiliki bakat, tenaga dan kreativitas yang sangat dibutuhkan oleh organisasi untuk mencapai tujuannya (Fattah, 2017). Ditambahkan oleh Lie dan Siagian (2018) Sumber daya manusia berperan penting bagi perusahaan untuk mencapai tujuannya, sumber daya manusia merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai tujuan perusahaan, oleh karena itu individu sebagai sumber daya dalam perusahaan perlu dikelola dengan baik.

Setiap *driver* sebagai individu tentunya memiliki tugas dan tanggung jawab yang harus dijalankan serta mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik. Dijelaskan oleh Tumuwe (2018) bahwa setiap *driver* memiliki tugas utama untuk menjemput dan mengantarkan para pengguna layanan ojek *online* baik penumpang atau barang yang akan di kirim ke tempat tujuan dengan selamat dan dalam keadaan baik. Menurut Sutrisno (2016) jika individu bekerja dengan baik, penuh semangat dan aktif maka individu akan merasa puas dan dapat berprestasi di dalam pekerjaannya sebaliknya jika individu tidak memperoleh kepuasan kerjanya maka tidak akan pernah mencapai kepuasan psikologis dan akhirnya akan timbul sikap dan tingkah laku yang negatif dan pada akhirnya dapat menimbulkan frustrasi.

Sumber daya manusia didalam pekerjaannya tentunya memiliki keterbatasan, kebutuhan, keinginan dan perasaan dalam bekerja sehingga diperlukan perhatian khusus dari pihak perusahaan untuk memonitoring aktivitas individu dalam bekerja. Perusahaan sangat perlu melihat dan memahami setiap perilaku individu dalam pekerjaannya dengan memahami perilaku organisasi di perusahaan berarti sama halnya perusahaan juga harus memahami perilaku anggota didalam organisasi. Tim dalam organisasi butuh dipahami, baik itu secara personal (individu) dan juga secara



kelompok (Hartini, et al., 2021). Ketika perusahaan mampu memahami keinginan ataupun kebutuhan individu, maka kinerja individu tersebut dapat optimal dan perusahaan akan berjalan ke arah yang lebih positif.

Menurut Luthans (2011) kepuasan kerja adalah hasil dari persepsi karyawan mengenai seberapa baik pekerjaan mereka memberikan hal yang dinilai penting. Luthans (2006) menyatakan bahwa kepuasan kerja meliputi 5 (lima) dimensi yakni: (1) Pekerjaan itu sendiri yaitu pekerjaan harus menarik bagi pegawai, memberikan kesempatan belajar, dan kesempatan menerima tanggung jawab, (2) Gaji yaitu berkaitan dengan kompensasi yang diperoleh pegawai atas pekerjaan yang dilakukan, (3) Promosi yaitu merupakan proses pemindahan dari satu jabatan ke jabatan lainnya yang lebih tinggi di dalam organisasi, (4) Pengawasan yaitu gaya atasan dalam menjalankan pengawasan terhadap pegawai dapat berupa memberikan perhatian dan partisipasi pegawai, (5) Teman kerja yaitu teman kerja yang ramah dan mudah diajak kerjasama memberikan kepuasan kerja bagi pegawai lainnya.

Tingkat kepuasan kerja karyawan sangat beragam, hal ini dapat dilihat dari beberapa penelitian. Berdasarkan sumber Jobstreet.com (2022) yang melakukan survey terhadap 17.623 karyawan pada awal bulan oktober tentang kepuasan karyawan terhadap pekerjaan mereka. Dari hasil survei tersebut menunjukkan bahwa 73% karyawan merasa tidak puas dengan pekerjaannya dikarenakan beberapa faktor yaitu : (1) Ketidaksesuaian pekerjaan yang ada dengan latar belakang yang dimiliki pada akhirnya membuat karyawan terpaksa bekerja tidak sesuai dengan latar belakang pendidikan mereka. Tanpa disadari, hal ini berdampak serius pada penurunan produktivitas kerja hingga kecilnya jenjang karier, (2) Tidak memiliki jenjang karier di kantor mereka sekarang, (3) Tidak memiliki *work-life balance* (keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi), (4) Memiliki atasan dengan gaya kepemimpinan militer, paternalis dan *laissez faire*. Buruknya karakter atasan juga dapat mempengaruhi tingginya *turn over* karyawan disebuah perusahaan.

Hal ini didukung melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada hari rabu, 28 september 2022 dan minggu 30 oktober 2022 kepada 10 orang *driver* ojek *online* di kota Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data sebanyak 9 dari 10 orang *driver* menunjukkan gejala kepuasan kerja yang rendah. Para *driver* mengaku tidak merasa puas dengan pekerjaan yang dilakukan dan cenderung kurang mampu untuk dapat mengatur jadwal kerjanya karena harus membagi waktu dengan aktivitasnya sehari-hari seperti waktu berkumpul bersama keluarga, melakukan tugas sosial di lingkungannya dan waktu istirahat yang tidak menentu. Hal tersebut membuat *driver* merasakan kepuasan kerja yang rendah karena harus menunggu orderan masuk dengan jangka waktu yang belum pasti dan cenderung harus bekerja penuh seharian agar mendapatkan penghasilan yang layak. Alih-alih memiliki waktu yang fleksibel justru terjebak oleh sistem dan aturan dari perusahaan, misalnya untuk mendapatkan reward harus mencapai target poin tertentu dan menjaga performa tetap tinggi.

Dalam dunia kerja yang dinamis seperti saat ini, di mana tugas semakin sering dikerjakan dalam tim maupun individual. Selain itu kemampuan fleksibilitas sangatlah penting, organisasi membutuhkan individu yang akan memperlihatkan perilaku "kewarganegaraan yang baik", seperti membantu rekan kerja yang membutuhkan bantuan, berinisiatif untuk melakukan pekerjaan ekstra, menghindari konflik didalam pekerjaan, menghormati aturan perusahaan, serta dengan ikhlas menoleransi kerugian dan gangguan terkait pekerjaan yang dilaksanakannya. *Driver* ojek online dalam menjalankan tugasnya dituntut untuk dapat bekerja dengan semaksimal mungkin sehingga individu tersebut mampu untuk menjadi seorang pekerja yang profesional. Ketika individu telah selesai melakukan tugasnya dengan baik, maka akan timbul suatu kepuasan kerja dari dalam dirinya, karena telah melaksanakan tugasnya dengan sebaik mungkin (Dahliawati, 2015).

As'ad (2012) mengungkapkan 4 faktor yang mempengaruhi kepuasan kerja yaitu: (1) Faktor psikologi yaitu merupakan faktor yang berhubungan dengan kejiwaan pegawai, (2) Faktor sosial yaitu



merupakan faktor yang berhubungan dengan interaksi sosial, baik antara sesama pegawai, dengan atasannya maupun pegawai yang berbeda jenis pekerjaannya, (3) Faktor fisik yaitu merupakan faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik lingkungan kerja dan kondisi fisik pegawai, meliputi jenis pekerjaan, manajemen waktu dan istirahat, perlengkapan kerja, keadaan ruangan, suhu udara, penerangan, pertukaran udara, kondisi kesehatan pegawai, umur dan sebagainya, (4) Faktor finansial yaitu merupakan faktor yang berhubungan dengan jaminan serta kesejahteraan pegawai. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan kerja, peneliti memilih faktor fisik yaitu manajemen waktu, karena manajemen waktu merupakan salah satu faktor utama penentu kepuasan kerja pada *driver* ojek *online* untuk menyesuaikan waktu dan menentukan waktunya dalam bekerja.

Hal ini didukung oleh penelitian Melani dan Suhaji (2012), mengenai pengaruh faktor fisik (jenis pekerjaan, manajemen waktu dan istirahat, perlengkapan kerja, keadaan ruangan, suhu udara, penerangan, pertukaran udara, kondisi kesehatan pegawai, umur) terhadap kepuasan kerja didapatkan hasil yang positif. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi manajemen waktu maka semakin tinggi kepuasan kerja karyawan, namun sebaliknya semakin rendah manajemen waktu maka semakin rendah pula kepuasan kerja yang dirasakan pegawai. Dengan adanya kondisi kerja yang mendukung karyawan akan peduli dengan lingkungan kerja baik untuk kenyamanan pribadi maupun untuk memudahkan mengerjakan tugas.

Menurut Macan (1994) manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya serta keinginan untuk terorganisir. Macan (1994) mengemukakan aspek-aspek dalam manajemen waktu yaitu: (1) Penetapan Tujuan dan Prioritas, ditetapkan berkaitan dengan tugas dan tanggung jawab yang dipikul karyawan pada saat itu, (2) Mekanisme manajemen waktu, (3) Preferensi Terhadap Pengorganisasian.

Dalam pekerjaannya setiap *driver* ojek *online* sebagai individu tentunya memerlukan pengaturan waktu kerja yang baik sehingga dapat bekerja dengan semaksimal mungkin, mampu menyelesaikan pekerjaannya dan mendapatkan hasil kerja yang baik. Adanya kepuasan kerja individu diharapkan mampu mengurangi tekanan dari aktivitas psikis dan fisik terhadap pekerjaan yang harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu. Locke (dalam Indrasari 2017) juga menjelaskan bahwa kepuasan kerja mencerminkan kegembiraan atau sikap emosi positif yang berasal dari pengalaman kerja individu. Kegembiraan yang dirasakan oleh individu di dalam pekerjaannya akan memberikan dampak sikap yang positif bagi individu tersebut.

Dengan demikian, maka diketahui bahwa manajemen waktu memiliki hubungan dengan tingkat kepuasan kerja individu dalam pekerjaannya khususnya pada *driver* ojek *online* yang bekerja diperusahaan penyedia layanan ojek *online* di daerah istimewa Yogyakarta. Guna memperdalam pembahasan permasalahan, maka dapat dirumuskan masalah, yaitu apakah ada hubungan antara manajemen waktu dengan kepuasan kerja pada *driver* ojek *online* di Yogyakarta?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui "apakah ada hubungan antara manajemen waktu dengan kepuasan kerja pada *driver* ojek *online* di Yogyakarta".

METODE

Penelitian ini melibatkan satu variable terikat, yaitu kepuasan kerja dan satu variable bebas, yaitu manajemen waktu. Subjek penelitian ini berjumlah 73 responden dengan pengambilan sample menggunakan teknik purposive sampling, data dari setiap variable diambil dari hasil pengukuran skala kepuasan kerja dan skala manajemen waktu. Variable kepuasan kerja diukur dengan menggunakan skala kepuasan kerja Luthans (2006) yang disusun oleh Azzam, Parimita dan Wolor (2021) dan kemudian dimodifikasi oleh peneliti dengan dimensi-dimensi seperti: pekerjaan itu sendiri,



gaji, promosi, pengawasan dan teman kerja. Sedangkan variabel manajemen waktu diukur dengan menggunakan skala asli manajemen waktu yang disusun oleh macan (1994) yaitu penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme manajemen waktu dan prefensi terhadap pengorganisasian.

Sebelum skala digunakan dalam penelitian, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan melakukan uji coba skala penelitian terhadap 50 *driver* ojek *online* yang berdomisili di Yogyakarta. Untuk skala kepuasan kerja, validitas diukur dari korelasi antara setiap skor butir dengan skor totalnya. Hasil uji validitas menyatakan bahwa sejumlah pernyataan valid bergerak dengan nilai indeks daya beda 0,238 hingga 0,707. Hasil uji reliabilitas menunjukkan angka sebesar 0,799 dari keseluruhan aitem sebelum uji coba berjumlah 15 aitem, setelah uji coba valid 14 aitem. Kemudian, untuk skala manajemen waktu, validitas diukur dari korelasi antara setiap skor butir dengan skor totalnya. Hasil uji validitas menyatakan bahwa sejumlah pernyataan valid bergerak dengan nilai indeks daya beda 0,406 hingga 0,715. Hasil uji reliabilitas menunjukkan angka sebesar 0,865, dari keseluruhan aitem sebelum uji coba berjumlah 12 aitem, setelah uji coba valid 12 aitem (tidak terdapat aitem yang gugur).

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi dan hipotesis. Uji asumsi dilakukan sebelum uji hipotesis. Uji asumsi dilakukan dengan uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas menggunakan uji kolmogorov smirnov. Uji linearitas menggunakan uji compare means dengan melihat nilai linearity sedangkan untuk uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

HASIL

Data penelitian ini meliputi variable terikat yaitu: kepuasan kerja dan variabel bebas yaitu manajemen waktu. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh 73 *driver* ojek *online* yang berdomisili di Yogyakarta sebagai responden yang telah mengisi skala penelitian.

Hasil kategorisasi variabel kepuasan kerja yang berjumlah 73 responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Skala Kepuasan Kerja

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > \mu + 1.$	$X > 47$	19	26,03%
Sedang	$(\mu - 1.) < X \leq (\mu + 1.)$	$23 < X \leq 47$	54	73,97%
Rendah	$X \leq \mu - 1.$	$X \leq 23$	0	0%
		Total	73	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skala kepuasan kerja menunjukkan bahwa subjek yang berada di dalam kategori tinggi ada sebanyak 26.03% (19 subjek), dalam kategori sedang ada sebanyak 73,97% (54 subjek) dan yang berada dalam kategori rendah ada sebanyak 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini sebagian besar subjek memiliki kepuasan kerja dalam kategori sedang yaitu berjumlah 73,97% dengan jumlah 54 subjek.

Hasil kategorisasi variabel manajemen waktu *driver* ojek *online* yang berjumlah 73 responden dapat dilihat pada Tabel 2



Tabel 2. Kategorisasi Skala Manajemen Waktu

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > \mu + 1.$	$X > 40$	31	42,47%
Sedang	$(\mu - 1.) < X \leq (\mu + 1.)$	$20 < X \leq 40$	42	57,53%
Rendah	$X \leq \mu - 1.$	$X \leq 20$	0	0%
		Total	73	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skala manajemen waktu menunjukkan bahwa subjek yang berada di dalam kategori tinggi ada sebanyak 42,47% (31 subjek), dalam kategori sedang ada sebanyak 57,53% (42 subjek) dan yang berada dalam kategori rendah ada sebanyak 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini sebagian besar subjek memiliki tingkat manajemen waktu dalam kategori sedang yaitu berjumlah 57,53% dengan jumlah 42 subjek.

Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov* dengan kaidah jika $p > 0,050$ maka sebaran data normal dan jika $p < 0,050$ maka sebaran data tidak normal. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel kepuasan kerja diperoleh K-S $Z = 0,078$ dan $p = 0,200$ ($p > 0,05$) berarti sebaran data variabel kepuasan kerja mengikuti sebaran data normal. Untuk variabel manajemen waktu diperoleh KS $Z = 0,92$ dan $p = 0,200$ ($p > 0,05$) berarti sebaran data variabel manajemen waktu mengikuti sebaran data normal.

Uji linieritas dengan melihat nilai *linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan uji linieritas antara variabel kepuasan kerja dengan manajemen waktu diperoleh nilai F sebesar 32,655 dengan signifikansi pada *linierity* (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa antara kepuasan kerja dengan manajemen waktu terdapat hubungan yang linier.

Setelah uji asumsi terpenuhi, maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis product moment. Hasil pengujian hipotesis, hubungan antara kepuasan kerja dengan manajemen waktu pada driver ojek online didapatkan nilai R square sebesar 0,314 dengan nilai p sebesar 0,01 ($p < 0,05$), serta nilai koefisien korelasi bernilai positif sebesar 0,561, maka hipotesis dinyatakan diterima yaitu ada korelasi atau hubungan positif yang signifikan antara kepuasan kerja dengan manajemen pada *driver ojek online* di Yogyakarta.

DISKUSI

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diketahui hipotesis diterima yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara kepuasan kerja dengan manajemen pada *driver ojek online* di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh hasil signifikansi p sebesar 0,01 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel manajemen waktu dengan kepuasan kerja. Hubungan yang signifikan menunjukkan bahwa korelasi yang terjadi antara manajemen waktu dengan kepuasan kerja memenuhi tingkat kepercayaan pada hipotesis yang diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu pada *driver ojek online* di Yogyakarta yang berada pada kategori tinggi ada 42,47% sebanyak 31 subjek, dalam kategori sedang ada 57,53% sebanyak 42 subjek dan yang berada dalam kategori rendah 0% atau 0 subjek. Sementara sumbangan efektif (R^2) sebesar 0,314, yang berarti bahwa faktor manajemen waktu mampu memprediksi variabel



kepuasan kerja sebesar 31,4%, sedangkan 68,6% diprediksi oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Dengan pengaturan waktu kerja yang baik bagi *driver*, seperti konsisten aktif jam kerja dan juga stabil waktu jam bekerja maka peluang untuk mendapatkan orderan akan lebih banyak. Selain itu dengan mengatur waktu seperti membuat perencanaan, menetapkan dimana akan menunggu orderan juga sangat berpengaruh terhadap jumlah orderan dan dengan keteraturan seperti perawatan berkala pada kendaraan dan selalu menjaga penampilan dan kebersihan akan membuat customer nyaman sehingga *driver* akan mendapatkan timbal-balik yang baik dan akan merasa nyaman dalam pekerjaannya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kepuasan kerja seorang *driver* ojek *online* khususnya yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terhadap hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kepuasan kerja dengan manajemen waktu pada *driver* ojek *online* di Yogyakarta. Artinya bahwa semakin tinggi kemampuan manajemen waktu *driver* ojek *online* maka semakin tinggi pula kepuasan kerjanya, begitu pula sebaliknya semakin rendah kemampuan manajemen waktu *driver* ojek *online* maka semakin rendah pula kepuasan kerja pada *driver* ojek *online* yang berada di Yogyakarta. Adapun pengaruh besarnya sumbangan efektif variabel kepuasan kerja terhadap manajemen waktu pada *driver* ojek *online* dalam penelitian ini yaitu 31,4%. Sedangkan sisanya 68,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor psikologi, faktor sosial, faktor fisik dan faktor finansial.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah: 1) bagi pihak manajemen perusahaan, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kepuasan kerja pada *driver* maka perlu untuk melibatkan mitra *driver* dalam pengambilan keputusan sehingga mitra *driver* dapat berpartisipasi langsung untuk mencurahkan setiap keadaan yang terjadi di lapangan; 2) Bagi *driver* ojek *online* yang memiliki tingkat kepuasan kerja dalam kategorisasi tinggi dan sedang diharapkan subjek mempertahankan dan meningkatkan kepuasan kerja yang telah dimiliki. Beberapa cara yang dapat dilakukan dalam pekerjaan, yaitu dengan menolong *driver* lain, disiplin dalam bekerja dan konsisten pada jam kerja, menjaga solidaritas dan kerukunan antar *driver*, saling menghormati antar *driver* dan melakukan kewajiban kerja melebihi tugas kerja yang telah ditetapkan oleh perusahaan penyedia layanan ojek *online*; 3) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap kepuasan kerja dengan melihat variabel-variabel lainnya yang diajukan sebagai variabel independen. Variabel-variabel lain yang dimaksud seperti sistem kerja, pendapatan, jaminan sosial dan promosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amajida, F. D. (2016). Kreativitas digital dalam masyarakat risiko perkotaan: Studi tentang ojek online "go-jek" di Jakarta. Departemen Sosiologi Universitas Indonesia, 46(1), 115-128. As'ad, M. (2012). *Psikologi Industri*, Edisi 4. Yogyakarta: Liberty Yogyakarta.
- Azzam, I. A., Parimita, W., & Wolor, C. W. (2021). The influence of employee engagement and job satisfaction on organizational citizenship behavior at



- PT. Rizki Asa Buana. *Jurnal dinamika manajemen dan bisnis*, 04(1), 97-120. doi:10.21009/JDMB.04.1.5
- Dahliawati. (2005). Hubungan komunikasi organisasi dengan kepuasan pegawai di dinas pendidikan kota sawahlunto. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 3(2), 932-126
- Dimas. (2017, 17 Oktober). *Nadiem Makarim klaim gojek ciptakan pekerjaan untuk satu juta keluarga*. Detik.com. Retrieved from <https://katadata.co.id/yuliawati/digital/5e9a562f2b1cc/nadiem-makarim-klaim-gojek-ciapkan-pekerjaan-untuk-satu-juta-keluarga>
- Fattah, H. (2017). *Kepuasan kerja dan kinerja pegawai*. Yogyakarta: Elmatara.
- Indrasari, M. (2017). *Kepuasan kerja dan kinerja karyawan, Edisi pertama*. Sidoarjo: Indomedia pustaka.
- Jobstreet.com. (2022). *73% karyawan tidak puas dengan pekerjaan mereka*. jobstreet.co.id. Retrieved from <https://www.jobstreet.co.id/career-resources/plan-your-career/73-karyawan-tidak-puas-dengan-pekerjaan-mereka>
- Lie, T. F., & Siagian, H. (2018). Pengaruh kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan melalui motivasi kerja pada cv. union event planner. *Agora*, 6(1), 1-3.
- Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi*. Yogyakarta : Andi.
- Luthans, F. (2011). *Organization Behavior an evidence-based approach* (Twelfth ed.). New York: McGraw-Hill Irwin.
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391. doi:10.1037/0021-9010.70.3.381
- Melani, T., & Suhaji. (2012). Faktor-fakto yang mempengaruhi kepuasan kerja (Studi pada karyawan sekolah tinggi ilmu farmasi "yayasan farmasi" semarang. *Jurnal kajian akuntansi dan bisnis*, 1-22.
- Nathalia, H. B., & Irwansyah. (2018). Aplikasi transportasi online GO-JEK bentuk dari kontruksi sosial teknologi dalam media baru. *Mediator*, 11(2), 227-235.
- Priansa, D. J. (2014). *Perencanaan dan pengembangan SDM*. Bandung: Alfabeta.

APA FORMAT -6TH EDITION

- Azzam, I. A., Parimita, W., & Wolor, C. W. (2021). The influece of employee engagement and job satisfaction on organizational citizenship behavior at PT. Rizki Asa Buana. *Jurnal dinamika manajemen dan bisnis*, 04(1), 97-120. doi:10.21009/JDMB.04.1.5
- Dahliawati. (2005). Hubungan komunikasi organisasi dengan kepuasan pegawai di dinas pendidikan kota sawahlunto. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 3(2), 932-126
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391. doi:10.1037/0021-9010.70.3.381
- Melani, T., & Suhaji. (2012). Faktor-fakto yang mempengaruhi kepuasan kerja (Studi pada karyawan sekolah tinggi ilmu farmasi "yayasan farmasi" semarang. *Jurnal kajian akuntansi dan bisnis*, 1-22.



BOOKS, CHAPTERS IN BOOKS, REPORTS, ETC

- As'ad, M. (2012). *Psikologi Industri, Edisi 4*. Yogyakarta: Liberty Yogyakarta.
- Fattah, H. (2017). *Kepuasan kerja dan kinerja pegawai*. Yogyakarta: Elmatara.
- Indrasari, M. (2017). *Kepuasan kerja dan kinerja karyawan, Edisi pertama*. Sidoarjo: Indomedia pustaka.
- Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi*. Yogyakarta : Andi.
- Luthans, F. (2011). *Organization Behavior an evidence-based approach* (Twelfth ed.). New York: McGraw-Hill Irwin.
- Priansa, D. J. (2014). *Perencanaan dan pengembangan SDM*. Bandung: Alfabeta.

OTHER ONLINE RESOURCES

- Jobstreet.com. (2022). *73% karyawan tidak puas dengan pekerjaan mereka*. jobstreet.co.id. Retrieved from <https://www.jobstreet.co.id/career-resources/plan-your-career/73-karyawan-tidak-puas-dengan-pekerjaan-mereka>
- Dimas. (2017, 17 Oktober). *Nadiem Makarim klaim gojek ciptakan pekerjaan untuk satu juta keluarga*. Detik.com. Retrieved from <https://katadata.co.id/yuliawati/digital/5e9a562f2b1cc/nadiem-makarim-klaim-gojek-ciptakan-pekerjaan-untuk-satu-juta-keluarga>
- Nathalia, H. B., & Irwansyah. (2018). Aplikasi transportasi online GO-JEK bentuk dari kontruksi sosial teknologi dalam media baru. *Mediator*, 11(2), 227-235.

CITING SECONDARY SOURCES

- Azzam, I. A., Parimita, W., & Wolor, C. W. (2021). The influece of employee engagement and job satisfaction on organizational citizenship behavior at PT. Rizki Asa Buana. *Jurnal dinamika manajemen dan bisnis*, 04(1), 97-120. doi:10.21009/JDMB.04.1.5
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391. doi:10.1037/0021-9010.70.3.381



Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Wa Ode Rohmy Salsabilah Arif Basari^{1*}, Rahma Widyana²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

*Odesalsa15@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seringkali dihadapkan berbagai tuntutan dan hambatan yang akan menjadi tekanan bagi mereka dan dapat mengakibatkan stress berkepanjangan hingga *burnout*. Salah satunya tuntutan dari orang sekitar, terutama orang tua dan keluarga dekat untuk segera menyelesaikan skripsinya. Ada berbagai penelitian pendahuluan yang mengatakan bahwa dukungan dari sekitar dapat mengurangi tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini menjadi inspirasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur Skala Dukungan Sosial Keluarga oleh Adil (2022) dan Skala *Burnout* Akademik (*Maslach Burnout Inventory-Student Survey*) yang dikembangkan oleh Schaufeli, dkk (2022). Subjek penelitian sebanyak 121 orang dengan kriteria mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dalam rentang usia 21-25 tahun. Teknik analisis penelitian menggunakan korelasi *product moment* dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dirasakan mahasiswa, maka *burnout* akademik yang dimiliki akan semakin rendah, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial keluarga yang dirasakan mahasiswa akan menunjukkan semakin tinggi *burnout* akademik yang dimiliki mahasiswa.

Kata Kunci : *burnout* akademik, dukungan sosial keluarga, skripsi

Abstract

Student who are working on a thesis are often faced with demands and obstacles that will become pressure and get them burnout. One of them is the demands from parents and close family to complete their thesis immediately. There have been various preliminary studies that say that social support can reduce the pressure. This is the inspiration for this research. The aim of this research was to investigate the relationship between family social support and academic burnout for students who were working on a thesis in mercu buana university. Data were collected with Family Social Support Scale by Adil (2022) and Academic Burnout Scale (Maslach Burnout Inventory-Student Survey) by Schaufeli, et al (2002). The questionnaires were administrated to 121 participants, the criteria for the subject were students who were working on a thesis in mercu buana Yogyakarta aged 21-25 years. The analysis was performed using Pearson's product moment correlation technique that showed there are negative correlation between family social support and academic burnout. Hence, that higher level of family social support showed lower level of academic burnout for student and the other hand lower level of family social support showed higher level of academic burnout for student who were working on a thesis.

Keywords : *academic burnout, family social support, thesis*



PENDAHULUAN

Pada tingkat akhir, mahasiswa akan mulai mengerjakan skripsi setelah mendapat jumlah SKS yang diperlukan. Namun terdapat beberapa permasalahan yang dirasakan mahasiswa dalam prosesnya, yaitu mahasiswa bingung menentukan judul skripsi, kurang referensi mengenai penelitian yang akan dilakukan, biaya yang terbatas, istirahat yang kurang cukup, sulit mengelola waktu untuk mengerjakan skripsi, timbulnya perasaan malas untuk mengerjakan skripsi dan kurang motivasi, kesulitan menemui dosen pembimbing (Etika & Hasibuan, 2016). Hal ini menjadi beban seorang mahasiswa yang dapat berisiko menyebabkan stress dan perilaku maladaptif pada mahasiswa (Astuti & Hartati, 2013).

Puspitaningrum (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang menulis skripsi cenderung merasa tegang, cemas, bosan, memiliki harga diri yang rendah, dan kehilangan motivasi. Kelelahan dan stress dari pekerjaan yang sedang dilakukan oleh mahasiswa dapat menyebabkan kejenuhan, yang dalam studi psikologi disebut sebagai *burnout* akademik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada sebelas mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, diperoleh bahwa sebelas mahasiswa tersebut merasakan beberapa kesulitan dalam mengerjakan skripsi, diantaranya, kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan menemukan referensi pendukung, waktu yang tidak cukup dalam menulis skripsi, dan kurang percaya diri dengan penelitiannya yang membuat adanya penundaan dalam mengerjakan skripsi.

Burnout akademik merujuk pada kelelahan akibat tuntutan perkuliahan, bersikap sinis terhadap tugas kuliah, dan merasa tidak mampu sebagai mahasiswa (Schaufeli dkk., 2002). Terdapat tiga aspek pada *burnout* akademik. Aspek pertama, kelelahan (*exhaustion*) yang merujuk pada kelelahan yang berlebihan. Kedua, sinisme (*cynism*) merujuk pada emosi negatif yang mencerminkan ketidakpedulian atau pemisahan dari perkuliahan. Ketiga, penurunan keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*) merujuk pada perasaan tidak mampu (Schaufeli dkk., 2002).

Hasil penelitian oleh Wasito dan Yoenanto (2021) pada 179 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga meliputi 40 laki-laki dan 139 perempuan menunjukkan bahwa sebanyak 15 mahasiswa (8,4%) mengalami gejala *burnout* akademik tingkat sangat rendah, 45 mahasiswa (25,1%) kategori rendah, 60 mahasiswa (33,5%) kategori sedang, 49 mahasiswa (27,4%) kategori tinggi, dan sebanyak 10 mahasiswa (5,6%) mengalami gejala tingkat tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Puspitaningrum (2018) yang menyebutkan bahwa sebanyak 61.25% dari 80 mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik sedang mengerjakan skripsi. Arlinkasari dan Akmal (2017) juga menemukan bahwa jika tuntutan pendidikan tinggi tidak mampu dipenuhi oleh mahasiswa secara efisien, maka mereka juga rentan terhadap *burnout* akademik.



Wawancara dilakukan terhadap 11 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta berdasarkan aspek *burnout* akademik dari Schaufeli dkk. (2002) yaitu kelelahan, sinisme, dan penurunan keyakinan akademik. Ditemukan bahwa, pada dimensi kelelahan sebanyak 11 mahasiswa merasa lelah dan tertekan ketika mengerjakan skripsi, 9 merasa sulit tidur, 11 tetap merasa lesu meskipun telah istirahat, serta 11 mahasiswa merasakan keluhan fisik seperti pusing, mual, dan otot tegang. Pada dimensi sinisme diperoleh sebanyak 7 mahasiswa mengalami perubahan sikap selama mengerjakan skripsi, 4 mahasiswa menghindari bimbingan skripsi, serta 10 mahasiswa menunda mengerjakan revisi skripsi. Selanjutnya pada dimensi penurunan keyakinan akademik diperoleh sebanyak 9 mahasiswa merasa tidak yakin dengan skripsi yang dikerjakan, 9 mahasiswa merasa tidak mampu mengerjakan skripsi, serta 8 mahasiswa merasa tidak puas dengan skripsi yang dikerjakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi mengalami gejala *burnout* akademik.

Hasbillah dan Rahmasari (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengalami *burnout* akademik yang tinggi dapat merasa cemas, mudah tersinggung, sulit fokus, jam tidur yang tidak normal, menjadi sering jenuh ketika melakukan sesuatu, dan ingin menyerah dengan hidupnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *burnout* akademik yang rendah dapat memunculkan perasaan positif yang mampu membuat mahasiswa menjadi lebih semangat, fokus, dan tidak menunda dalam mengerjakan skripsi. Sehingga diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan perasaan positif yang mampu memberikan motivasi dan memunculkan kepercayaan diri pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dan *burnout* akademik yang dialami juga rendah (Puspitaningrum, 2018).

Salah satu faktor penyebab *burnout* akademik yaitu kurangnya dukungan sosial keluarga karena hubungan antaranggota keluarga yang telah terbangun dalam jangka waktu yang lama dapat menciptakan ikatan emosional sehingga dukungan dan evaluasi keluarga dapat mempengaruhi keputusan individu terhadap sesuatu (Rahma & Rahayu, 2018). Friedman (2013) mendefinisikan dukungan sosial keluarga sebagai sikap keluarga terhadap individu dalam menerimanya sebagai anggota keluarga dengan memberikan dukungan berupa dukungan informasi, dukungan evaluasi, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Friedman (2013) menunjukkan ada empat aspek dukungan sosial keluarga, yaitu dukungan emosional, meliputi empati dan perhatian; dukungan instrumental, meliputi materi dan jasa; dukungan informasional, meliputi nasihat dan saran; serta dukungan penghargaan meliputi ungkapan-ungkapan positif.

Dukungan sosial dari keluarga berupa penerimaan, perhatian, dan rasa percaya akan meningkatkan kebahagiaan dalam diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UMBY sehingga mereka termotivasi untuk terus berusaha mencapai tujuannya kemudian akan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa sehingga mampu mengurangi kecenderungan *burnout* yang dialami (Redityani & Susilawati, 2021). Dukungan sosial keluarga juga berdampak positif bagi individu seperti kepuasan hidup, motivasi, prestasi



akademik, penyesuaian dan konsep diri yang baik, serta mampu beradaptasi dan bersosialisasi di lingkungan, hal tersebut dapat membantu mahasiswa agar sehat secara psikologis (Gungor, 2019). Selain itu, pada penelitian Astuti dan Hartati (2013) ditemukan bahwa tekanan dalam mengerjakan skripsi akan berkurang ketika individu mendapat dukungan dari orang sekitar, terutama dari keluarga. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terhadap hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

METODE

Metode pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* yang tidak menentukan jumlah populasi dengan teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang memperhatikan pertimbangan tertentu, dalam hal ini kriteria subjek telah ditentukan oleh peneliti. Jumlah subjek sebanyak 121 orang dengan kriteria mahasiswa/I aktif yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan rentang usia 21 -25 tahun. Pengumpulan data menggunakan metode skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Adapun instrument dalam penelitian ini yaitu Skala Dukungan Sosial Keluarga yang disusun oleh Adil (2022) berdasarkan aspek-aspek dari Friedman (2013) dengan total 36 aitem setelah dilakukan uji coba. Koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,950 dengan daya beda aitem yaitu 0,359 – 0,789. Selanjutnya, Skala *Burnout* Akademik diadaptasi dan dimodifikasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli dkk. (2002) dengan total 14 aitem setelah dilakukan uji coba. Koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,908 dan daya beda aitem dengan skor 0,411 – 0,748. Teknik analisis penelitian menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS versi 22.

HASIL

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel *burnout* akademik diperoleh nilai $K-S-Z = 0,077$ dan nilai $p = 0,072 > 0,050$ yang berarti data terdistribusi normal. Sementara itu, hasil uji normalitas untuk variabel dukungan sosial keluarga diperoleh nilai $K-S-Z = 0,080$ dan nilai $p = 0,055 > 0,050$ yang berarti data terdistribusi normal. Sedangkan, uji linearitas diperoleh data nilai $F = 12,528$ dan $p = 0,001 < 0,050$ yang menunjukkan bahwa data penelitian ini linear. Setelah uji asumsi terpenuhi, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji *product moment*. Hasil uji korelasi antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik menunjukkan bahwa $r_{xy} = -0,276$ dengan $p = 0,001 < 0,050$, berarti ada hubungan negative yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial keluarga



yang diterima mahasiswa maka *burnout* akademik yang dimiliki semakin rendah. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga yang diterima mahasiswa maka *burnout* akademik yang dimiliki mahasiswa semakin tinggi. Berdasarkan hasil analisis tersebut juga didapatkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,076 yang memperlihatkan bahwa dukungan sosial keluarga berkontribusi sebanyak 7,6% terhadap *burnout* akademik dan sisanya sebesar 92,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Hasil yang didapatkan setelah melakukan analisis *product moment* yaitu nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.276 ($p < 0,050$) yang menunjukkan ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UMBY. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UMBY, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial keluarga yang dimiliki maka semakin tinggi *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UMBY. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Muflihah dan Savira (2021) yaitu ada korelasi negatif antara dukungan sosial dengan *burnout* akademik. Individu yang memiliki *burnout* akademik yang tinggi ditandai dengan kurangnya dukungan yang diterima dalam hubungan keluarga. Selain itu, Gungor (2019) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan *burnout* akademik, yaitu ketika dukungan sosial keluarga yang dimiliki tinggi maka *burnout* akademik yang dialami rendah. Hal ini dikarenakan dukungan sosial keluarga berpengaruh dalam proses adaptasi individu terhadap berbagai tekanan akademik penyebab *burnout* yang sedang dihadapi (Kim dkk., 2017).

Aini, Santoso, dan Indreswati (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial keluarga yang tinggi dapat membantu mahasiswa menghadapi kesulitan yang dialami. Hal ini dikarenakan dukungan sosial keluarga berpengaruh dalam proses adaptasi individu terhadap berbagai tekanan akademik penyebab *burnout* yang sedang dihadapi (Kim dkk., 2017). Dukungan sosial keluarga merupakan sikap dan perilaku anggota keluarga yang menerimanya membuat individu merasa diperhatikan (Friedman, 2013). Muflihah dan Savira (2021) juga mengatakan bahwa dukungan sosial yang baik dan suportif yang berasal dari keluarga dapat membantu mengatasi *burnout* akademik pada individu dengan berbagai cara.

Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa kebanyakan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta merasa memiliki dukungan yang positif dari keluarga dan keluarganya mampu memahaminya ketika berada di situasi yang sulit, keluarga memberikan fasilitas yang dapat menunjang pengerjaan skripsi, menunjukkan kepedulian, serta memberikan tanggapan yang positif terhadap permasalahan yang diceritakan. Sehingga mahasiswa merasa senang dan bersemangat dalam mengerjakan skripsi, serta merasa bahwa keluarganya



menyayangnya dan tidak mudah berkecil hati. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki dukungan sosial keluarga dalam kategori tinggi yang berarti bahwa mereka mendapatkan dan merasakan dukungan sosial penuh dari keluarga selama mengerjakan skripsi. Hasil penelitian oleh Halim, Sandri, dan Supraba (2022) juga mendukung hal tersebut, bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial keluarga yang tinggi mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan akademik, meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, serta mampu beradaptasi secara psikologis.

Sementara itu, Individu yang mengalami *burnout* akademik ditandai dengan adanya perasaan lelah yang berlebihan, sulit tidur, merasa terasing, menunjukkan ketidakpedulian, menganggap segala tugas yang diberikan terlalu berat, merasa kurang berdaya dan kepercayaan diri yang rendah dalam menyelesaikan tugas yang dimiliki (Aguayo et al., 2019). Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa kebanyakan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta merasa jenuh dan kurang antusias ketika mengerjakan skripsi, merasa lelah ketika bangun pagi dan harus mengerjakan skripsi, menganggap skripsi sebagai beban, serta merasa ragu dengan skripsi yang dikerjakan. Namun, mereka juga tetap merasa optimis dan percaya diri dalam mengerjakan skripsi, serta merasa mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang muncul ketika mengerjakan skripsi dengan efektif. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki *burnout* akademik dalam kategori sedang namun tidak sampai pada kondisi yang kronis. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Muflihah dan Savira (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan *burnout* akademik merasa lelah secara emosional, terkadang melakukan penghindaran terhadap lingkungan akademik, dan juga merasa rendah diri serta ragu dengan kemampuan yang dimiliki.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Namun, penelitian yang dilakukan memiliki beberapa keterbatasan yaitu dalam teknik pengambilan data secara daring menggunakan *google form* sehingga peneliti tidak dapat mengontrol dan mengawasi kesiapan dan kesungguhan subjek dalam mengisi skala, dalam karakteristik subjek yaitu jumlah laki-laki dan perempuan yang tidak seimbang sehingga tidak memungkinkan adanya analisis tambahan berdasarkan jenis kelamin, serta pada metode sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* dimana hasil penelitian yang dilakukan tidak dapat digeneralisasikan dan kurang merepresentasikan subjek yaitu mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini menginterpretasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* akademik pada mahasiswa yang



sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga yang dimiliki maka semakin tinggi *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Di akhir penelitian ini, peneliti juga menyimpulkan bahwa dukungan positif dan pemahaman keluarga ketika di situasi sulit, menunjang fasilitas dalam pengerjaan skripsi, menunjukkan kepedulian dan pujian dapat membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan tekanan akademik yang dialami sehingga *burnout* yang dirasakan berkurang.

Maka peneliti memberikan saran yaitu bagi subjek penelitian untuk tetap menjalin hubungan yang positif dan lebih terbuka dengan keluarga, dapat lebih aktif berinteraksi dan menceritakan segala keluh kesah yang dimiliki dengan keluarga. Selanjutnya bagi institusi, diharapkan dapat memberikan fasilitas yang melibatkan keluarga agar dapat memberikan dukungan pada mahasiswa. Serta bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mempertimbangkan penelitian terhadap faktor lain, melakukan pendampingan dalam pengisian skala, mampu memperluas cakupan subjek penelitian untuk menyeimbangkan data demografis (jenis kelamin) sehingga dapat menjadi analisis tambahan, dan juga diharapkan agar menggunakan teknik *sampling* lain agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, Aurell Azzahra. (2022). *Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Compassion pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Aini, I. I. Q., Santoso, D. B., & Indreswari, H. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kejenuhan Belajar Selama Pembelajaran Daring di Sekolah Menengah Pertama Negeri. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 410–421. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p410-421>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81–102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Psikologi Undip*, 12(1), 69–81. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/8339/6870>
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang



- Menyelesaikan Skripsi. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(1), 40–45. <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.265>
- Friedman. (2013). Keperawatan keluarga. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Gungor, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International*, 40(6), 581–597. <https://doi.org/10.1177/0143034319866492>
- Halim, S. N., Sandri, R., & Supraba, D. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang Menghadapi Kuliah Online di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Sistem Informasi*, 3619–3627. <https://www.jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/443%0Ahttps://www.jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/download/443/397>
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47320>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationships Between Social Support and Student Burnout: A Meta-Analytic Approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–211. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975>
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 615–625.
- Rahma, U., & Rahayu, E. W. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga dalam Membentuk Kematangan Karier Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(3), 194–205. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.194>
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86–94. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Wasito, A. Y. U. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 112–119.



Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social Support and Academic Burnout Among University Students: A Moderated Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–344. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>



Hubungan Kepribadian Neuroticism dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA

Dina Amalia¹, Sri Muliati Abdulah²

¹ Universitas Mercu Buana Yogyakarta

² Universitas Mercu Buana Yogyakarta

190810356@student.mercubuana-yogya.ac.id, srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

085743338858

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *neuroticism* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 217 partisipan yang memiliki karakteristik subjek penelitian, yaitu (1) Siswa SMA, (2) Siswa berusia 15-20 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan Skala *Neuroticism* dan Skala Prokrastinasi Akademik. Data di analisis *Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (r^{xy}) = 0,171 dan $p = 0.012$ ($p < 0,050$). Hasil tersebut mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *neuroticism* dengan prokrastinasi akademik. Hasil temuan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,029. Dengan demikian dapat diketahui bahwa variabel *neuroticism* berkontribusi sebesar 2,9% terhadap variabel prokrastinasi akademik dan sisanya 97,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan mudah merasakan kecemasan, sehingga ketika siswa sedang mengalami kecemasan akan kesulitan dalam melakukan tugas akademik. Kecemasan tersebut membuat siswa terdorong untuk menghindari tugas akademik dan beralih ke aktivitas menyenangkan yang berlebihan yang menimbulkan prokrastinasi akademik.

Kata kunci : *Neuroticism*, Prokrastinasi akademik, Siswa SMA

Abstrack

This study aimed to examine the relationship between neuroticism personality and academic procrastination among high school students. The subjects of this study consisted of 217 participants who met the following criteria: (1) high school students, and (2) aged at 15-20 years. The data collection method involved using the Neuroticism Scale and the Academic Procrastination Scale. The data were analyzed using the Product Moment Correlation analysis. Based on the data analysis, a correlation coefficient (r_{xy}) of 0.171 and p -value of 0.012 ($p < 0.050$) were obtained. These results revealed a positive and significant relationship between neuroticism and academic procrastination. The findings showed a coefficient of determination R^2 of 0.029. Thus, it can be inferred that the neuroticism variable contributes 2,9% to academic procrastination, while the remaining 97,1% is influenced by other factors. This research shows that students with high levels of neuroticism tend to have difficulty regulating their emotions and easily experience anxiety, therefore, when students are experiencing anxiety, they will find it difficult to perform academic tasks. This anxiety drives students to avoid academic tasks and turn to excessive enjoyable activities, leading to academic procrastination.

Keywords: *Neuroticism, Academic procrastination, High school students*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses perjalanan yang dilakukan seseorang untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan (Imawati, Sari & Pujiastuti, 2021). Jenjang pendidikan formal di Indonesia memiliki 3 tingkatan yaitu SD, SMP, dan SMA (Supendi, 2016). Siswa pada jenjang SMA memiliki bobot tugas dan tanggung jawabnya lebih dibandingkan dengan jenjang sebelumnya seperti meteri pembelajaran yang semakin sulit, tugas yang semakin banyak dan



keterlibatan dalam kegiatan sekolah (Sumiarti, 2013). Siswa memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan semua aktivitas yang dilaksanakan disekolah sebagai upaya dalam mencapai keberhasilan belajar mengajar di sekolah (Aisyah, 2014). Aktivitas itu dapat berupa siswa diharapkan datang tepat waktu, tidak membolos saat jam pembelajaran berlangsung, mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu tidak menunda – nunda belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan (Utaminingsih & Setyabudi, 2012).

Terdapat siswa yang dapat bertanggung jawab dengan baik terkait tugas seperti memperhatikan tugas yang diberikan guru, dapat mengatur waktu dalam melaksanakan tugas sesuai ketentuan yang guru berikan. Namun ada juga siswa yang memilih melakukan penundaan tugas sampai menunggu waktu yang tepat karena mengalami kendala dalam menyelesaikan tugas atau adanya melakukan kegiatan lain (Triyono & Khairi, 2018). Perilaku yang ditandai dengan kecenderungan siswa untuk menunda atau menunda penyelesaian tugas-tugas akademik disebut prokrastinasi akademik (Kuntjoro, 2020).

Penelitian menurut Ferrari dan McCown (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang disengaja dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Prokrastinasi akademik tidak sebatas ketidakmampuan mengatur waktu namun juga berkaitan kemampuan siswa dalam menanggapi suatu situasi (Wangid, 2014). Hal ini terkait ketidakmampuan dalam pengaturan diri dalam kebiasaan kegiatan menunda-nunda melakukan tugas atau penyelesaian tugas (Argiropoulou, Kalantzi & Ferrari, 2014). Prokrastinasi akademik dianggap sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas dan sebagai suatu cara untuk mengatasi kecemasan (Fiore, 2006).

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan utama yang dihadapi dalam dunia pendidikan (Rusmaini, Gunartin, Surasni & Lubis, 2021). Penelitian Ilyas dan Suryadi (2017) pada SMA Islam Terpadu terdapat 60% berada pada kategori tinggi. Penelitian tersebut juga menyebutkan 25% - 75% siswa, melaporkan prokrastinasi menjadi masalah dalam lingkup akademik.

Penelitian tersebut kemudian diperkuat dengan peneliti melakukan survei dan wawancara pada bulan Februari dan Maret 2023. Pengambilan data survei singkat pra-penelitian ini menggunakan *google formulir* dilakukan kepada siswa SMA sederajat di Kebumen. Kemudian pada hasil survei *google formulir* menyatakan terdapat 75% siswa sering melakukan penundaan terhadap tugasnya. Selanjutnya kegiatan wawancara disusun berdasarkan aspek – aspek yang disampaikan oleh Ferrari (1995) meliputi keterlambatan dalam mengerjakan tugas, penundaan dalam melakukan dan proses penyelesaian tugas, kesenjangan waktu dan rencana dalam melakukan tugas, kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Berdasarkan wawancara peneliti pada 5 siswa SMA, diperoleh gambaran permasalahan tentang prokrastinasi akademik. Pada aspek keterlambatan melakukan tugas meliputi siswa sering menunda pengerjaan tugas hingga beberapa jam sebelum deadline, bahkan kadang dilakukan di sekolah sebelum jam pelajaran dimulai, yang menimbulkan rasa terburu-buru dan kebingungan.

Pada aspek penundaan melakukan dan proses penyelesaian tugas diungkapkan bahwa siswa cenderung menunda tugas dengan alasan bisa dikerjakan di lain waktu, namun merasa kesulitan memulai sendiri. Siswa sering menunggu siswa lainnya dalam memulai tugas sehingga memperlambat proses pengerjaan.

Pada aspek kesenjangan rencana dan tindakan mengungkapkan siswa merencanakan waktu untuk tugas, namun seringkali tidak melaksanakannya. Mereka mungkin tidak memulai tugas sesuai rencana atau tidak memanfaatkan waktu yang telah ditetapkan.

Pada aspek kecenderungan aktivitas menyenangkan menyebutkan siswa merasa memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas di lain waktu, seringkali mengabaikan tugas akademik untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, seperti bermain gadget atau bersantai dengan teman, yang membuat mereka lupa akan deadline tugas.

Berdasarkan hasil survei pra penelitian melalui *google formulir* dan wawancara diatas peneliti menyimpulkan bahwa perilaku penundaan terhadap tugas akademik yang dilakukan siswa sesuai



dengan aspek prokrastinasi akademik yang disampaikan oleh Ferrari (1995). Artinya dari hasil survei dan wawancara tersebut membuktikan bahwa penundaan akademik masih menjadi kebiasaan yang sengaja dilakukan siswa dalam menghadapi tugas akademik. Hasil diatas juga membuktikan bahwa banyak siswa yang masih mengesampingkan pentingnya tugas yang diberikan oleh guru. Kurangnya kesadaran siswa akan tugasnya sebagai pelajar di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Ferrari (dalam Ghuftron & Risnawita, 2010) ditemukan bahwa prokrastinasi pada siswa dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal mengacu pada elemen-elemen yang berasal dari lingkungan sekitar, sedangkan faktor internal berkaitan dengan penyebab yang muncul dari dalam diri individu. Faktor yang berasal dari diri individu sendiri salah satunya adalah kepribadian (Ferrari & McCown, 1995).

Kepribadian umumnya dikenal sebagai "*the big five personality*" yang terdiri dari lima dimensi yaitu *openness to experience*, *conscientiousness*, *extroversion*, *agreeableness* dan *neuroticism* (Tresnawati, 2017). Untuk penelitian ini berfokus pada dimensi *neuroticism*. *Neuroticism* digambarkan sebagai sejauhmana siswa mengalami emosi negatif (Karatas, 2015). Menurut McCrae dan Costa (2003) menyebutkan *neuroticism* merupakan seseorang yang memiliki ketidakstabilan emosi dan ketidakmampuan menyesuaikan diri sehingga mudah merasa gugup, sensitif, tegang dan cemas. Dimensi *neuroticism* menjelaskan tingkat kecemasan yang dialami siswa akibat ketidakmampuannya dalam mengontrol diri dan dorongan serta merasakan emosi negatif seperti marah, perasaan bersalah, dan penolakan, kebencian (Zuraeini & Palila, 2016). Tindakan menghindari suatu tugas yang menjadi tanggung jawabnya dan menggunakan waktu yang tersedia untuk kegiatan lain yang tidak berkaitan merupakan salah satu bentuk dari prokrastinasi (Nafeesa, 2018). Prokrastinasi dianggap sebagai suatu cara untuk mengatasi kecemasan yang berkaitan dengan cara melaksanakan dan menyelesaikan suatu tugas (Fiore, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Kholifah (2017) menyampaikan adanya pengaruh yang signifikan antara *dimensi neuroticism* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selanjutnya pada penelitian Stephany (2020) menyebutkan terdapat hubungan positif antara *neuroticism* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pada penelitian serupa mengungkapkan bahwa *neuroticism* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik (Lay, 1986; Steel, 2007).

Berdasarkan uraian diatas penelitian terkait *neuroticism* dengan prokrastinasi lebih digunakan pada ranah mahasiswa dan penelitian pada siswa SMA masih sedikit. Maka dari itu penelitian ini berfokus pada subjek siswa SMA, dikarenakan masih sedikitnya penelitian terkait *neuroticism* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini penting dilakukan kepada siswa SMA karena berdasarkan mini riset dan beberapa hasil penelitian lainnya menunjukkan terdapat banyak siswa SMA yang melakukan prokrastinasi akademik pada tingkat tinggi dan kepribadian *neuroticism* yang digambarkan mudah merasa tertekan dalam menghadapi suatu situasi. Sehingga peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepribadian *neuroticism* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA ?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengeksplorasi hubungan antara *neuroticism* dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Pengambilan data menggunakan teknik purposive sampling dan diperoleh sebanyak 217 siswa (40 laki-laki dan 177 perempuan) menjadi subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah skala Likert untuk mengumpulkan data dan peneliti memodifikasi dari skala prokrastinasi akademik dari Tambunan (2018) dan skala IPIP-BFM-50 Bahasa Indonesia untuk kepribadian *neuroticism* dari Akhtar & Azwar (2019).



Penggunaan skala prokrastinasi akademik aspek menurut Ferrari dan McCown (1995) yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Kepribadian *neuroticism* pada penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala Big Five Inventory dari Akhtar & Azwar (2019) yang berpedoman pada aspek – aspek *neurotisme* yang dikemukakan oleh McCrae dan Costa (2003) yaitu kecemasan, mudah marah, kesadaran diri, depresi, impulsive, kerentanan. Analisis hipotesis dilakukan melalui korelasi product moment dan data dianalisis menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS* versi 26 for Windows.

HASIL

Tabel 1. Data Usia dan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin		Total
	Laki-Laki	Perempuan	
15	5	22	27
16	19	75	94
17	13	57	70
18	3	23	26
Total	40	177	217

Hasil dari penelitian terhadap siswa SMA di Kota Kebumen diperoleh hasil partisipan sebanyak 217 siswa terdiri dari 177 siswa perempuan, 40 siswa laki-laki dan rata – rata berusia 15 – 18 tahun.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Sig (p)	Keterangan
<i>Neuroticism</i>	.070	Normal
Prokrastinasi Akademik	.053	Normal

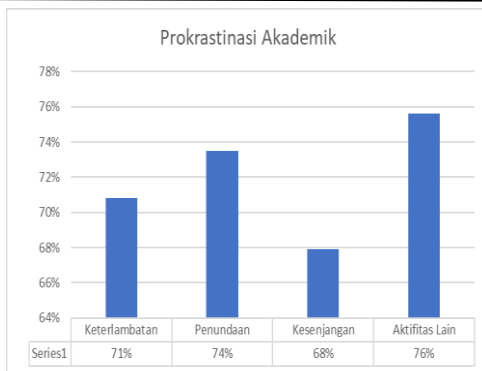
Pada Tabel 2. Uji Normalitas dijelaskan bahwa kedua variable *neuroticism* dan prokrastinasi akademik nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* $\geq 0,050$ artinya kedua variable tersebut memiliki data yang berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Hipotesis

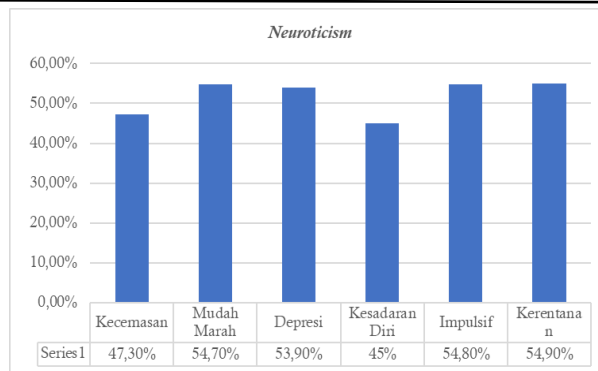
Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Prokrastinasi Akademik * <i>Neuroticism</i>	.171*	.012

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Penelitian ini melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*). Hasil data pada Tabel 3. Uji Hipotesis dari variabel *neuroticism* dengan prokrastinasi menyatakan ada hubungan positif antara kepribadian *neuroticism* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Sehingga data tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.



Gambar 1. Tingkat Aspek Prokrastinasi Akademik



Gambar 2. Tingkat Faset *Neuroticism*

Pada Gambar 1. Tingkat Aspek Prokrastinasi Akademik tersebut diketahui bahwa prokrastinasi akademik yang paling tinggi dilakukan ialah kecenderungan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan melakukan tugas. *Neuroticism* pada Gambar 2. Tingkat Faset *Neuroticism* menunjukkan bahwa siswa mudah mengalami kerentanan dan impulsif.

Tabel 5. Tingkat Pengaruh

Measures of Association		
	R	R Squared
Prokrastinasi Akademik * Neuroticism	.171	.029

Nilai *R Squared* sebesar 0,029. Artinya variabel *neuroticism* mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik sebesar 2,9% dan sisa 97,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti

DISKUSI

Hubungan positif antara kepribadian *neuroticism* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Artinya semakin tinggi *neuroticism* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa, sebaliknya semakin rendah *neuroticism* maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Stephany (2020) menemukan adanya hubungan positif antara kepribadian *neuroticism* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas X dengan menggunakan metode *snowball sampling*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Baun, Junias dan Benu (2020) menyebutkan terdapat hubungan positif antara kepribadian *neuroticism* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Etnis Dawan.

Penelitian Tatan (2015) dan Fiore (2006) prokrastinasi akademik adalah suatu penyesuaian yang dilakukan oleh siswa dalam mengatasi kesesaman terkait dengan bagaimana cara untuk memulai atau melengkapi suatu tugas atau pekerjaan serta dalam hal membuat keputusan. Siswa yang mudah mengalami kecemasan, tegang merupakan kecenderungan siswa yang memiliki kepribadian *neuroticism*. Siswa dengan *neuroticism* berusaha untuk mencari cara untuk mengatasi hal tersebut. Salah satunya ialah melakukan aktifitas yang dianggap menyenangkan untuk mengatasi kecemasan yang timbul pada diri siswa *neuroticism* tersebut.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa siswa yang menjadi subjek disini cenderung melakukan prokrastinasi terutama dalam melakukan aktivitas yang menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas. Siswa dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan impulsif dan kerentanan yang menyebabkan mereka sulit untuk fokus dan memulai tugas akademik. Siswa cenderung mencari cara untuk menghilangkan rasa



cemas dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan secara berlebihan, seperti jalan-jalan, bermain, atau tidur-tiduran.

Menurut Chen dkk (2023) menyatakan siswa dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi cenderung memiliki bias terhadap perhatian dan memori, sehingga mereka kesulitan dalam mempertahankan fokus untuk waktu yang lama. Hal ini menyebabkan mereka sulit untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, karena terlalu fokus pada kegiatan yang menyenangkan dan tidak memperhatikan tanggung jawab mereka sebagai siswa. Hubungan positif dalam penelitian ini menunjukkan korelasi yang kecil *neuroticism* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 2,9% dan 97,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti. Namun faktor itu dapat berupa faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan dan gaya pengasuhan orang tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kepribadian *neuroticism* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Selanjutnya hasil analisis data diperoleh *R Squared* sebesar 0,029 artinya sumbangan *neuroticism* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 2,9% dan 97,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Selain itu perilaku prokrastinasi akademik yang paling banyak dilakukan ialah melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas seperti jalan-jalan, bermain handphone, mengobrol, dan tidur – tiduran. Kecenderungan *neuroticism* yang dialami subjek dalam penelitian ini cenderung memiliki kerentanan dan perilaku impulsif yang tinggi meliputi mudah merasa cemas dan melakukan kegiatan menyenangkan secara berlebihan untuk menghilangkan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H., & Azwar, S. (2019). Indonesian Adaptation and Psychometric Properties Evaluation of the Big Five Personality Inventory: IPIP-BFM-50. *Jurnal Psikologi*, 46(1), 32. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33571>
- Baun, S., Junias, M. S., & Benu, J. M. Y. (2020). Relationship Between Neuroticism Type Of Personality Academic Procrastination In Dawan's Ethnic Students In The District Of South Central Timor. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 241–251. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2971>
- Chen, L., Liu, X., Weng, X., Huang, M., Weng, Y., Zeng, H., Li, Y., Zheng, D., & Chen, C. (2023). The Emotion Regulation Mechanism in Neurotic Individuals: The Potential Role of Mindfulness and Cognitive Bias. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20020896>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. *Procrastination and Task Avoidance, January 1995*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Fiore, N. A. (2006). *The now habit_ a strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt-free play*.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis*.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82.
- Karatas, H. (2015). Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. *Anthropologist*, 20(1–2), 243–255.
- Kuntjoro, M. R. (2020). Analisis Pengaruh Sifat Prokrastinasi pada Siswa SMA hingga Jenjang



- Universitas di Indonesia. *Indonesian Journal of Instructional Media and Model*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.32585/ijimm.v2i1.659>
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality. Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495.
- Mc Crae, R. R., Costa, P. T., & JR. (2003). Personality in Adulthood. In Personality in Adulthood. The Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203428412>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Rusmaini, Gunartin, Surasni, M. L. (2021). Mengatasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik. *Pekodimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 30–39. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Pekomas/article/view/9256>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Stephany, Y. (2020). *Hubungan antara* (Issue 4) [Universitas Tarumanagara]. <http://repository.untar.ac.id/35566/>
- Tambunan, L. (2018). *Hubungan Self Efficacy dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP RK Deli Murni Diski*. Universitas Medan Area.
- Tatan. (2015). Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(1), 82–89. <https://doi.org/10.30998/formatif.v2i1.87>
- Tresnawati, F. R. (2017). Hubungan Antara the Big Five Personality Traits Dengan Fear of Missing Out About Social Media Pada Mahasiswa. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(3), 179–185.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam). *Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe Kepribadian Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA "X" Tangerang. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 10(1), 48–57. <https://media.neliti.com/media/publications/127006-ID-none.pdf>
- Wangid, M. N. (2014). *Academic Procrastination: Behavior To Be Removed*. 20(2), 77–90. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10772>
- Zuraeni, I., & P. (2016). Hubungan antara trait Kepribadian Neuroticism dan Self-Regulated Learning pada Siswi Pondok Pesantren "X" di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 4(1), 50–62. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/1250/1125>



Hubungan antara Self Disclosure dengan Kesepian pada Dewasa Awal

Melisa Restu Fauzi^{1*}, Kondang Budiyan²

^{1, 2}Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

* melisa.123restu@gmail.com, kondang@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Masa dewasa awal individu harus melaksanakan tugas perkembangannya yakni bergabung dalam kelompok sosial yang nilai-nilainya selaras. Pada prosesnya individu cenderung menyaring relasi sosial yang sepadam, sehingga mereka rawan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 162 dewasa awal rentang usia 20 – 25 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan skala *self disclosure* dan skala kesepian. Hasil analisis korelasi *product moment* untuk variabel *self disclosure* dan kesepian menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,624$ ($p < 0,001$) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self disclosure* dan kesepian pada dewasa awal. Semakin tinggi *self disclosure* maka akan semakin rendah kesepian, sebaliknya semakin rendah *self disclosure* maka semakin tinggi kesepian. Hasil perhitungan determinasi diperoleh nilai (R^2) sebesar 0,390 yang artinya variabel *self disclosure* dapat mempengaruhi variabel kesepian sebesar 39% dan sisanya 61% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : *self disclosure*, kesepian, dewasa awal

Abstract

In early adulthood, individuals must carry out their developmental tasks, namely joining a social group whose values are in harmony. In the process, individuals tend to filter out social relationships that agree, so they are prone to loneliness. This research aims to determine the relationship between self-disclosure and loneliness in early adulthood. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-disclosure and loneliness in early adulthood. This research used quantitative methods with a total of 162 early adult subjects aged 20 – 25 years. Method of data collection using the self-disclosure scale and a loneliness scale. The product moment analysis results for the self-disclosure and loneliness variables show a value of $r_{xy} = -0.624$ ($p < 0.001$) which means that the hypothesis that there is a significant negative relationship between self-disclosure and loneliness in early adulthood. The higher the self-disclosure, the lower the loneliness, conversely the lower the self-disclosure, the higher the loneliness. The results of the determination calculation obtained a value (R^2) of 0.390, which means that the self-disclosure variable can influence the loneliness variable by 39% and the remaining 61% is influenced by other factors.

Keywords: *self disclosure, loneliness, early adulthood*



PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan fase perkembangan setelah masa remaja akhir. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa (Santrock, 2011). Individu dewasa diharapkan memulai peran baru seperti suami/istri, orang tua, pencari nafkah, keinginan-keinginan baru, selain itu juga terjadi perkembangan dalam sikap dan nilai yang baru sesuai tugas baru (Hurlock, 1996). Saat masa peralihan ini seorang remaja akan mengalami penyesuaian ketika memasuki masa dewasa awal, salah satunya adalah dalam pergaulan. Menurut R. J. Havighurs (1953) salah satu tugas perkembangan dalam masa dewasa awal adalah memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai atau pahamnya, setiap individu mempunyai nilai-nilai dan paham yang berbeda satu sama lain. Dalam masa *emerging young adult* (18-25 tahun), beberapa tanggung jawab mulai diterima oleh individu, tugasnya yakni membangun relasi akrab atau intim supaya tidak terjatuh ke dalam isolasi sosial yang bisa membuat individu kesepian (Octaviany, 2019).

Kesepian menurut pandangan Russell(1996) yaitu perasaan subjektif yang bersifat sementara dari suatu individu akibat tidak adanya keeratan dalam sebuah hubungan, kondisi tersebut boleh jadi timbul karena perubahan yang drastis dalam konteks kehidupan sosial individu tersebut. Hawkley dan Cacioppo (2010) menjelaskan bahwa kesepian merupakan perasaan tertekan dan disertai dengan persepsi tentang kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi secara kuantitas dan kualitas. Austin (1983) menjelaskan bahwa aspek-aspek kesepian meliputi *intimate others*, *social others*, dan *belonging and affiliation*.

Dalam survei yang dilakukan oleh Groarke dkk (2020) di United Kingdom menemukan bahwa individu dalam rentang usia 18-24 tahun memiliki tingkat kesepian paling tinggi di antara rentang usia yang lainnya, yaitu sebesar 41% dari total 1989 responden. Di Indonesia sendiri, 98% partisipan dalam sebuah survei yang dilakukan oleh Yayasan Into The Light dan Change.org pada 2021 lalu, merasa kesepian (CNN Indonesia, 2021).

Dampak dari perasaan kesepian yang sulit diatasi dengan baik bisa meningkatkan stress, daya pikir dan memori mengalami penurunan, dan ketika tidak mendapatkan salah satu kebahagiaannya dalam hidup akan merasa tidak senang, serta akan cenderung berperilaku antisosial (Nainggolan, 2017). Merasa hampa dan tidak puas, karena orang kesepian akan berpikir bahwa segala kepuasan berasal dari hubungan dengan orang lain (Burns, 2000).

Faktor yang dapat menyebabkan kesepian diantaranya adalah faktor-faktor pemicu dan faktor-faktor yang mendahului dan mempertahankan (Peplau dan Perlman, 1982). Faktor pemicu salah satunya adalah rendahnya hubungan sosial yang dilakukan. Yusuf (2016) menyebutkan terdapat hubungan antara kesepian dengan keterampilan sosial yang buruk dan menurut Hafas (2022) individu dengan keterampilan sosial yang buruk dapat menyebabkan sempitnya relasi sosial yang dimiliki. Buhrmester (1998) menyebutkan *self disclosure* merupakan salah satu aspek penting dalam keterampilan sosial. Berg dan Peplau (1982) menyebutkan bahwa orang yang rentan kesepian terjadi karena orang-orang yang enggan mengungkapkan dirinya dan menerima informasi mengenai pribadi orang lain dan bisa jadi menemukan kurang memuaskannya hubungan yang dijalin. Berdasarkan hal tersebut maka bisa jadi rendahnya *self disclosure* menjadi salah satu faktor yang mempunyai peran pada kesepian. Menurut Hafas (2022) *self disclosure* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kesepian.

Self disclosure adalah suatu bentuk komunikasi individu dalam mengungkapkan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui oleh individu lain (Devito, 2011). Dalam proses terjadinya *self disclosure*, setidaknya memerlukan dua orang atau lebih agar hal tersebut terjadi. *Self disclosure* merupakan proses mengungkapkan informasi diri kepada orang lain, dan hal tersebut merupakan aspek penting dari komunikasi interpersonal agar memiliki hubungan yang dekat (Derlega, et. Al, 2013). DeVito (2010)



memaparkan aspek-aspek pada *self disclosure*, diantaranya jumlah/frekuensi, valensi, ketepatan/kejujuran, keluasan dan kedalaman.

Self disclosure mempunyai peran penting dalam proses komunikasi dan membangun hubungan pertemanan. Ketika hubungan semakin akrab, maka individu akan semakin terbuka dalam menjalin hubungan (Gainau, 2008). Menurut Peplau dan Perlman (dalam Yusuf, 2016) kurang tersedianya teman akrab merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian. Sejalan dengan pengertian kesepian menurut Russell (1996) merupakan perasaan subjektif dari suatu individu karena tidak terdapat kecerahan dalam hubungannya dan bersifat sementara, kondisi tersebut dapat muncul karena adanya perubahan yang drastis di kehidupan sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian ini berjumlah 162, dengan karakteristik individu dewasa awal yang berusia 20 – 25 tahun. Variabel penelitian terdiri dari *self disclosure* dan kesepian. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah skala likert. Skala pengukuran yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu Skala Kesepian dan Skala *Self disclosure*. Skala kesepian menggunakan skala adaptasi dari UCLA Loneliness milik Austin (1983) yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh dosen, dan skala *self disclosure* menggunakan skala yang dibuat oleh Pinakesti (2016). Sebelum digunakan, skala dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Berdasarkan hasil analisis didapatkan skala kesepian memiliki koefisien alpha (α) sebesar 0,905, dengan koefisien daya beda item bergerak dari 0.356 – 0.710. Untuk skala *self disclosure* memiliki koefisien alpha (α) sebesar 0,906, dengan koefisien daya beda item bergerak dari 0.326 – 0.603. Skala yang telah ada berbentuk *Google Form* yang disebarkan melalui media sosial seperti *whatsapp*, *instagram*, dan *twitter*. Hasil aplikasi Jamovi digunakan untuk mengukur korelasi item total menggunakan *Product Moment Pearson* dan dalam menghitung reliabilitas metode yang digunakan adalah Cronbach's Alpha. Untuk hasil analisis penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis.

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

Pada Skala Kesepian jumlah itemnya sebanyak 18 dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Skor minimal hipotetik untuk variabel kesepian adalah 18, dan skor maksimal hipotetiknya adalah 72. Skala *Self disclosure* memiliki jumlah item sebanyak 36 dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Skor minimal hipotetik untuk variabel *self disclosure* adalah 36 dan skor maksimal hipotetiknya adalah 144.

Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kesepian	18	72	45	9	20	68	36.6	9.65
<i>Self disclosure</i>	36	144	90	18	40	128	83.9	12.7

Keterangan Tabel

Mean : Rata-rata

Max : Skor maksimal



Min : Skor minimal
SD : Standar deviasi

Melalui tabel di atas, diketahui bahwa skor rata-rata hipotetik dari kesepian adalah 45 dan skor rata-rata empirik adalah 36.6, kemudian untuk skor standar deviasi hipotetik dari kesepian adalah 9 dan skor standar deviasi empirik adalah 9.65. Sedangkan pada *self disclosure*, skor rata-rata hipotetiknya adalah 36, dan skor rata-rata empirik 40, lalu skor standar deviasi hipotetik adalah 18, dan skor standar deviasi empirik sebesar 12.7.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data normal atau tidak. Pedoman yang digunakan dalam menentukan suatu data terdistribusi normal atau tidak menggunakan model Shapiro-Wilk sesuai dengan kaidah jika $p > 0,050$ maka data terdistribusi normal dan jika $p < 0,050$ maka data terdistribusi tidak normal (Azwar, 2012). Hasil uji normalitas bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Shapiro-Wilk	p	Keterangan
1	Kesepian	0,004	$p < 0,050$	Tidak Normal
2	<i>Self disclosure</i>	0,007	$p < 0,050$	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas, kedua variabel memiliki sebaran data yang tidak normal. Dalam Hadi (2015) ketika dalam suatu penelitian memiliki subjek berjumlah besar atau jumlah ($N \geq 30$), maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal karena normal atau tidaknya sebaran data penelitian tidak memberikan pengaruh terhadap hasil akhir.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel *self disclosure* dengan variabel kesepian merupakan hubungan yang linier atau tidak. Kaidah untuk uji linearitas adalah jika nilai signifikansi $< 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung merupakan hubungan yang linear, namun jika nilai signifikansi $> 0,050$ maka hubungan variabel bebas dan variabel tergantung tidak linier (Safitri, 2019). Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai $F = 122,528$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$), dapat dikatakan hubungan antara *self disclosure* dan kesepian merupakan hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson. Kaidah yang digunakan adalah apabila $p < 0,050$ maka ada korelasi yang signifikan antara kedua variabel, namun jika $p > 0,050$ maka tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel bebas dan variabel tergantung (Safitri, 2019). Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Y	X	Nilai Korelasi Product Moment	Sig	Keterangan
Kesepian	<i>Self disclosure</i>	-0,624	0,001	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self disclosure* dan kesepian pada dewasa awal. Artinya semakin tinggi *self disclosure* maka kesepian akan semakin rendah. Sebaliknya, jika *self disclosure* rendah, maka kesepian akan tinggi. Hal ini menyimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Selanjutnya koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,390 yang artinya variabel *self disclosure* dapat mempengaruhi variabel kesepian sebesar 39% dan sisanya 61% dipengaruhi oleh faktor lain.



DISKUSI

Hasil menunjukkan *self disclosure* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian pada dewasa awal. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Hafas (2022), hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal. Semakin tinggi *self disclosure* maka semakin rendah juga kesepian. Sebaliknya jika *self disclosure* rendah, maka kesepian akan tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2022) menyebutkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self disclosure* dengan kesepian pada pengguna aplikasi dating online di masa pandemic Covid-19. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dindia dan Duck (2000) tiga perempat peserta berpendapat bahwa penyebab rasa kesepian adalah tidak adanya kemampuan untuk melakukan keterbukaan diri. Pingxian dkk. (2008) menyimpulkan adanya hubungan negative yang signifikan antara *self disclosure* dan kesepian. Hal yang sama disampaikan oleh Jiang dkk. (2008) bahwa ada hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian. Penelitian yang dilakukan Hikma (2017) juga menyimpulkan bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara *self disclosure* dan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

Menurut Meiling (2018) *Self disclosure* akan berdampak pada adaptasi sosial individu, individu harus memiliki keterbukaan diri yang positif untuk memiliki komunikasi yang efektif dengan dunia luar. Sikap yang terbuka dalam berkomunikasi dengan orang lain akan menyebabkan hubungan baik terjalin (Rakhmat dalam Hidayat, 2012). Berbagi perasaan serta mengalaminya akan menciptakan serta mempertahankan persahabatan yang intim (Edi & Syarwani, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Greene dkk (2012) menunjukkan bahwa keterbukaan diri bermanfaat untuk persahabatan dan keintiman. Orang-orang memberikan dorongan satu sama lain karena ini adalah salah satu cara terbaik untuk mengurangi kesepian dan belajar lebih banyak tentang diri kita sendiri, karena seseorang akan belajar melihat dirinya sebagaimana orang lain melihatnya melalui interaksi, memaksimalkan kegembiraan dan meminimalkan penderitaan dengan mengomunikasikan perasaan kepada orang lain (Devito, 1997). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Buhrmester dan Hibbard (dalam Santrock, 2007) bahwa remaja yang tidak memiliki pertemanan yang intim atau tidak memiliki teman dekat, cenderung merasakan kesepian, depresi, memiliki harga diri yang rendah. Hasil analisis korelas pertama, variabel *self disclosure* memberikan sumbangan sebesar 39% terhadap kesepian, dengan demikian 61% dipengaruhi oleh faktor lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan mengenai hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara *self disclosure* dengan kesepian. Artinya semakin tinggi *self disclosure* maka semakin rendah kesepian. Sebaliknya semakin rendah *self disclosure* maka semakin tinggi kesepian pada dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T. (2022). *Hubungan keterbukaan diri dengan kesepian pada pengguna aplikasi dating online di masa pandemi covid-19*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia.
- Austin, B. A. (1983). Factorial structure of the UCLA loneliness scale. *Psychological Reports*, 53 (3), 883-889.



- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berg, J. H., & Peplau, L. A. (1982). Loneliness: The relationship of self- disclosure and androgyny. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8(4), 624-630.
- Buhrmester, D., F. W., Wittenberg, M.T., & Reis, D. (1998). Five Domain of Interpersonal Competence in Peer Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (6), 991-1008.
- Burns, DD (2000). *Mengapa kesepian, program baru yang telah diuji secara klinis untuk mengatasi kesepian*. Jakarta: Erlangga.
- Devito, J, A. (2010). *Komunikasi antar manusia (ed. 5)*. Jakarta: Professional Books
- Devito, J. A. (1997). *Komunikasi Antarmanusia*. Jakarta: Professional Books.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia (ed. 5)*. Jakarta: Karisma Publishing Group.
- Gainau, M. B. (2008). Pengembangan inventori self-disclosure bagi siswa usia sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(3), 169-174. <http://dx.doi.org/10.17977/jip.v15i3.2536>
- Greene, K., Derlega, V., J., Mathews, A. (2006). *Self-disclosure in personal relationships. The Cambridge Hanbook of Personal Relationships*. England: Cambridge University Press.
- Groarke, J.M., et al. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 psychological wellbeing study. *PloS One*, 15(9). <https://dx.doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0239698>
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hafas, C. R. S. (2022). *Hubungan self disclosure dengan kesepian pada dewasa awal*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218 227. <https://doi.org/10.1007%2Fs12160-010-9210-8>
- Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. Longmans, Green.
- Hikma, N. (2017). *Hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di fakultas psikologi uin suska riau*. (Doctoral dissertation). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Riau.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jiang, S., Zou, H. (2008). Adolescent and peer self-disclosure questionnaire. *Acta Psychol Sin*, 40. 92 – 184.
- Meiling, Yu. (2018). A review of research on self disclosure of middle school students. *Dossier*, (1), 208.
- Nainggolan, S. R. (2017). *Dampak buruk kesepian terhadap kesehatan fisik dan mental*. Jakarta: Erlangga.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A source-book of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley-Interscience.



- Pinakesti, A. R. A. (2016). *Self-disclosure dan stress pada mahasiswa*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.
- Pingxian, Z., Zongkui Z., Qingquan, P., Yuan, T., Qian, D. (2008). The relationship between internet relationship addiction, *self disclosure* and loneliness among college students. A review of research on self-disclosure in foreign countries. *Adv Psychol Sin*, 16. 23 – 114.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Russell, Daniel W. (1996). UCLA loneliness scale (Version: 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20 – 40.
- Safitri, R. M. (2019). *Modul praktikum analisis data*.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development*. penerjemah: Widyasinta, B. Erlangga
- Tst., & Agn. (2021). Survei: 98 persen orang Indonesia kesepian di masa pandemi. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gayahidup/20210813160739-284-680076/survei-98-persen-orang-indonesiakesepian-di-masa-pandemi>
- Yusuf, N. P. (2016). Hubungan harga diri dan kesepian dengan depresi pada remaja. *Psychology Forum UMM*, 386-393.



Pengaruh Harga Diri dan Perbandingan Sosial terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa di Universitas Mercu Buana

Nasrin Sabilla^{1*}, Dearly²

Program Studi S1 Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

nasrinsabilla1006@gmail.com

Abstrak

Kepuasan hidup merupakan bagian dari kesejahteraan subyektif yang penting dimiliki setiap individu, termasuk mahasiswa, untuk mendukung kesehatan mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental* sampling dan memperoleh sampel sebanyak 434 mahasiswa. Pengukuran kepuasan hidup menggunakan instrument pengukuran *satisfaction with life scale* (SWLS), *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM). Data dianalisis menggunakan teknik regresi berganda dengan bantuan program SPSS versi 22. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana dan berkontribusi sebesar 18.7% ($R^2 = 0.187$, sig 0.000). Namun secara parsial, harga diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa di Universitas Mercu Buana, dan berkontribusi sebesar 17.9% ($R^2 = 0.179$, sig = 0.000). Sedangkan perbandingan sosial tidak berpengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa di Universitas Mercu Buana ($R^2 = 0.002$, sig 0.325). Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan program yang dapat meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa dengan penguatan pada harga dirinya.

Kata Kunci : Kepuasan Hidup, Harga Diri, Perbandingan Sosial, Mahasiswa.

Abstract

Life satisfaction is part of subjective well-being that is important for every individual, including students, to support their mental health. This study aims to examine the effect of self-esteem and social comparison on the life satisfaction of Mercu Buana University students. The research method used is quantitative correlation. Sampling was carried out using accidental sampling technique and obtained a sample of 434 respondents. Measurement of life satisfaction using the satisfaction with life scale (SWLS) measurement instrument, Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM). The results proved that there was a significant positive influence between self-esteem and social comparison on the life satisfaction of Mercu Buana University students and contributed 18.7% ($R^2 = 0.187$, sig 0.000). However, partially, self-esteem has a positive and significant effect on the life satisfaction of students at Universitas Mercu Buana, and contributes 17.9% ($R^2 = 0.179$, sig = 0.000). Meanwhile, social comparison has no effect on student life satisfaction at Universitas Mercu Buana ($R^2 = 0.002$, sig 0.325). The results of this study can be a foundation for developing programs that can increase student life satisfaction by strengthening their self-esteem.

Keywords : *Life Satisfaction, Self-Esteem, Social Comparison*



Pendahuluan

Setiap manusia memiliki tujuan untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Salah satu indikator kesejahteraan ialah kepuasan individu terhadap kehidupannya. Kepuasan hidup merupakan bagian terpenting dari *subjective well-being* (Linsiya, 2015). Individu yang tidak memiliki kepuasan hidup yang baik maka akan mengganggu kesehatan mentalnya. Hal ini ditunjukkan pada penelitian Seo et al., (2018) menunjukkan bahwa tingkat depresi yang tinggi merupakan salah satu tanda bahwa masyarakat memiliki kepuasan hidup yang rendah. Studi data kesehatan mental masyarakat pada tahun 2023 menemukan bahwa kasus depresi terdeteksi di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus dengan prevalensi sebesar 3,7%. Sementara jumlah penduduk Indonesia terus bertambah lebih dari 3 juta jiwa setiap tahunnya, dan kini jumlah penduduknya mencapai 207.816.661 jiwa. Dan kemungkinan penduduk mengalami depresi akan terus meningkat dibandingkan angka-angka tersebut. Dengan tingginya kasus depresi menandakan rendahnya kepuasan hidup.

Bedasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan 109 mahasiswa Universitas Mercu Buana yang memiliki usia rentang usia 18-25 tahun, menunjukkan bahwa 52,3 % mahasiswa memiliki kepuasan hidup yang rendah dan sebesar 47,7 % memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Berdasarkan hasil studi penelitian, ditemukan faktor- faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup, yaitu individu tidak dapat mengembangkan diri mereka secara maksimal, merasa gagal dalam beberapa hal, dan banyak hal yang tidak sesuai dengan keinginan, dan tidak melakukan kegiatan menyenangkan yang memiliki pengalaman berarti. Berdasarkan pernyataan tersebut merupakan gambaran dari rendahnya harga diri. Selain itu, ditemukan juga faktor- faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu terlalu mendengarkan perkataan orang lain dan membandingkan masalah yang dimiliki oleh dengan masalah yang dimiliki oleh orang lain. Berdasarkan pernyataan tersebut merupakan gambaran dari perbandingan sosial.

Bedasarkan penelitian terdahulu, menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan kepuasan hidup dan harga diri dapat menjadi prediktor kepuasan hidup (Joy & Thomas, 2021). Pada penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan positif antara harga diri dengan kepuasan hidup generasi Z pengguna media sosial Instagram (Sirajuddin et al., 2023). Terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan kepuasan hidup (Ling & Ee, 2023). Penelitian terdahulu terkait variabel perbandingan sosial dengan kepuasan hidup menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup pada remaja (Arifin & Firdaus, 2022). Pada penelitian sebelumnya, masih sedikit sekali penelitian yang meneliti ketiga variabel ini secara bersamaan, oleh karena itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam lagi.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Mercu Buana yang berjumlah 434 mahasiswa. Metode pengambilan data yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik pengambilan data *accidental sampling*. Instrumen yang



digunakan pada penelitian ini, untuk variabel kepuasan hidup menggunakan alat ukur Satisfaction With Life Scale (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener *et al* (1985). Variabel harga diri menggunakan alat ukur *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES). Dan variabel perbandingan sosial menggunakan instrumen pengukuran Festinger (1954) yang alat ukurnya diadaptasi oleh Gibbons & Buunk (1999) yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM). Pada penelitian ini uji validitas menggunakan software jamovi dan uji reliabilitas menggunakan SPSS 26. Uji validitas pada alat ukur SWLS memiliki nilai validitas 0.999 dan reliabilitas 0.858. Alat ukur RSES memiliki nilai validitas 0.995 dan nilai reliabilitas 0.743. dan alat ukur INCOM pada dimensi ability memiliki nilai 0.987 dan dimensi opini memiliki nilai validitas 0.999 dan nilai reliabilitas 0.719. Analisis ini dilakukan untuk menguji tiga hipotesis, yaitu pengaruh harga diri terhadap kepuasan hidup (H1), pengaruh perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup (H2), dan pengaruh harga diri dan kepuasan hidup secara bersama-sama terhadap kepuasan hidup (H3). Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda, uji hipotesis parsial (uji t), uji hipotesis simultan (uji f) dan koefisien determinasi (R²).

Hasil

Kategorisasi

Variabel	Kepuasan Hidup	Harga Diri	Perbandingan Sosial
Rendah	98 (22.6%)	3 (0.7 %)	2 (1.6%)
Sedang	257 (59.2%)	399 (91.9%)	185 (42.6%)
Tinggi	79 (18%)	32 (7.4%)	247 (56.9%)
Total	434	434	434

Bedasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa dari 434 subjek variabel kepuasanhidup berada dikategorisasi sedang (59.2%), variabel harga diri berada kategorisasi sedang (91.9%) dan perbandingan sosial berada dikategori tinggi (56.9%).

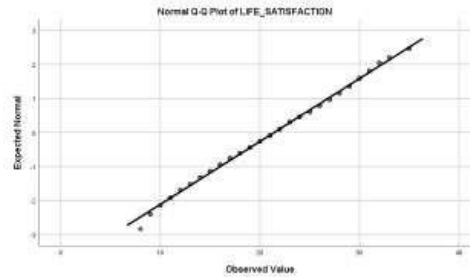
Uji Asumsi klasik

Uji Normalitas

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas pada ketiga variabel untuk meilihat *descriptive statistic* dengan *visual inspection* dengan bantuan norma *Q-Q Plot*.



Q-Q Plot pada Variabel Kepuasan Hidup

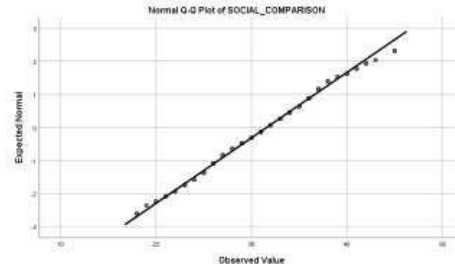


Berdasarkan gambar diatas titik mendekati garis diagonal dan mengikuti garis diagonal, sehingga dapat dikatakan normal.

Q-Q Plot pada Variabel Harga Diri

Berdasarkan gambar diatas titik mendekati garis diagonal dan mengikuti garis diagonal, sehingga dapat dikatakan normal.

Q-Q Plot pada Variabel Perbandingan



Berdasarkan gambar diatas titik mendekati garis diagonal dan mengikuti garis diagonal, sehingga dapat dikatakan normal.

Uji Linear

			df	Mean	F	Sig.
			Square			
Kepuasan Hidup*	HargaDiri	<i>Deviation from Linearity</i>	2023.328		.849	.653



<i>Deviation from Linearity</i>	23.142	1.125	.302

Dari tabel diatas menunjukan hasil signifikansi uji linearitas antara variabel harga diri dan kepuasan hidup adalah $0.653 > 0.05$ yang menunjukan kedua variabel memiliki hubungan linear. Dan antara variabel perbandingan sosial dan kepuasan hidup adalah $0.302 > 0.05$ yang menunjukan kedua variabel memiliki hubungan linear.

Uji Heterokedastisitas

Pada penelitian ini, pengujian heterokedastisitas dilakukan menggunakan metode Spearman's Rho.

<i>Unstandardized Residual</i>		
Spearman's rho	Harga Diri	<i>Correlation Coefficient</i>
		.022
		<i>Sig. (2-tailed)</i>
		.653
		<i>N</i>
		434
	Perbandingan Sosial	<i>Correlation Coefficient</i>
		-.032
		<i>Sig. (2-tailed)</i>
		.512
		<i>N</i>
		434

Bedasarkan tabel diatas hasil uji heteroskedastisitas, diperoleh nilai sig pada uji heteroskedastisitas kepuasan hidup dengan Harga diri 0.653 Lalu, uji sig heterokedastisitas kepuasan hidup dengan perbandingan sosial menghasilkan 0.512 dimana nilai sig kedua variabel tersebut > 0.05 , sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi heterokedastisitas.

Uji Multikolineritas

<i>Collinearity Statistic</i>		
Harga Diri* Kepuasan Hidup	Tolerance	VIF
	.991	1.009
Perbandingan Sosial* Kepuasan Hidup	Tolerance	VIF



.991 1.009

Pada tabel diatas bahwa hasil data menunjukan nilai *tolerance* 0.991 >0.1 dan nilai FIV <10. Hal ini menunjukan antar variabel tidak memiliki masalah multikolinearitas.

Uji Hipotesa

Variabel	B	R-Square	Sig	Keterangan
H1	0.486	0.179	0.000	Signifikan
H2	0.039	0.002	0.325	Tidak Signifikan
H3	<u>Harga Diri:</u> Perbandingan Sosial: 0.021	<u>0.495</u>	0.187	<u>0.000</u> 0.046 Signifikan

Hasil hipotesa pertama menunjukan bahwa terdapat pengaruh Harga Diri terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Universitas Mercu Buana. Hal ini ditunjukan oleh nilai R square sebesar 0.179 (17,9 %) sedangkan 33,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Pada nilai β (koefisien) = 0.486 dan nilai $p = 0.000$, dimana nilai $p < 0.05$ yang artinya harga diri memiliki pengaruh signifikan positif terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Yang artinya jika harga diri ditingkatkan 1% maka kepuasan hidup akan naik sebesar 0.48. Pada hipotesa kedua menunjukan bahwa tidak terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana karena nilai $p = 0.325$ dimana nilai > 0.05 yang artinya perbandingan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup. Hasil hipotesa ketiga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup. Hal ini ditunjukan oleh R- Square sebesar 0.187 (18,7%) dan nilai $p = 0.046$ dimana > 0.05 yang artinya memiliki pengaruh yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah diperoleh peneliti mendapatkan responden sebanyak 434 mahasiswa. Berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana uji hipotesis pertama didapatkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan harga diri terhadap kepuasan hidup sebesar 17.9% dilihat melalui uji koefisien determinasi dan signifikan sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini senada dengan penelitian (Joy & Thomas, 2023) dimana hasil penelitian menunjukan adanya hubungan positif antara variabel harga diri dan kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan bagaimana mereka menilai kehidupan mereka dengan standar yang telah ditetapkannya sendiri (Pavot & Diener, 1993). Penelitian Barger *et al.*, (2009) menunjukan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup yang baik akan memiliki hubungan sosial yang lebih baik, menerima lebih banyak dukungan sosial, dan memiliki kesehatan yang baik dan besar dibandingkan dengan individu yang memiliki kepuasan hidup yang rendah. Jika seseorang memiliki harga diri yang tinggi akan menjadi motivasi dalam menghadapi perasaan negatif yang dirasakan sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup (Sirajuddin *et al.*, 2023). Sedangkan, harga



diri yang rendah dapat menjadi penghalang individu dalam mengembangkan diri dan bersikap positif sehingga mampu menurunkan kepuasan hidup (Sirajuddin *et al.*, 2023).

Pada hipotesis kedua menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan, ditunjukkan oleh $p = 0.325$ (0.05) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara perbandingan sosial dan kepuasan hidup. Senada dengan penelitian Dewi & Ningsih (2023) menyatakan hasil penelitiannya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup. Artinya perbandingan sosial bukan faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana. Penelitian Sim & Prihadi (2020) menyatakan bahwa perbandingan sosial tidak akan mempengaruhi kepuasan hidup seseorang sampai mereka melakukan evaluasi secara positif terhadap diri. Penelitian lain juga mengatakan bahwa perbandingan sosial membutuhkan variabel lain yaitu harga diri untuk memperkuat hubungannya dengan kepuasan hidup (Dewi & Ningsih, 2023).

Hasil hipotesa ketiga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup. Dilihat dari hasil uji regresi sederhana, harga diri memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup sebesar 17,9% dan ketika dilihat dari uji koefisien determinasi (R^2) mengalami kenaikan menjadi 18.7%. lalu, jika dilihat dari nilai beta, secara simultan memiliki pengaruh positif yang signifikan. Artinya, variabel ketika bersama-sama dengan harga diri, perbandingan sosial memiliki kontribusi terhadap kepuasan mahasiswa Universitas Mercu Buana walaupun memang kontribusinya sangat kecil dan harga diri memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan perbandingan sosial. Maka dapat disimpulkan bahwa ketika individu memiliki harga diri yang tinggi, sekalipun individu melakukan perbandingan sosial maka akan tetap mencapai kepuasan hidup. Atau ketika individu memiliki harga diri yang tinggi dan melakukan perbandingan sosial maka perbandingan sosial yang dilakukan tersebut merupakan evaluasi positif yang akan meningkatkan kepuasan hidupnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang disajikan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian adalah hipotesa pertama di terima karena terdapat pengaruh harga diri terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana, hipotesa kedua ditolak karena tidak terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup Mahasiswa Universitas Mercu Buana, dan hipotesa ketiga diterima karena tidak terdapat pengaruh harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana.

Daftar Pustaka

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison: Processes human relation. In *Human Relations* (Vol. 7, pp. 117–140).
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872675400700202>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95



- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111. <https://doi.org/10.1037/h0088805>
- Gibbons, F. X., & Buunk, A. P. (1999). Individual Differences in Social, Comparison: Development and Validation of a Measure of Comparison Orientation. *Journal of*
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1–2), 3–33. <https://doi.org/10.1023/b:soci.00000007497.57754.e3>
- Barger, S. D., Donoho, C. J., & Wayment, H. A. (2009). The relative contributions of race/ethnicity, socioeconomic status, health, and social relationships to life satisfaction in the United States. *Quality of Life Research*, 18(2), 179–189. <https://doi.org/10.1007/s11136-008-9426-2>
- Kang, T. K. . & P. (2013). Life satisfaction correlate of death anxiety among elderly. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(1), 121–121.
- Rosenberg, M. (2014). Society and adolescent self image. *Society and the adolescent Self-image*, 1-326. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Linsiya, R. W. (2015). Perbedaan Kepuasan Hidup antara Mahasiswa Strata 1 (S1) dan Strata2 (S2). *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 1(7), 284–287.
- Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social Comparison Orientation, Hardiness and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205(May), 516–523. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.062>
- Rosenberg, M. (2015). Society and the adolescent self-image. *Society and the Adolescent Self-Image*, 1–326. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Seo, E. H., Kim, S. G., Kim, S. H., Kim, J. H., Park, J. H., & Yoon, H. J. (2018). Life satisfaction and happiness associated with depressive symptoms among university students: A cross-sectional study in Korea. *Annals of General Psychiatry*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12991-018-0223-1>
- Arifin, N., & Firdaus, F. (2022). Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja. *Adiba: Journal of Education*, 2(3), 351–357.
- Dewi, Y., & Padang, U. N. (2023). Hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pengguna media sosial instagram Yuninda Tria Ningsih. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(1), 13–24.
- Sirajuddin, K. K., Ahmad, & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *PESHUM: Jurnal*



Pendidikan, Sosial Dan Humaniora, 2(2), 255–265.
<https://journalnusantara.com/index.php/PESHUM/article/view/1390>

Ling, P. M., & Ee, G. T. (2023). Self-esteem and Life Satisfaction among University Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(1), 393–401.
<https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i1/15763>

Sim, P.P.T., & Prihadi, K. (2020). Social Comparison and Life Satisfaction in Social Media: The Role of Mattering and State Self-Esteem. *International Journal of Public Health Science*. 9(3), 245 – 254.<https://doi.org/10.11591/ijphs.v9i3.20509>



Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (Tf-Cbt) untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Dewasa Awal

Lu'lu' Mafruchatun Nahifah^{1*}, Christin Wibhowo²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

*Lulunadhifah91@gmail.com

Abstrak

Depresi adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perubahan dalam perasaan, pikiran, dan perilaku individu. Dewasa awal cenderung rentan terhadap depresi karena sedang berada dalam tahap pencarian identitas dan penentuan arah hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas *Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy* (TF-CBT) dalam menurunkan gejala depresi pada dewasa awal yang mengalami trauma akibat pelecehan seksual. Treatment dilaksanakan selama 8 sesi dengan waktu setiap sesi ± 60 menit. Desain penelitian yang digunakan adalah *basic design* (A-B) dengan metode pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, wawancara dan intervensi psikologis. Partisipan penelitian ini yaitu seorang perempuan berusia 19 tahun yang pernah mengalami kekerasan fisik dan pelecehan seksual yang kemudian mengalami gejala depresi saat memasuki usia dewasa awal. Pengukuran gejala dilakukan dengan menggunakan Skala DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*). Hasil pre-test dan post-test Skala DASS menunjukkan perubahan signifikan dari kategori sangat parah menjadi normal dimana aspek depresi dari 34 menjadi 6, aspek kecemasan turun dari 33 menjadi 9 dan aspek stres dari 39 menjadi 11. Proses TF-CBT memungkinkan ekspresi emosi, pikiran, dan perasaan terkait trauma serta mengubah pemikiran irasional menjadi rasional, terutama terkait pandangan diri, lingkungan, masa depan, dan penyelesaian masalah. Namun, disarankan untuk melanjutkan dengan pendekatan psikoanalisis untuk penanganan lanjutan. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu diharapkan untuk tidak menunda-nunda pelaksanaan intervensi untuk memastikan penyelesaian permasalahan secara efisien, serta menegaskan komitmen selama proses asesmen hingga penyelesaian. Implikasi penelitian ini adalah pemahaman tentang efektivitas TF-CBT dapat mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental, menunjukkan potensi terapi untuk solusi yang efektif.

Kata Kunci: *Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy* (TF-CBT), Depresi, Dewasa Awal

Abstract

Depression is a psychological condition characterized by changes in an individual's feelings, thoughts, and behaviors. Young adults are particularly vulnerable to depression as they are in the process of identity exploration and life direction determination. This research aims to explore the effectiveness of Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT) in reducing depression symptoms in young adults who have experienced sexual abuse trauma. The treatment consisted of 8 sessions, each lasting approximately 60 minutes. The research design used was a basic design (A-B) with data collection using observation, interview and psychological intervention. The participant in this study was a 19-year-old woman who had experienced physical violence and sexual abuse, subsequently developing depressive symptoms during early adulthood. Symptom measurement was conducted using the Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS). Pre-test and post-test results from the DASS scale showed a significant change from severe levels to normal, where depression decreased from 34 to 6, anxiety from 33 to 9, and stress from 39 to 11. The TF-CBT process allowed for the expression of emotions, thoughts, and feelings related to



trauma, and transformed irrational thoughts into rational ones, particularly regarding self-perception, environment, future, and problem-solving. However, it is recommended to continue with psychoanalytic approaches for further intervention. Suggestions for future researchers include prompt implementation of interventions to ensure efficient issue resolution, as well as maintaining commitment throughout the assessment to resolution process. The implication of this research is the understanding of the effectiveness of TF-CBT can reduce stigma around mental health, showing therapy's potential for effective solutions.

Keywords: Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT), Depression, Early Adulthood

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu faktor utama dari beban penyakit pada usia dewasa awal yang menandakan bahwa kesehatan mental khususnya di Indonesia, menjadi isu penting yang perlu mendapatkan penanganan khusus mengingat prevalensi depresi terus meningkat yaitu mencapai 32 persen pada tahun 2021 (Zuhri & Rohmah, 2023). Meskipun seharusnya individu menikmati kesehatan mental yang baik untuk menjalani kehidupan sehari-hari tanpa hambatan, kenyataannya banyak yang mengalami gangguan suasana hati, kemampuan kognitif, dan akhirnya depresi. Menurut American Psychiatric Association (2022), depresi ditandai oleh perasaan muram, sedih, dan gejala fisik, sosial, serta kognitif yang mengganggu. Pada tingkat psikopatologis, depresi dapat menyebabkan harga diri rendah dan ketidakmampuan untuk bereaksi terhadap stimulus (Dirgayunita, 2016).

Individu yang mengalami depresi cenderung memiliki pandangan yang negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan, merasa tidak berdaya, sendirian, dan tidak berharga. Hidup dipandang sebagai hal yang tidak menyenangkan, tidak dapat merasakan kepuasan, pesimis terhadap masa depan, dan keyakinan bahwa permasalahan yang dihadapi saat ini tidak akan membaik. Kondisi ini juga dapat memicu seseorang untuk melakukan bunuh diri. Depresi juga dapat menyebabkan gejala fisik seperti kelelahan, kelemahan, yang terkait dengan pola pikir negatif (Corsini & Wedding, 2011).

Penyebab depresi tidak dapat disederhanakan menjadi satu faktor tunggal. Berbagai faktor seperti genetik, hormonal, biologis, sosial-budaya, dan internal keluarga dapat berkontribusi pada timbulnya depresi (Bembnowska & Josko-Ochojska, 2015). Selain itu, penyebab psikologis dari depresi melibatkan distorsi kognitif, yang merupakan kecenderungan untuk menginterpretasikan kejadian sehari-hari dengan cara yang terdistorsi. Distorsi kognitif ini terutama terjadi pada pandangan negatif terhadap diri sendiri, masa depan, dan pengalaman hidup. Pengalaman traumatis seperti pelecehan fisik atau seksual, kekerasan dalam rumah tangga, bencana alam, dan perundungan juga dapat memicu timbulnya depresi (Muhsinin, 2022).

Salah satu penanganan yang paling umum untuk mengatasi gangguan depresi adalah dengan menggunakan obat antidepresan. Selain itu, penanganan non farmakologis yang juga sering digunakan untuk penderita depresi adalah terapi CBT. Pada kasus ini intervensi yang akan diberikan yaitu melalui pendekatan kognitif dengan Terapi Perilaku Kognitif Berfokus Trauma (TF-CBT). Terapi tersebut dikembangkan oleh Mannarino, Cohen dan Deblinger pada tahun 1990. Menurut *Child Welfare Information Gateway* (2018), TF-CBT merupakan intervensi berbasis bukti yang dapat membantu anak, remaja dan orang tua dalam mengatasi trauma yang dirancang untuk mengurangi emosi negatif dan respon perilaku yang terkait dengan kejadian traumatis. Menurut Sukma & Juniar (2018) TF-CBT efektif dalam mengobati individu yang mengalami kekerasan seksual dengan gangguan stress pasca-trauma, kecemasan, depresi, serta gejala disosiasi. Konsep terapi perilaku kognitif dalam TF-CBT adalah membantu individu dalam mengubah pikiran negatif, perasaan dan perilaku.



Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT) terdiri dari sembilan komponen yang didasarkan pada model psikoterapi mengenai kebutuhan anak dengan gejala PTSD, depresi, masalah perilaku dan kesulitan yang berkaitan dengan pengalaman trauma. Kesembilan komponen tersebut biasa disingkat dengan “*PRACTICE*”, yaitu *Psycho-education, Relaxation, Affective regulation and modulation, Cognitive coping and processing, Trauma narration and cognitive processing of the traumatic experience(s), In vivo mastery of trauma reminders, Conjoint sessions, and Enhancing future safety and development*. Komponen-komponen tersebut dibagi menjadi tiga fase berbeda yang paralel, yaitu (1) Fase awal: pengembangan keterampilan mengatasi masalah (fase stabilisasi); (2) Fase kedua: Narasi dan pemrosesan trauma; dan (3) Fase ketiga: Konsolidasi dan penutupan (Cohen, Mannarino, Kliethermes & Murray, 2012).

Terdapat banyak penelitian yang telah menunjukkan keefektifan *Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy* (TF-CBT). Penelitian yang dilakukan oleh Efendi dkk (2020) menunjukkan bahwa TF-CBT secara signifikan mampu menurunkan tingkat gangguan stress pasca trauma dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah pasca bencana. Rakhmasari & Kurniawan (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa TF-CBT mampu mengurangi gejala gangguan stress pasca trauma pada remaja perempuan korban incest. Selain itu Mannarino, Anthony, et al (2012) juga mengemukakan bahwa *Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy* (TF-CBT) dapat menyebabkan peningkatan signifikan di berbagai bidang yang berdampak pada remaja dengan trauma kompleks. TF-CBT terbukti efektif mengurangi gejala PTSD, depresi, kecemasan, perilaku eksternalisasi, perilaku seksual, dan perasaan malu pada individu yang mengalami trauma. TF-CBT secara empiris dapat menurunkan masalah mental dan emosional, yang merupakan faktor pengaruh gangguan tersebut.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan format penelitian *Single Subject Research* yaitu penelitian yang menganalisis perilaku atau penelitian yang melibatkan subjek tunggal dari periode awal hingga intervensi diberikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *basic design* (A-B) (Marlina, 2021). Langkah pertama dalam desain A-B melibatkan pengukuran perilaku target pada fase dasar, kemudian intervensi diberikan, dan dilakukan pengukuran kembali setelahnya. Selama fase intervensi, pengukuran target perilaku terus dilakukan hingga mencapai data yang stabil. Tidak ada pengulangan dalam desain A-B, dimana fase A dan fase B masing-masing dilakukan hanya sekali pada subjek yang sama. Kondisi masing-masing tidak dapat dibandingkan karena tidak ada pengukuran ulang pada fase dasar maupun fase intervensi sehingga tidak ada jaminan jika perubahan pada perilaku target disebabkan semata-mata oleh variabel bebas (intervensi).

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel terikat (gejala depresi) dan variabel bebas (teknik *Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy* (TF-CBT)). Teknik terapi ini bertujuan untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir, dan persepsi, sehingga individu mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal.

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 1 orang, yaitu seorang perempuan berusia 19 tahun yang pernah mengalami kekerasan fisik dan pelecehan seksual yang kemudian mengalami gejala depresi saat memasuki usia dewasa awal. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara mendalam, tes psikologi (seperti tes grafis, Wartegg, SPM, *Woodworth Inventory* dan SSCT), serta pre-test dan post-test menggunakan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Kegiatan intervensi dilakukan selama kurang lebih 2 bulan untuk melihat perubahan pada individu setelah perlakuan terapi.



Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT) terdiri dari sembilan komponen yang didasarkan pada model psikoterapi mengenai kebutuhan anak dengan gejala PTSD, depresi, masalah perilaku dan kesulitan yang berkaitan dengan pengalaman trauma. Kesembilan komponen tersebut biasa disingkat dengan “*PRACTICE*”, yaitu *Psycho-education, Relaxation, Affective regulation and modulation, Cognitive coping and processing, Trauma narration and cognitive processing of the traumatic experience(s), In vivo mastery of trauma reminders, Conjoint sessions, and Enhancing future safety and development*. Komponen-komponen tersebut dibagi menjadi tiga fase berbeda yang paralel, yaitu (1) Fase awal: pengembangan keterampilan mengatasi masalah (fase stabilisasi); (2) Fase kedua: Narasi dan pemrosesan trauma; dan (3) Fase ketiga: Konsolidasi dan penutupan (Cohen, Mannarino, Kliethermes & Murray, 2012).

HASIL

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini peneliti mempersiapkan alat tes apa saja yang akan digunakan, menyiapkan pre-test dan post-test, menyiapkan materi intervensi serta *informed consent* untuk subjek.

2. Tahap Pengambilan Data (Assesmen)

Proses pengambilan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan tes psikologi serta memberikan *pre-test* DASS kepada subjek. Rentang waktu yang dilakukan oleh peneliti adalah kurang lebih 7 bulan (akhir April hingga awal November). Observasi dan wawancara mendalam dilakukan bertujuan untuk mengetahui kondisi dan gejala serta tingkat depresi yang dialami oleh subjek sebelum diberikan perlakuan pendekatan *Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy* (TF-CBT). Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan terhadap subjek selama proses asesmen, secara umum subjek tampak seperti orang normal pada umumnya. Subjek memiliki tinggi sekitar 160cm, berat badan sekitar 50 kg, kulit berwarna sawo matang, memiliki rambut panjang, bergelombang dan berwarna hitam, jarang terlihat menggunakan makeup dan cara berpakaianya cukup tertutup dengan cara berjalan maupun beraktifitas subjek cukup lambat.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek menjelaskan bahwa kedua orangtuanya cenderung keras kepala, dengan ayah yang mendominasi keputusan keluarga, yang membuat subjek merasa hidupnya terlalu diatur. Saat SMA, subjek diam-diam berpacaran untuk menemukan kenyamanan, namun munculnya permasalahan dengan teman-teman dan tekanan dari orangtua menyebabkan subjek merasa tertekan. Pelecehan yang dialami subjek dari ayahnya sendiri, mulai dari meraba-raba hingga tindakan yang semakin parah, membuatnya merasa terhimpit tanpa dukungan dari orangtuanya. Saat kuliah, subjek kembali merasa tertekan, dengan pikiran yang kosong, kesulitan tidur, dan dorongan untuk bunuh diri sebagai jalan keluar. Namun, subjek merasa tidak dapat berbicara dengan orangtuanya karena takut disalahkan atau tidak mendapat dukungan memadai, sehingga memilih untuk menahan perasaannya sendiri dan berharap masalahnya akan terselesaikan dengan sendirinya.

Tes Psikologi yang diberikan kepada subjek adalah tes grafis, tes wartegg, tes SPM, Woodworth's, SSCT dan DASS. Berdasarkan tes psikologi yang telah diberikan, diketahui bahwa subjek memiliki kemampuan inteligensi sedang atau rata-rata (grade III). Subjek merupakan individu yang tertutup, memiliki ambisi dan kreatif namun cenderung kurang percaya diri. Subjek memiliki pandangan buruk terhadap diri dan masa depan, ragu-ragu, memiliki kontrol emosi yang kurang baik, cenderung impulsive, sulit mengambil keputusan dan kurang rileks.



dalam menghadapi masalah. Subjek memiliki relasi dan penyesuaian diri yang kurang baik. Selain itu hasil tes psikologi juga menunjukkan bahwa subjek mengalami depresi, stress dan kecemasan pada tingkat yang sangat parah.

3. Tahap Intervensi

Pelaksanaan intervensi menggunakan *Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy* (TF-CBT) yang dilakukan selama 1 bulan dengan 8 sesi pada subjek berkaitan dengan gejala-gejala depresi yang sering disarakan oleh subjek seperti kesulitan tidur, sakit kepala, adanya kecenderungan menyakiti diri, kehilangan motivasi dan sulit untuk bisa menerima keadaan pada saat dirinya. 8 sesi tersebut diantaranya: (1) Sesi *building rapport*, untuk membangun kepercayaan subjek sehingga adanya keterbukaan antara subjek dan praktikan; (2) *Psychoeducation*, bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada subjek terkait trauma, mengetahui peristiwa traumatis yang dialami oleh subjek dan mengungkapkan perasaan atau reaksi Subjek terhadap peristiwa trauma yang dialaminya; (3) *Relaxation* dan *recognizing emotions*, bertujuan agar subjek mengetahui hal yang biasa dilakukan oleh subjek dan mengetahui apakah ada sisi buruk dari kebiasaan subjek untuk *chilling out*, membantu subjek untuk dapat mencoba hal-hal baik yang membuat rileks; (4) *Cheking in: Chiling out, affective modulation skill* dan *grounding and mindfulness*, bertujuan untuk mengetahui hal-hal yang telah dipraktikan dari pertemuan sebelumnya serta hal-hal yang mungkin menghambat, membantu subjek memiliki kemampuan untuk mengelola reaksi emosi akibat trauma dan membantu subjek untuk dapat kembali ke diri sendiri dan momen saat ini (hadir secara penuh); (5) *Cognitive Process* bertujuan untuk membantu subjek agar paham mengenai pikiran, perasaan dan perilaku serta bagaimana hubungan ketiga hal tersebut dan memahami bahwa tidak semua pikiran yang dimiliki sudah otomatis benar; (6) *Trauma narratives and processing traumatic experiences* dan *Managing trauma with in vivo mastery of trauma remainders*, bertujuan untuk membantu subjek tetap mengingat bahwa pikiran terkait trauma dapat mempengaruhi perasaan serta tindakan dan membantu subjek untuk menemukan distorsi kognitif dan mendorong untuk menantang pikiran negatif; (7) *Conjoined Sessions*, bertujuan untuk mengetahui perasaan subjek terkait berbagi pengalaman trauma dengan orang lain; (8) *Enhancing future safety and development* dan *Review and Termination*, bertujuan untuk menyadarkan subjek bahwa dirinya tidak sendiri dan pentingnya *support system* dan mengulas kembali proses terapi yang telah dilakukan sekaligus mengakhiri proses terapi.

4. Tahap Evaluasi dan Follow Up

Tahap evaluasi dilakukan untuk melihat apakah ada perubahan terhadap pola pemikiran dan perilaku subjek. Pada saat dilakukan evaluasi, subjek sudah jauh lebih ceria, lebih stabil, tenang, lebih terbuka dan antusias saat bercerita dan lebih memperhatikan penampilannya (memakai makeup, terlihat lebih feminim, rambut lebih tertata dll). Subjek juga lebih dapat mengidentifikasi perasaannya. Walaupun terkadang masih muncul pikiran untuk melakukan hal-hal seperti melukai diri saat down, namun subjek sudah dapat merubahnya (jalan-jalan untuk menenangkan pikiran, menggambar, meremas boneka, mengatur nafas, relaksasi). Subjek juga berkomitmen untuk menggunakan coping yang lebih tepat.

DISKUSI

Berdasarkan teori kognitif, penderita depresi memiliki pandangan yang negatif terhadap diri sendiri, dunia, masa depan dan memandang diri sebagai orang yang tidak memiliki kemampuan,



merasa sepi, dan tidak berharga. Kondisi ini juga dapat memicu seseorang untuk melakukan bunuh diri. Depresi juga berdampak pada munculnya gejala-gejala fisik, misalnya berkurangnya energi, rasa lelah dan lemah juga terkait dengan pikiran negatif (Corsini & Wedding, 2011). Penyebab depresi tidak dapat ditentukan oleh satu sebab. Terdapat berbagai macam faktor yang dapat menyebabkan depresi misalnya faktor genetik, hormonal, biologis, faktor sosial-budaya, maupun faktor internal dalam keluarga (Bembnowska & Josko-Ochojska, 2015). Adapun penyebab psikologis dari depresi adalah distorsi kognitif yaitu kecenderungan untuk menginterpretasikan kejadian-kejadian sehari-hari dengan persepsi yang terdistorsi.

Salah satu penanganan yang paling umum untuk mengatasi gangguan depresi adalah dengan menggunakan obat antidepresan. Selain itu, penanganan non farmakologis yang juga sering digunakan untuk penderita depresi adalah terapi CBT. Pada kasus ini intervensi yang akan diberikan yaitu melalui pendekatan kognitif dengan Terapi Perilaku Kognitif Berfokus Trauma (TF-CBT). Menurut Child Welfare Information Gateway (2018), TF-CBT merupakan intervensi berbasis bukti yang dapat membantu anak, remaja dan orang tua dalam mengatasi trauma yang dirancang untuk mengurangi emosi negatif dan respon perilaku yang terkait dengan kejadian traumatis. Menurut Sukma & Juniar (2019) TF-CBT efektif dalam mengobati individu yang mengalami kekerasan seksual dengan gangguan stress pasca-trauma, kecemasan, depresi, serta gejala disosiasi. Konsep terapi perilaku kognitif dalam TF-CBT adalah membantu individu dalam mengubah pikiran negatif, perasaan dan perilaku.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan desain penelitian yaitu desain A-B dengan melakukan masing-masing 43 kali pertemuan termasuk di dalamnya pengambilan data berdasarkan observasi, wawancara, tes psikologi dan intervensi. Data yang dihasilkan pada kondisi baseline A merupakan data saat awal kondisi sebelum diberikan intervensi terapi. Sedangkan pada kondisi intervensi B merupakan data yang didapatkan peneliti pada saat yang telah diberikannya intervensi terapi. Pada kondisi baseline A subjek diberikan tes DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) untuk mengetahui tingkat depresi, kecemasan dan stres yang subjek rasakan. Subjek memperoleh skor pada aspek depresi sebesar 34 (Sangat Parah), aspek kecemasan sebesar 33 (Sangat Parah), dan aspek stres sebesar 39 (Sangat Parah) dan setelah dilakukan intervensi skor DASS subjek turun menjadi aspek depresi sebesar 6 (Normal), aspek kecemasan sebesar 9 (Ringan), dan aspek stres sebesar 11 (Normal). Intervensi pada penelitian ini memiliki beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, pengambilan data atau asesmen, intervensi dan evaluasi.

Secara keseluruhan intervensi yang telah diberikan kepada subjek memberikan hasil yang positif. Pemberian terapi Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT) dapat membantu menurunkan gejala-gejala depresi khususnya pada subjek yang mengalami trauma. Penurunan gejala-gejala depresi yang dialami oleh subjek dapat dilihat dari tidur subjek yang perlahan membaik, pandangan terhadap diri sendiri membaik, sudah memiliki harapan kedepan, lebih bisa fokus dan konsentrasi, tidak melakukan percobaan bunuh diri lagi dan saat merasa down lebih dapat mengontrol diri dan menggunakan coping yang lebih tepat. Subjek menyadari bahwa menghadapi trauma lebih efektif daripada menghindarinya. sehingga sudah mau berproses untuk berdamai dengan peristiwa traumatisnya. Selain itu, subjek dapat menyebutkan harapan satu tahun kedepan, 5 tahun bahkan 10 tahun ke depan. Gejala depresi yang dialami oleh subjek juga telah mengalami penurunan sehingga subjek lebih berani untuk terbuka dengan bercerita kepada teman dan orang-orang yang dipercaya. Subjek juga sudah berani mencoba bernegosiasi dengan ibu subjek, mencari kelompok belajar baru dan mencoba untuk lebih mandiri (ke gereja sendiri dan sudah berani makan di kantin sender).

Hasil penelitian ini konsisten dengan penemuan Peters dkk (2021), menunjukkan bahwa *Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy* (TF-CBT) berhasil mengurangi gejala PTSD, kecemasan, dan



depresi pada 20 subjek berusia 15-20 tahun setelah menjalani 15 sesi intervensi selama 25 minggu. Sebanyak 85% atau 17 orang dari total subjek menyatakan bahwa intervensi ini sangat membantu dalam mengatasi gejala yang mereka alami. Penelitian serupa oleh Webb dkk (2014) juga mendukung efektivitas TF-CBT dalam mengurangi gejala PTSD, dengan hasil yang bertahan hingga satu tahun setelah intervensi. Studi ini melibatkan 72 partisipan usia 7-16 tahun dengan riwayat trauma, seperti kekerasan seksual, fisik, trauma akibat kematian, dan kekerasan dalam rumah tangga atau di lingkungan komunitas.

Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh Efendi dkk (2020) yang menunjukkan bahwa TF-CBT secara signifikan mampu menurunkan tingkat gangguan stres pasca trauma dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah pasca bencana. Rakhmasari & Kurniawan (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa TF-CBT mampu mengurangi gejala gangguan stress pasca trauma pada remaja perempuan korban incest. Selain itu Mannarino, Anthony, et al (2012) juga mengemukakan bahwa TF-CBT dapat menyebabkan peningkatan signifikan di berbagai bidang yang berdampak pada remaja dengan trauma kompleks. TF-CBT terbukti efektif mengurangi gejala PTSD, depresi, kecemasan, perilaku eksternalisasi, perilaku seksual, dan perasaan malu pada individu yang mengalami trauma. TF-CBT secara empiris dapat menurunkan masalah mental dan emosional, yang merupakan faktor pengaruh gangguan tersebut.

KESIMPULAN

Intervensi TF-CBT berhasil menurunkan gejala depresi pada subjek yang mengalami trauma, terlihat dari perbaikan tidur, pandangan diri yang positif, harapan masa depan, fokus dan kontrol diri yang lebih baik, serta penggunaan coping yang tepat. Hasil pre-test dan post-test DASS menunjukkan perubahan signifikan dari tingkat depresi yang parah menjadi normal. Proses TF-CBT memungkinkan ekspresi emosi, pikiran, dan perasaan terkait trauma, serta mengubah pemikiran irasional menjadi rasional, terutama mengenai pandangan diri, lingkungan, masa depan, dan penyelesaian masalah. Subjek menunjukkan komitmen untuk pemulihan dan pengembangan potensinya. Namun, penanganan lanjutan dengan pendekatan psikoanalisis disarankan. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu diharapkan untuk tidak menunda-nunda pelaksanaan intervensi untuk memastikan penyelesaian permasalahan secara efisien, serta menegaskan komitmen selama proses asesmen hingga penyelesaian. Peneliti juga diharapkan untuk dapat memaksimalkan pengumpulan informasi dari orang-orang terdekat subjek penelitian untuk pemahaman yang lebih komprehensif terhadap masalah yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. Fifth Edition, Text Revision. Washington, DC : American Psychiatric Association. <https://www.mredcircleoftrust.com/storage/app/media/DSM%205%20TR.pdf>
- Bembnowska, M., & Josko-Ochojska, J. (2015). "What Causes Depression in Adults?. *Polish Journal of Public Health*. Vol.125 No.2, Hal.116- 120." Diakses dari <https://www.academia.edu/download/93891616/article-p116.pdf>
- Child Welfare Information Gateway. (2018). "Trauma-Focused Cognitive Behavioral therapy: A primer for child welfare professionals. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Children's Bureau." Diakses dari <https://www.childwelfare.gov/resources/trauma-focused-cognitive-behavioral-therapy-primer-child-welfare-professionals/>



- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Kliethermes, M., & Murray, L. A. (2012). "Trauma-focused CBT for youth with complex trauma. *Child abuse & neglect*, Vol.36 No.6 March 2012, Hal 528-541." <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213412001007>
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (2011). *Current Psychotherapies*. Ninth Edition. United States of America: Cengage Learning.
- Dirgayunita, A. (2016). "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*. Vol.1 No.1 Juni 2016, Hal 1–14." Diakses dari <https://www.ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/235/447>
- Efendi, F., Indarwati, R., & Aurizki, G. E. (2020). "Effect of trauma-focused cognitive behavior therapy on depression and the quality of life of the elderly in Indonesia. *Working with Older People*. Vol.24 No.3, Hal 149-157." <https://www.researchgate.net/publication/341938423>
- Hendricks, A., Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2021). Dealing with trauma: A TF-CBT workbook for teens. *Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy-National Therapist Certification Program*. <https://oklahomatfcbt.org/wp-content/uploads/2021/07/Fillable-Dealing-with-Trauma-A-TF-CBT-Workbook-for-Teens-Revised.pdf>
- Mannarino, A. P., Cohen, J. A., Deblinger, E., Runyon, M. K., & Steer, R. A. (2012). "Trauma-focused cognitive-behavioral therapy for children: sustained impact of treatment 6 and 12 months later. *Child maltreatment*. Vol.17 No. 3, Hal 231-241." Diakses dari <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1077559512451787>
- Marlina, M. (2021). *Single Subject Research: Penelitian Subjek Tunggal*. Depok: Raja Grafindo Persada. [http://repository.unp.ac.id/34481/1/2021 SSR Penelitian Subjek Tunggal Bu Marlina.pdf](http://repository.unp.ac.id/34481/1/2021%20SSR%20Penelitian%20Subjek%20Tunggal%20Bu%20Marlina.pdf)
- Muhsinin, A. B., Wijayanti, L. W. R., Mathar, M. K., & Adiwibawa, D. N. (2022). "Hubungan Trauma Psikologis dan Depresi Pada Mahasiswa Praktikum Terhadap Anhedonia di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus*. Vol.5". <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/1275>
- Peters, W., Rice, S., Cohen, J., Murray, L., Schley, C., Alvarez-Jimenez, M., & Bendall, S. (2021). Trauma-focused cognitive-behavioral therapy (TF-CBT) for interpersonal trauma in transitional-aged youth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Vol.13 No.3 Maret 2021, Hal 313-321". <https://www.coursesidekick.com/psychology/2990550>
- Rakhmasari, V. P., Nashori, F., & Kurniawan, Y. (2021). "Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy to reduce symptoms of post-traumatic stress disorder in adolescent victims of incest. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.6 No.2 ,Hal. 187-198." <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/article/view/8242/3703>
- Sukma, A., & Juniar, S. (2018). "Penanganan Anak Korban Domestic Violence. Management of Child Domestic Violence Victim. *Jurnal Psikiatri Surabaya*. Vol. 7 No.2 Desember 2018, Hal 1-10." Diakses dari [https://www.researchgate.net/publication/342844427 Penanganan Anak Korban Domestic Violence](https://www.researchgate.net/publication/342844427_Penanganan_Anak_Korban_Domestic_Violence)
- Webb, C., Hayes, A. M., Grasso, D., Laurenceau, J. P., & Deblinger, E. (2014). "Trauma-focused cognitive behavioral therapy for youth: effectiveness in a community setting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Vol. 6 No.5, Hal 555-562." Diakses dari <https://psycnet.apa.org/record/2014-33775-001>



Zuhri, I., & Rohmah, F. A. (2023). "Cognitive Behavior Therapy Pada Individu Yang Mengalami Depresi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. Vol.12 No.2 Juni 2023, Hal. 184-191." <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/10264/pdf>



Mengeksplorasi Work Engagement dan Turnover Intention pada Karyawan Generasi Milenial di Yogyakarta

Elisabeth Ajeng Surya Putri¹, Domnina Rani P Rengganis²

¹²Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹190810428@student.mercubuana-yogya.ac.id, ²rengganis@mercubuana-yogya.ac.id

¹081382873105, ² 081328589693

Abstrak

Setiap generasi memiliki karakteristik tersendiri, begitu pula dengan generasi milenial yang kritis, modern, kreatif, inovatif, dan menyukai tantangan. Karyawan pada generasi ini lebih suka berpindah tempat kerja untuk mencari pekerjaan yang lebih baik dari sebelumnya. Dalam era globalisasi dan perubahan yang sangat cepat, perusahaan menghadapi tantangan yang semakin kompleks dalam hal manajemen SDM. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work engagement* dengan *turnover intention* pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini yaitu 100 orang karyawan generasi milenial yang bekerja di Yogyakarta. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan *purposive sampling* dengan karakteristik subjek karyawan yang lahir antara tahun 1980 - 2001 dan berdomisili di Yogyakarta. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala psikologis yaitu skala *work engagement* yang diadaptasi dari UWES (*Utrecht Work Engagement Scale*) dan skala *turnover intention* berdasarkan teori dari Mobley (2011). Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *work engagement* dengan *turnover intention* pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel *work engagement* memiliki sumbangan efektif sebesar 30,3% terhadap variabel *turnover intention* pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta dan 69,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Karyawan Millennial, *Turnover Intention*, *Work Engagement*

Abstract

Each generation has its own unique characteristics, so as millennial generation who are critical, modern, creative, innovative and inclined toward challenges. Employees belonging to this generation tend to prefer switching jobs in search of better opportunities. In the era of globalization and rapid change, companies are facing increasingly complex challenges in human resource management. This study aims to investigate the relationship between levels of work engagement and turnover intention among millenials employee in Yogyakarta. The subject of this study were 100 respondents who are millennial employees working across various Industries in Yogyakarta. The research instruments utilized were the work engagement scale which adapted from UWES-17 and turnover intention scale which developed based on Mobley's aspects of turnover intention (2011). This study uses product moment correlation analysis to examines the relationship between work engagement and turnover intention. The result of product moment analysis obtained that there is negative correlation between work engagement and turnover intention among millennials employee in Yogyakarta. The contribution of work engagement variabel is 30,3 % to turnover intention and the remaining 69,7% is influence by other factors.

Keyword: Millennials Employee, *Turnover Intention*, *Work Engagement*



PENDAHULUAN

Generasi milenial atau generasi Y adalah mereka yang lahir antara tahun 1980 sampai dengan 2001 (Berkup, 2014). Hal serupa juga diungkapkan oleh Carlson (2008), generasi milenial adalah mereka yang lahir dalam rentang tahun 1983 sampai dengan 2001. Lebih lanjut, berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2020 yang dipublikasi oleh BPS (2021) mayoritas penduduk Indonesia didominasi oleh Generasi Z (lahir pada tahun 1997 – 2012) dan Generasi Milenial (lahir pada tahun 1981 – 1996). Proporsi Generasi Z sebanyak 27,94 persen dari total populasi dan Generasi Milenial sebanyak 25,87 persen. Kedua generasi ini termasuk dalam usia produktif yang dapat menjadi peluang untuk mempercepat pertumbuhan ekonomi. Lebih lanjut, menurut data Sensus Penduduk DIY 2020, persentase penduduk usia produktif yaitu sebesar 70,04% hal ini menunjukkan adanya bonus demografi yang menjadi kesempatan untuk mengembangkan provinsi DIY khususnya kota Yogyakarta.

Setiap generasi memiliki karakteristik masing-masing yang terbentuk secara alami melalui berbagai hal yang dialami. Individu dari berbagai generasi dibesarkan dalam konteks sosial dan teknologi yang berbeda, hal ini membawa perbedaan pada sikap, nilai, dan etika kerja ditempat kerja (Anantatmula, 2012). Lebih lanjut, menurut Budianto (2021), generasi milenial ingin diberi kesempatan untuk menyalurkan kreativitas, dan memberikan kontribusi yang berdampak bagi perusahaan. Lebih lanjut, pada umumnya orang muda menginginkan pekerjaan yang baik dan layak untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Rahmawati (2014) menyatakan pekerjaan yang baik menjadikan manusia berlomba-lomba untuk menjadi produktif dan mampu menghasilkan pekerjaan terbaik di tempat kerja.

Pekerjaan yang baik juga dapat dilihat dari lingkungan kerja yang mendukung. Sedarmayati (2009) menyatakan, lingkungan kerja merupakan alat perkakas dan bahan yang dikerjakan, lingkungan sekitar tempat kerja, metode kerja, serta pengaturan kerja baik secara perorangan maupun kelompok. Lingkungan kerja yang kurang mendukung akan menuntut waktu dan tenaga kerja yang lebih banyak serta rancangan sistem kerja yang tidak efisien (Rahmawati, 2014).

Sebuah masalah yang dapat membuat frustrasi suatu organisasi atau perusahaan selama beberapa dekade terakhir adalah tingkat pergantian atau keluar masuknya pekerja (O'Connell, 2010). Pergantian karyawan menyebabkan organisasi atau perusahaan akan



mengeluarkan lebih banyak tenaga dan biaya. Organisasi harus membayar langsung setiap kali karyawan pergi serta ada biaya tambahan untuk pelatihan dan karyawan baru jika ada pergantian karyawan (Chiat dan Panatik, 2019). Menurut Pradipto (2020) *turnover intention* secara garis besar dapat menyebabkan kerugian bagi perusahaan yaitu ketidakstabilan dalam perusahaan dan menurunkan laba perusahaan. Tracey dan Hinkin (2006) menyatakan bahwa *turnover* karyawan yang tinggi akan menyebabkan kerugian dan berdampak pada biaya *predeparture cost, recruitment cost, selection cost, orientation and training cost, dan productivity loss*.

Prawitasari (2016) menjelaskan bahwa *turnover* mengarah pada kenyataan akhir yang dihadapi perusahaan berupa jumlah karyawan yang meninggalkan perusahaan pada periode tertentu, sedangkan keinginan karyawan untuk berpindah atau *turnover intention* mengacu pada hasil evaluasi individu mengenai lanjutan hubungan dengan perusahaan yang belum diwujudkan dalam tindakan pasti untuk meninggalkan perusahaan. Hal tersebut juga cukup relevan dengan kondisi Indonesia dimana 62% karyawan juga ingin meninggalkan perusahaan tempatnya bekerja setidaknya dalam kurun waktu lima tahun kedepan, hal tersebut kemudian membuat Indonesia menjadi negara nomor tiga dengan jumlah *turnover* tertinggi di dunia (Tjahyanti, 2017). Intensi *turnover* dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam perusahaan dan menurunkan laba perusahaan. Secara garis besar, *turnover intention* dapat menimbulkan kerugian bagi perusahaan. Dalam teori Mobley (Cahyana *et.al.*, 2021) menyatakan terdapat tiga aspek yang mempengaruhi *turnover intention* yaitu *thinking of quitting, intention to search, dan intention to quit*. *Thinking of quitting* yaitu ketika karyawan memiliki pikiran untuk berhenti dari pekerjaannya dan mengundurkan diri dari perusahaan. *Intention to search* dapat diartikan sebagai kejadian saat seorang karyawan mempunyai keinginan untuk mencari pekerjaan di luar perusahaan tempatnya bekerja. *Intention to quit* merupakan kejadian saat seorang karyawan mulai menampakkan perilaku-perilaku tertentu yang menampakkan keinginan untuk keluar dari perusahaan tempatnya bekerja.

Menurut Hafid & Prasetyo (2017) salah satu cara dalam mengelola SDM yang baik yaitu dengan meminimalisir tingkat perputaran karyawan (*employee's turnover*) dengan memperhatikan segala faktor yang menyebabkan keinginan karyawan untuk berpindah



(*turnover intention*). *Turnover intention* menurut Abdillah (2012) adalah suatu keadaan ketika pekerja memiliki niat atau kecenderungan yang dilakukan secara sadar untuk mencari pekerjaan lain sebagai alternatif di organisasi yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prawitasari (2016) pada karyawan PT. Mandiri Tunas Finance Bengkulu, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *turnover intention* yaitu usia, lama bekerja, tingkat pendidikan, keterikatan terhadap organisasi, kepuasan kerja, dan budaya perusahaan. Lebih lanjut, hasil penelitian oleh Widjaja, Simatupang, & Sugiarto (2018) mengenai faktor yang mempengaruhi *turnover intention job hopper* di industri perhotelan di Indonesia menunjukkan bahwa *training* dan *development*, kompensasi, promosi, *reward & recognition*, budaya organisasi, lingkungan kerja, *work family conflict* berpengaruh positif signifikan yang saling mendukung dan mempengaruhi *turnover intention job hopper*. Sistem kompensasi yang baik akan sangat mempengaruhi gairah atau semangat kerja dan produktivitas dari seorang karyawan (Widodo, 2014). Lebih lanjut Widodo (2014), menjelaskan bahwa ketidakpuasan karyawan yang disebabkan masalah pembayaran atau masalah lingkungan kerja dan sebagainya akan mengakibatkan karyawan bereaksi dengan berbagai cara seperti menurunnya kinerja karyawan, mogok kerja hingga stress yang berujung keluarnya karyawan dari perusahaan. Diketahui bahwa 75% karyawan menyatakan alasan ingin berpindah dari tempatnya bekerja saat ini adalah karena merasa tidak puas dengan pekerjaan yang dimiliki (Muchtadin, 2022).

Kepuasan kerja tersebut merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *work engagement* dimana seseorang merasa sangat puas dan merasa termotivasi secara positif untuk terus melanjutkan pekerjaannya. *Work engagement* sendiri menjadi faktor paling kuat yang dapat mempengaruhi *turnover* pada karyawan sedangkan tingkat *work engagement* di Indonesia hanya sebesar 24% (Cahyana *et.al.*, 2020). *Work engagement* telah terbukti secara signifikan mempengaruhi hasil sikap dan perilaku terkait pekerjaan, seperti kepuasan kerja, *turnover intention*, dan kinerja kerja (e.g., Harter dkk., 2002; Salanova dkk., 2005). Lebih lanjut, dalam hasil penelitian Du Plooy dan Roodt (2010) menunjukkan bahwa *work engagement* memiliki hubungan negatif dengan *turnover intention*, sedangkan *work alienation* atau keterasingan dalam bekerja dan *burnout* memiliki hubungan positif dengan *turnover intention*.



Schaufeli, Bakker, dan Salanova (2006) mendefinisikan *work engagement* sebagai keadaan pikiran yang dipenuhi dengan hal-hal positif yang berhubungan dengan pekerjaan ditandai dengan *vigor*, *dedication*, dan *absorption*. *Vigor* artinya semangat yang tinggi dengan tingkat energi dan ketahanan mental ketika bekerja, serta kemauan untuk mencoba lebih dalam pekerjaan dan gigih dalam menghadapi kesulitan. *Dedication*/dedikasi adalah keterlibatan diri yang kuat dalam suatu pekerjaan, merasa berarti, antusias, terinspirasi, bangga, dan ditantang. *Absorption*/penyerapan adalah upaya untuk berkonsentrasi penuh dan merasa senang dengan pekerjaan sehingga waktu berlalu begitu cepat dan sangat fokus pada pekerjaannya. Menurut Saks (2006), *work engagement* memberikan manfaat berupa terdapat kepuasan kerja pada karyawan, komitmen organisasi yang kuat, kecenderungan bertahan pada organisasi atau perusahaan, manfaat *work engagement* ini diharapkan dapat tetap dibawa dan dirasakan pula pada generasi milenial.

Individu yang *engaged* tidak hanya bersemangat dan berenergi, mereka juga menikmati pekerjaan, memiliki keterlibatan dengan pekerjaan, dan melihat masalah sebagai suatu hal yang menantang, serta sering kali merasa “tenggelam” dalam pekerjaannya (Yudiani, 2017). Lebih lanjut, Cendani & Tjahjaningsih (2015) memandang *work engagement* sebagai derajat kemauan untuk menyatukan diri dengan pekerjaan, menginvestasikan waktu, kemampuan dan energinya untuk pekerjaan dan menganggap pekerjaan sebagai bagian dari kehidupannya.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Pradipto & Nabila (2020), dengan berdasarkan data sekunder, dan studi penelitian sebelumnya, terdapat peran signifikan *job satisfaction* dalam *turnover* karyawan, dan *work engagement* berdampak pada *turnover intention*. Lebih lanjut, Muchtadin (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *work engagement* menjadi salah satu faktor yang berdampak terhadap keinginan berpindah pekerjaan atau *turnover intention* di kalangan milenial. Dampak negatif dari rendahnya tingkat *work engagement* yaitu kecenderungan tingginya angka *turnover* atau karyawan yang berhenti kerja (Robbins & Judge, 2013). Dengan kata lain, *work engagement* memiliki hubungan negatif terhadap *turnover intention*, jika karyawan menunjukkan adanya *turnover intention* maka *work engagement* karyawan tersebut rendah. Hal ini dipertegas dengan hasil penelitian yg dilakukan oleh Park & Gursoy (2012) terhadap karyawan generasi milenial di Amerika Serikat, dimana



aspek-aspek *work engagement* (*Vigor, Dedication, Absorption*) memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *turnover intention*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work engagement* dan *turnover intention* pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta serta untuk mengetahui sumbangan efektif variabel *work engagement* terhadap variabel *turnover intention* pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta.

METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan generasi milenial di Yogyakarta dengan jumlah subjek sebanyak 100 karyawan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan *purposive sampling* dengan karakteristik subjek karyawan yang lahir antara tahun 1980 - 2001 dan berdomisili di Yogyakarta. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala psikologis yaitu skala *work engagement* yang diadaptasi dari UWES (*Utrecht Work Engagement Scale*) dan skala *turnover intention* berdasarkan teori dari Mobley (2011). Sebelum melakukan penelitian dilakukan *professional judgement* terlebih dahulu oleh salah satu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Selanjutnya dilakukan *try out* skala guna menguji reliabilitas dan validitas aitem skala. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan media *Google Form* dan dibagikan melalui media pesan singkat *Whats App*. Setelah didapatkan aitem skala yang reliabel dan valid selanjutnya dilakukan penelitian. Hasil data penelitian ditabulasikan dan diolah menggunakan aplikasi SPSS. Data hasil penelitian selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori yaitu: tinggi, sedang dan rendah lalu diuji normalitas, linieritas dan hipotesis. Uji normalitas menggunakan teknik one sample Kolmogorov-Smirnov (KS - Z). Uji linieritas dilakukan dengan menguji nilai signifikansi F. Uji Hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*.

HASIL

Data hasil penelitian dikategorikan menjadi tiga yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah dengan pedoman sebagai berikut:

Kategori	Pedoman	N <i>turnover intention</i>	N <i>work engagement</i>	Presentase <i>turnover intention</i>	Presentase <i>work engagement</i>



Tinggi	$X \geq \mu + 1. \sigma$	49	33	49%	33%
Sedang	$\mu - 1. \sigma \leq X < \mu + 1. \sigma$	47	49	47%	49%
Rendah	$\mu + 1. \sigma \leq X$	4	18	4%	18%

Tabel kategorisasi *turnover intention*

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *Turnover Intention* menunjukkan bahwa subjek dengan kategorisasi tinggi sebesar 49% yaitu sebanyak 49 subjek, kategori sedang sebesar 47% yaitu sebanyak 47 subjek, dan pada kategori rendah sebesar 4% yaitu sebanyak 4 subjek. Berdasarkan hasil kategorisasi yang diperoleh, sebagian besar subjek yang mengalami *turnover intention* berada pada kategori tinggi. Selanjutnya berdasarkan hasil kategorisasi skala *Work Engagement* menunjukkan bahwa subjek dengan kategori tinggi sebesar 33% yaitu sebanyak 33 subjek, kategori sedang sebesar 49% yaitu sebanyak 49 subjek, dan pada kategori rendah sebesar 18% yaitu sebanyak 18 subjek. Berdasarkan hasil kategorisasi yang diperoleh, sebagian besar subjek yang mengalami *Work Engagement* berada pada kategori sedang.

Selanjutnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linieritas. Berdasarkan uji normalitas skala *Turnover Intention* diperoleh hasil statistik KS - Z = 0,76 dengan signifikansi sebesar $p = 0,168$. Dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebaran data pada skala *Turnover Intention* mengikuti sebaran data normal. Selanjutnya, pada skala *Work Engagement* diperoleh hasil uji normalitas dengan KS - Z = 0,171 dan signifikansi sebesar $p = 0,00$. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa skala *Work Engagement* tidak mengikuti sebaran data normal. Menurut Hadi (2016) ketika subjek penelitian dalam jumlah besar atau jumlah subjek $N \geq 30$ distribusi sampling *mean* sangat mendekati distribusi normal. Lebih Lanjut dijelaskan, bahwa normal tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh pada hasil akhir. Sehingga variabel *Turnover Intention* dan *Work Engagement* dapat digunakan dalam uji linieritas dan uji hipotesis.

Kaidah yang digunakan dalam uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat merupakan hubungan yang linier. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas



dengan variabel terikat bukan merupakan hubungan yang linier. Hasil uji linieritas menunjukkan variabel *Work Engagement* dan variabel *Turnover Intention* memiliki nilai $F = 59,96$ dengan signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Sehingga hubungan antara variabel *Work Engagement* dan variabel *Turnover Intention* merupakan sebuah hubungan yang linier.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment* terhadap variabel *Work Engagement* dan variabel *Turnover Intention* didapatkan hasil koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,550 dengan $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil yang telah diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Work Engagement* dengan *Turnover Intention*. Semakin tinggi *Work Engagement* maka semakin rendah *Turnover Intention* pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta. Begitu pula sebaliknya semakin rendah *Work Engagement* maka semakin tinggi *Turnover Intention* pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta.

Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dari uji analisis korelasi *product moment* yaitu sebesar 0,303 yang artinya sumbangan variabel *Work Engagement* terhadap variabel *Turnover Intention* sebesar 30,3%, sedangkan sisanya 69,7% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prahara dan Cahyana (2020) dengan judul *Work Engagement* dan *Intensi Turnover* pada Karyawan yang menemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan dimana apabila *work engagement* tinggi pada karyawan maka intensi *turnover* pada karyawan semakin rendah. Sebaliknya, apabila *work engagement* karyawan rendah maka akan diikuti dengan tingginya intensi *turnover*.

PEMBAHASAN

Penelitian serupa dilakukan Wicaksono (2020) yang dengan judul *Work Engagement* sebagai Prediktor *Turnover Intention* pada Karyawan Generasi Millennial di PT Tri-Wall Indonesia menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif *work engagement* terhadap *turnover intention*. Apabila karyawan memiliki *work engagement* tinggi maka *turnover intention* rendah. Begitu pula sebaliknya apabila diketahui karyawan memiliki *work engagement* rendah maka *turnover* tinggi. Dengan kontribusi variabel *work engagement* terhadap *turnover intention* sebesar 70,5%.



Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Work Engagement dengan Turnover Intention pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan, terdapat hubungan negatif antara Work Engagement dengan Turnover Intention pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,550 dengan $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Dengan hasil ini, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu semakin tinggi Work Engagement maka semakin rendah Turnover Intention pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta. Begitu pula sebaliknya semakin rendah Work Engagement maka semakin tinggi Turnover Intention pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel work engagement dengan variabel turnover intention pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta. Semakin tinggi work engagement karyawan generasi milenial di Yogyakarta maka semakin rendah turnover intention pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta. Hal ini berlaku sebaliknya, semakin rendah work engagement pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta maka semakin tinggi turnover intention karyawan generasi milenial di Yogyakarta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *work engagement* dengan *turnover intention* pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta. Dimana semakin tinggi *work engagement* maka semakin rendah *turnover intention* begitu pula sebaliknya, semakin rendah *work engagement* maka semakin tinggi *turnover intention* pada karyawan generasi milenial di Yogyakarta. Hasil ini dapat membuktikan bahwa hipotesis diterima. Hasil kategorisasi pada variabel *turnover intention* menunjukkan bahwa rata-rata karyawan generasi milenial di Yogyakarta memiliki *turnover intention* pada tingkat tinggi dan sedang. Selanjutnya, hasil kategorisasi pada variabel *work engagement* menunjukkan bahwa rata-rata karyawan generasi milenial di Yogyakarta memiliki *work engagement* pada kategori sedang. Hasil analisis data menunjukkan variabel



work engagement memiliki sumbangan efektif sebesar 30,3% terhadap variabel *turnover intention*. Sedangkan 69,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abdillah, Fuad. (2012). Hubungan Kohesivitas Kelompok dengan Intensi Turnover Pada Karyawan. *Journal of Social and Industrial Psychology*, (2).h:52-58
- Amalia, A. (2020). Pengaruh Komitmen Organisasi terhadap Turnover Intention Karyawan Generasi Milenial pada Perusahaan The Rich Jogja Hotel. 2(1).63-71. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34120>
- Ardan, M. & Jaelani, A.. 2021. *Manajemen Sumber Daya Manusia : Turnover Intention dapat mempengaruhi kinerja perusahaan*. Banyumas: Pena Persada
- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. 2016. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2021. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bakker, A.B. (2011). *An Evidence-based model of work engagement*. *Current Directions in Psychological Science* 20(4) 265–269. DOI:10.1177/0963721411414534.
- Bakker, A.B., & Leiter, M.P. (2010). Where to go from here: Integration and future research on work engagement. Dalam Bakker, A.B. & Leiter, M.P. (ed.) *Work engagement : a Handbook of Essential Theory and Research*. New: York: Psychology Press
- Berkup, Sezin Baysal. (2014). *Working With Generations X And Y In Generation Z Period: Management Of Different Generations In Business Life*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 5(19). 218-229. DOI:10.5901/mjss.2014.v5n19p218
- Budianto, C., Harjanti, D., Suprpto, W. (2021). *Komitmen Organisasional Pada Karyawan Generasi Milenial: Peran Nilai Kerja dan Kepuasan Kerja*. *Majalah Ekonomi: Telaah Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*. 26(2). 67-74.
- Cahyana, Krisna S., Prahara, Sowanya A. (2020). Work Engagement dengan Intensi Turnover Pada Karyawan. *Intuisi. Jurnal Psikologi Ilmiah*. 12 (3). 1-10.
- Carlson, Elwood. (2008). *The Lucky Few: Between the Greatest Generation and the Baby Boom*. Florida : Springer Science+Business Media B.V.



- Cendani, C., & Tjahjaningsih, E. (2015). Pengaruh Employee Engagement dan Modal Sosial terhadap Kinerja Karyawan dengan OCB (Organizational Citizenship Behaviour) sebagai Mediasi (Studi pada Bank Jateng Kantor Pusat). *Media Ekonomi dan Manajemen*. 149-160. doi:<http://dx.doi.org/10.24856/mem.v30i2.242>
- Chiat, L.C., & Panatik, S.A. (2019). Persepsi niat berpindah karyawan oleh teori motivasi-kebersihan Herzberg: Tinjauan literatur sistematis. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 10-15. doi :<https://doi.org/10.31580/jrp.v1i2.949>
- Chughtai, A.A. & Buckley, F. (2009). Linking trust in the principal to school outcomes – The mediating role of organizational identification and work engagement. *International Journal of Educational Management*, 23, 574-589.
- Du Plooy, J., & Roodt, G. (2010). Work engagement, burnout and related constructs as predictors of turnover intentions. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(1). <http://dx.doi.org/10.4102/sajip.v36i1.910>
- Federman, Bard. (2009). *Employee Engagement: A Road For Creating Profits, Optimizing Performance, And Increasing Loyalty*. San Fransisco: Jossey Bass
- González-Romá, V., Schaufeli, W.B., Bakker, A. & Lloret, S. (2006). *Burnout and engagement: Independent factors or opposite poles?*. *Journal of Vocational Behavior*. 68. 165-174.
- Hadi, S. 2015. *Metodologi Riset*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Haid, M., & Sims, J. (2009). *Employee engagement: Maximizing organizational performance*. Philadelphia: Right Mangement Inc.
- Half, R. (2018, April). More than half of professionals see the benefit of job hopping. Retrieved from Humanresourceonline.com: <https://www.humanresourceonline.net/more-than-half-of-professionals-see-the-benefit-of-job-hopping>
- Harnoto. (2002). *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Edisi kedua, PT. Prehallindo : Jakarta
- Hermawan, I. P. D., Hartika, Listiyani D., & Simarmata, Nicholas. Hubungan Work Engagement dengan Turnover Intention: Studi Pada Karyawan PT. X. *Jurnal Psikologi "Mandala"*. 1 (2). 16-22 ISSN: 2580-4065
- Lin, Chieh-Peng. (2009). Modeling corporate citizenship, organizational trust, and work engagement based on attachment theory. *Journal of Business Ethics*. DOI 10.1007/s10551-009-0279-6. Springerlink database.
- Lockwood, N. (2007). Leveraging employee engagement for competitive advantage HR strategic role. *SHRM Research*, 1-11.



-
- Madiistriyatno, Harries & Hadiwijaya, Dudung. (2020). *Generasi Milenial : Tantangan Membangun Komitmen Kerja/Bisnis dan Adversity Quotient(AQ). Edisi Revisi*. Bandung : Widina Bhakti Persada Bandung.
- Memon, M. A., Saleh, R., Cheah J H., Ting, H., Ahmad, M. & Tariq, A. (2020). Satisfaction Matters: The Relationships between HRM Practices, Work Engagement and Turnover Intention. *International Journal of Manpower Emerald*. DOI 10.1108/IJM-04-2018-0127
- Mobley, W. H. 2011. *Pergantian Karyawan: Sebab, Akibat dan Pengendaliannya (Terjemahan)*. Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo.
- Muchtadin. (2022). Hubungan antara Work Engagement dengan Turnover Intention pada Pekerja Generasi Milenial di Jabodetabek. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 13(3). 377-391
- Mujiasih, E. (2015). Hubungan antara Persepsi Dukungan Organisasi (Perceived Organizational Support) dengan Keterikatan Karyawan (Employee Engagement). *Jurnal Psikologi Undip*. 14 (1). 40 – 51.
- Novliadi. (2007). Intensi turnover karyawan ditinjau dari budaya perusahaan dan kepuasan kerja. Unpublished bachelor degree's thesis, Universitas Sumut, Sumatera Utara, Indonesia.
- Nugroho, Dwi Ari Setyo., Mujiasih, Endah., & Prihatsanti, Unika. (2013). Hubungan antara Psychological Capital dengan Work Engagement pada Karyawan PT. Bank Mega Regional Area Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*. 12(2). 193-202.
- O'Connell, M. (2010). Employee Turnover & Retention: Understanding the True Costs and Reducing them through Improved Selection Processes. Industrial Management article, 2. Retrieved from: https://www.researchgate.net/profile/Matthew_Oconnell3/publication/211392097_The_Cost_of_Employee_Turnover/links/56af73e808ae9c1968b4508c/The-Cost-of-Employee%20Turnover
- Park, J. & Gursoy, D. (2012). Generation effects on work engagement among U.S. hotel employees. *International Journal of Hospitality Management*. 31. 1195–1202
- Pradipto, Y D & Nabila (2020). *The Effect of Work Satisfaction on Tuornover Intention in Millennials Generation in Indonesia Unicorn Company with Work Engagement as Moderating Variable*. *International Conference on Biospheric Harmony Advanced Research 2020*. DOI:10.1088/1755-1315/729/1/012091.
- Prahara, Ardi Sowanya., & Hidayat, Syarif. (2019). Budaya Organisasi dengan Work Engagement pada Karyawan. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*. 10(2). 232-244. DOI: 10.24036/rapun.v10i2.106977.



-
- Prawitasari, A. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Turnover Intention Karyawan Pada Pt. Mandiri Tunas Finance Bengkulu. *Ekombis Review: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 4(2). <https://doi.org/10.37676/ekombis.v4i2.283>
- Prihandini, A. (2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi intensi turn over pada karyawan PT Alenatex Bandung. Unpublished bachelor degree's thesis, Universitas Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational Behavior* (15 Ed.). Pearson.
- Saks, A. (2006). Antecedents and Consequences of Employee Engagement. *Journal of Managerial Psychology*, 21, 600-619. doi:<http://dx.doi.org/10.1108/02683940610690169>
- Schmidt, F. (2004). *Workplace Well-Being in The Public Sector – A Review of The Literature and The Road Ahead*. Public Service Human resources Management Agency of Canada. Ottawa: PSHRMA.
- Sedarmayati. (2009). *Tata Kerja: suatu tinjauan dari aspek ergonomi atau kaitan antara manusia dengan lingkungan kerjanya*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Smith, G. R., & Markwick, C. (2009). Employee Engagement: A Review of Current Thinking. United Kingdom: University of Sussex Campus. Diambil kembali dari <https://www.employment-studies.co.uk/system/files/resources/files/469.pdf>
- Suryaratri, R. D., & Abadi, M. A. (2018). Modal Psikologis dan Intensitas Job Hopping pada Pekerja Generasi Milenial. *IKRAITH-HUMANIORA*. 2(2). 77-83.
- Tracey, J. Bruce., & Hinkin, Timothy R.. (2006). The Cost of Employee Turnover: When the Devil Is in the Details. *Cornell Hospitality Reports*. 6(15).
- Wicaksono, R Setyo. (2020). Work Engagement sebagai Prediktor Turnover Intention pada Karyawan Generasi Millennial di PT Tri-Wall Indonesia. *Acta Psychologia*. 2(1). 55-62.
- Widjaja, D. C., Simatupang, D. K., & Sugiarto, E. M. (2018). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Turnover Intention Job Hopper Di Industri Perhotelan Di Indonesia. 6(2). 90-101.
- Widodo, S. E. (2014). *Manajemen Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Worldwide, W. W. (2014). Playing to Win in a Global Economy, 2014 Global Strategic Rewards Report and United States Findings. Marketplus.Co.Id.
- Yudiani, Ema. (2017). *Work Engagement Karyawan PT. Bukit Asam Persero Ditinjau dari Spiritualitas*. *Jurnal Psikologi Islami*. 3(1). 21-32.



Yuen, S. H. (2016). Examining the generation effects on job-hopping intention by Examining the generation effects on job-hopping intention by applying the Theory of Planned Behavior (TPB) applying the Theory of Planned Behavior (TPB). http://commons.ln.edu.hk/psy_etd/6



Komitmen Organisasi pada Karyawan: Ditinjau dari Quality of Work Life

Sofia Crecentia Waidori Lamak^{1*}, Nikmah Sofia Afiati², Meli Sartika³

^{1,2} Universitas Mercu Buana Yogyakarta

*190810028@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Masalah pemutusan atau pemberhentian hubungan kerja merupakan hal yang sensitif dalam dunia ketenagakerjaan dan perlu mendapat perhatian serius. Minimnya komitmen organisasi pada karyawan menjadi salah satu penyebab dilakukannya pemutusan atau pemberhentian hubungan kerja oleh perusahaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *quality of work life* dengan komitmen organisasi pada karyawan PT.X. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *quality of work life* dengan komitmen organisasi pada karyawan PT.X. Enam puluh empat karyawan PT.X terlibat sebagai partisipan dalam penelitian ini. Instrumen pengumpulan data menggunakan Skala *Quality of Work Life* dan Skala Komitmen Organisasi, sementara untuk analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $r = 0.460$ dengan signifikansi $p = 0.001$ (<0.01) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *quality of work life* dengan komitmen organisasi pada karyawan PT.X. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan perusahaan dapat mempertimbangkan faktor *quality of work life* agar dapat terbentuk komitmen organisasi yang tinggi pada karyawannya.

Kata Kunci: komitmen organisasi, *quality of work life*, karyawan

Abstract

The issue of terminating or dismissing employment is a sensitive matter in the world of employment and requires serious attention. The lack of organizational commitment to employees is one of the causes of termination or dismissal of employment by companies. This research aims to determine whether there is a relationship between quality of work life and organizational commitment in PT. X. This research hypothesizes that there is a relationship between quality of work life and organizational commitment in PT. X. Sixty-four PT. X employees were involved as participants in this research. The data collection instruments used were the Quality of Work Life Scale and the Organizational Commitment Scale, while the product-moment correlation test was used for data analysis. The research results show a value of $r = 0.460$ with a significance of $p = 0.001$ (<0.01), so it can be concluded that there is a positive relationship between quality of work life and organizational commitment among PT. Based on these results, companies can consider the quality of work-life factors to form high organizational commitment in their employees.

Keywords: *organizational commitment, quality of work life, employee*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi, sumber daya manusia yang baik sangatlah penting bagi keberhasilan suatu organisasi. Perusahaan dihadapkan dengan berbagai peluang dan tantangan. Perusahaan pada umumnya ingin selalu mencapai tujuannya dengan baik, dan salah satu penunjang perusahaan yang



juga aset penting perusahaan dalam persaingan industri adalah karyawan. Menurut Arriefamuda (2018) karyawan adalah salah satu faktor yang sangat penting bagi industri untuk mempunyai tanggung jawab serta bertanggung jawab untuk mengolah *quality of work life* dan mengarahkan tenaga kerja kesana serta senang berkontribusi lakukan yang terbaik untuk mencapai tujuan industri. Salah satu kunci penyambung rantai kesuksesan sebuah perusahaan dalam menggapai target yang sudah ditentukan perusahaan yaitu karyawan (Rivai & Mulyadi, 2012).

Perusahaan saat ini harus menghadapi berbagai tantangan sebagaimana perusahaan merespon perubahan yang terjadi dan lingkungan internal perusahaan, hadapi berbagai tantangan karyawan harus mampu beradaptasi terhadap perkembangan dan perubahan yang terjadi (Kusumajati, 2014). Individu yang diterima sebagai karyawan pada sebuah perusahaan, dengan sendirinya antara karyawan dan perusahaan telah terjadi adanya hubungan kerja. Bila setelah adanya hubungan kerja ini terjadi pemutusan hubungan kerja, maka hak dan kewajiban setiap pihak harus dipenuhi sesuai dengan aturan perjanjian yang telah disetujui bersama (Zulhartati, 2010). Menurut Manulang (1988) ada tiga penyebab yang mengakibatkan timbulnya pemberhentian personal dari hubungan kerja, yakni karena keinginan perusahaan, keinginan karyawan, dan sebab-sebab lain. Hal lain yang menjadi pertimbangan yaitu besaran upahnya. Menurut UU nomor 11 tahun 2003 tentang tenaga kerja memaparkan buruh adalah individu yang bekerja di perusahaan, salah satunya adalah PT. X, yang merupakan perusahaan yang bergerak di pengelolaan minyak mentah kelapa sawit (Crude Palm Oil) dan Palm Kernel Oil (PKO).

Karyawan tertentu yang memiliki tuntutan tersendiri karena dipengaruhi aturan-aturan yang mengikat seperti harus terlibat pada setiap kegiatan, jam kerja maupun kontrak kerja yang tidak fleksibel. Sementara karyawan yang bekerja dan sudah menikah diharuskan untuk tetap memegang dua kendali yaitu urusan pekerjaan dan rumah tangganya (Dalilah, 2021). Karyawan banyak juga yang mogok kerja tanpa keterangan, bahkan sampai ada yang berhenti kerja tapi bukan PHK (tanpa alasan). Banyaknya permasalahan yang muncul, menjadi alasan bagi penulis untuk memilih karyawan PT. X untuk dijadikan subjek pada penelitian ini. Mengingat sumber daya manusia dinilai menjadi aset terpenting dan penentu efektivitas kegiatan di suatu perusahaan akan kesulitan dalam mencapai tujuan yang hendak dicapai (Ratnaningruma & Sustana, 2018). Salah satu cara untuk menjadikan karyawan yang kehidupan kerja mereka berkualitas adalah dengan memberikan pemahaman terkait pentingnya berkomitmen pada karyawan. Menurut Mohammed & Eleswed (2013) komitmen organisasi dapat dipandang sejauh mana individu mengadopsi nilai dan nilai atur tujuan dan tentukan tujuan tersebut dalam memenuhi tanggung jawab pekerjaan mereka.

Komitmen organisasi didefinisikan sebagai keadaan psikologis seseorang karyawan, termasuk hubungannya dengan organisasi dan mempengaruhi keputusan untuk tetap menjadi anggota organisasi atau meninggalkan organisasi (Meyer dkk., 1993). Menurut Maillent (1984) komitmen organisasi adalah kekuatan relatif dari identifikasi dan keterlibatan individu dalam organisasi. Komitmen organisasional lebih dari sekedar komitmen keanggotaan formal, karena mencakup sikap menyukai organisasi dan kesediaan untuk mengerahkan upaya yang lebih tinggi demi kepentingan organisasi dalam mencapai tujuannya. Komitmen organisasi merupakan keinginan yang cukup kuat untuk menjadi anggota organisasi tertentu (Situmeang, 2018). Komitmen organisasi adalah keputusan karyawan untuk melanjutkan keanggotaannya dalam berorganisasi dengan sepenuh hati menerima tujuan organisasi dan memberikan kontribusi yang terbaik bagi kemajuan organisasinya (Sianipar & Haryanti, 2014). Dimensi komitmen organisasi terdiri dari tiga komponen menurut Meyer dkk., (1993) yaitu komitmen afektif, berkelanjutan dan normatif; (1) Komitmen afektif, jika karyawan mau komitmen emosional akan terjadi, menjadi bagian dari organisasi karena adanya ikatan emosional



yang membuat karyawan berkomitmen dan partisipasi dalam organisasi, (2) Komitmen berkelanjutan, komitmen berkelanjutan didasarkan pada pertimbangan untung dan rugi jika karyawan meninggalkan organisasi atau tetap berada di organisasi, (3) Komitmen normatif, komitmen ini berasal dari nilai-nilai dalam diri karyawan. Janji ini juga menyangkut perasaan karyawan yang membutuhkannya untuk bertahan hidup berdasarkan pertimbangan norma, nilai dan keyakinan dalam organisasi.

Komitmen organisasi yang tinggi dapat menjadikan karyawan untuk memanfaatkan sepenuhnya kemampuannya untuk bekerja sebaik mungkin dengan penuh semangat. Seharusnya karyawan memiliki komitmen organisasi yang tinggi sehingga semakin tinggi juga kecenderungan seseorang untuk diarahkan kepada sebuah tindakan yang sesuai dengan standar kinerja karyawan (Zafar, 2006). Rendahnya komitmen organisasi juga berdampak bagi kondisi karyawan. Rendahnya komitmen organisasi dapat berakibat pada kurangnya semangat kerja yang dapat mengindikasikan rendahnya *engagement* karyawan, ketidakhadiran (absensi tinggi) dan keterlambatan parah, disiplin kerja rendah, prestasi kerja menurun, kemungkinan ini tidak bisa dikesampingkan, terjadinya pemogokan dan pergantian personel atau mutasi pekerjaan (Riady, 2009).

Menurut Maillet (1984) Komitmen organisasi dipengaruhi oleh empat faktor yaitu (1) Pengalaman kerja. Pengalaman kerja mengacu pada pengalaman terkait organisasi yang dimiliki karyawan selama bekerja di organisasi tersebut, bergantung sejauh mana terbentuknya hubungan psikologis dengan organisasi. (2) Karakteristik pekerjaan dan peran karyawan. Tiga hal terkait peran pekerjaan yang berpotensi mempengaruhi komitmen, yaitu ruang lingkup atau tantangan pekerjaan, konflik peran dan ambiguitas peran; (3) karakteristik struktural organisasi, diantaranya formalisasi, ketergantungan fungsional, dan pendelegasian wewenang yang relevan terhadap komitmen; (4) Karakteristik pribadi, termasuk usia, masa kerja, tingkat pendidikan, jenis kelamin dan berbagai faktor kepribadian. Thakur & Sharma (2019) mengatakan bahwa kualitas pengalaman kerja yang dialami karyawan pada dasarnya adalah *quality of work life*. Juga pendapat dari Sandrick, (2003) yang mengemukakan bahwa kualitas kehidupan kerja yang tinggi penting bagi perusahaan guna menarik serta mempertahankan karyawan. Zin (2004) menegaskan bahwa kualitas hidup di tempat kerja merupakan upaya yang dapat meningkatkan persepsi pengalaman profesional dan mengurangi masalah sosial dan psikologis pekerja. Persepsi karyawan mengenai kondisi kesejahteraan baik fisik maupun mental saat bekerja, "*quality of work life in terms of employees perceptions of their physical and mental well-being of work*" diartikan kualitas kehidupan kerja adalah persepsi karyawan akan kesejahteraan mental dan fisik mereka di tempat kerja. Kualitas kehidupan kerja merupakan pengaruh aktivitas manusia dalam bisnis, terkait dengan partisipasi dan keterlibatan dalam pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (Octaviani & H, 2015). Suasana kerja akan menciptakan kehidupan kerja yang lebih baik untuk mencapai tujuan organisasi, sedangkan peningkatan kehidupan kerja dapat memberikan efek positif terhadap kepuasan kerja (Astitiani & Surya, 2016). Menurut Zin (2004) aspek *quality of work life* meliputi: 1) Pertumbuhan dan Pengembangan, 2) partisipasi karyawan, 3) lingkungan kerja, 4) supervisi, 5) gaji dan tunjangan, 6) hubungan sosial, 7) integrasi kerja. Dalam penelitian ini peneliti memilih aspek-aspek yang diuraikan karena aspek-aspek yang dilakukan lebih detail dan memudahkan peneliti dalam membuat alat pengumpulan data (Zin, 2004).

Thakur & Sharma (2019) mengatakan bahwa kualitas pengalaman kerja yang dialami karyawan pada dasarnya adalah kualitas kehidupan kerja (*quality of work life*). Juga pendapat dari Sandrick, (2003) yang mengemukakan bahwa kualitas kehidupan kerja yang tinggi penting bagi perusahaan guna menarik serta mempertahankan karyawan. Berdasarkan berbagai sudut pandang yang berbeda, dapat disimpulkan bahwa *quality of work life* merupakan pendapat seseorang mengenai kesejahteraan mental dan fisik karyawan yang bekerja (Herlina dkk., 2020). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengajukan sebuah rumusan



permasalahan apakah ada hubungan antara *quality of work life* dengan komitmen organisasi pada karyawan PT. X?

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Metode skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial tertentu (Sugiyono, 2017). Subjek penelitian sebanyak 64 karyawan PT.X. Teknik sampling yang digunakan untuk penelitian ini adalah teknik probability sampling dengan memberikan kesempatan yang sama kepada semua orang yang masuk dalam kriteria untuk terpilih menjadi responden penelitian. Teknik sampling yang memberikan kesempatan yang sama kepada subjek penelitian untuk terpilih menjadi sampel disebut probability sampling. Corbetta (2003: 218) menjelaskan, bahwa sebuah teknik pengambilan sampel dinamakan probability sampling apabila memenuhi kriteria: 1) semua unit yang dianalisis mempunyai kesempatan yang sama untuk terpilih dalam seleksi; 2) semua unit yang akan diseleksi diketahui secara pasti; 3) semua proses seleksi menggunakan teknik acak (random). Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *quality of work life* yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut (Zin, 2004), yaitu Pertumbuhan dan Pengembangan, partisipasi karyawan, lingkungan kerja, supervisi, gaji dan tunjangan, hubungan sosial, integrasi kerja. Skala komitmen organisasi disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Meyer dkk., (1993), yaitu komitmen afektif. Komitmen berkelanjutan dan komitmen normatif. Peneliti menggunakan teknik analisis ini karena analisis korelasi *product moment* sesuai untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara 2 variabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi pengolahan data Jamovi dan SPSS (*Statistic Product Service Solutions*) 26 for windows.

HASIL

Kriteria batas koefisien item-total (rix) yang digunakan adalah 0,30. Hasil perhitungan daya bedakomitmen organisasi menunjukkan bahwa terdapat 17 aitem yang memenuhi syarat dan 8 aitem lainnya gugur, pada *quality of work life* menunjukkan bahwa terdapat 23 item yang memiliki daya beda yang baik. Pada uji reliabilitas, koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) memiliki rentang nilai dari 0,00 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien realibilitas mendekati nilai 1,00, semakin dapat diandalkan dalam pengukuran, sementara semakin rendah koefisien reliabilitas mendekati 0,00 semakin tidak dapat diandalkan pengukuran. Berdasarkan perhitungan, koefisien realibilitas alpha skala komitmen organisasi adalah 0,823 menunjukkan pengukuran tersebut dapat diandalkan atau reliabel, dan ditemukan koefisien realibilitas alpha adalah 0,916. Oleh karena itu, skala *quality of work life* dapat dianggap sebagai pengukuran yang dapat diandalkan.

Perhitungan data hipotetik, dengan jumlah item sebanyak 17 dan skor terendah 1 serta skor tertinggi 4, skala komitmen organisasi memiliki rentang skor antara 17 (1x17) hingga 68 (4x17). Pada data empirik, skala komitmen organisasi memiliki skor terendah 44 dan skor tertinggi 68, dengan rerata sebesar 51,8 dan standar deviasi sebesar 4,71. Sementara untuk skala *quality of work life* berdasarkan perhitungan data hipotetik, dengan jumlah item 23 dan skor terendah 1 serta skor tertinggi 4, skala *quality of work life* memiliki rentang skor antara 23 (1x23) hingga 92 (4x23). Pada data empirik, skala *quality*



of work life memiliki skor terendah 58 dan skor tertinggi 92, dengan rerata sebesar 75,1 dan standar deviasi sebesar 8,81.

Hasil kategorisasi skala *quality of work life* terlihat bahwa 100% subjek berada dalam kategori tinggi, dan subjek tidak berada pada kategori sedang dan rendah. Sehingga, berdasarkan kategorisasi disimpulkan bahwa *quality of work life* pada penelitian ini tinggi. Sedangkan hasil kategorisasi skala komitmen organisasi terlihat bahwa 61 subjek berada pada kategori sedang dengan persentase 95,3%, 3 subjek berada pada kategori rendah dengan persentase 4,7%, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori tinggi. Sehingga, berdasarkan pengkategorisasian ini dapat diambil kesimpulan bahwa komitmen organisasi pada penelitian ini cenderung sedang. Hasil kategorisasi skala *quality of work life* dan komitmen organisasi disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. *Quality of Work Life* dan Komitmen Organisasi

Variabel	Skor	Kategori	Subjek	
			F	%
<i>Quality of Work Life</i>	$X \geq 69$	Tinggi	64	100%
	$46 \leq X < 69$	Sedang	0	0%
	$X < 46$	Rendah	0	0%
Komitmen Organisasi	$X \geq 51$	Tinggi	0	0%
	$34 \leq X < 51$	Sedang	61	95,3%
	$X < 34$	Renda	3	4,7%

h

Uji normalitas dianalisis dengan teknik *Kolmogrov-Smirnov* (KS-Z). Variabel *quality of work life* memiliki nilai KS-Z sebesar 0.165 dengan tingkat signifikansi 0.063 ($p > 0.50$), menunjukkan bahwa distribusi data *quality of work life* mengikuti sebaran data normal. Sedangkan untuk variabel komitmen organisasi, nilai KS-Z sebesar 0.161 ($p > 0.50$), mengindikasikan bahwa distribusi data komitmen organisasi mengikuti pola distribusi normal. Oleh karena itu, data *quality of work life* dan komitmen organisasi pada penelitian ini dapat dikatakan terdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Quality of Work Life* dan Komitmen Organisasi

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	
	Statistic	Sig.
<i>Quality of Work Life</i>	0.165	0.063
Komitmen Organisasi	0.161	0.074

Uji linieritas ditemukan nilai $F = 16.680$ dengan $p = 0.000$, maka hubungan antara *quality of work life* dan komitmen organisasi merupakan hubungan linier. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji



linieritas adalah jika nilai signifikansi $< 0,050$, maka terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel tergantung. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $\geq 0,050$, maka hubungan antara kedua variabel bersifat tidak linier. Berdasarkan tabel uji linieritas yang dihasilkan pada penelitian.

Selanjutnya, dilakukan analisis korelasional yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif antara *quality of work life* dengan komitmen organisasi pada karyawan PT.X, dengan koefisien korelasi sebesar 0.460 dan $p = 0.001$ (< 0.01). nilai korelasi 0,460 dilihat dari pedoman interpretasi korelasi yang mana 0,460 berada pada tingkat hubungan yang sedang. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya korelasi positif antara *quality of work life* dengan komitmen organisasi pada karyawan PT.X dapat diterima.

DISKUSI

Penelitian yang melibatkan 64 karyawan PT.X menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif antara *quality of work life* dengan komitmen organisasi pada karyawan PT.X. Hubungan positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *quality of work life* karyawan, semakin tinggi pula komitmen organisasi yang dimiliki karyawan. Sebaliknya, jika *quality of work life* rendah, komitmen organisasi yang dimiliki karyawan cenderung rendah pula.

Aspek pertumbuhan dan perkembangan, bagian ini terlihat bahwa karyawan harus diberikan kesempatan untuk menggunakan keterampilan kerja mereka dan didiberi peluang untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Konsep ini mendapat dukungan dari pandangan Devia (2016) yang menyatakan bahwa perusahaan berupaya untuk membentuk dan mengembangkan komitmen kerja yang sehat, dengan hak dan kewajiban karyawan diatur

sedemikian rupa sesuai dengan fungsi, peran, dan tanggung jawab mereka. Hal ini memungkinkan karyawan untuk berpartisipasi secara aktif dalam organisasi. Penelitian ini juga sejalan dengan riset yang menunjukkan bahwa jika subjek mampu mengalami pertumbuhan dan perkembangan pribadi, seperti karyawan yang merasa bahwa organisasi memberikan peluang untuk bekerja sesuai kemampuan mereka, memberikan posisi yang baik untuk mencapai posisi yang lebih tinggi dimasa depan, dan memungkinkan partisipasi dalam pengambilan keputusan terkait pekerjaan. Tinggi pertumbuhan dan perkembangan pribadi akan berkontribusi pada peningkatan komitmen organisasi.

Aspek partisipasi, aspek ini mengacu pada peluang yang diberikan kepada karyawan untuk terlibat dalam pengambilan keputusan atau penyelesaian masalah. Menurut Wijayanti & Nurtjahjanti (2015) ketika seseorang lebih aktif dalam pengambilan keputusan, hal ini dapat menghasilkan keterikatan afektif terhadap organisasi karena persepsi bahwa organisasi memberikan dukungan dan perhatian terhadap karyawan. Sejalan dengan penjelasan tersebut, berdasarkan skala yang diisi oleh subjek, diketahui bahwa karyawan mampu berpartisipasi dalam kontribusi bagi organisasi, seperti karyawan yang berkontribusi dengan ide dan saran dalam pelaksanaan pekerjaan, organisasi yang responsif terhadap usulan dan saran karyawan, serta kondisi lingkungan kerja yang dirasakan karyawan yg aman. Dari situ dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi yang tinggi dari karyawan akan meningkatkan komitmen organisasinya. Hasil penelitian Puspaatmaja & Satrya (2017) partisipasi karyawan dalam pengambilan keputusan dianggap sebagai praktik manajemen sumber daya manusia yang mampu meningkatkan komitmen karyawan.



Aspek lingkungan kerja, tingkat komitmen organisasi dipengaruhi oleh kondisi lingkungan kerja. Jika lingkungan kerja tidak mendukung seperti kurang memadainya fasilitas, akses keluar masuk lokasi kerja, kurang harmonisnya hubungan kerja, dan kurangnya jaminan sosial dan keamanan, maka secara otomatis komitmen karyawan terhadap organisasi akan berkurang. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Prasasti & Yuniawan (2017) yang menunjukkan bahwa lingkungan fisik berhubungan positif dengan tingkat komitmen karyawan. Sesuai penjelasan tersebut, berdasarkan skala yang telah diisi subjek menilai lingkungan kerja mereka mendukung kemajuan organisasi. Hal ini dapat dilihat dari pandangan karyawan yang merasa kondisi fisik lingkungan kerja mereka telah baik dan memadai, serta mereka merasa dipercaya oleh atasan dalam menjalankan tugas. Dari situ dapat disimpulkan bahwa adanya lingkungan kerja yang mendukung akan meningkatkan tingkat komitmen organisasi.

Aspek Supervisi, aspek supervisi berkaitan dengan hubungan antara karyawan dan atasan. Seorang pemimpin yang efektif tidak hanya memiliki kekuasaan, melainkan juga perlu menilai proses-proses pengaruh yang saling mempengaruhi antara pemimpin dan bawahan. Kepemimpinan memainkan peran penting dalam meningkatkan komitmen karyawan terhadap perusahaan. Alasan utama seseorang meninggalkan pekerjaan seringkali dikaitkan dengan kepemimpinan yang kurang baik. Jika karyawan merasa bahwa pemimpin mereka tidak mengelola organisasi dengan baik, mereka cenderung memiliki niat yang lebih tinggi untuk meninggalkan organisasi. Penelitian oleh Satyawati (2020) juga menegaskan bahwa kepemimpinan memiliki dampak signifikan terhadap komitmen organisasi. Sesuai penjelasan tersebut, berdasarkan skala yang diisi oleh karyawan, terungkap bahwa subjek menilai supervisi mereka sudah baik. Hal ini terlihat dari persepsi karyawan yang merasa mendapat dukungan dari atasan dalam pengembangan kemampuan karyawan dan juga merasa bahwa atasan peduli terhadap kesejahteraan karyawan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa adanya supervisi yang baik akan meningkatkan tingkat komitmen organisasi.

Aspek gaji dan tunjangan, Robbins (2002) menyatakan bahwa jika kebutuhan tingkat tinggi belum dapat dipenuhi, manusia akan kembali pada upaya fleksibel untuk memenuhi kebutuhan dari waktu ke waktu dan situasi ke situasi. Ini berarti bahwa jika karyawan tidak menerima gaji dan tunjangan yang memadai sesuai dengan kebutuhan mereka, maka kemungkinan besar mereka tidak akan bersedia berkomitmen pada perusahaan dan mungkin lebih memilih untuk meninggalkan organisasi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa jika karyawan mendapatkan gaji dan tunjangan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, maka mereka akan cenderung lebih berkomitmen pada organisasi.

Aspek hubungan sosial, di tempat kerja, Khotim (2021) mengatakan individu cenderung membentuk ikatan emosional dengan organisasi dan merasa memiliki kewajiban moral untuk tetap bekerja di organisasi tersebut, yang dikenal sebagai komitmen normatif. Sejalan dengan konsep ini, berdasarkan hasil skala yang diisi oleh subjek, terungkap bahwa subjek menilai bahwa hubungan sosial di tempat kerja sudah terjalin dengan baik. Karyawan merasa mampu berkolaborasi dalam kelompok kerja, merasakan dukungan saling antar rekan kerja, dan terdapat keterbukaan dalam komunikasi antar rekan kerja yang berjalan lancar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat hubungan sosial akan meningkatkan komitmen organisasi.

Aspek Integrasi kerja, aspek integrasi kerja mengacu pada hubungan dan kerjasama antar rekan kerja dalam lingkungan kerja. Keberadaan integrasi kerja memberikan peluang bagi karyawan untuk saling berbagi pengetahuan dan belajar dari satu sama lain, yang pada akhirnya meningkatkan produktivitas dan kinerja tim secara keseluruhan. Integrasi kerja dapat menciptakan komitmen organisasi karena karyawan melihat bahwa upaya dan kinerja yang dilakukan memberikan dampak positif pada kesejahteraan mereka dan organisasi secara keseluruhan Khotim (2021). Sejalan dengan konsep ini, berdasarkan skala yang diisi oleh subjek, subjek menilai bahwa integrasi kerja di tempat kerja sudah



berjalan baik. Karyawan merasa dapat menyeimbangkan waktu kerja dan keluarga, serta merasa bangga bekerja di organisasi ini. Kesimpulannya, adanya integrasi kerja yang positif akan meningkatkan komitmen organisasi. Dapat disimpulkan bahwa tingkat integrasi kerja yang tinggi akan mengakibatkan peningkatan komitmen organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arriefamuda, a. (2018). Hubungan antara perceived organizational support dengan kualitas kehidupan kerja (quality of work life) pada karyawan. Universitas islam negeri sunan ampel surabaya.
- Astitiani, n. L. P. S., & surya, i. B. K. (2016). Pengaruh quality of work life terhadap motivasi kerja dan kepuasan kerja karyawan. Matrik : jurnal manajemen, strategi bisnis dan kewirausahaan. <https://doi.org/10.24843/matrik:jmbk.2016.v10.i02.p06>.
- Dalilah, f. (2021). Analisis terhadap partisipasi kerja perempuan pada sektor formal di indonesia. Jurnal ilmiah, 9(2).
- Devia, a. (2016). Pengaruh perkembangan karir terhadap komitmen organisasi (kasus karyawan pt panin bank kantor cabang pekanbaru. Jom fisip, vol 3(no. 1-oktober 2016, 3(2),1-15).
- Khotim, g. (2021). Hubungan antara quality of work life dengan komitmen organisasi aparatur sipil negara di polda d.i yogyakarta. Universitas mercu buana yogyakarta.
- Kusumajati, d. A. (2014). Organizational citizenship behavior (ocb) karyawan pada perusahaan. Humaniora, 5(1), 62. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i1.2981>.
- Maillet, l. (1984). Mowday, steers and porter's (1979) commitment questionnaire compared to cook and wall's (1980) commitment scale. Psychological reports, 55(1), 308–308. <https://doi.org/10.2466/pr0.1984.55.1.308>.
- Manulang, s. H. (1988). *Pokok-pokok hukum ketenagakerjaan di indonesia* (rineka cipta, ed.). Meyer, j. P., allen, n. J., & smith, c. A. (1993). Commitment to organizations and occupations: extension and test of a three-component conceptualization. Journal of applied psychology, 78(4). <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.4.538>.
- Mohammed, f., & eleswed, m. (2013). Job satisfaction and organizational commitment: a correlational study in bahrain. International journal of business, humanities and technology, 3(5).
- Octaviani, & h. (2015). Person-organization fit, kepuasan kerja, dan turn over intention : studi empiris pada karyawan generasi y industri perbankan di indonesia. Manajemen, 12 no 2, 111–128.
- Prasasti, v. T., & yuniawan, a. (2017). Analisis pengaruh stres kerja dan lingkungan kerja non fisik terhadap organizational citizenship behavior (ocb) dengan komitmen organisasional sebagai variabel intervening. Diponegoro journal of management, 6(2005).
- Puspaatmaja, s., & satrya, a. (2017). Analisis pengaruh persepsi dukungan organisasi sebagai mediator antara partisipasi karyawan dalam pengambilan keputusan terhadap kepuasan kerja dan



- komitmen afektif karyawan non manajerial di perusahaan fmcg indonesia. Pascasarjana ilmu manajemen universitas indonesia, 6.
- Ratnaningruma, f. R., & sustana, h. (2018). Pengaruh peran ganda pekerja wanita terhadap kinerja karyawan dengan pengembangan karir sebagai variabel mediasi. *Diponegoro journal of social and politic*.
- Riady, h. (2009). Meningkatkan komitmen karyawan atas organisasi melalui pengelolaan quality work of life. *Jurnal of human capital*, 1–2.
- Rivai, v., & mulyadi, d. (2012). *Kepemimpinan dan perilaku organisasi edisi ketiga*. Jakarta: pt. Rajagrafindo persada.
- Robbins, s. P. (2002). *Prinsip-prinsip perilaku organisasi edisi kelima (kelima)*. Penerjemah : halida dan dewi sartika.
- Sandrick, k. (2003). Putting the emphasis on employees. *Trustee : the journal for hospital governing boards*, 56(1).
- Satyawati, s. T. (2020). Pengaruh kepengawasan dan kepemimpinan distributif-relasional terhadap komitmen organisasi kepala sekolah dasar di kabupaten semarang. *Scholaria: jurnal pendidikan dan kebudayaan*, 10(2). <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i2.p142-151>.
- Sianipar, a. R. B., & haryanti, k. (2014). Hubungan komitmen organisasi dan kepuasan kerja dengan intensi turnover pada karyawan bidang produksi cv. X. In *psikodimensia* (vol. 13, issue 1).
- Situmeang, b. S. (2018). Pengaruh disiplin kerja dan komitmen organisasi terhadap kinerja pegawai pada kantor pelayanan kekayaan negara dan lelang pematang siantar. *Jurnal maker*, 4(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta, cv.
- Thakur, r., & sharma, d. (2019). A study of impact of quality of work life on work performance. *Management and labour studies*, 44(3), 326–344. <https://doi.org/10.1177/0258042x19851912>.
-



Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II

Redy Kurniawan¹, Alimatus Sahrah²

¹Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

²Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹redykurniawan699@gmail.com

²alin@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Orang yang menderita diabetes juga akan rentan mengalami stres dalam dirinya. Stres yang tinggi dapat memicu kadar gula darah dalam tubuh menjadi semakin meningkat, sehingga semakin tinggi stres yang di alami oleh penderita diabetes melitus maka kondisi diabetes melitus yang diderita akan semakin tambah buruk. SEFT adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan stres pada penderita diabetes melitus tipe 2. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang dengan tingkat stres sedang dan tinggi yang diukur dengan menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS42). Desain penelitian ini adalah desain kuasi eksperimen dengan *the one-group pretest-posttest design*. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.039$ ($p < 0.05$) dan penurunan nilai $\bar{x} = 22.80$ menjadi $\bar{x} = 13.80$, yang berarti ada perbedaan tingkat stres yang signifikan pada penderita diabetes melitus tipe 2 sebelum dan setelah diberikan intervensi SEFT. Hasil tersebut menunjukkan bahwa SEFT dapat menurunkan tingkat stres dan hipotesis diterima. SEFT terbukti efektif dan dapat dijadikan salah satu terapi dalam menurunkan stres pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Kata Kunci: SEFT, Stres, Diabetes Melitus Tipe II

Abstract

People who suffer from diabetes are also susceptible to experiencing stress within themselves. High stress can trigger blood sugar levels in the body to increase, so that the higher the stress experienced by diabetes mellitus sufferers, the worse their diabetes mellitus condition will be. SEFT is a therapy that uses simple movements to help solve problems of physical and psychological pain, improve performance and achievement, achieve peace and happiness in life. This study aims to determine the effect of SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) in reducing stress in people with type 2 diabetes mellitus. The subjects in this study were 5 people with moderate and high levels of stress as measured using the *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS42). The design of this research is a quasi-experimental design with the *one-group pretest-posttest design*. The data analysis technique in this research uses the *Wilcoxon Sign Rank Test* statistical analysis. The results of the *Wilcoxon Sign Rank Test* show a significance value of $p = 0.039$ ($p < 0.05$) and a decrease in the value $\bar{x} = 22.80$ to $\bar{x} = 13.80$, which means there is a significant difference in stress levels in type 2 diabetes mellitus sufferers before and after being given the SEFT



intervention . These results show that SEFT can reduce stress levels and the hypothesis is accepted. SEFT has been proven to be effective and can be used as a therapy to reduce stress in people with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: SEFT, Stress, Type II Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Menurut survei yang dilakukan World Health Organization (WHO), Indonesia menempati urutan ke-4 dengan jumlah pasien diabetes terbesar di dunia setelah India, Cina dan Amerika Serikat. Sedangkan dari data Departemen Kesehatan, jumlah pasien diabetes rawat inap maupun rawat jalan di rumah sakit menempati urutan pertama dari seluruh penyakit endokrin. Melihat permasalahan tersebut, menurut Menteri Kesehatan (Menkes), jika tidak diintervensi secara serius, permasalahan diabetes akan bertambah besar sehingga akan sulit untuk menanggulangnya. Upaya pencegahan dan penanggulangan tidak dapat dilakukan oleh pemerintah saja tetapi harus oleh semua pihak, karena itu Menteri Kesehatan menghargai dan menyambut baik kegiatan berbagai organisasi profesi dan kemasyarakatan membantu pemerintah dan masyarakat dalam mengatasi masalah diabetes di Indonesia. Di Indonesia saat ini penyakit diabetes belum menempati skala prioritas utama pelayanan kesehatan walaupun sudah jelas dampak negatifnya, yaitu berupa penurunan kualitas sumber daya manusia, terutama akibat komplikasi kronis yang ditimbulkannya, seperti gangguan mikrovaskular dan makrovaskular (Pudjibudojo dkk., 2013).

Menurut (WHO, 2006), Diabetes Melitus adalah penyakit kelainan metabolik yang dikarakteristikan dengan hiperglikemia (peningkatan kadar gula darah) kronis serta kelainan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein diakibatkan oleh kelainan sekresi insulin, kerja insulin maupun keduanya. Hiperglikemia kronis pada diabetes melitus akan disertai dengan kerusakan, gangguan fungsi beberapa organ tubuh khususnya mata, ginjal, saraf, jantung, dan pembuluh darah.

Sembilan puluh persen dari kasus diabetes adalah DMT2 dengan karakteristik gangguan sensitivitas insulin dan/atau gangguan sekresi insulin. DMT2 secara klinis muncul ketika tubuh tidak mampu lagi memproduksi cukup insulin untuk mengkompensasi peningkatan insulin resisten. DMT2 menjadi masalah kesehatan dunia karena prevalensi dan insiden penyakit ini terus meningkat, baik di negara industri maupun negara berkembang, termasuk juga Indonesia. DMT2 merupakan suatu epidemi yang berkembang, mengakibatkan penderitaan individu dan kerugian ekonomi yang luar biasa. (Decroli, 2019).



Berdasarkan data Badan Pusat Statistika Indonesia tahun 2003, diperkirakan penduduk Indonesia yang berusia 20 tahun sebanyak 133 juta jiwa, dengan prevalensi DM sebesar 14,7% pada daerah urban 7,2% pada daerah rural, sehingga diperkirakan pada tahun 2003 didapatkan 8,2 juta pasien DM di daerah rural. Berdasarkan pola pertambahan penduduk, diperkirakan bahwa pada tahun 2030 nanti akan ada 194 juta penduduk yang berusia di atas 20 tahun dan dengan asumsi prevalensi DM pada urban (14,7%) dan rural (7,2%), maka diperkirakan terdapat 28 juta pasien diabetes di daerah urban dan 13,9 juta di daerah rural. Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (RESIKEDAS) tahun 2018 oleh Departemen Kesehatan menunjukkan peningkatan prevalensi DM menjadi 8,5% (PERKENI, 2021). Data tersebut sesuai dengan data di Riset kesehatan Dasar bahwa prevalensi penderita diabetes mellitus di tingkat nasional meningkat dari 6.9% pada tahun 2013 menjadi 8.5% pada tahun 2018. Angka kejadian juga meningkat di Jawa Timur dari 2.1% pada tahun 2013 menjadi 2.6% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Penderita Diabetes Melitus semakin meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data WHO bahwa di dunia terdapat 422 juta penderita diabetes melitus yang berusia di atas 18 tahun (WHO, 2016). Penderita diabetes melitus di Indonesia menduduki peringkat ke-enam setelah Cina, India, US. Brazil dan Meksiko dengan jumlah di Indonesia mencapai 10.3 juta penderita dan akan meningkat sekitar 11.1% pada tahun 2045 (IDF, 2017).

Menurut Dewi (2015) dan Boku (2019) terdapat 4 faktor yang mempengaruhi meningkatnya kadar gula darah. Faktor tersebut adalah aktivitas fisik, pengetahuan, obesitas, dan stres. Berdasarkan hasil wawancara dengan pimpinan Klinik Fanisa Kota Pariaman dan beberapa pasien, terdapat enam faktor yang dapat diteliti dalam penelitian yaitu umur, indeks massa tubuh, asupan makanan, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik dan stress (Hasanah, 2019). Orang yang menderita diabetes juga akan rentan mengalami stres dalam dirinya. Stres yang tinggi dapat memicu kadar gula darah dalam tubuh menjadi semakin meningkat, sehingga semakin tinggi stres yang dialami oleh penderita diabetes melitus maka kondisi diabetes melitus yang diderita akan semakin tambah buruk. Stres yang berat biasanya tidak bisa terkontrol, oleh sebab itu harus mempunyai manajemen stres agar kemungkinan melihat promosi kesehatan sebagai aktivitas atau intervensi/mengubah pertukaran respon terhadap penyakit (Derek dkk., 2017).

Studi yang dilakukan (García-Lara, 2022) menunjukkan data yang relevan tentang gangguan psikologis pada populasi diabetes selama pandemi, dengan perkiraan prevalensi meta-analitik kecemasan 23% pada pasien DM tipe 1 dan 20% pada pasien DM tipe 2, diabetes distress 41% pada



DM tipe 1 dan 36% pada DM tipe 2, dan stres 79% pada DM tipe 1. Studi sebelum pandemi melaporkan prevalensi gejala kecemasan sebesar 17,7% untuk pasien DM tipe 1, dan 18% untuk DM tipe 2 sedang untuk diabetes distress sebesar 42,1% pada DM tipe 1 dan 29,4% pada DM tipe 2, dan untuk stres 50% pada DM tipe 1. Data ini menunjukkan peningkatan gejala yang signifikan. Selain itu, prevalensi kecemasan yang ditemukan pada pasien DM lebih tinggi dibandingkan penelitian yang dilakukan pada kelompok lain selama pandemi. Pada populasi lanjut usia, prevalensi gejala kecemasan yang ditemukan berkisar 10,10% hingga 21,6% dari kecemasan sedang/berat pada populasi umum. Studi lain pada populasi umum menyatakan DM sebagai salah satu masalah psikososial utama dengan prevalensi hingga 40%. Bahkan meta-analisis baru-baru ini pada populasi umum menunjukkan bahwa rata-rata prevalensi kecemasan dan stres psikologis masing-masing adalah 38,1% dan 37,5%.

Peningkatan prevalensi DM Tipe 2 dipengaruhi oleh faktor risiko DM. Salah satu faktor risiko terjadinya DM adalah stres. Stres memengaruhi peningkatan gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Stres yang terjadi pada penderita diabetes dapat meningkatkan kadar gula darah karena pengaruh hormon stres yaitu hormon kortisol yang dapat meningkatkan gula darah (Putri, 2011). Tingkat stres buruk sangat berpeluang untuk mengalami peningkatan kadar gula darah dibandingkan stres sedang. Kemudian kondisi dengan tingkat stres sedang namun memiliki kadar gula darah buruk, hal ini disebabkan oleh faktor lain yaitu karena belum bisa mengontrol kadar gula darah dengan cara belum bisa mengatur pola makan, meminum obat tidak teratur, dan kurang beraktivitas. Sehingga kadar gula darahnya akan tetap meningkat, walaupun tingkat stres yang dialami dalam kategori sedang. Sedangkan kondisi dengan tingkat stres sedang dan kadar gula darah baik karena mereka tetap bisa mengatur pola makan dan meminum obat secara teratur meskipun dalam keadaan stres (Adam & Tomayahu, 2019).

Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/ beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres; konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres; semua sebagai suatu sistem. Stres menyebabkan produksi berlebih pada kortisol, kortisol adalah suatu hormon yang melawan efek insulin dan menyebabkan kadar glukosa darah tinggi. Jika seseorang mengalami stres berat yang dihasilkan dalam tubuhnya, maka kortisol yang dihasilkan akan semakin banyak, ini akan mengurangi sensitivitas tubuh terhadap insulin. Kortisol merupakan musuh dari insulin sehingga membuat glukosa lebih sulit untuk memasuki sel dan



meningkatkan glukosa darah (Pratiwi, 2014). Orang yang mengalami stres memiliki risiko 1,67 kali untuk menderita diabetes tipe 2 dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami stres. Hal ini dikarenakan terdapat perubahan hormon saat terjadi stres (Trisnawati dkk., 2012).

Salah satu terapi yang membantu mengurangi stres pada individu dengan kadar gula darah tinggi adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT termasuk teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan. SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh. Bedanya dibandingkan dengan metode akupunktur dan akupresur adalah teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan tangan (*tapping*). (Zainuddin, 2012).

Menurut Freinsten (Thie & Demuth, 2007), *energy psychology* adalah seperangkat prinsip dan terapi memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku. *Energy psychology* adalah bidang ilmu yang relatif baru, akan tetapi telah dipraktikkan oleh para dokter Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu. *Energy psychology* baru dikenal luas sejak penemuan Dr. Roger Callahan di tahun 1980-an tentang *Tought Field Therapy*. Pada pertengahan tahun 1990-an, Gary Craig (*the ambassador of energy psychology*), meringkas TFT yang ditemukan oleh Dr. Roger Callahan secara lebih ringkas menjadi *Emotional Freedom Technique* (EFT), agar dapat dipergunakan oleh masyarakat awam, dan kemudian dipergunakan secara luas di Amerika dan Eropa. Selanjutnya EFT dikembangkan lebih lanjut oleh Zainudin pada tahun 2005 menjadi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Aspek spiritualitas yang ada dalam Terapi SEFT ini berdasarkan pada keyakinan Zainudin, yaitu apabila segala tindakan dihubungkan kepada Tuhan YME maka kekuatannya akan berlipat ganda, dan hal ini sesuai dengan penelitian Dossey (1993) tentang efek doa terhadap penyembuhan pasiennya.

Dengan alasan inilah peneliti memilih SEFT sebagai terapi untuk menurunkan stres pada penderita Diabetes Melitus Tipe II.



METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen dengan *the one group pretest – posttest design*. Dalam rancangan ini terdapat satu kelompok yaitu kelompok eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada sekelompok subjek yang memenuhi kriteria inklusi dilakukan pemeriksaan terhadap penyakit atau keadaan yang ingin diteliti. Dilakukan proses skrining sampel secara langsung pada pasien Diabetes Melitus Tipe II dari jumlah total 32 orang dengan menggunakan alat ukur DASS 42 untuk mengetahui tingkat stres dan pengecekan darah untuk mengecek kadar gula darah puasa. Hasil dari skrining tersebut lalu disesuaikan berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti, yang tercantum pada kriteria inklusi. Kemudian setelah disesuaikan dapat menentukan subjek penelitian. Subjek penelitian berjumlah 5 orang pasien penderita Diabetes Melitus Tipe II yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Jumlah perlakuan Terapi SEFT sebanyak 4 sesi dan dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Setiap sesi pertemuan memiliki durasi 10-25 menit tergantung kebutuhan dan analisis terapis. *Pre-test* dilakukan saat dilaksanakan skrining sampel yaitu beberapa hari sebelum sesi terapi diberikan. Sedangkan *post-test* dilakukan di hari terakhir sesi terapi sesaat setelah dilakukannya terapi.

Dalam penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data berupa alat ukur DASS 42, *informed consent*, dan glukometer. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) 42 yang digunakan dalam penelitian ini dibuat oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995 dan dikembangkan oleh *Psychology Foundation of Australia*. Instrumen ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan telah diuji reabilitas serta validitasnya oleh Damanik (Damanik, 2011). Dalam penelitian ini peneliti hanya memilih kuesioner yang mengukur tentang stres yaitu sejumlah 14 pernyataan. Data dianalisis dengan menggunakan Program SPSS (*Statistical Product Service Solutions*). Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji statistik non-parametrik uji *Wilcoxon Rank Test*. Digunakan analisis data non-parametrik uji *Wilcoxon Rank Test* untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stres yang signifikan antara sebelum dan sesudah Terapi SEFT pada kelompok eksperimen.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Data Subjek Penelitian

Inisial Nama	Usia	Pendidikan Terakhir	Status Perkawinan	Lama Menderita Diabetes	Hasil Gula Darah Puasa (GDP)	
					<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
A	57 tahun	SMP	Kawin	5 tahun	120.0 mg/dl	89.0 mg/dl
SW	55 tahun	D3	Kawin	1,5 tahun	112.0 mg/dl	85.0 mg/dl
DS	63 tahun	S1	Kawin	4 tahun	125.0 mg/dl	100.0 mg/dl
M	60 tahun	SD	Kawin	1 tahun	115.0 mg/dl	90.0 mg/dl
S	61 tahun	SMA	Kawin	10 tahun	130.0 mg/dl	110.0 mg/dl

Data yang telah diperoleh di atas selanjutnya perlu diberikan kategorisasi, berikut adalah tabel kategorisasi:

Tabel 2. Kategorisasi Gula Darah Puasa

Gula Darah Puasa (mg/dl)	Baik	Sedang	Buruk
	80-109	110-125	>126

Berdasarkan pedoman kategorisasi di atas, maka diperoleh penjelasan data sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Gula Darah Puasa

Partisipan	Skor DASS42			
	<i>Pre-Test</i>	Kategorisasi	<i>Post-Test</i>	Kategorisasi
A	120.0 mg/dl	Sedang	89.0 mg/dl	Baik
SW	112.0 mg/dl	Sedang	85.0 mg/dl	Baik
DS	125.0 mg/dl	Sedang	100.0 mg/dl	Baik
M	115.0 mg/dl	Sedang	90.0 mg/dl	Baik
S	130.0 mg/dl	Buruk	110.0 mg/dl	Sedang



Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui bahwa terdapat total 5 orang partisipan berusia 55-63 tahun yang terlibat dalam penelitian ini. Skor kadar gula darah puasa yang diperoleh dari *pre-test* pada kelompok tersebut berturut-turut adalah 120, 112, 125, 115, dan 130. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat satu orang partisipan dengan kadar gula darah buruk yaitu 130, sedangkan keempat partisipan lainnya memiliki kadar gula darah puasa yang sedang dengan skor 120, 112, 125, dan 115. Selanjutnya pada pengukuran *post-test* yang dilakukan pada kelompok tersebut diperoleh hasil kadar gula darah puasa berturut-turut yaitu 89, 85, 100, 90, dan 110, yang menunjukkan bahwa perolehan skor terendah 89 dan skor tertinggi adalah 110 sehingga dapat disimpulkan bahwa kadar gula darah puasa pada *pos-test* penderita diabetes melitus tipe 2 terdapat empat berada pada kadar gula darah puasa baik dan satu pada kadar gula darah puasa sedang.

Data dalam penelitian ini yang diperoleh dari hasil pengukuran dengan menggunakan skala *Depression Anxiety Stres Scales* (DASS) 42 oleh Damanik (2011) pada penderita diabetes melitus tipe 2 menjadi landasan bagi peneliti dalam melakukan pengujian hipotesis. Berdasarkan pengukuran pada *pre-test* dan *post-test* maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Data Perolehan Skor DASS42 Kelompok Eksperimen

Partisipan	Skor DASS42	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
A	22	14
SW	22	13
DS	23	14
M	21	12
S	26	16

Data yang telah diperoleh di atas selanjutnya perlu diberikan kategorisasi, berikut adalah tabel kategorisasi skor DASS42 oleh Damanik (2011):

Tabel 5. Pedoman Kategorisasi Skor DASS 42

Kategori	Depresi	Stres	Kecemasan
Normal	0-9	0-14	0-7
Ringan	10-13	15-18	8-9



Sedang	14-20	19-25	10-14
Berat	21-27	26-33	15-19
Sangat Berat	>28	>34	>20

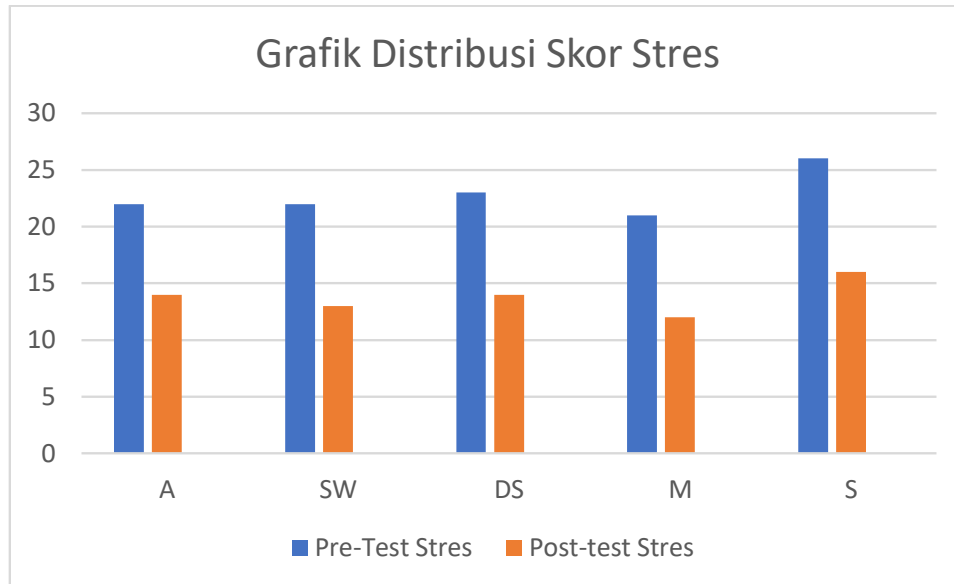
Berdasarkan pedoman kategorisasi DASS42 di atas, maka diperoleh penjelasan data sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian dengan DASS42

Partisipan	Skor DASS42			
	<i>Pre-Test</i>	Kategorisasi	<i>Post-Test</i>	Kategorisasi
A	22	Sedang	14	Normal
SW	22	Sedang	13	Normal
DS	23	Sedang	14	Normal
M	21	Sedang	12	Normal
S	26	Tinggi	16	Rendah

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui bahwa terdapat total 5 orang partisipan berusia 55-63 tahun yang terlibat dalam penelitian ini. Skor stres yang diperoleh dari *pre-test* pada kelompok tersebut berturut-turut adalah 22, 22, 23, 21, dan 26. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat satu orang partisipan dengan tingkat stres tinggi yaitu 26, sedangkan keempat partisipan lainnya memiliki tingkat stres yang sedang dengan skor 22, 22, 23, dan 21. Selanjutnya pada pengukuran *post-test* yang dilakukan pada kelompok tersebut diperoleh hasil skor stres berturut-turut yaitu 14, 13, 14, 12, dan 16, yang menunjukkan bahwa perolehan skor terendah 12 dan skor tertinggi adalah 16 sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada *pos-test* penderita diabetes melitus tipe 2 terdapat empat berada pada tingkat stres normal dan satu pada tingkat stres rendah. Berikut adalah gambaran distribusi skor stres pada kelompok eksperimen.

Gambar 1. Grafik Distribusi Skor Stres



Data pada gambar di atas menunjukkan distribusi skor stres kelima partisipan yang diukur saat *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen.

Tabel 7. Skor Stres *Pre-test* dan *Post-test*

	Jumlah (N)	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_test	5	22.80	1.924	21	26
Post_tes t	5	13.80	1.483	12	16

Berdasarkan data di atas maka terdapat empat orang partisipan yang memiliki tingkat stres yang sedang (19-25) dan satu partisipan memiliki skor DASS42 senilai 26 yang berarti tingkat stres partisipan adalah tinggi (26-33).

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis diuji dengan dengan melakukan uji beda skor data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi SEFT dengan uji statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*.



Tabel 8. Hasil uji *Wilcoxon* sebelum dan setelah intervensi

		Jumlah (N)	Mean Ranks	Sum of Ranks
Post_Test-Pre_Test	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	5 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

Hasil uji di atas menunjukkan bahwa adanya penurunan post-test dari nilai pre-test setelah diberikan intervensi SEFT. Terdapat lima orang partisipan dalam penelitian ini dan memiliki negative ranks atau penurunan negatif dengan nilai rata-rata penurunan adalah 3.00 sedangkan jumlah rangking negatif atau *summary of ranking* adalah 15.00. Nilai ties 0 menunjukkan bahwa tidak ada nilai skor yang sama pada skor *pre-test* dan *post-test* kelima partisipan.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis dengan *Wilcoxon*

Post_Test-Pre_Test	
Z	-2.060
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.039

Berdasarkan hasil uji statistik di atas dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*, maka dapat diketahui bahwa nilai Z -2.060 dan signifikansi Asymp.sig. (2 tailed) bernilai 0.039 (<0.05). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat skor stres pada *pre-test* dan *post-test* pasien diabetes mellitus tipe 2 dimana skor tingkat stres *pre-test* lebih tinggi dan tingkat stres setelah diberikan intervensi lebih rendah dengan penurunan yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi SEFT dalam menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Berdasarkan hasil uji non-parametrik dengan *wilcoxon signed rank test* yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum diberikan



intervensi dan setelah diberikan intervensi SFET dengan perolehan nilai koefisien $Z = -2.060$ dengan signifikansi nilai $p = 0.039$ ($p < 0.05$). Hasil pengukuran stres pada *pre-test* lebih tinggi dibandingkan pada pengukuran yang dilakukan saat *pos-test* dengan nilai penurunan yang signifikan ($\bar{x} = 13.80$ pada *pre-test* turun menjadi $\bar{x} = 22.80$ pada *post-test*).

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa intervensi SEFT merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe 2. Pasien dengan diabetes melitus tipe 2 yang dilakukan terapi selama empat hari dengan dilakukan intervensi empat kali di waktu malam hari dengan durasi tiap terapi kurang lebih 20 menit memperlihatkan adanya perbedaan tingkat stres setelah dilakukannya terapi, yaitu dengan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan.

Jovanovic, Lazaridis dan Stefanovic (2006) mengklasifikasikan gejala atau tanda yang dialami individu apabila mereka mengalami stres. Pertama adalah gejala stres berkaitan dengan fisik, gejala stres yang berkaitan dengan emosional atau mental, gejala stres berkaitan dengan kerja. Hal ini sesuai yang dirasakan pada penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengalami stres. Sehingga penderita stres perlu mendapatkan intervensi psikologi secara holistik yaitu dengan pendekatan biologis, psikologis, sosial dan spiritualnya (Brinef & Winkley, 2013).

Terapi SEFT menggunakan teknik yang aman, mudah, cepat dan sederhana bahkan tanpa risiko karena tidak menggunakan alat atau jarum. Hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah kita yang diketuk-ketukkan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses energi psikologi sehingga spektrum masalah yang dapat diatasi juga jauh lebih luas meliputi fisik dan emosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati dan menjadikan jalan menuju kemuliaan diri (Zainuddin, 2012).

Dengan melakukan Terapi SEFT, masalah emosi maupun fisik yang dialami oleh seseorang misalnya stres yang dirasakan akan berkurang. Hal ini dikarenakan SEFT lebih menekankan pada unsur spiritualitas (doa) dan sistem energi tubuh dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Selain sistem energi tubuh terdapat pula metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan yang diyakini dapat mengurangi stres yang dirasakan (Rahmawati & Aristina, 2019). Sebagaimana pada penelitian sebelumnya SEFT terbukti dapat menurunkan tingkat stres akademik (Rahmawati & Aristina, 2019), dapat menurunkan tingkat stres pada penderita kanker serviks (Desmanianti & Avianti, 2014), dapat menurunkan stres pada pasien hipertensi (Fatmasari dkk.,



2019), sebagai terapi pada klien yang mengalami PTSD (Lilyanti, 2016), dan dapat menurunkan stres pada penderita kanker payudara (Nasution dkk., 2020).

Terapi SEFT ini merupakan salah satu terapi yang dapat diterapkan untuk menurunkan emosi negatif dari pasien juga stres dan gejala lain yang ditimbulkan. Pelaksanaan terapi ini dimulai dengan pasien dapat menceritakan terlebih dahulu perasaan negatif yang sedang dirasakannya. Perasaan negatif pasien yang tercurah dapat menjadikan keadaan emosi menjadi lebih rileks dan tenang. Teknik katasis atau proses menceritakan ini bertujuan agar pasien dapat mengeluarkan perasaannya sehingga beban emosi yang dirasakannya bisa berkurang. Tahap selanjutnya pada Terapi SEFT ini pasien diminta untuk berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Penyerahan diri yang dilakukan pada pasien tersebut selain dapat meningkatkan ketenangan juga dapat menurunkan tingkat stres pada pasien tersebut (Zainudin, 2008).

Menurut Zainuddin (2010), di dalam tubuh terdapat energi elektrik yang mengalir dalam sistem saraf kita. Jika aliran energi ini terhambat atau kacau, maka timbullah gangguan emosi atau penyakit fisik. Titik-titik di sepanjang 12 jalur utama berperan sangat penting untuk penyembuhan pasien. Pada Terapi SEFT terdapat 18 titik utama yang mewakili 12 jalur utama meridian. Terapi SEFT dapat digunakan untuk memperlancar aliran energi dalam tubuh dengan cara mengetuk titik-titik pada jalur meridian yang ada di tubuh, sehingga aliran energi yang terhambat dapat lancar kembali.

Zainudin (2008) menyatakan bahwa gangguan emosi atau adanya penyakit dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi tubuh. Dalam praktek SEFT, pasien diminta mengetuk ringan pada 18 titik SEFT sambil “*tune in*” atau membayangkan peristiwa yang menyebabkan emosi negatif, sehingga aliran energi tubuh berjalan normal dan kembali seimbang. Selain itu dalam Terapi SEFT terdapat berbagai jenis terapi komplementer lain seperti meditasi, visualisasi, NLP (*Neuro Linguistic Programming*), EMDR (*Eye Movement Desensitization Reprocessing*), sugesti dan relaksasi, yang keseluruhannya dapat meningkatkan endorfin dan membuat otak berada di gelombang alfa sehingga timbul kondisi rileks dan tenang.

Keberhasilan Terapi SEFT didasarkan beberapa faktor bahwa terkadang pasien mengabaikan salah satu atau beberapa dari kelima faktor utama pada terapi ini yaitu keyakinan, khusu', ikhlas, pasrah dan syukur. Kelima faktor ini merupakan kunci keberhasilan dari Terapi SEFT yang membedakan dengan terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) (Zainudin, 2008). Dalam praktek SEFT, aspek spiritual pasien lebih diperhatikan melalui penekanan pada aspek khusuk, ikhlas dan pasrah, serta pasien diyakinkan bahwa hasil yang akan diperoleh tergantung keikhlasan, kepasrahan,



dan keyakinan pasien kepada Tuhan. Semakin ikhlas, semakin pasrah, dan semakin yakin Tuhan yang menyembuhkan atau menenangkan hati, maka hasilnya semakin optimal (Desmanianti & Avianti, 2014).

Keterbatasan dalam penelitian ini berupa tidak ada *follow up* setelah dilakukannya semua sesi Terapi SEFT. Kemudian karena keterbatasan jumlah penderita diabetes melitus di lokasi penelitian sehingga tidak ada kelompok kontrol sebagai pembanding.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan analisis data di atas, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada perbedaan tingkat stres yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi SEFT. Dan intervensi SEFT terbukti efektif dapat menurunkan tingkat stres penderita diabetes mellitus tipe 2 dari tingkat sedang dan tinggi menjadi normal dan rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa SEFT dapat menurunkan tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe 2 dan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L., & Tomayahu, M. . (2019). Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 1–5.
- Amin, S. M., & Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa harus stress terapi stress ala islam*. Jakarta: Amzah.
- Anggraeni, T. P., & Jannah, M. (2014). Hubungan Antara Psychological WellBeing Dan Kepribadaian Hardiness Dengan Stress Pada Petugas Port Security. *Character*, 3(2), 1–9.
- Azriful, N., Habibi, & R, J. D. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan faktor risiko DM dengan status DM pada pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makassar. *Al-Sihah*, 10(1), 63–71.
- Boku, A. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe II DI RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA.
- Brinef, E., & Winkley, K. (2013). The Role of Psychological Interventions for People with Diabetes and Mental Health Issues. *Journal of Diabetes Nursing*, 17(8), 305–310.
- Carver, C. S., Scheir, M. F., & Woentraub, J. . (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283.
- Church, D. (2013). Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Conditions. *Psychology*, 4(8), 645–654. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.48092>



- Damanik, E. D. (2011). *The Measurement of Realibility, Validity, Items Analysis and Normative Data of Anxiety Stress Scale (DASS)*. Universitas Indonesia.
- Dawson, G., & Audrey. (2012). The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry : a randomized controlled trial. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200 (10), 891–896.
- Decroli, E. (2019). *DIABETES MELITUS TIPE 2*. Padang: Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Derek, M. I. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. Universitas Sam Ratulangi.
- Desmanianti, Z., & Avianti, N. (2014). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menurunkan stres pasien Kanker Serviks. *Jurnal Ners*, 9(1), 91–96.
- Dewi, E. . (2015). Gambaran Faktor-Faktor yang Memengaruhi Terkendalinya Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Pakis Surabaya. *Jurnal STIKes William Booth*, 4(2), 1–9.
- Dossey, L. (2011). *A scientific and spiritual approach*. Goodreads. http://www.goodreads.com/book/show/478408.Recovering_the_Soul
- Farah, B., & Nasution, R. D. (2020). Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi Covid-19. *E-Journal Noken*, 5(2), 23–36.
- Fatimah, R. N. (2015). Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Majority*, 4(5), 93–101. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/615>
- Fatmasari, D., Widyana, R., & Budiayani, K. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk MenurunkanStres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10–19.
- Feinstein, D., & Ashland, O. (2012). What Does Energy Have to Do With Energy Psychology? *Energy Psychology*, 4(2), 59–78.
- García-Lara, R. A. (2022). Anxiety, Distress and Stress among Patients with Diabetes during COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J. Pers. Med*, 12(2), 1–20.
- Hanurawan, F. (2010). *Psikologi sosial suatu pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hardjana, A. (1994). *Stress Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta : Kanisius.
- IDF, I. of diabetic F. (2017). Diabetes prevalence, mortality, and healthcare expenditures. Idf. <http://www.idf.org/diabetesatla>
- Jovanovic, J., Lazaridis, K., & Stefanovic, V. (2006). Theoretical approaches to problem of occupational stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23(3), 163–169.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan riset kesehatan dasar 2018*. Jakarta: Badan penerbit dan pengembangan kesehatan.
- Kemenkes RI. (2019). *Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018*. Infodatin. <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/19041500002/hari-diabetes-sedunia-2018.html>



- Kusnanto. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Kualitas Hidup Penderita Tuberkulosis Paru. *JKP*, 4(3), 213–224.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisals and Coping*. New York: Spriger.
- Leake, & Reynolds. (2004). *Diabetes Melitus tipe 2*. Jakart: PT. Rajagrafindo Perseda.
- Lilyanti, H. (2016). Studi Analisis Terhadap Penggunaan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Yang Dapat Digunakan Sebagai Terapi Pada Klien Yang Mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 15(1), 19–27.
- Lukaningsih, Z., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi. (2020a). Terapi relaksasi otot progresif sebagai alternatif mengatasi stress dimasa pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(3), 41–44.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020b). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(3), 1–9.
- Nasution, R. M., Effendi, Z., & Hikayati. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara. *Seminar Nasional Keperawatan*, 2(1), 80–85.
- Patriyani, R. E. H. (2018). Pengaruh spiritual emosional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan kadar darah penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Kota Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 7(2), 101–221.
- Perkeni, P. E. I. (2015). *Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 di Indonesia*. In Jakarta: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.
- Perkeni, P. E. I. (2021). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 dewasa di Indonesia*. Jakarta: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.
- Pratiwi, P. (2014). Pengaruh stres terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien Diabetes Mellitus yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 11–16.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Nuha Medika.
- Pudjibudojo, J. K. (2013). *Pencegahan dan penanganan Diabetes Mellitus pendekatan medis, farmakologis, dan psikologis*. Universitas Surabaya.
- Putri, R. N. (2011). Hubungan Tingkat Stres Klien DM Tipe 2 dengan Kadar Glukosa Darah di Poliklinik Khusus Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang Tahun 2009. Universitas Andalas.
- Rachmawati, N., & Aristina, T. (2019). Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta. *Jurnal Ners LENTERA*, 7(1), 73–84.
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta :CV.Sagung Seto.



- Riskesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2018. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Rofacky, F. H. (2010). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Rokade, P. B. (2011). Release of Endomorphin Hormone and Its Effects on Our Body and Moods : A Review, Internationa Conference on Chemical. Biological and Environment Sciences, 215(2), 436–438.
- Romadhoni, R., & Widiatie, W. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh DIWEK Jombang. JURNAL EDUNursing, 4(2), 77–86.
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence. perkembangan remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). Health psychology: Biopsychosocial interactions, 7th edition. USA: John Wiley & Sons.
- Setiana, D., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2017). Pengaruh art therapy (terapi menggambar) terhadap stres pada lansia. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 13(2), 192–202.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. Jurnal Keperawatan Profesional (JKP), 7(1), 1–9.
- Suyono, S. (2011). Penatalaksanaan diabetes mellitus terpadu, patofisiologi diabetes mellitus. Edisi ke-2. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Thie, J., & Demuth, E. (2007). Touch for health: Petunjuk praktis untuk kesehatan yang alami dengan sentuhan akupresure. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Trisnawati, S. K., & Setyorogo, S. (2013). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5(1), 10–18.
- WHO, W. H. O. (2006). Report of a WHO Study Group. World Health Organisation. Geneva-Switzerland.
- WHO, W. H. O. (2016). Country and regional data on diabetes. World Health Organization.
- Wicaksono, Y. . (2016). Gejala Gangguan Jiwa dan Pemeriksaan Psikiatri dalam Praktek Klinis. Malang: Media Nusa Kreatif.
- Wilkinson, M. J. (2002). Buku saku diagnosa keperawatan dengan Intervensi NIC dan kriteria hasil NOC. Jakarta: ECG.
- Yusuf, S. (2004). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zainuddin. (2008). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success + Happiness + Greatness. Jakarta: Afzan Publishing.



- Zainuddin. (2010). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success + Happiness + Greatness. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zainuddin. (2012). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success + Happiness + Greatness. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zainuddin. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success + Happiness + Greatness. Jakarta: Afzan Publishing.



Kegigihan dan Academic Burnout pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi

Siti Padila Ode Aru¹, Nanda Yunika Wulandari²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

* fadilaodearu06@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kegigihan dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kegigihan dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Subjek pada penelitian ini 170 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan rentang usia 18 tahun sampai 25 tahun. Teknik pengumpulan data akan menggunakan skala kegigihan dan skala *academic burnout*. Data dianalisis dengan menggunakan *pearson's correlation product moment* pada program *software* SPSS Versi 23. Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan hasil nilai koefisien sebesar -0,303 dan $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan pada kegigihan dan *academic burnout*. Koefisien determinan R^2 bernilai 0,092 dimana artinya kegigihan memiliki hubungan sebesar 9,2% terhadap *academic burnout* sementara sisanya sebesar 90,8 dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata Kunci : *Kegigihan, Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, Academic burnout*

Abstract

This study aims to determine the relationship between grit and academic burnout in students who are completing their thesis. The hypothesis in this study is that there is a relationship between grit and academic burnout in students who are completing their thesis. The subjects in 170 this study were students who were completing their thesis with an age range of 18 to 25 years. The data collection technique will use the grit scale and the academic burnout scale. Data were analyzed using Pearson's correlation product moment in the SPSS Version 23 software program. Based on the results of the analysis, the coefficient value was -0.303 and $p = 0.000$ ($p < 0.050$). These results indicate that there is a significant negative relationship to grit and academic burnout. The coefficient of determination R^2 is 0.092, which means that grit has a 9.2% relationship to academic burnout, while the remaining 90.8 is influenced by other factors.

Keywords : *Grit, Students who are completing their thesis, Academic Burnout*



PENDAHULUAN

Penelitian adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk memperoleh pengetahuan empiris dan teoritis terbaru, salah satu kegiatan penelitian yang diwajibkan oleh mahasiswa yaitu skripsi (Wulan & Abdullah, 2014). Pada penyelesaian skripsi mahasiswa sering mengalami berbagai macam masalah yang dihadapi. Hal ini membuat mahasiswa membentuk sikap negatif yang secara tidak sadar mempengaruhi proses penyelesaian skripsi (Etika & Hasibuan, 2016). Schaufel. dkk (2002) mengatakan bahwa seseorang mengalami tekanan lingkungan maupun psikologis yang lama akan menyebabkan seseorang mengalami kelelahan atau *burnout*. Pada bidang pendidikan dinamakan yaitu *academic burnout* (Mudjahid, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan Puspitaningrum (2018) menemukan mahasiswa akhir mengalami *academic burnout* pada tingkat tinggi atau sebesar 61,25% yang menyebabkan terhambatnya penyelesaian tugas akhir.

Academic burnout merupakan suatu kondisi mahasiswa yang mengalami kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan akademik, memiliki perasaan pesimis, dan berkurangnya ketertarikan terhadap pembelajaran dan memiliki perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa (Maslach, Schaufeli, Martez & Bakker, 2001). Pada penelitian Mudjahid (2017) ditemukan dampak psikologis bagi mahasiswa akhir yaitu cenderung mengalami *academic burnout* yang menunjukkan bahwa mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi merasakan kelelahan secara emosional, adanya kecemasan dalam dirinya, dan tidak percaya diri akan kompetensinya.

Penelitian dari Jennings (2009) menemukan bahwa mahasiswa akhir yang mengalami *academic burnout* lebih cenderung berpotensi dua hingga tiga kali lipat memiliki keinginan untuk bunuh diri dibandingkan mahasiswa akhir yang tidak mengalami *academic burnout*. Oleh karena itu, berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Maslach dkk. (2001) mengemukakan tentang aspek-aspek dari *academic burnout* yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*depersonalization*), dan penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* pada tingkat rendah akan rendah cenderung tidak mudah merasakan kelelahan secara psikologis, sehingga mampu menghadapi berbagai tugas-tugas dengan kemampuan terbaik (Jex, 2017). Putri (2016) menjelaskan bahwa seharusnya mahasiswa tingkat akhir memiliki derajat kegigihan yang tinggi agar mampu untuk tetap fokus pada minat dan tujuan jangka panjang, mampu menghadapi tekanan dalam proses



perkuliahan, tidak mudah menyerah, mampu bertahan dalam segala tuntutan serta hambatan yang dihadapi.

Pada proses terjadinya *academic burnout* terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Maslach, Leiter, dan Schaufeli (2001) terjadinya *academic burnout* yaitu kontrol (*control*), penghargaan diri (*reward*), *workload*, kegigihan (*grit*), nilai (*value*), komunitas (*community*), ketidakadilan (*fairless*). Berdasarkan faktor-faktor tersebut, terdapat faktor kegigihan yang dapat menyebabkan *academic burnout*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2022) menunjukkan bahwa kegigihan dapat mempengaruhi terjadinya *academic burnout*.

Hasil penelitian dari Ayu Anggraini Wasito (2020) yang menemukan sebagian besar mahasiswa akhir mengalami gejala *academic burnout* pada tingkat sedang sebesar 38% atau sebanyak 27 mahasiswa akhir dan 28,2% atau sebanyak 20 mahasiswa akhir mengalami *academic burnout* pada tingkat tinggi yang menyebabkan terhambatnya penyelesaian tugas akhir. Penelitian yang dilakukan Izaach (2017) menunjukkan hasil bahwa 86,3% mahasiswa memiliki tingkat kegigihan yang rendah dan 13,7% memiliki kegigihan pada tingkat tinggi disebabkan upaya yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mencapai tujuan bukan suatu kepentingan sehingga menyebabkan mahasiswa kurang memiliki upaya untuk berjuang dalam mencapai tujuan atau kesuksesan dalam hidup.

LeBeof (2011) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *academic burnout* adalah kegigihan. Permasalahan yang terjadi apabila mahasiswa memiliki kegigihan yang rendah maka mahasiswa tidak rajin atau gigih, mudah terganggu dan teralihkan oleh ide baru, tidak dapat menetapkan tujuan jangka panjang dan kurang motivasi atau kurang fokus untuk pekerjaan yang memerlukan waktu yang lama (Duckworth, 2007). Duckworth (2007) menyatakan kegigihan adalah kemampuan seseorang dalam berusaha dan konsistensi terhadap minat meskipun menghadapi kegagalan, kesulitan, dan hambatan untuk mencapai tujuan jangka panjang. Aspek dari kegigihan menurut Duckworth (2007) terdapat dua aspek yaitu *Consistency of interest* dan *Perseverance of effort*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Halliday dkk. (2017) menunjukkan bahwa kegigihan merupakan unsur penting yang dapat mempengaruhi terjadinya *burnout*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eskreis-Winker, Shulman, dan Duckworth (2014) mengatakan bahwa pelajar dengan level kegigihan yang tinggi akan lebih mampu lulus sekolah dengan lebih baik. Sehingga kegigihan merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa (Duckworth, 2014).



Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Maulana (2022) yang menunjukkan hal yang sama yaitu secara signifikan kegigihan dapat berkorelasi dengan *academic burnout*. Ketika level kegigihan yang ada dalam diri mahasiswa semakin tinggi, maka akan menurunkan tingkat *academic burnout* dan sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kegigihan yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat *academic burnout* dan sebaliknya semakin rendah tingkat kegigihan maka akan semakin tinggi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Setelah mengkaji dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, maka hipotesis dalam penelitian yaitu terdapat hubungan yang negatif antara kegigihan dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Dimana, semakin tinggi tingkat kegigihan yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kegigihan maka akan semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Skala yang digunakan dalam pengumpulan data adalah skala *academic burnout* dan skala kegigihan dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa skala model *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok tentang suatu fenomena sosial (Azwar, 2016). Skala *academic burnout* diukur menggunakan skala *School Burnout Inventory* yang dimodifikasi dari skala *academic burnout* Bagus Dewa (2022) dengan mengacu berdasarkan aspek-aspek *academic burnout* yang dikemukakan oleh Maslach, dkk (2001) yaitu kelelahan emosi (*Exhaustion*), Sinisme (*depersonalization*), dan penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*) yang diperoleh daya beda aitem bergerak dari angka 0.336 sampai 0.640 dengan koefisien *reliabilitas alpha* sebesar 0.834. Skala kegigihan diukur menggunakan skala kegigihan yang dimodifikasi dari skala kegigihan Rodyah Mulyani (2021) yang mengacu berdasarkan aspek-aspek kegigihan yang dikemukakan oleh Duckworth (2007) yaitu *Consistency of interest* dan *Perseverance of effort* yang diperoleh daya beda aitem bergerak dari angka 0.414 sampai 0.582 dengan koefisien *reliabilitas alpha* sebesar 0.753. Teknik analisis data yang digunakan dalam menguji hipotesis penelitian ini adalah uji korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Subjek penelitian yang digunakan adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan rentang usia 18 – 25 tahun dengan jumlah subjek sebanyak 170 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap data penelitian, diperoleh deskripsi statistic pada masing-masing variabel. Pada skala *academic burnout* data hipotetik yang diperoleh yaitu skor terendah sebanyak 9 dan skor tertinggi 36, rerata hipotetik 22,5 dan standar deviasi 4,5. Selanjutnya hasil analisis dari data empirik skala *academic burnout* jumlah skor tertinggi 36 dan skor terendah 13, rerata empirik 24,49 dan standar deviasi 5,183. Pada skala kegigihan hasil data hipotetik diperoleh yaitu skor terendah 7 dan skor tertinggi 28, rerata hipotetik 17,5 dan standar deviasi 3,5. Kemudian hasil analisis data empirik dari skala kegigihan diperoleh yaitu skor terendah 12, skor tertinggi 28, rerata hipotetik sebesar 20,18 dan standar deviasi 4,497. Data deskriptif yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat dijadikan sebagai dasar dalam melakukan kategorisasi skor terhadap variabel *academic burnout* dan kegigihan. Pada kategorisasi skor *academic burnout* ditemukan bahwa dari 170 subjek mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi yaitu sebanyak 56 mahasiswa (32,9%) yang memiliki tingkat *academic burnout* pada tingkat tinggi, 100 mahasiswa (58,8%) memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori sedang, dan 14 mahasiswa (8,2%) dengan tingkat *academic burnout* pada tingkat rendah. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi yang menjadi subjek pada penelitian memiliki tingkat *academic burnout* yang sedang. Selanjutnya kategorisasi pada skor kegigihan ditemukan bahwa sebanyak 77 (45,3%) memiliki tingkat kegigihan yang tinggi, 81 (47,6%) mahasiswa memiliki tingkat kegigihan yang sedang dan 12 (7,1%) memiliki tingkat kegigihan yang rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat kegigihan pada tingkat tinggi dan sedang. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel *academic burnout* diperoleh $KS-Z = 0,062$ dengan $p = 0,200$ yang berarti sebaran data variabel *academic burnout* mengikuti sebaran data normal. Kemudian dari hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel kegigihan $KS-Z = 0,067$ dengan $p = 0,061$ yang berarti sebaran data variabel kegigihan mengikuti sebaran data normal.

Hasil uji linearitas pada data hasil penelitian variabel kegigihan dan *academic burnout*, ditemukan bahwa nilai signifikannya adalah sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,050$) dengan $F = 22,186$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kegigihan dengan *academic burnout* merupakan hubungan yang linear. Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment*, nilai uji hasil penelitian memiliki signifikan sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,050$) dengan koefisien korelasi r sebesar $-0,303$. Sehingga dapat dipahami bahwa terdapat korelasi atau hubungan antara kegigihan dengan *academic burnout*. Nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,303$ dan bernilai negatif yang menunjukkan indikasi adanya hubungan yang



negatif antara variabel kegigihan dan variabel *academic burnout*. Berdasarkan hasil tersebut maka disimpulkan semakin tinggi kegigihan yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Namun sebaliknya jika semakin rendah tingkat kegigihan maka akan semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Besarnya nilai $r_{xy} = -0,303$ antara variabel kegigihan dan *academic burnout* termasuk dalam kategori rendah (Sugiyono, 2019).

Hasil dari analisis data menunjukkan nilai koefisien determinan (R^2) = 0,092 menunjukkan bahwa variabel kegigihan memiliki kontribusi 9,2% terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, sisanya 90,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Maslach dkk. (2001) mengatakan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi *academic burnout* salah satunya adalah kegigihan. Penelitian yang dilakukan Maulana (2022) menunjukkan bahwa kegigihan berkorelasi dengan *academic burnout*, individu yang memiliki tingkat kegigihan yang tinggi akan memiliki *academic burnout* dengan tingkat yang rendah. Hal ini didukung juga oleh Duckworth dan Quinn (2009) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat kegigihan yang tinggi akan terus menunjukkan usaha meskipun mengalami kegagalan, terus bekerja keras, dan memiliki konsistensi yang tinggi, serta fokus pada tujuan yang ingin dicapai.

Duckworth (2009) menjelaskan bahwa kegigihan adalah ketekunan dan konsisten dalam tujuan jangka panjang. Menurut Duckworth (2009) terdapat dua aspek dalam kegigihan, yaitu *consistency of interests* dan *perseverance of effort*. Pada aspek *consistency of interests*, seorang mahasiswa yang memiliki *consistency of interests* yang positif akan mempunyai konsisten dan komitmen yang tinggi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun sebaliknya, seorang mahasiswa yang memiliki *consistency of interests* yang negatif maka tidak akan konsisten pada tujuan yang telah ditetapkan dan sering berubah tujuan. Berdasarkan hasil penelitian seperti pada pernyataan “Saya menyelesaikan apapun yang saya mulai” terdapat 4 mahasiswa menjawab Sangat Tidak Sesuai, 21 mahasiswa menjawab Tidak Sesuai, 61 mahasiswa menjawab Sesuai, dan 84 mahasiswa yang menjawab Sangat Sesuai. Dari pernyataan tersebut subjek kebanyakan sudah memiliki level kegigihan yang tinggi untuk konsisten dalam mencapai tujuan yang ditetapkan sehingga dapat mencegah timbulnya *academic burnout*.

Pada aspek *perseverance of effort*, seorang mahasiswa yang memiliki *perseverance of effort* yang positif akan memiliki ketekunan untuk menyelesaikan suatu tujuan bahkan ketika dihadapkan pada berbagai macam tantangan maupun rintangan. Namun sebaliknya seorang mahasiswa yang memiliki



perseverance of effort yang negatif maka akan mudah menyerah ketika dihadapkan pada kegagalan dan tidak akan menyelesaikan tujuan yang ditetapkan. Berdasarkan hasil penelitian seperti pada pernyataan “Kegagalan tidak membuat saya berkecil hati” terdapat 6 mahasiswa menjawab Sangat Tidak Sesuai, 24 Mahasiswa menjawab Tidak Sesuai, 72 mahasiswa menjawab Sesuai dan 68 mahasiswa menjawab Sangat Sesuai. Dari pernyataan tersebut subjek kebanyakan sudah memiliki level kegigihan yang tinggi untuk tekun dalam menyelesaikan tujuan sekalipun dihadapkan dengan tantangan maupun rintangan.

Rad dkk. (2017) menjelaskan bahwa *academic burnout* adalah rendahnya motivasi individu, menurunnya minat dalam memenuhi tugas yang diberikan, kelelahan yang memicu timbulnya perasaan yang tidak diinginkan dan perasaan yang tidak efisien. Dari penjelasan sebelumnya serta berdasarkan hasil uji data penelitian maka disimpulkan bahwa kegigihan dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan tingkat kegigihan yang tinggi tidak akan memiliki tingkat *academic burnout* dan sebaliknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kegigihan dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal tersebut dilihat dari koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,303 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) yang berarti ada hubungan yang negatif antara kegigihan dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Artinya semakin tinggi kegigihan maka akan semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah kegigihan maka akan semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil kategorisasi pada variabel kegigihan dapat diketahui bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki kegigihan yang cenderung tinggi. Sedangkan hasil kategorisasi pada variabel *academic burnout* disimpulkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi cenderung sedang. Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinan (R^2) sebesar 0,092 yang menunjukkan bahwa variabel kegigihan memberikan sumbangan sebesar 9,2% terhadap *academic burnout* dan sisanya 90,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.



DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini Ayu, W.N & Hery. (2020). Pengaruh academic self efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 1 (1), 112-119.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). *Grit: perseverance and passion for long-term goals*, *Journal of personality and social psychology*, 92 (6), 1087-1101
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assesment*, 91 (2), 166-174, Doi :10.1080/00223890802634290
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E.P., Beal, S.A., & Duckworth, A.L. (2014). The Grit Effect: predicting Retention in the Military, the Workplace, School, and Marriage. *Journal of Personality Science and Individual Difference*, 5 (36), 1-12. April 26, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.000368>
- Etika, dkk. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal KOPASTA*, 3 (1), 40-52.
- Halliday, L., Walker, A., Vig, S., Hines, J., & Brecknell, J. (2017). Grit and burnout in UK doctors: a cross-sectional study across specialties and stages of training. *Postgraduate Medical Journal*, 93 (1101), 389-394.
- Izaach, R. N. (2017). Gambaran derajat *Grit* pada mahasiswa akademi keperawatan “X” di kabupaten kepulauan Aru. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1 (1). 61-70
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i1.403>
- Jennings, M.L. (2009). Medical student burnout: interdisciplinary exploration and analysis. *Journal Med Humanit*. 30: 253-269. DOI: 10.1007/S10912-00909093-5.
- Jex, S.M. (2017). *Organizational Psychology: A Scientist-Practitioner Approach*. Canada: John Wiley & Sons, Inc
- Puspitaningrum, K, (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4 (10).
- LeBoeuf, M. (2011). *10 strategi manajemen terdahsyat di dunia*. Jakarta: Tangga Pustaka
- Maslach, C., Schaufelli, W.B & Leiter, M.P. (2001). Job burnout: annual review. *Journal of Psychology*, 52 (1), 397- 422.
- Maulana, B. I. (2022). *Hubungan antara grit dan academic burnout pada mahasiswa Teknik arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Mudjahid, Q. (2017). Pengaruh Karakteristik Kerja Keras Terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa yang sedang menempuh Skripsi pada Perguruan Tinggi Swasta di Kabupaten Banyumas.



- Putri (2016). *Studi Deskripsi Mengenai Grit Pada Mahasiswa Psikologi (Skripsi)*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung; Bandung.
- Puspitaningrum, K, (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4 (1). 11.
- Rodyah, M. (2021). Hubungan antara *grit* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung. Alfabeta.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33 (5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Wulan, D, A, N., & Abdullah, S, M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Socio-Humaniora*, 5 (1), 55-74



Perbedaan Subjective Well-being Ditinjau dari Preferensi Perceiving (Cara Memproses Informasi) pada Masa Dewasa Awal

Aliyya Aqilah^{1*}, Nanda Yunika Wulandari²

¹²Universitas Mercu Buana Yogyakarta

* aliyyaaqilah@gmail.com

Abstrak

Sebagai masa transisi antara remaja dan dewasa, masa dewasa awal merupakan masa di mana individu mengeksplorasi diri, yang terkadang dapat membawa kecemasan dan stres sehingga akan mempengaruhi *subjective well-being* individu tersebut. *Subjective well-being* ini dapat dipengaruhi oleh cara seseorang memproses informasi atau persepsi. *Type theory* menjelaskan cara memproses informasi (*Perceiving*) terdiri dari dikotomi preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S). Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari preferensi *Perceiving* (cara memproses informasi) pada masa dewasa awal. Hipotesis penelitian ini berupa ada perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari preferensi *Perceiving* (cara memproses informasi) pada masa dewasa awal, di mana *subjective well-being* preferensi *Intuition* lebih tinggi dibandingkan preferensi *Sensing* (S). Kriteria subjek dalam penelitian ini berupa individu berumur 18-29 tahun yang tinggal di D. I. Yogyakarta dengan jumlah sebanyak 101 orang. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah Skala Subjective Well-Being dan Indikator Preferensi Perceiving yang disusun oleh peneliti. Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa uji beda atau analisis komparasi menggunakan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada *subjective well-being* ditinjau dari preferensi cara memproses informasi, di mana preferensi *Sensing* memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan preferensi *Intuition*.

Kata Kunci: *Intuition*, masa dewasa awal, *Sensing*, *subjective well-being*, *type theory*

Abstract

As a transition period between teenager and adulthood, young adulthood is a period of time where individuals explore themselves, which sometimes can bring anxiety and stress that is going to affect their subjective well-being. Subjective well-being can be influenced by how people perceive or process information. Type theory proposes that the Intuition (N) and Sensing (S) dichotomy is the preference on how people process information (perceiving preference). This research is aimed to find the difference in subjective well-being based on perceiving preference in young adulthood. The proposed hypothesis is there is a difference in subjective well-being based on perceiving preference in young adulthood, where young adults with Intuition (N) preference score higher in subjective well-being than Sensing (S) preference. Subject characteristics in this research are individuals between 18-29 years old who lives in D. I. Yogyakarta with a total of 101 subjects. The methods for gathering data that are used in this research is Subjective Well-Being Scale and Perceiving Preference Indicator made by researcher. Comparative analysis using independent sample t-test is used in this research as a way to analyze the data. Results show that there is a significant difference on subjective well-being in terms of perceiving preference, with Sensing preference scoring higher in subjective well-being than Intuition preference.



Keywords: *Intuition, Sensing, subjective well-being, type theory, young adulthood*

PENDAHULUAN

Manusia tentunya melalui proses perkembangan dalam hidupnya. Perkembangan manusia terdiri dari berbagai masa perkembangan, mulai dari masa prenatal hingga masa dewasa akhir (lansia hingga kematian) dengan perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosional tertentu. Masa dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan salah satu bagian dari masa perkembangan manusia. Masa dewasa awal merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa dengan rentang umur antara 18 tahun hingga 29 tahun (Arnett, 2015). Pada masa ini, individu akan sering mengeksplorasi identitas, karir dan gaya hidup yang ingin diterapkan seperti melajang, kohabitasi, atau menikah (Santrock, 2011; Arnett, 2015). Sebagai tambahan, masa dewasa awal tidak hanya meliputi masa mendapatkan kebebasan dan eksplorasi, tetapi juga melibatkan stres dan kecemasan (Arnett, 2015). Hal berupa stres dan kecemasan akan mengganggu ketenangan seseorang, padahal ketenangan (*tranquility*) itu sendiri memiliki peran pada *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) individu (Eid & Larsen, 2008).

Konsep *subjective well-being* pertama kali dikembangkan oleh Diener (1984). Adapun pengertian dari *subjective well-being* itu sendiri merupakan sejauh mana seseorang mempercayai atau merasakan hidupnya berjalan lancar (Diener, Lucas, & Oishi, 2018) serta dapat diartikan sebagai cara seseorang memikirkan dan merasakan hal yang dialami (Maddux, 2018). Berdasarkan kata yang digunakan, “*subjective*” mengarah pada evaluasi seseorang terhadap hidupnya melalui perspektif orang tersebut (Diener, Lucas, & Oishi, 2018). Menurut Diener (1984) *subjective well-being* memiliki tiga komponen berupa: *life satisfaction* (LS) atau kepuasan hidup, *positive affect* (PA) atau afek positif, dan *negative affect* (NA) atau afek negatif (Eid & Larsen, 2008; Diener, 1984). Namun dalam perkembangannya, ditambahkan komponen baru berupa kepuasan pada domain hidup atau *domain satisfaction* (DS) secara lebih spesifik ditambahkan, misalnya kepuasan akan kesehatan (Eid & Larsen, 2008; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Oleh karena itu, *subjective well-being* juga diterima sebagai gabungan dari kepuasan hidup sebagai komponen kognitif dan afek positif serta negatif sebagai komponen afektif (Linley, Joseph, & Seligman, 2004).

Subjective well-being itu sendiri merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terutama pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan konsep diri dan kesejahteraan, serta ada kenaikan antara optimisme dan kesejahteraan untuk banyak orang (Arnett, 2015). Di Indonesia, data dari Badan Pusat Statistik (2021) terkait indeks kebahagiaan (diukur dari komponen *subjective well-being* berupa kepuasan hidup dan afek, serta makna hidup) menunjukkan bahwa indeks dimensi perasaan (dalam *subjective well-being* disebut dengan afeksi) pada kelompok umur ≤ 24 tahun merupakan indeks terendah dari kelompok lainnya (65,14). Sebagai tambahan, Badan Pusat Statistik (2021) juga menyatakan bahwa D. I. Yogyakarta merupakan salah satu daerah yang mengalami penurunan indeks kebahagiaan antara 2017 dan 2021 dengan penurunan sebesar 1,23 dari 72,93 menjadi 71,70. Selain itu, D. I. Yogyakarta pun merupakan salah satu dari 12 provinsi yang memiliki indeks kepuasan hidup di bawah nilai nasional ($< 75,16$). Penelitian dari Nisa' S et al. (2023) juga mendapatkan bahwa 77% responden –masyarakat Indonesia yang berada dalam periode masa dewasa awal– memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang hingga sangat rendah. Padahal, masa-masa dewasa awal ini merupakan masa kenaikan optimisme dan kesejahteraan pada kebanyakan orang, serta waktu di mana harapan meningkat (Arnett, 2015), sehingga seharusnya hal-



hal ini didampingi dengan dimensi perasaan atau afeksi yang baik pula dibandingkan kelompok umur lainnya. Selain itu, Arnett (2015) juga menyatakan salah satu karakteristik masa dewasa awal adalah peluang dan optimisme, yaitu waktu di mana terdapat penglihatan positif terhadap masa depan serta peluang bahwa harapan dapat tercapai. Oleh karena itu, seharusnya masa-masa ini didampingi dengan dimensi perasaan atau afek positif yang tinggi, sehingga menunjukkan *subjective well-being* yang tinggi pula.

Subjective well-being juga memiliki beberapa dampak positif. Pada kesehatan, level *subjective well-being* yang tinggi secara positif berkorelasi dengan sistem imun yang kuat, mengurangi risiko timbulnya penyakit, dan umur yang cenderung panjang (Sirgy, 2021). Selain itu, *subjective well-being* yang tinggi juga dapat memfasilitasi berpikir kreatif, pemecahan masalah, kebijaksanaan, dan prestasi profesional (Sirgy, 2021). Beberapa hal lain yang juga berkaitan dengan *subjective well-being* berupa: *self-esteem*, keharmonisan hubungan, konsistensi diri, dan regulasi emosi (Maddux, 2018). Di lain sisi, *subjective well-being* yang rendah dapat berkaitan dengan menurunnya produktivitas, fleksibilitas kognitif, serta sosialisasi (Christanto, et al., 2017). Selain itu, *subjective well-being* merupakan komponen penting dalam memberikan pengertian sebuah hidup yang bagus (*“the good life”*), bisa menjadi prediktor dari hasil positif, dan membantu dalam menyusun tujuan personal (Eid & Larsen, 2008).

Adapun *subjective well-being* itu sendiri dapat dipengaruhi beberapa faktor. Menurut Maddux (2018), faktor yang memengaruhi *subjective well-being* dapat dikelompokkan berdasarkan teori, yaitu teori kondisi kehidupan atau *life circumstance* seperti keadaan sehari-hari maupun faktor demografis seperti status sosial-ekonomi, pendidikan, dan kesehatan fisik (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010; Maddux, 2018); dan teori disposisional yang berkaitan dengan faktor biologis maupun temperamental yang memengaruhi perilaku dan kognisi, seperti interpretasi kondisi kehidupan (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010; Maddux, 2018). Selain itu, berkaitan dengan teori disposisional, *subjective well-being* juga bisa dipengaruhi oleh konsistensi disposisi kepribadian seseorang (Maddux, 2018). Berdasarkan kedua faktor yang telah dikemukakan, adapun faktor yang dipilih dalam penelitian ini berupa faktor disposisional yang berkaitan dengan kepribadian seseorang sehingga memengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan menginterpretasikan hidupnya. Berkaitan dengan kepribadian, ada beberapa teori yang bisa menjelaskan kepribadian seseorang, salah satunya adalah *type theory* yang dikemukakan oleh Isabel Myers dan Katharine Briggs dengan alat ukur yang dikenal sebagai Myers-Briggs Type Indicator (MBTI). Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) menentukan 4 (empat) preferensi dasar seseorang berupa dikotomi berupa: *Extraversion* dengan *Introversion*, *Sensing* dengan *Intuition*, *Thinking* dengan *Feeling*, dan *Judging* dengan *Perceiving* (Myers, McCaulley, Quenk, & Hammer, 1998). Adapun dari keempat pasangan dikotomi, *Sensing* dengan *Intuition* dipilih karena dikotomi ini merupakan fungsi *Perceiving* yang merupakan fungsi kesadaran (*conscious*) seseorang (Jung, 2017). Pasangan dikotomi *Sensing-Intuition* merupakan refleksi dari preferensi seseorang dari kedua cara memproses informasi atau persepsi seseorang (Myers, McCaulley, Quenk, & Hammer, 1998).

Selain itu, pasangan dikotomi *Sensing-Intuition* dipilih karena pasangan dikotomi tersebut merupakan refleksi dari preferensi seseorang dari kedua cara memproses informasi atau persepsi seseorang (Myers, McCaulley, Quenk, & Hammer, 1998). Meskipun semua orang dapat mengakses data yang sama melalui panca indera, tetapi *Sensing* dan *Intuition* menangkap informasi yang berbeda (Haas & Hunziker, 2014). Perbedaan dalam menangkap informasi ini dapat menunjukkan adanya perhatian selektif dan pembentukan makna dalam preferensi fungsi tersebut. Preferensi *Intuition* (N) cenderung memiliki perhatian selektif secara luas atau *“big picture”* dan fokus pada pola serta makna



dari data yang didapat (Myers, 1998). Pada preferensi *Sensing* (S), perhatian selektif cenderung ada pada hal yang nyata dan real, serta terjadi pada saat itu secara spesifik (Myers, 1998). Adapun kedua hal ini berkaitan dengan *subjective well-being*, di mana perhatian secara global atau meluas (yang merupakan karakteristik dari preferensi *Intuition*) lebih cenderung diiringi dengan afek positif (salah satu komponen dari *subjective well-being*) (Gasper & Clore, 2002; Eid & Larsen, 2008) dan pembentukan makna –yang juga merupakan karakteristik preferensi *Intuition* (N)– diiringi oleh afek positif (Alea & Bluck, 2013) serta berkaitan dengan kepuasan hidup dan kepuasan domain (Wolfram, 2022).

Adapun untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) dapat ditinjau dari karakteristik kedua preferensi tersebut dengan komponen *subjective well-being*. Pertama, ditinjau dari fokus preferensi, di mana preferensi *Intuition* (N) cenderung fokus pada pembentukan makna (Goldstein & Kroeger, 2013) dan mencari makna (Witt & Dodge, 2018) serta preferensi *Sensing* (S) cenderung fokus pada sensasi yang didapat (Goldstein & Kroeger, 2013; Hunziker, 2016). Adapun karakteristik pembentukan makna atau mencari makna pada preferensi *Intuition* (N) ditemukan berkaitan dengan *subjective well-being*. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Alea & Bluck (2013) dan Wolfram (2022). Alea & Bluck (2013) menemukan bahwa pembentukan makna dapat meningkatkan afek positif, sehingga akan menaikkan *subjective well-being*. Selain itu, orang dewasa yang sering melakukan pencarian makna menunjukkan afek positif yang lebih tinggi dan melihat masa depan secara optimis dan terbuka (Alea & Bluck, 2013). Dengan mencari makna, seseorang dapat melihat kejadian yang sulit sebagai hal positif (Alea & Bluck, 2013). Sebagai tambahan, penelitian yang dilakukan oleh Wolfram (2022) juga menemukan bahwa mencari makna dalam hidup juga berkaitan dengan kepuasan hidup dan afek positif yang tinggi, serta dapat meningkatkan kepuasan domain hidup. Dengan meningkatnya kepuasan hidup seseorang, maka *subjective well-being* juga cenderung meningkat, karena *subjective well-being* yang tinggi berkaitan dengan tingginya kepuasan seseorang terhadap hidupnya (Maddux, 2018). Oleh karena itu, dari segi karakteristik mencari makna, ada kecenderungan *subjective well-being* yang tinggi akibat afek positif yang cenderung tinggi serta kepuasan hidup dan kepuasan domain yang juga meningkat. Dikarenakan preferensi *Intuition* (N) memiliki karakteristik mencari makna tersebut dibandingkan preferensi *Sensing* (S), maka dapat disimpulkan sementara bahwa ada kecenderungan *subjective well-being* pada preferensi *Intuition* (N) lebih tinggi dibandingkan preferensi *Sensing* (S).

Kedua, perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) dapat ditinjau dari karakteristik kedua preferensi dalam memproses informasi. Preferensi *Intuition* (N) cenderung memproses informasi secara garis besar atau *big picture* (Goldstein & Kroeger, 2013), sedangkan preferensi *Sensing* (S) cenderung secara utuh atau *complete picture* (Goldstein & Kroeger, 2013) dan mendetail (Haas & Hunziker, 2014). Cara memproses informasi dengan fokus secara garis besar ditemukan lebih berkaitan dengan afek positif dibandingkan fokus secara utuh (Gasper & Clore, 2002; Basso, Schefft, Ris, & Dember, 1996). Gasper dan Clore (2002) melakukan penelitian mengenai perasaan (*mood*) dengan proses informasi secara global dan lokal dari suatu stimulus visual. Proses informasi secara global ditunjukkan dengan fokus pada gambar secara garis besar, sedangkan proses informasi secara lokal ditunjukkan dengan fokus pada bagian dari gambar. Hasil penelitian Gasper dan Clore (2002) menemukan bahwa afek positif cenderung lebih berkaitan dengan perhatian global (meluas), dibanding aspek lokal dari stimulus visual. Informasi yang diberikan oleh isyarat-isyarat (*cues*) afek positif, menunjukkan kecenderungan proses perhatian global (Gasper & Clore, 2002). Hal ini juga ditunjukkan oleh Vallacher dan Wegner (dalam Gasper & Clore, 2002) bahwa setelah sukses,



individu cenderung akan mendeskripsikan aksi secara umum. Sebaliknya, jika menghadapi rintangan, individu cenderung mendeskripsikan aksi secara spesifik dan mendetail. Hal ini juga membuktikan lebih lanjut bahwa afek positif lebih berkaitan dengan fokus global dibandingkan fokus lokal (Gasper & Clore, 2002). Sebagai tambahan, Basso, Schefft, Ris, dan Dember (1996) juga melakukan penelitian berkaitan dengan proses informasi global dan lokal secara visual dengan afek. Afek positif ditemukan lebih berkaitan dengan proses informasi global, sedangkan kecemasan dan depresi berkaitan dengan proses informasi lokal (Basso, Schefft, Ris, & Dember, 1996). Oleh karena itu, tingginya afek positif juga meningkatkan tendensi pemrosesan informasi secara global (Basso, Schefft, Ris, & Dember, 1996). Dengan meningkatnya afek positif, maka *subjective well-being* dapat meningkat pula (Maddux, 2018). Berdasarkan penelitian di atas, ditemukan bahwa afek positif lebih berkaitan dengan pemrosesan informasi secara global, sedangkan afek negatif seperti kecemasan dan depresi lebih berkaitan dengan pemrosesan informasi secara lokal. Sehingga, untuk sementara dapat disimpulkan bahwa adanya kecenderungan *subjective well-being* yang tinggi pada preferensi *Intuition* (N) dibandingkan preferensi *Sensing* (S) ditinjau dari cara memproses informasi pada masing-masing preferensi.

Berdasarkan kedua karakteristik tersebut, untuk sementara terlihat bahwa ada kecenderungan perbedaan *subjective well-being* pada preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S), di mana preferensi *Intuition* (N) cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi. Namun, hal ini perlu dibuktikan dengan penelitian lebih lanjut untuk mendeteksi perbedaan *subjective well-being* dari kedua preferensi tersebut. Penelitian ini perlu dilakukan dikarenakan topik yang diangkat berupa mencari perbedaan *subjective well-being* berdasarkan cara menangkap dan menerima informasi (fungsi *Perceiving* individu) masih jarang dibahas. Padahal, hal ini dapat menjadi pertimbangan, karena *subjective well-being* memerlukan evaluasi subjektif berdasarkan perspektif masing-masing. Apabila individu melakukan evaluasi terhadap hidupnya berdasarkan perspektif subjektif, perlu dipertimbangkan pula cara individu tersebut menangkap dan menerima informasi. Adapun cara individu menangkap dan menerima informasi tersebut dapat terbagi menjadi dua preferensi, yaitu preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S). Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk meneliti *subjective well-being* berdasarkan preferensi *perceiving* seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari preferensi *Perceiving* (cara memproses informasi) pada masa dewasa awal, dengan hipotesis berupa ada perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari preferensi *Perceiving* (cara memproses informasi) pada masa dewasa awal.

METODE

Pada penelitian ini, metode penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan data adalah skala dan indikator. Skala digunakan untuk mengukur tingkat *subjective well-being* seseorang. Indikator digunakan untuk mengungkap preferensi *perceiving* (cara memproses informasi) seseorang, berupa preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S).

Pada penelitian ini, *subjective well-being* diukur dengan Skala Subjective Well-Being yang disusun oleh peneliti melalui format berupa Skala Likert. Adapun skala ini disusun menggunakan menggunakan empat komponen *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999), yaitu kepuasan hidup, kepuasan domain, afek positif, dan afek negatif. Pernyataan dari skala ini terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Setiap aitem terdiri dari satu pernyataan dengan 5 kategori respon dengan tipe kesesuaian (Sesuai-Tidak Sesuai), berupa SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Hasil dari pelaksanaan



validitas isi, uji coba, dan uji validitas kontruk, ditemukan 28 aitem yang lolos dan merepresentasikan skala dari segi komponen maupun secara keseluruhan. Daya beda aitem berkisar antara 0,346 hingga 0,727 dengan reliabilitas skala sebesar 0,925 berdasarkan Cronbach's Alpha (α). Adapun dari 28 aitem yang lolos, aitem *favorable* terdiri dari 23 aitem dan lima aitem merupakan aitem *unfavorable*.

Pada penelitian ini, dikotomi preferensi *perceiving* seseorang (*Intuition* dan *Sensing*) diukur menggunakan Indikator Preferensi Perceiving yang dikembangkan oleh peneliti menggunakan karakteristik yang dikemukakan oleh Goldstein dan Kroeger (2013). Karakteristik dari preferensi *Intuition* (N) berupa melihat bagian besar atau *big picture*, membentuk koneksi dan makna, serta membentuk teori dan memproses peluang atau kemungkinan. Di lain sisi, karakteristik preferensi *Sensing* (S) yang digunakan berupa melihat gambaran utuh atau *complete picture*, memperhatikan sensasi sebagai bentuk pengalaman, dan memori yang kuat terhadap detail fakta atau kejadian. Dikotomi preferensi *perceiving* seseorang (*Intuition* dan *Sensing*) diukur dengan jenis penskalaan berdasarkan subjek, di mana peneliti akan menempatkan subjek di salah satu antara dikotomi yang ada, dengan pilihan jawaban berupa a dan b yang diberi skor 0 dan 1, di mana jika subjek menjawab pilihan jawaban preferensi *Intuition*, skor yang diperoleh adalah 1. Hasil dari uji validitas dan uji coba, ditemukan 15 aitem yang lolos untuk merepresentasikan alat ukur. Daya beda aitem Indikator Preferensi Perceiving berkisar antara 0,314 hingga 0,514 dengan reliabilitas skala sebesar 0,809 berdasarkan Cronbach's Alpha (α)-20. Adapun 15 aitem yang lolos terdiri dari aitem *favorable*.

Untuk pengambilan subjek penelitian, peneliti mengemukakan dua kriteria berupa usia 18-29 tahun dan tinggal di Yogyakarta dengan subjek sebanyak 101 orang. Usia 18-29 tahun dipilih sejalan dengan pendapat Arnett (2015) masa dewasa awal memiliki rentang umur 18 tahun hingga 29 tahun. Masa dewasa awal ini merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa. Sebagai masa transisi, hal ini memungkinkan terjadinya stres dan kecemasan (Arnett, 2015), sehingga dapat mengganggu ketenangan seseorang. Padahal, ketenangan memiliki peran pada *subjective well-being* individu (Eid & Larsen, 2008). Selain itu, masa dewasa awal ini seharusnya menjadi masa optimisme, kesejahteraan, dan harapan meningkat (Arnett, 2015). Selanjutnya, lokasi Yogyakarta dipilih karena menurut data dari Badan Pusat Statistik (2021), ditemukan bahwa D. I. Yogyakarta merupakan salah satu kawasan yang menunjukkan indeks kebahagiaan (diukur dari komponen *subjective well-being*) yang menurun antara 2017 dan 2021. Selain itu, D. I. Yogyakarta juga merupakan salah satu provinsi dengan indeks kepuasan hidup di bawah nilai nasional.

Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa uji beda menggunakan *Independent Sample T-test*. Metode ini dipilih untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) pada masa dewasa awal. Analisis ini dilakukan dengan bantuan aplikasi statistik berupa Jamovi versi 2.3.18.

HASIL

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* dan *Sensing*, maka analisis data dilakukan dengan *Independent Sample T-test*. Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov, ditemukan nilai signifikansi sebesar $p > 0,05$, yang menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Berdasarkan uji homogenitas yang dilakukan menggunakan Levene's, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa data tidak homogen. Oleh karena itu, dalam menguji hipotesis



menggunakan *Independent Sample T-test*, digunakan tes dari Welch's di mana varians diasumsikan tidak setara.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference
SWB	Welch's t	-2.57	97.5	0.012	-7.17	2.79

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $p (0,012) < 0,05$ dengan nilai t sebesar $-2,57$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* dan *Sensing*. Selain itu, berdasarkan tabel 2, ditemukan preferensi *Intuition* (N) memiliki skor *subjective well-being* dengan rata-rata sebesar 40,6 (SD=15,8; SE=2,04) sedangkan preferensi *Sensing* (S) dengan rata-rata sebesar 47,7 (SD=12,2; SE=1,90). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* dan *Sensing*, di mana preferensi *Sensing* memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan preferensi *Intuition*.

Tabel 5. Data Deskriptif Hasil Uji Hipotesis

Group Descriptives

		Group	N	Mean	Median	SD	SE
SWB	N		60	40.6	43.0	15.8	2.04
	S		41	47.7	47.0	12.2	1.90

DISKUSI

Hasil uji hipotesis menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan bahwa hipotesis yang sebelumnya dikemukakan diterima. Adapun penerimaan hipotesis ini dapat didukung oleh beberapa teori. Pertama, orang dengan preferensi *Intuition* yang terlalu mengandalkannya, umumnya tidak terhubung dengan diri sendiri dan lingkungan, seperti melewatkan beberapa timbal balik sensori dan hidup dalam pikirannya sendiri (Nardi, 2020). Preferensi *Sensing* umumnya lebih memperhatikan dan mengandalkan sensori (Nardi, 2020), serta lebih dapat menikmati hidup saat ini (*living in the moment*) (Witt & Dodge, 2018). Hal ini memungkinkan mempengaruhi *subjective well-being* masing-masing preferensi, di mana preferensi *Sensing* yang lebih dapat menikmati hidup saat ini dan lebih terhubung dengan dunia luar, memiliki *subjective well-being* lebih tinggi dibandingkan *Intuition*, terutama menikmati hidup berkaitan dengan afek positif dan kepuasan hidup dari komponen *subjective well-being*.



Kedua, preferensi *Intuition* cenderung fokus pada memproses peluang (Goldstein & Kroeger, 2013) dan berorientasi pada masa depan (*future-oriented*), sehingga tidak menutup kemungkinan individu dengan preferensi ini akan kesulitan menikmati hidup saat ini (Witt & Dodge, 2018). Berbeda dengan preferensi *Sensing*, yang umumnya fokus pada keadaan saat ini maupun masa lalu (Nardi, 2020) dan dapat menikmati hidup saat ini serta cenderung membentuk hidup yang dapat dinikmati saat itu juga (Witt & Dodge, 2018). Karakteristik ini dapat menjadi alasan lainnya sebagai rasionalisasi bahwa preferensi *Sensing* memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan preferensi *Intuition*, dikarenakan preferensi *Sensing* dapat menikmati hidup saat ini, sehingga dapat merasa puas pada hidupnya saat ini, yang juga berkaitan dengan kepuasan hidup dan afek positif dari komponen *subjective well-being*.

Hasil kategorisasi pada penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar (71,3%) subjek memiliki *subjective well-being* yang sedang, dengan 16,8% rendah dan 11,9% pada kategori tinggi. Kategorisasi preferensi subjek ditemukan 59,4% dari subjek memiliki preferensi *Intuition*. Jika ditelusuri lebih lanjut, ditemukan 53 orang preferensi *Intuition* memiliki *subjective well-being* sedang hingga rendah, dibandingkan 36 orang preferensi *Sensing* dengan kategori yang sama. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan, di mana preferensi *Intuition* cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan preferensi *Sensing*. Selain itu, hal ini juga memperkuat dan dapat menjadi alasan bahwa terdapat perbedaan *subjective well-being* antara kedua preferensi tersebut, di mana preferensi *Intuition* cenderung memiliki skor *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan preferensi *Sensing*.

Adapun hasil dari penelitian ini, ditemukan adanya perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* dan *Sensing* pada masa dewasa awal. Hasil ini dapat dimanfaatkan untuk menjadikan salah satu sarana untuk meningkatkan *subjective well-being*. Dikarenakan preferensi *perceiving* ini merupakan sebuah preferensi, hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa individu dengan preferensi *Intuition* dapat mengasah preferensi *Sensing* mereka, sehingga tidak terjadi penggunaan preferensi salah satu yang berlebihan (*one-sided*). Ketidakseimbangan ini dapat membuat permasalahan, misalnya jika seseorang terlalu bergantung pada *Sensing* (S), hal ini akan kurang menyadari potensi dirinya, sedangkan seseorang yang terlalu bergantung pada *Intuition* (N) akan mengarah pada berkurangnya kesadaran terhadap lingkungan dan tubuhnya (Nardi, 2020). Namun, tentunya seseorang juga memiliki kesempatan untuk mengembangkan diri dengan mengintegrasikan kedua preferensi tersebut, di mana seseorang dapat menjadi '*present*' dalam kehidupan sehari-hari (melalui preferensi *Sensing*) dari sudut pandang metafisik (melalui preferensi *Intuition*) (Nardi, 2020). Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini juga dapat digunakan sebagai salah satu sarana untuk menyeimbangkan preferensi *perceiving* seseorang, terutama karena telah ditemukan adanya perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* dan preferensi *Sensing* pada masa dewasa awal. Hal ini tentunya bisa dijadikan alasan, dorongan, ataupun motivasi agar seseorang meningkatkan *subjective well-being* bersamaan dengan menyeimbangkan kedua preferensi *perceiving*. Dengan harapan apabila preferensi yang digunakan tidak hanya fokus pada salah satu preferensi (*one-sided*), hal ini juga dapat berkontribusi pada meningkatnya *subjective well-being* individu.

Adapun kelemahan dalam penelitian ini berupa responden yang digunakan dalam subjek penelitian ini bukan merupakan populasi dan sampel. Dalam menentukan subjek, teknik yang dilakukan adalah menentukan subjek secara sengaja (*purposive*) berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Dikarenakan subjek yang didapat tidak menggunakan populasi dan sampel, hasil dari



penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasi. Sebaiknya, untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan populasi dan sampel, sehingga hasil penelitian dari sampel dapat mencerminkan populasi. Meskipun demikian, kebaruan yang ditemukan dari penelitian ini berupa adanya analisis perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari preferensi Perceiving (cara individu memproses informasi), di mana penelitian-penelitian sebelumnya belum mengangkat topik mengenai preferensi Perceiving itu sendiri dan dikaitkan dengan *subjective well-being*. Dengan demikian, diharapkan kedepannya akan banyak pula penelitian yang mengangkat topik mengenai preferensi Perceiving individu yang juga layak diteliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) pada masa dewasa awal, di mana preferensi *Sensing* memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan preferensi *Intuition*. Dikarenakan terlihat ada perbedaan *subjective well-being* berdasarkan preferensi *perceiving*, di mana preferensi *Sensing* memiliki *subjective well-being* lebih tinggi dibandingkan preferensi *Intuition*, diharapkan subjek dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan motivasi untuk meningkatkan *subjective well-being*, salah satunya dengan mengasah dan berusaha menyamakan fungsi *perceiving* yang lain, terutama individu dengan preferensi *Intuition*. Sehingga, terciptanya keseimbangan fungsi preferensi dan meminimalisir ketidakseimbangan akibat kecenderungan menggunakan satu preferensi berlebihan (*one-sided*). Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengeksplorasi lebih banyak seputar *subjective well-being* dan faktor-faktor yang memengaruhinya, serta solusi yang bisa didapatkan dari hasil penelitian yang akan dilakukan guna meningkatkan *subjective well-being* individu. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah subjek dan menggunakan populasi dan sampel penelitian agar terbentuk sebuah representasi hasil yang lebih meluas dan bisa digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alea, N., & Bluck, S. (2013). When does meaning making predict subjective well-being? Examining young and older adults in two cultures. *Memory*, 21(1), 44-63. doi:<https://doi.org/10.1080/09658211.2012.704927>
- Alea, N., & Bluck, S. (2013). When does meaning making predict subjective well-being? Examining young and older adults in two cultures. *Memory*, 21(1), 44-63.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Indeks Kebahagiaan 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Dember, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2(3), 249-255. doi:<https://doi.org/10.1017/s1355617700001193>
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Dember, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2(3), 249-255.



- Christanto, S. A., Brenda, D., Assisiansi, C., Pangestu, M. J., Sarita, I., & Sulistiani, V. (2017). Gratitude letter: An effort to increase subjective well-being in college. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 32(3), 158-168. doi:<https://doi.org/10.24123/aipj.v32i3.630>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, Vol. 4(1). doi:<https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 125(2), 276-302. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Gasper, K., & Clore, G. L. (2002). Attending to the big picture: Mood and global versus local processing of visual information. *Psychological Science*, 13(1), 34-40. doi:<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00406>
- Gasper, K., & Clore, G. L. (2002). Attending to the big picture: Mood and global versus local processing of visual information. *Psychological Science*, 13, 34-40.
- Goldstein, D. B., & Kroeger, O. (2013). *Creative You*. New York: Atria Paperback.
- Haas, L., & Hunziker, M. (2014). *Building Blocks of Personality Type*. Vermont: Eltanin Publishing.
- Hunziker, M. (2016). *Depth Typology C. G. Jung, Isabel Myers, John Beebe and The Guide Map to Becoming Who We Are*. Las Vegas: Write Way Publishing Company.
- Jung, C. G. (2017). *Psychological Types*. New York: Routledge .
- Linley, A., Joseph, S., & Seligman, M. E. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. E. Maddux & J. P. Tagney (Eds.). *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology*, 229-244.
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. New York: Routledge.
- Myers, I. B. (1998). *Introduction to Type: A Guide to Understanding Your Results on the MBTI Instrument*. California: CPP, Inc.
- Myers, I. B., McCaulley, M. H., Quenk, N. L., & Hammer, A. L. (1998). *MBTI Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator*. California: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Nardi, D. (2020). *The Magic Diamond*. Wyoming: Radiance House.
- Nisa' S, Q. C., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023). Subjective well-being pada emerging adulthood: Bagaimana peran problem focused coping? *SUKMA*, 3(2), 258-269. doi:<https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7719>



Santrock, J. (2011). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.

Sirgy, M. J. (2021). *The Psychology of Quality of Life: Wellbeing and Positive Mental Health*. Virginia: Springer.

Witt, J. M., & Dodge, A. (2018). *Personality Hacker*. California: Ulysses Press.

Wolfram, H.-J. (2022). Meaning in life, life role importance, life strain, and life satisfaction. *Current Psychology*. doi:<https://doi.org/10.1007/s12144-022-04031-9>



Hubungan antara Perilaku Overprotective Orang Tua dengan Kecemasan Sosial Remaja

Muhammad Nasih Ulwan¹, Kondang Budiyan²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

18081908@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan signifikansi antara perilaku *overprotective* orang tua dengan kecemasan sosial remaja. Hipotesis dalam penelitian ini, terdapat hubungan antara perilaku *overprotective* orang tua dengan kecemasan sosial remaja. Karakteristik subjek dalam penelitian ini remaja laki-laki dan perempuan, remaja yang berusia 12-21 tahun. Cara pengambilan subjek dengan metode skala jenis likert, menggunakan skala perilaku *overprotective* orang tua dan juga skala kecemasan sosial. Pengambilan subjek dengan menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil analisis diperoleh perilaku *overprotective* ayah 0,225 ($p>0,05$) dan perilaku *overprotective* ibu 0,276 ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara perilaku *overprotective* (ayah dan ibu) dengan kecemasan sosial remaja. Koefisien determinasi (R^2) untuk perilaku *overprotective* orangtua (ibu) adalah 0,076 yang berarti sebesar 7,6% perilaku *overprotective* orang tua (ibu) dapat mempengaruhi kecemasan sosial remaja dan sisa 92,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Sedangkan determinasi (R^2) untuk perilaku *overprotective* (ayah) sebesar 0,051, yang artinya 5,1 % perilaku *overprotective* (ayah) dapat mempengaruhi kecemasan sosial remaja dan 94,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti peneliti.

Kata Kunci : Perilaku *Overprotective* Orang Tua, Kecemasan Sosial, Remaja.

Abstract

This study aims to determine the significant relationship between parental overprotective behavior and adolescent social anxiety. The hypothesis in this research is that there is a relationship between parental overprotective behavior and adolescent social anxiety. Characteristics of the subjects in this study were male and female teenagers, teenagers aged 12-21 years. The method for taking subjects was using a Likert type scale method, using a parental overprotective behavior scale and also a social anxiety scale. Subjects were taken using Pearson's product moment correlation. The results of the analysis showed that the father's overprotective behavior was 0.225 ($p>0.05$) and the mother's overprotective behavior was 0.276 ($p>0.05$). This shows that there is a correlation between overprotective behavior (father and mother) and adolescent social anxiety. The coefficient of determination (R^2) for overprotective behavior of parents (mothers) is 0.076, which means that 7.6% of overprotective behavior of parents (mothers) can influence teenagers' social anxiety and the remaining 92.4% is influenced by other factors not studied. Meanwhile, the determination (R^2) for overprotective behavior (fathers) is 0.051, which means that 5.1% of overprotective behavior (fathers) can influence teenagers' social anxiety and 94.5% is influenced by other factors not studied by researchers.

Keywords: *Overprotective Parental Behavior, Social Anxiety, Adolescents.*



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Batasan akhir usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli antara lain usia 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja biasanya dibedakan menjadi tiga yaitu: 1) usia 12-15 tahun, termasuk dalam masa remaja awal; 2) usia 15-18 tahun, termasuk dalam masa remaja pertengahan; 3) usia 18-21 tahun, termasuk dalam masa remaja akhir (Santrock, 2007).

Dalam melaksanakan tugas perkembangan terkadang remaja dihadapi dengan hambatan-hambatan yang akan membuat dirinya mengalami kecemasan dalam mengembangkan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya (Hurlock, 2011). Dayakisni dan Hudaniyah (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang lain yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

Ada tiga aspek kecemasan sosial Menurut La Greca dan Lopez (1998), yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru, serta penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang dikenal (La Greca dan Lopez, 1998). Penelitian yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2013 didapatkan data sebanyak 15,8% individu yang mengalami kecemasan sosial (Vriends, *et. al*, 2013). Terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia remaja pada usia 10 tahun (Miers, *et. al*, 2013). Bentuk dari kecemasan sosial yang ekstrim pada remaja adalah membisu dengan hanya memilih berbicara pada situasi tertentu sebesar 70% hingga 95% (Deilbaz, *et. al*, 2011). Penelitian Elfariani dan Anastaya (2022) juga menjelaskan bahwa dari 273 siswa SMAN Q Lhokseumawe mengalami kecemasan sosial sebesar 45,1% rendah dan 54,9% berada di kategori tinggi.

Gaya pengasuhan merupakan serangkaian sikap yang ditunjukkan oleh orangtua kepada anak untuk menciptakan iklim emosi, melingkupi interaksi orangtua-anak (Lestari, 2012). Baumrind mengatakan gaya orang tua terutama orang tua yang banyak melakukan penolakan, serta penolakan dari teman sebaya memperburuk kecemasan sosial pada remaja, merusak perilaku pro-sosial anak ataupun kurang peduli terhadap orang lain sehingga memunculkan permusuhan (Mahasneh, 2013; Hayward, 2008). La Greca (2015) menjelaskan bahwa salah satu faktor dari kecemasan sosial, ialah mengenai pola asuh yang dilakukan oleh ibu dengan menggunakan pola *overprotective* yang akan mengakibatkan anak mengalami kecemasan sosial.

Menurut Yusuf (2005) aspek perilaku *overprotective* orang tua adalah kontak yang berlebihan kepada anak, perawatan atau pemberian bantuan kepada anak yang terus-menerus, mengawasi kegiatan anak secara berlebihan dan memecahkan masalah anak.

Orang tua yang memproteksi secara berlebihan cenderung melakukan penolakan pada anak secara signifikan meningkatkan kecemasan sosial pada anak, sampel diambil dari masyarakat umum (Lieb, 2000; Aslam, 2014). Perilaku *overprotective* orang tua dapat berdampak kurang menguntungkan bagi perkembangan anak. Soenarto dan Hartono (2005) mengatakan bahwa kebiasaan orang tua yang selalu memanjakan anak, anak tidak bisa bertanggungjawabkan apa yang dilakukan, pada umumnya anak menjadi tidak mampu mandiri, tidak percaya dengan kemampuannya, merasa ruang lingkungannya terbatas.



METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan desain penelitian korelasional dan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *overprotective* orang tua dengan kecemasan sosial remaja. Penelitian ini menggunakan perilaku *overprotective* orang tua sebagai variabel bebas, dan kecemasan sosial sebagai variabel terikat. Alat ukur pada penelitian ini berdasarkan dua variabel alat ukur, yaitu skala *Multidimensional Overprotective Parenting Scale* (MOPS) oleh Kins & Soenens (2013) berdasarkan dua aspek/dimensi *over protective*, dan menggunakan skala kecemasan sosial yang disusun oleh Liskasiwi (2020) berdasarkan aspek kecemasan sosial. Pada skala kecemasan sosial indeks daya beda aitem aitem (daya diskriminasi aitem) dengan koefisien aitem-total (r_{ix}) bergerak dari 0.288 hingga 0.542 serta untuk koefisien alpha (α) sebesar 0,859. Sementara koefisien alpha (α) bergerak dari 0,323 sampai 0,657 untuk skala *overprotective* ayah, untuk skala *overprotective* memiliki koefisien *alpha* sebesar 0,304 sampai 0,696 setelah daya beda dibawah 0,30 dihapus. Adapun kriteria subjek penelitian yaitu remaja laki-laki dan perempuan, remaja yang berusia 12-21 tahun. Jumlah subyek pada penelitian ini sebanyak 100 subyek. Dalam menolak dan menganalisis data, peneliti menggunakan uji korelasi *product moment* dari Pearson. Uji korelasi yang dilakukan peneliti digunakan untuk menguji hubungan perilaku *overprotective* orang tua dengan kecemasan sosial remaja. Analisis dilakukan untuk melihat sumbangan efektif yang diberikan perilaku *overprotective* orang tua terhadap kecemasan sosial.

HASIL

Perilaku *overprotective* orang tua memberikan sumbangan terhadap kecemasan sosial pada remaja. Penelitian yang dilakukan Hayward, Chris, Wilson, Lagle, Helena, Kraemer, Killen, & Taylor (2008) adanya pola pengasuhan turut berasosiasi dalam peningkatan kecemasan sosial remaja. Pada penelitian ini juga menyebutkan bahwa karakteristik anak yang pemalu dan adanya pengaruh negatif dari lingkungan menyebabkan peningkatan kecemasan sosial pada remaja. Perilaku *overprotective* orang tua merupakan salah satu pola asuh orang tua yang dapat meningkatkan kecemasan sosial.

Tabel 1 Uji Linieritas Perilaku *Overprotective* Orang Tua dan Kecemasan Sosial

	Linearity Test		
	F	Sig	Ket
KEC_SOSIAL*OV_PR_AYA	6,93	0,0	Lini
H	7	11	er
KEC_SOSIAL*OV_PR_IBU	10,2	0,0	Lini
	14	02	er

Berdasarkan hasil linieritas diperoleh $F = 6,937$ dengan signifikansi = 0,011 ($p > 0,05$), maka terdapat hubungan yang linier antara perilaku *overprotective* orangtua (ayah) dengan kecemasan sosial remaja. Pada hasil uji linieritas untuk skala Perilaku *overprotective* Orangtua (Ibu) dan skala kecemasan sosial remaja diperoleh nilai $F = 10,214$ dengan $p = 0,002$ ($p < 0,05$), maka terdapat hubungan yang linier antara Perilaku *Overprotective* Orangtua (Ibu) dan skala kecemasan sosial remaja. Sehingga hubungan antara perilaku *overprotective* orang tua dan kecemasan sosial pada remaja merupakan hubungan yang linier.



Tabel 2 Uji Korelasi Perilaku *Overprotective* Orang Tua dan Kecemasan Sosial

	<i>Correlations</i>		
	<i>Pearson Correlation</i>	Sig .	Ket
KEC_SOSIAL*OV_PR_AY AH	0,225	0,024	Korelasi positif
KEC_SOSIAL*OV_PR_IBU	0,276	0,005	Korelasi positif

Hasil analisis korelasi product moment untuk variabel Perilaku *overprotective* orangtua (ayah) dan Variabel kecemasan sosial remaja, diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy})= 0,225 dengan $p= 0,024$ ($p>0,05$). Hal ini terlihat bahwa terdapat korelasi antara perilaku *overprotective* orangtua (ayah) dan kecemasan sosial remaja, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi perilaku *overprotective* orangtua (ayah) maka semakin tinggi pula kecemasan sosial remaja. Sebaliknya semakin rendah perilaku *overprotective* orangtua (ayah) maka semakin rendah pula kecemasan sosial pada remaja. Kemudian, untuk variabel perilaku *overprotective* orangtua (ibu) dan variabel kecemasan sosial remaja, diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy})= 0,276 dengan $p= 0,005$ ($p<0,050$). Hal ini terlihat bahwa ada korelasi antara perilaku *overprotective* orangtua (ibu) dan kecemasan sosial remaja, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi perilaku *overprotective* orangtua (ibu) maka semakin tinggi pula kecemasan sosial pada remaja. Sebaliknya semakin rendah perilaku *overprotective* orangtua (ibu) maka semakin rendah pula kecemasan sosial pada remaja.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku *overprotective* orang tua (ibu dan ayah) dengan kecemasan sosial remaja. Semakin tinggi perilaku *overprotective* orang tua (ibu dan ayah) maka semakin tinggi kecemasan sosial remaja. Sebaliknya, semakin rendah perilaku *overprotective* orangtua (ibu) maka semakin rendah kecemasan sosial remaja. Perilaku *overprotective* orang tua baik ayah maupun ibu merupakan variabel yang memiliki sumbangan efektif terhadap kecemasan sosial dan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan sosial yang dialami remaja, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hayward, Chris, Wilson, Lagle, Helena, Kraemer, Killen, & Taylor (2008) adanya pola pengasuhan turut berasosiasi dalam peningkatan kecemasan sosial remaja. Rousseau & Scharf (dalam Flamant dkk., 2022) mengatakan diketahui ibu lebih sering menerapkan perilaku *overprotective* dibandingkan ayah. Perilaku *overprotective* orang tua sebagai gaya pengasuhan yang menekan secara rasional relatif lebih normatif bagi ibu daripada bagi ayah. Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa perilaku *overprotective* orangtua mungkin tergantung pada jenis kelamin remaja.

Hasil kategorisasi data perilaku *overprotective* orangtua (ayah) dapat diketahui bahwa dari 100 subjek penelitian, sebanyak, 8% (8 subjek) berada pada kategori tinggi, 65 subjek (65%) kategori sedang dan 27 subjek (27%) pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa perilaku *overprotective* orang tua (ayah) tergolong dalam kategori sedang pada penelitian ini.

Hasil kategorisasi data *overprotective* orangtua (ibu) dapat diketahui bahwa dari 100 subjek penelitian, sebanyak, 12% (12 subjek) berada pada kategori tinggi, 74 subjek (74%) berada dalam kategori sedang dan 14 subjek (14%) berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa perilaku *overprotective* orang tua (ibu) tergolong dalam kategori sedang pada penelitian ini. Berdasarkan hasil kategorisasi



data kecemasan sosial remaja dapat diketahui bahwa dari 100 subjek penelitian, sebanyak, 3% (3 subjek) yang berada pada kategori tinggi, 82 subjek (82%) yang berada dalam kategori sedang dan 15 subjek (15%) yang berada pada kategori rendah

Koefisien determinasi (R^2) untuk variabel perilaku *overprotective* orangtua (ayah) dan variabel kecemasan sosial remaja sebesar 0,051, yang artinya sebanyak 5,1% variabel perilaku *overprotective* orangtua (ayah) dapat memengaruhi variabel kecemasan sosial remaja sebesar 5,1% dan 94,9% dapat dipengaruhi faktor lainnya seperti faktor genetik, pengalaman sosial, pengaruh budaya, pengaruh biologis kearah neurobiologis, dan faktor peristiwa kehidupan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *overprotective* orang tua (ibu) dengan kecemasan sosial remaja yang dibuktikan dengan nilai korelasi (r_{xy}) = 0,276 dan $p = 0,005$ ($p < 0,050$). Kemudian hasil penelitian juga menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *overprotective* orang tua (Ayah) dengan kecemasan sosial remaja. Hal tersebut dibuktikan lewat nilai korelasi (r_{xy}) = 0,225 dan $p = 0,024$ ($p < 0,050$). Adanya korelasi menandakan bahwa ada hubungan antara perilaku *overprotective* orang tua (ayah) dengan kecemasan sosial remaja, Semakin tinggi perilaku *overprotective* orang tua (ayah) maka semakin tinggi kecemasan sosial remaja. Sebaliknya, semakin rendah perilaku *overprotective* orangtua (ayah) maka semakin rendah kecemasan sosial remaja. Selain itu juga terdapat korelasi yang menandakan bahwa ada hubungan antara perilaku *overprotective* orang tua (ibu) dengan kecemasan sosial remaja. Semakin tinggi perilaku *overprotective* orang tua (ibu) maka semakin tinggi kecemasan sosial remaja. Sebaliknya, semakin rendah perilaku *overprotective* orangtua maka semakin rendah kecemasan sosial remaja.

Sementara hasil kategorisasi pada perilaku *overprotective* orang tua (ayah) tergolong dalam kategori sedang yaitu sebanyak 74 subjek (74%) serta kategorisasi perilaku *overprotective* orang tua (ibu) juga berada pada kategori sedang sebanyak 82 subjek (82%). Koefisien determinasi (R^2) untuk perilaku *overprotective* orangtua (ibu) adalah 0,076. Artinya, sebesar 7,6% perilaku *overprotective* orang tua (ibu) dapat mempengaruhi kecemasan sosial remaja dan sisa 92,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Sedangkan determinasi (R^2) untuk perilaku *overprotective* (ayah) sebesar 0,051, yang artinya 5,1 % perilaku *overprotective* (ayah) dapat mempengaruhi kecemasan sosial remaja dan 94,5% dipengaruhi oleh faktor lain.



DAFTAR PUSTAKA

- B. Hurlock, Elizabeth. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Elfariani, I & Anastasya, Y.A. Regulasi diri dan kesemasan sosial pada remaja. *Jurnal psikologi terapan*.[http://dx.doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421.5\(1\).57-67](http://dx.doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421.5(1).57-67)
- Flamant, N., Boncquet, M., Petegem, S.V., Haerens, L., Beyers, W., Soenens, B. (2022). To Endure Or To Resist? Adolescents' Coping With Overprotective Parenting. *Journal Of Applied Developmental Psychology*. <https://doi.org/10/1016/j.appdev.2022.10144>
- Hayward, Chris., dkk. (2008). *The developmental psychopathology of social anxiety in adolescents*. *Depression and Anxiety Article*, 25, 200–206.
- Humanika
- Kins, E., & Soenens, B. (2013). Generation Me And Its Helicopter Parents. Lausanne, Switzerland: *16th European Conference on Developmental Psychology*
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). *Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94.
- Lestari, Sri. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana
- Lieb, R. (2000). Parental Psychopathology, Parenting styles, and the risk of social phobia in off spring. *Article. Arch Gen Psychiatry*, 57, 859-866.
- Liskasiwi, Meilani (2020) *HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI (SELF ESTEEM) DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA*. Skripsi thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
- Miers, AC., dkk. (2013). Trajectories of social anxiety during adolescence and relations with cognition, social competence, and temperament. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41, (1), 98-110.
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence* (11th ed). New York : McGraw Hill
- Soenarto dan Hartono, A. (2005). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sofia, A. Adiyanti, M.G. (2013). Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Moral.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 3.
- Yusuf, Munawir. (2005). *Pendidikan Bagi Anak dengan Problema Belajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.



Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kualitas Hidup pada Penderita HIV/AIDS

Amerta Enun Saloh^{1*}, Kondang Budiyan²

1 Amerta Enun Saloh

2 Kondang Budiyan

*190810352@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Hingga kini masalah HIV/AIDS merupakan suatu tantangan terbesar bagi dunia. *Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS)* merupakan penyakit yang disebabkan karena adanya infeksi *Human Immunodeficiency Virus (HIV)*. Banyaknya kesulitan yang dihadapi penderita HIV/AIDS telah berdampak pada keadaan stress dan peningkatan emosi negatif yang pada akhirnya memperburuk kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada penderita HIV/AIDS. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada Penderita HIV/AIDS. Subjek penelitian ini adalah penderita HIV/AIDS berusia 18-40 tahun sebanyak 60 subjek. Data yang dikumpulkan menggunakan skala *WHOQOL-HIV Bref* dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*. Data dianalisis menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,275 dan $p = 0,017$ ($p < 0,050$) yang berarti ada korelasi positif antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada penderita HIV/AIDS. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi kualitas hidup. Begitu sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah pula kualitas hidup. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini sebesar 0,075 yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif sebesar 7,5% terhadap kualitas hidup. Hasil penelitian ini memberikan pemahaman bagaimana regulasi emosi mempengaruhi kualitas hidup ODHA. Dengan mempertahankan kemampuan regulasi emosinya ODHA mampu menghadapi tekanan psikologis. Orang-orang terdekat juga dapat mendampingi ODHA dengan memberi dukungan sosial agar kualitas hidup meningkat.

Kata kunci : HIV/AIDS, kualitas hidup, regulasi emosi

Abstract

HIV/AIDS problem has been a major challenge for the world. Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS) is a disease caused an infection by Human Immunodeficiency Virus (HIV). The many problems HIV/AIDS sufferers have brought on stress and increase on negative emotions that eventually make the low quality of life. The purpose of this study was to determine the relationship between emotional regulation and quality of life of people living with HIV/AIDS. The hypothesis in this study there is a positive relationship between emotional regulation and quality of life of people living with HIV/AIDS. The subject in this study from 18 to 40 years old and total subject are 60 people. The data were gathered by the WHOQOL-HIV Bref and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Data was analyzed using a product moment correlation analysis with a correlation coefficient (r_{xy}) of 0.275 and $p = 0.017$ ($p < 0.050$), indicating a positive correlation between emotional regulation and quality of life in HIV/AIDS patients. The higher the emotional regulation, the higher the quality of life. Conversely, the lower the emotional regulation, the lower the quality of life. This



suggests that the research hypothesis was accepted. The coefficient of determination (R^2) in the study was 0.075, indicating that the effective contribution to quality of life was 7.5%. The findings of this study provide how emotional regulation affects quality of life in ODHA. By maintaining emotional regulation skills, ODHA can cope with psychological pressures. People close to ODHA can support them socially to improve quality of life.

Keywords: *Emotion regulation, HIV/AIDS, quality of life*

PENDAHULUAN

Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS) merupakan penyakit yang disebabkan karena adanya infeksi *Human Immunodeficiency Virus (HIV)*. HIV menyerang sel-sel darah putih dalam tubuh yaitu sel T helper yang berperan untuk membuat antibodi dalam tubuh manusia. Hal ini menyebabkan sistem kekebalan tubuh melemah dan menyebabkan timbulnya penyakit bahkan meningkatkan penyakit yang sudah ada (Setiarto, Karo, & Tambaib, 2021).

Di Indonesia, penyebaran HIV/AIDS sangat mengkhawatirkan sebab hampir di seluruh provinsi ditemukan kasus HIV/AIDS. Dalam Kompas (2021), sejak tahun 1987 hingga 2019 telah dilaporkan sebanyak lebih dari 90% wilayah Indonesia terdapat kasus HIV/AIDS. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2021), periode Januari hingga Desember tahun 2021, kasus HIV telah terkonfirmasi sebanyak 36.902 orang dari 4.055.600 orang yang dites HIV.

Hasil penelitian Andri, Ramon, Padila, Sartika, dan Putriana (2020) menemukan bahwa pasien HIV/AIDS mengalami masalah seperti penurunan nafsu makan dan berat badan, insomnia, infeksi kulit, kelelahan, sering diare, insomnia, kulit gatal-gatal, rentan sakit seperti terserang demam, flu, dan lainnya. Penderita HIV/AIDS juga mengalami banyak tekanan psikologis seperti kesedihan, takut, cemas, putus asa, kehilangan kepercayaan diri, dan merasa terisolasi dari lingkungannya (Setiarto, Karo, & Tambaib, 2021). Banyaknya permasalahan yang dihadapi oleh penderita HIV/AIDS telah menyebabkan banyak tekanan psikologis, namun bersamaan dengan hal ini individu dituntut untuk dapat mengatasi masalah-masalah yang terjadi sehingga berpengaruh pada kualitas hidup yang dimiliki (Liyanovitasari & Setyoningrum, 2020).

Menurut *World Health Organization* (2002), kualitas hidup adalah sebuah persepsi yang dimiliki individu dalam kehidupannya yang berkaitan dengan kebudayaan dan norma yang berlaku di tempat tinggalnya serta berkaitan dengan tujuan, harapan, dan standar hidup yang dimiliki. Enam aspek kualitas hidup menurut *World Health Organization Quality Of Life* (2012) diantaranya adalah kesehatan fisik, psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, lingkungan, dan spiritualitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Sastra, Wahyudi, dan Faradila (2019), dari 50 orang dengan HIV/AIDS ditemukan bahwa sebanyak 32 orang (64%) dalam penelitiannya memiliki kualitas



hidup yang buruk dan sebanyak 18 orang (36%) memiliki kualitas hidup yang baik. Selain itu hasil penelitian Novita, Sitorus, dan Novrikasari (2022) tentang kualitas hidup orang dengan HIV/AIDS, diketahui bahwa dari 235 responden penelitian, ditemukan sebanyak 124 orang (52.8%) memiliki kualitas hidup kurang baik dan 111 orang (47.2%) memiliki kualitas hidup baik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, telah diketahui bahwa sebagian besar penderita HIV masih memiliki kualitas hidup yang buruk.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup, salah satunya adalah faktor regulasi emosi (Manju & Basavarajappa, 2016). Ketika individu mengetahui dirinya terinfeksi HIV/AIDS maka individu tersebut mengalami tekanan psikologis yaitu merasakan kesedihan, takut, cemas, putus asa, kehilangan kepercayaan diri, dan merasa terisolasi dari lingkungannya yang berdampak pada penurunan kualitas hidup baik secara fisik maupun psikis (Seriarto, Karo, & Tambaib 2021).

Menurut Gross dan John (2003) regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat merasakan dan merespon emosi yang sedang terjadi. Menurut Gross (2014) regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola emosinya dan terlihat dari tindakan yang dilakukannya. Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross dan John (2003), diantaranya adalah *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Regulasi emosi memiliki peran dalam mengurangi tekanan psikologis yang sedang dialami individu (Mawarpury, Maulana, Khairani, & Fourianalistyawati, 2022). Individu yang memiliki kondisi emosi yang baik akan memiliki kualitas hidup yang baik juga. Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki kondisi emosi yang buruk akan berdampak pada kualitas hidup yang buruk juga. Ketika melakukan regulasi emosi, individu akan meningkatkan, mempertahankan, atau menurunkan emosi negatif yang dirasakan (Koole, 2009). Penelitian ini dapat membantu penderita HIV/AIDS dalam mengatur respon emosi dari permasalahan yang muncul, serta membantu tenaga kesehatan dan pendamping dalam memberikan dukungan kepada penderita HIV/AIDS. Berdasarkan uraian diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada penderita HIV/AIDS.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa skala likert. Kriteria subjek adalah perempuan atau laki-laki penderita HIV/AIDS berusia 18-40 tahun. Data dikumpul menggunakan skala dan dianalisis menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan bantuan *SPSS statistics 23*. Skala kualitas hidup yaitu WHOQOL-HIV BREF oleh



World Health Organization (WHO) yang diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Muhammad, Shatri, Djoerban, dan Abdullah (2017) dan telah diuji kesahihan dan keandalannya. Skala ini diukur validitas konstraknya menggunakan *multitrait scaling analysis* $>0,40$. Berdasarkan hasil uji *multitrait scaling analysis* diperoleh bahwa seluruh aitem berada pada nilai $>0,40$ yaitu berada pada rentang 0,451-0,817. Sedangkan hasil uji validitas menggunakan uji *Spearman*, diperoleh nilai $r=0,60-0,79$ dan uji reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar $\alpha=0,513-0,798$ (Muhammad, Shatri, Djoerban, & Abdullah (2017).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Radde dan Saudi (2021) dan telah uji validitasnya menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Pada aspek *cognitive reappraisal* nilai *loading factor* tiap aitem berada $>0,50$ yaitu rentang 0,86-0,91 dan nilai *t-value* $>1,96$ yaitu rentang 29,57-33,95. Sedangkan pada aspek *expressive suppression* juga nilai *loading factor* tiap aitemnya berada $>0,50$ yaitu rentang 0,58-0,82 dan nilai *t-value* $>1,96$ yaitu rentang 16,82-26,21. Untuk uji reliabilitas diperoleh *Cronbach Alpha* sebesar $\alpha=0.951$ pada strategi *cognitive reappraisal* dan nilai $\alpha=0.790$ pada *expressive suppression* (Radde & Saudi, 2021). Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis data yaitu *SPSS statistics 23*.

HASIL

Deskripsi data penelitian skala kualitas hidup dan skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kualitas_hidup	60	69	79	148	116.25	14.331
Regulasi_emosi	60	46	24	70	49.17	11.062

Berdasarkan tabel diatas, diketahui banyaknya subjek berjumlah 60 orang. Dengan nilai minimum 79 dan maksimum 148 pada variabel kualitas hidup. Nilai minimum 24 dan maksimum 70 pada variabel regulasi emosi. Diketahui rata-rata variabel kualitas hidup 116,25 dan variabel regulasi emosi 49,17.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala kualitas hidup, ditemukan bahwa sebesar 41,7% (25 subjek) berada pada kategori sedang, dan sebesar 58,3% (35 subjek) berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, berdasarkan hasil kategorisasi skala regulasi emosi ditemukan bahwa sebesar 1,7%



(1 subjek) berada pada kategori rendah, 53,3% (32 subjek) berada pada kategori sedang, dan 45% (27 subjek) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kualitas hidup dalam kategori tinggi dan regulasi emosi pada kategori sedang.

Berdasarkan uji normalitas variabel kualitas hidup diperoleh nilai $KS-Z = 0,066$ dengan $p = 0,200$ ($p > 0,050$) yang berarti data mengikuti distribusi normal. Sedangkan pada uji normalitas variabel regulasi emosi diperoleh nilai $KS-Z = 0,099$ dengan $p = 0,200$ ($p > 0,050$) yang berarti data mengikuti distribusi normal. Berdasarkan hasil uji linieritas yang telah dilakukan, diperoleh nilai $F = 10.621$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,050$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment (pearson correlation)* telah diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,275 dan $p = 0,017$ ($p < 0,050$) yang berarti ada korelasi positif antara regulasi emosi dengan kualitas hidup. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi kualitas hidup. Begitu sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah pula kualitas hidup. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis *product moment* yang telah dilakukan, ditemukan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,275 dan $p = 0,017$ ($p < 0,050$) yang berarti ada korelasi positif antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada penderita HIV/AIDS. Hal ini sejalan dengan penelitian Manju dan Basavarajappa (2016), bahwa regulasi emosi memiliki korelasi dengan kualitas hidup. Selain itu, hasil penelitian Fitriani, Nashori, dan Sulistyarini (2021) juga mengungkapkan bahwa pelatihan regulasi emosi berperan efektif dalam peningkatan skor kualitas hidup. Lebih lanjut penelitian ini menjelaskan bahwa apabila individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, maka individu dapat menilai situasi agar terhindar dari keadaan yang lebih sulit.

Ketika individu tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik maka cenderung menimbulkan reaksi emosi yang tidak baik seperti rasa kesal dan marah sehingga menurunkan kualitas hidup yang dimiliki. Ketika emosi negatif tidak dapat dikontrol dan diekspresikan dengan seharusnya, maka terjadi peningkatan emosi negatif yang dapat memperburuk kondisi individu. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan (Sari & Hayati, 2015).

Berdasarkan hasil kategorisasi skala kualitas hidup, ditemukan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kualitas hidup dalam kategori tinggi dan regulasi emosi pada kategori sedang. Tingginya kualitas hidup dapat dilihat dari kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat berfungsi dengan baik. Diantaranya kemampuan secara fisik, psikologis,



tingkat kemandirian, hubungan sosial, lingkungan, dan spiritualitas yang dimiliki (WHOQOL, 2012). Berdasarkan karakteristik dalam penelitian ini, penderita HIV/AIDS berada pada usia produktif sehingga memungkinkan ODHA secara fisik masih bisa bekerja dan melakukan kegiatannya sehari-hari secara mandiri.

Regulasi emosi memiliki peran dalam mengurangi tekanan psikologis yang sedang dialami individu (Mawarpury, Maulana, Khairani, & Fourianalistyawati, 2022). Ketika melakukan regulasi emosi, individu akan meningkatkan, mempertahankan, atau menurunkan emosi negatif yang dirasakan (Koole, 2009). Apabila penderita HIV/AIDS dapat mengendalikan emosinya, maka dampaknya adalah kemampuan berfikir yang lebih positif dan tidak mudah putus asa sehingga kualitas hidupnya meningkat (Lutgendorf dkk. dalam Sugiarti, 2019). Tidak hanya itu, penderita HIV/AIDS juga dapat memperkuat kemauannya untuk sembuh sehingga tidak menolak atau menghindari perawatan yang diberikan oleh pihak kesehatan sehingga berdampak pada kualitas hidup yang baik (Liyanovitasari & Setyoningrum, 2020).

Penyebaran skala penelitian ini dilakukan dengan menitipkan pada yayasan ODHA sehingga peneliti tidak dapat memperhatikan setiap subjek dalam pengisian skala tersebut. Selain itu, adanya keterbatasan peneliti dalam mendapatkan subjek yang lebih banyak yaitu dibawah 100 orang. Dengan demikian peneliti menyarankan agar peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait keterbatasan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada penderita HIV/AIDS. Regulasi emosi memiliki peran dalam mengurangi tekanan psikologis yang sedang dialami individu. Apabila penderita HIV/AIDS dapat mengendalikan emosinya, maka dampaknya adalah kemampuan berfikir yang lebih positif dan tidak mudah putus asa. Kecilnya nilai sumbangan efektif yang ditemukan, peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pada penderita HIV/AIDS serta melakukan penelitian lebih lanjut dengan subjek yang lebih banyak. Kepada ODHA disarankan dapat melatih regulasi emosinya sehingga kualitas hidupnya meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Ramon, A., Padila, P., Sartika, A., & Putriana, E. (2020). Pengalaman Pasien ODHA dalam Adaptasi Fisiologis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 127-141.
- Fitriani, A., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Caregiver Skizofrenia. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39-51.



- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348
- Kementrian Kesehatan RI. (2021) Laporan Perkembangan Kasus AIDS dan PIMS Triwulan IV Tahun 2021 (periode:12-2021). siha.kemkes.go.id diakses dari https://siha.kemkes.go.id/portal/perkembangan-kasus-hiv-aids_pims#
- Kompas, (2021). *Endemi Mengakhiri Derita ADHA dan ODHA*. Jakarta: Buku Kompas
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Liyanovitasari, L., Setyoningrum, U. (2021). Gambaran Kualitas Hidup Orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(2), 75-82.
- Manju, H. K., & Basavarajappa, I. (2016). Role of emotion regulation in quality of life. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 154-160.
- Mawarpury, M., Maulana, H., Khairani, M., Fourianalistyawati, E. (2022). *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi*. Aceh: Syiah Kuala University Press
- Muhammad, N. N., Shatri, H., Djoerban, Z., Abdullah, M. (2017). Uji Kesahihan dan Keandalan Kuesioner World Health Organization Quality of Life-HIV Bref dalam Bahasa Indonesia untuk Mengukur Kualitas Hidup Pasien HIV/ AIDS. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 4(3).
- Novita, R. G., Sitorus, R. J., & Novrikasari, N. (2022). Pengaruh Status Gizi Terhadap Kualitas Hidup Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) yang Menerima Terapi Antiretroviral. *Jambi Medical Journal Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(4), 594-601.
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160.
- Sastra, L., Wahyudi, W., & Faradilla, I. (2019). Hubungan Kesehatan Spiritual dengan Kualitas Hidup Orang Dengan HIV/AIDS di Yayasan Lantera Minangkabau Support Padang. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 2(2).
- Sari, M. D. I., & Hayati, E. N. (2015). *Regulasi emosi pada penderita HIV/AIDS* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Setiarto, R. H. B., Karo, M. B., Tambaib, T. (2021). *Penanganan Virus HIV/AIDS*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiarti, (2019). *Optimisme: Kajian Riset Perspektif Psikologi Indonesia*. Depok: Rajawali Pers.
- WHO/HIS/HSI. (2012). Programme on Mental Health WHOQOL User Manual . Rev 03 World Health Organization (WHO).
- World Health Organization. (2002). *WHOQOL-HIV instrument: scoring and coding for the WHOQOL-HIV instruments: users manual* (No. WHO/MSD/MER/Rev. 2012.03).



Kerendahan Hati dan Pemaafan pada Mahasiswa Psikologi

Widia Puspita Margarani^{1*}, Kondang Budiyan²

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

* widia_puspita123@yahoo.co.id

Abstrak

Menjadi mahasiswa tidak lepas dari interaksi sosial yang dapat menyebabkan konflik interpersonal dan sulit untuk memaafkan dengan tanpa syarat. Perlu strategi manajemen emosi yang baik bagi mahasiswa untuk menghadapi masalah. Kerendahan hati dan pemaafan dapat berfungsi untuk mengendalikan pikiran atau perilaku yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dan menggunakan Teknik sampling *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 39 orang laki-laki dan 61 orang Perempuan yang merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan berusia 17-24 tahun. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) dan Skala Kerendahan Hati. Analisis data yang digunakan adalah analisis *Pearson Correlation*. Nilai koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) = 0.264 dengan taraf signifikansi sebesar $p = 0.004$ ($p < 0.050$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kerendahan hati dan pemaafan pada mahasiswa psikologi. Dari hasil analisis data didapatkan koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini sebesar 0.07, hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif kerendahan hati terhadap pemaafan sebesar 7%.

Kata Kunci : Pemaafan, Kerendahan Hati, Mahasiswa

Abstract

Being a student cannot be separated from social interactions which can cause interpersonal conflicts and make it difficult to forgive unconditionally. Students need good emotional management strategies to face problems. Humility and forgiveness can serve to control excessive thoughts or behavior. This research aims to determine the relationship between humility and forgiveness in psychology students. This research is quantitative correlational research and uses a purposive sampling technique. The subjects in this study were 39 men and 61 women who were active students at the Faculty of Psychology, Mercu Buana University, Yogyakarta and aged 17-24 years. Data collection in the study used the Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM 18) scale and the Humility Scale. The correlation coefficient value is (r_{xy}) = 0.264 with a significance level of $p = 0.004$ ($p < 0.050$). This shows that there is a significant positive relationship between humility and forgiveness in psychology students. The data analysis used is Pearson Correlation analysis. From the results of data analysis, the coefficient of determination (R^2) in this study was 0.07, this shows that the effective contribution of humility to forgiveness is 7%.

Keywords: Forgiveness, Humility, College Student



PENDAHULUAN

Banyak orang yang melanjutkan pendidikannya setelah selesai dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Peserta didik yang ada di perguruan tinggi disebut dengan sebutan mahasiswa (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) (2014) usia mahasiswa tergolong dalam rentang usia remaja yakni 10-24 tahun dan belum menikah. Juariana (dalam Hartanti, 2006) mengatakan bahwa mahasiswa membutuhkan hubungan dan interaksi sosial dalam kehidupan kemanusiaannya, salah satunya yakni mahasiswa harus memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik antara dosen dengan mahasiswa maupun mahasiswa dengan teman sebaya (Muhibbin, 2015). Sifat interaksi sosial dan keadaan pikiran serta kesehatan mental orang tersebut adalah fenomena yang terkait secara teori yang memiliki efek satu sama lain (Cardak, 2013). Interaksi sosial dapat mendatangkan konflik pada manusia. Hunt and Metcalf (1996) membagi konflik menjadi dua jenis, yaitu *intrapersonal conflict* (konflik intrapersonal) dan *interpersonal conflict* (konflik interpersonal).

Konflik ini terjadi dalam setiap lingkungan sosial, seperti dalam keluarga, kelompok teman sebaya, sekolah, perguruan tinggi, masyarakat dan negara. Dalam beberapa penelitian menemukan bahwa meminta maaf sangat efektif dalam mengatasi konflik interpersonal, karena permintaan maaf merupakan sebuah pernyataan tanggung jawab tidak bersyarat atas kesalahan dan sebuah komitmen untuk memperbaikinya (Darby dan Schlenker, 1982; Ohbuchi dkk, 1989). Pemaafan adalah upaya membuang semua keinginan pembalasan dendam dan sakit hati yang bersifat pribadi terhadap pihak yang bersalah atau orang yang menyakiti dan mempunyai keinginan untuk membina hubungan kembali (Wardhati & Faturochman, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa menunjukkan gejala pemaafan yang rendah. Pada aspek *avoidance motivation*, ketujuh mahasiswa tersebut menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya bahkan tidak mau melihat wajahnya. Mereka lebih memilih untuk melewati jalan yang lain demi tidak bertemu dengan orang yang telah menyakitinya. Pada aspek *revenge motivation*, ketujuh mahasiswa tersebut memiliki keinginan untuk membalas dendam kepada orang yang telah menyakitinya, bahkan senang ketika bisa melakukan balas dendam. Pada aspek *benevolence motivation*, ketujuh mahasiswa tersebut mengatakan bahwa mereka tidak mau menjalin hubungan atau komunikasi dengan orang yang telah menyakitinya bahkan untuk sekedar menyebutkan namanya.

Worthington dan Wade (1998) menjelaskan bahwa memaafkan memberikan keuntungan bagi kesehatan psikis dan fisik individu serta terapi yang efektif dalam intervensi yang membebaskan seseorang dari kemarahannya dan rasa bersalah. Dampak negatif yang dapat



dialami individu jika tidak memaafkan adalah emosi negatif yang bisa memberikan efek negatif jangka panjang untuk kesehatan, terutama jantung (Brosschot & Thayer, 2003), meningkatkan tekanan darah (Glynn, Christenfeld, & Gerin, 2002), dan menimbulkan gangguan kecemasan (Thayer & Lane, 2000). Sedangkan dampak secara sosial yang dapat dirasakan adalah hubungan dengan orang lain kurang akrab, dan sukar menjalin persahabatan.

Pemaafan dalam praktiknya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang berpengaruh terhadap pemaafan menurut Wardhati & Faturochman (2006) antara lain empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, dan kualitas hubungan. Faktor yang akan diteliti lebih lanjut berdasarkan teori dari Wardhati & Faturochman (2006) adalah karakteristik kepribadian. Individu dengan kepribadian *ekstrovert* akan lebih mudah memaafkan (McCullough, dkk, 1998). Kepribadian merupakan faktor pembentuk pemaafan (McCullough, dkk. 1998), dalam hal ini peneliti mengacu pada penelitian Ashton dan Lee (2007) yang menyatakan ada aspek kepribadian dalam struktur kepribadian HEXACO yang memiliki sifat hampir sama dengan tipe *ekstrovert*. Pemahaman terkait karakteristik kepribadian menggunakan pendekatan *HEXACO Personality Inventory* dan mendefinisikan enam (*hexa*) faktor dalam kepribadian yang terdiri dari 24 skala trait kepribadian di facet-level. Keenam faktor dalam kepribadian tersebut antara lain *Honesty-Humility* (H), *Emotionality* (E), *Extraversion* (X), *Agreeableness* (A), *Conscientiousness* (C), dan *Openness to Experience* (O) (Ashton & Lee, 2007).

Kerendahan hati dapat memberikan kerangka kognitif kepada pihak yang tersinggung untuk memahami kebutuhan masa lalunya sendiri akan pemaafan, membuatnya lebih mungkin untuk membalas (Elliott, 2010). Elliott (2010) menyatakan bahwa kerendahan hati (*humility*) adalah kemampuan untuk mengakui kesalahan diri, ketidaksempurnaan, kesenjangan/ keterbatasan diri dan keterbukaan untuk menerima ide-ide baru, informasi, dan saran. Dengan demikian, kerendahan hati membuat mereka lebih terbuka untuk mengakui kemampuan dan nilai orang lain (Elliott, 2010). Karena itu, kerendahan hati memiliki peran penting dalam penyelesaian konflik dan hubungan interpersonal. Orang yang memiliki kerendahan hati yang tinggi akan lebih mudah untuk memaafkan, sebaliknya orang yang memiliki kerendahan hati yang rendah akan sulit untuk memaafkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Skala yang digunakan dalam pengumpulan data ada 2 yaitu Skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) untuk mengukur pemaafan dan Skala



Kerendahan Hati. Skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) disusun berdasarkan teori dari McCullough (2006) yang membagi menjadi 3 dimensi yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation* dan *benevolence motivation*. Skala Kerendahan Hati disusun berdasarkan empat aspek kerendahan hati menurut Elliot (2010) yaitu *Openness*, *Self-forgetfulness*, *Modest self-assessment* dan *Focus on others*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *product moment* (statistik parametrik) dari Karl Pearson. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan jumlah subjek sebanyak 100 mahasiswa yang berusia 17 sampai dengan 24 tahun. Dengan 39 subjek laki-laki dan 61 subjek perempuan.

HASIL

Hasil analisis yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Statistik

Variabel	N	Hipotetik				Empirik			
		Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
Pemaafan	100	17	68	42.5	8.5	17	68	48.05	8.571
Kerendahan Hati	100	19	76	47.5	9.5	45	76	59.84	6.515

Berdasarkan data deskriptif dalam tabel diatas dapat dijadikan sebagai dasar dalam melakukan kategorisasi skor terhadap variabel pemaafan dan kerendahan hati. Pertama, pada kategorisasi skor pemaafan didapatkan bahwa 57 subjek (57%) berada pada kategori sedang. Sisanya 4 subjek (4%) dalam kategori rendah dan 39 subjek (39%) memiliki perilaku pemaafan pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kemampuan pemaafan yang sedang. Kedua, pada kategorisasi kerendahan hati didapatkan bahwa tidak ada subjek yang memiliki kerendahan hati yang rendah. sebanyak 34 subjek (34%) berada pada kategori sedang dan sebanyak 66 subjek (66%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kemampuan kerendahan hati yang tinggi.

Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel pemaafan memperoleh K-S $Z = 0,102$ dan $p = 0,012$. sedangkan untuk variabel kerendahan hati diperoleh K-S $Z = 0,100$ dan $p = 0,015$. Dari data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel kerendahan hati tidak mengikuti sebaran data normal karena memiliki nilai signifikansi Kolmogorov smirnov $< 0,050$. Hasil uji linieritas antara pemaafan dengan kerendahan hati diperoleh $F = 10,905$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,001. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel pemaafan dan variabel kerendahan hati merupakan hubungan yang linier.



Tabel 2. Uji Hipotesis

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PEMAAFAN * KERENDAHAN_ HATI	Between Groups	(Combined)	3868.217	26	148.778	3.190	.000
		Linearity	508.602	1	508.602	10.905	.001
		Deviation from Linearity	3359.615	25	134.385	2.881	.000
	Within Groups		3404.533	73	46.637		
	Total		7272.750	99			

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PEMAAFAN * KERENDAHAN_HATI	.264	.070	.729	.532

Hasil analisis *product moment (pearson correlation)* dari spearman menunjukkan koefisien antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi dengan hasil (r_{xy}) = 0,264 dengan $p = 0,004$ ($p < 0,050$), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kerendahan hati dan pemaafan, sehingga hipotesis diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi. Semakin tinggi kerendahan hati yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat pemaafan pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kerendahan hati mahasiswa maka semakin rendah tingkat pemaafan yang dimiliki mahasiswa. Hasil analisis korelasi pada penelitian ini mendapatkan hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,070. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kerendahan hati memiliki sumbangan sebesar 7% terhadap pemaafan.

DISKUSI

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi. Adapun hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kerendahan hati memiliki sumbangan terhadap pemaafan. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa adanya hubungan positif antara kerendahan hati dengan pemaafan (Kusprayogi & Nashori, 2016). Selain faktor kerendahan hati, pemaafan juga dapat dipengaruhi oleh empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan dan kualitas hubungan (McCullough, 1998;2010;2012).



Dalam penelitian (Umility & Shs, 2010) juga mengungkapkan bahwa kerendahan hati penting untuk pemaafan. Dalam hal ini kerendahan hati spiritual (*spiritual humility*) berhubungan positif dengan pemaafan, tetapi hanya bagi mereka yang memiliki komitmen agama yang tinggi. Dalam Powers, Christie dkk (2007) juga menjelaskan bahwa kerendahan hati berkorelasi positif dengan sikap terhadap pemaafan. Pemaafan berhubungan positif dengan kerendahan hati diprediksi dari dimensi kerendahan hati (Çardak, 2013). Kontribusi variabel kerendahan hati lebih besar dibandingkan dengan variabel religiusitas islami (Fitriani & Agung, 2018). Selain faktor kerendahan hati, pemaafan juga dapat dipengaruhi oleh empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan dan kualitas hubungan (McCullough, 1998;2010;2012). Menurut Nashori (2014), pemaafan juga dapat dipengaruhi oleh sumber-sumber lain diantaranya adalah religiusitas, sosial kognitif, hubungan interpersonal, tingkat kelukaan, usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu hasil korelasi yang relatif kecil (sumbangan efektif 7%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa. Artinya terdapat pengaruh antara kerendahan hati dengan pemaafan. Semakin tinggi kerendahan hati mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat pemaafan pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kerendahan hati mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat pemaafan yang dimiliki mahasiswa.

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu mahasiswa yang memiliki pemaafan pada kategori rendah agar dapat meningkatkan pemaafan dalam dirinya untuk mengatasi perasaan sakit hati dan dendam. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk meningkatkan pemaafan adalah dengan keterbukaan dalam mengungkapkan diri. Seseorang yang dapat mengungkapkan diri, terutama ketika mengungkapkan emosi negatif secara verbal, maka itu akan membantunya mengeluarkan rasa sakit hati, benci, amarah, dendam dan sebagainya (Pennebaker, 2002). Kerendahan hati menyumbang 7% pengaruh terhadap pemaafan, hal ini membuka kesempatan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap pemaafan pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson MA (2006). *The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents*.

Electronic Theses and Dissertations.



- Ashton, M. C., & Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 150–166. <https://doi.org/10.1177/1088868306294907>
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burney, D. M., & Kromrey, J. (2001). Initial development and score validation of the adolescent anger rating scale. *Educational and Psychological Measurement*, 61(3), 446–460.
- Çardak, M. (2013). The relationship between forgiveness and humility: A case study for university students. *Educational Research and Reviews*, 8(8), 425–430. <https://doi.org/10.5897/ERR2012.1071>
- Elliot, J. C. (2010). *Humility: Development and analysis of a scale*. University of Tennessee, Knoxville.
- Fitriani, Y., & Agung, I. M. (2018). Religiusitas islami dan kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 165. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.6418>
- Hunt, M.P. and Metcalf, L. 1996. *Ratio and inquiry on society's closed areas, in Educating The Democratic Mind (W. Partner)*. New York: State University of New York Press.
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Kerendahhatian dan pemaafan pada mahasiswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.963>
- Lingga, Ruth W. W., and Josetta M. R. Tuapattinaja. (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, vol. 1, no. 2, 24 Dec.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the personal benefits of a transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (5), 887–897
- McCullough, M. E., Luna, L. R., Berry, J. W., Tabak, B. A., & Bono, G. (2012). Conciliatory gestures facilitate forgiveness and feelings of friendship by making transgressors appear more agreeable. *Journal of Personality*, 80 (2), 503–536.
- Muhibbin Syah. (2015). *Psikologi pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nashori, F. (2014). *Psikologi pemaafan*. Yogyakarta: Safiria Insania Press
- Pennebaker, J.W. (2002). *Ketika Diam Bukan Emas*. Bandung: Mizan
- Santrock. (2003). *Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Umility, S. P. H., & Shs, S. C. (2010). Relational spiritual and forgiveness: development of the. 38(2), 91–100.
- Wardhati, L, T., & Faturochman (2006). Psikologi Pemaafan. *Jurnal Psikologi UGM*, Vol. 14 (1). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.



Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1998). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18 (4), 385-418. doi:10.1521/jscp.1998.18.4.385



Hubungan antara Promosi Jabatan dengan Kepuasan Kerja pada Karyawan Di PT X

Diyana Thongka¹, Reny Yuniasanti²

¹Universitas Mercu Buana Yogyakarta

reny.yuniasanti@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara promosi jabatan dengan kepuasan kerja pada karyawan PT.X. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sebanyak 60 karyawan PT.X. Instrument data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Promosi Jabatan dan Skala Kepuasan Kerja. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment* dengan bantuan *Software SPSS Versi 25.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikansi $p = 0.001$ maka dapat dikatakan terdapat hubungan positif antara promosi jabatan dengan kepuasan kerja pada karyawan di PT.X. Kemudian dilihat dari angka koefisien korelasi diperoleh nilai sebesar $(R) = 0,420$. Menunjukkan kekuatan hubungan antara variabel promosi jabatan dengan kepuasan kerja pada karyawan PT.X berada dalam kategori sedang Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi peluang promosi jabatan pada karyawan PT.X maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan kerjanya, begitupula sebaliknya semakin rendah peluang promosi jabatan pada karyawan PT.X maka semakin rendah pula kepuasan kerjanya. Serta memiliki kontribusi sebesar 17,6% terhadap kepuasan kerja dan sisanya 82,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Melalui hasil penelitian ini dapat menjadi informasi intervensi peningkatan kepuasan kerja karyawan melalui adanya program-program promosi jabatan di perusahaan yang diselenggarakan berkala.

Kata Kunci : promosi jabatan, kepuasan kerja, perusahaan

Abstract

This study aims to determine the relationship between job promotion and job satisfaction of PT.X employees. The sampling technique used in this study is purposive sampling. A total of 60 PT.X. The data instruments used in this study were the Job Promotion Scale and Job Satisfaction Scale. Hypothesis testing using the product moment correlation test with the help of SPSS Software Version 25.0 for Windows. The results of the study showed that a significance value of $p = 0.001$ was obtained, so it can be said that there is a positive relationship between job promotion and job satisfaction of employees at PT.X. Then seen from the correlation coefficient figure, a value of $(R) = 0.420$ was obtained. Showing the strength of the relationship between job promotion variables and job satisfaction of PT.X employees is in the moderate category. So it can be concluded that the higher the opportunity for job promotion in PT.X employees, the higher the level of job satisfaction, and vice versa, the lower the opportunity for job promotion in PT.X employees, the lower their job satisfaction. And has a contribution of 17.6% to job satisfaction and the remaining 82.4% is influenced by other variables not examined in this study. The results of this research can provide information on interventions to increase employee job satisfaction through periodic promotion programs in the company.

Keywords: job promotion, job satisfaction, company



PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia adalah salah satu hal yang penting dalam menjalankan Perusahaan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Bahri & Nisa, 2017). Banyaknya rintangan di tengah era globalisasi, mengharuskan organisasi maupun Perusahaan memiliki kualitas sumber daya manusia yang baik dan memiliki keahlian khusus untuk dapat mendongkrak keunggulan kompetitifnya (Harahap & Khair, 2019). Karyawan merupakan sumber daya yang menjadi aset bagi suatu perusahaan bahwa karyawan menjadi perencanaan, pelaksanaan, sehingga pengendalian yang berperan penting untuk mewujudkan tujuan perusahaan harus dapat memberikan kenyamanan agar karyawan dapat maksimal dalam mengerjakan tugasnya. Kenyamanan dalam bekerja akan membuat Karyawan ataupun sumber daya manusia betah dalam pekerjaannya (Wiliandari, 2019). Menurut hasil survei melalui situs *Jobstreet*, survey pada bulan Oktober 2014, kepada 17,623 responden pada awal bulan Oktober 2014 tentang kepuasan karyawan terhadap pekerjaannya. Dari hasil survei tersebut didapatkan hasil bahwa 73% karyawan merasa tidak puas dengan pekerjaannya. Karyawan merasa tidak puas dengan pekerjaannya dikarenakan beberapa faktor, yaitu 54% karyawan terpaksa bekerja tidak sesuai dengan latar belakang pendidikannya, 60% responden mengaku tidak memiliki jenjang karier dikantornya, 85% responden mengaku tidak memiliki *work-life balance*, dan 53% karyawan mengaku memiliki atasan dengan gaya kepemimpinan militer (Jobstreet, 2022).

Survey *Jobstreet* pada tahun 2015 sampai dengan 2016 menyatakan bahwa 4.331 karyawan merasa tidak puas dengan pekerjaannya. Dari data tersebut diperoleh sebanyak 77% karyawan merasa tidak puas dengan fasilitas yang diberikan perusahaan (Jobstreet, 2022). Survey *Jobstreet* yang bertajuk "*Happy is a Better Job*" yang dilaksanakan pada bulan Mei 2015, terhadap 2.324 responden di Indonesia dengan bidang pekerjaan dan level karir yang beragam. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 73% responden merasa tidak bahagia dengan pekerjaan mereka saat ini. Ketidakpuasan para pekerja dengan sistem dan proses kerja yang dianut oleh perusahaan menjadi alasan ketidaknyamanan dalam bekerja. Selain itu, jenjang karir yang lambat dan minimnya program pengembangan karyawan, dan alasan terbanyak disebabkan masalah gaji, fasilitas dan bonus yang diberikan perusahaan tidak sesuai dengan beban kerja (Jobstreet, 2022). PT. X memiliki karyawan yang berjumlah 60 orang. PT. X memiliki berapa divisi yaitu operasional, marketing, *account solution* setiap divisi memiliki tugas dan peran masing-masing. Divisi operasional memiliki tugas untuk kegiatan operasional seperti melayani konsumen serta mengecek pengajuan konsumen. Divisi marketing bertugas melakukan penjualan serta mengajukan aplikasi kredit serta survey. Divisi *account solution* bertugas dalam melakukan penagihan terhadap konsumen yang bermasalah seperti telat pembayaran cicilan. Untuk dapat



menjalankan kinerjanya dengan optimal, diperlukan perusahaan yang sangat memperhatikan karyawannya agar memiliki kualitas kerja yang baik, sehingga ketika karyawan memiliki kepuasan kerja yang baik diprediksikan akan memberikan dampak positif dalam menyelesaikan tugas maupun target yang diberikan perusahaan. Peneliti melakukan wawancara pada 5 karyawan di PT. X pada tanggal 13 Oktober 2023 Berdasarkan hasil wawancara didapatkan hasil bahwa 3 dari 5 karyawan mengalami ketidakpuasan dalam bekerja. Pada aspek kerja secara menantang, 3 dari 5 karyawan merasa mendapatkan tekanan dan tuntutan harus mencapai target sehingga membuat karyawan bekerja lebih berat dari biasanya untuk memenuhi segala tuntutan yang ada. Pada aspek ganjaran yang pantas, 4 dari 5 karyawan merasa gaji maupun bonus yang diterima karyawan tidak sesuai dengan beban kerja serta tuntutan yang di terima. Pada aspek kondisi kerja, 3 dari 5 karyawan mengatakan belum nyaman saat bekerja dikarenakan fasilitas yang kurang memadai oleh perusahaan tersebut. Pada aspek kesesuaian kepribadian, terdapat 3 dari 5 karyawan mengatakan pekerjaannya saat ini belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dan pekerjaan yang dijalani saat ini juga tidak sesuai latar pendidikan karyawan. Pada aspek rekan kerja yang mendukung, 2 dari 5 karyawan merasakan kekeluargaan tanpa adanya senioritas, maka karyawan perusahaan bisa mudah bersosialisasi serta merasakan kenyamanan. Berdasarkan data hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan

Menurut Robbins (2003) kepuasan kerja adalah sikap umum seseorang individu terhadap pekerjaannya. Robbins (2015) mengungkapkan bahwa kepuasan kerja dapat melalui 5 aspek yaitu kerja secara menantang, ganjaran yang pantas, kondisi kerja yang mendukung, kesesuaian kepribadian dengan pekerjaan, dan perlu adanya rekan kerja yang mendukung. Kerja secara menantang merupakan karyawan yang memperoleh kesempatan menggunakan ketrampilan, kemampuan serta kebebasan dalam mengerjakan pekerjaannya secara mental menantang. Ganjaran yang pantas merupakan karyawan yang merasa memperoleh kepedulian dan kenyamanan dari lingkungan perusahaan yang mendukung individu untuk terus tumbuh dan merasa lebih dari sekedar mendapatkan uang ataupun prestasi. Kondisi kerja yang mendukung merupakan karyawan yang memperoleh lingkungan kerja yang positif, yang membuat individu nyaman dalam melakukan pekerjaannya. Kesesuaian kepribadian dengan pekerjaan merupakan karyawan yang merasa bahwa pekerjaannya yang sekarang sesuai dengan bakat serta kemampuan yang dimilikinya. Kemudian yang terakhir rekan kerja yang mendukung merupakan individu yang memiliki rekan kerja yang saling bekerjasama, saling support, memberikan semangat satu sama lain menciptakan lingkungan yang baik. Ardana (2012) menyatakan. bahwa promosi jabatan merupakan proses peralihan dari satu pekerjaan ke pekerjaan lain dengan tingkat hierarki yang lebih tinggi membawa tanggung jawab yang lebih besar daripada sebelumnya. Ardana (2012) mengidentifikasi empat aspek promosi jabatan, yaitu senioritas, prestasi, loyalitas, dan kejujuran.



Hasil penelitian oleh Widiantri & Sujana (2022) berjudul "Pengaruh Promosi Jabatan dan Pengawasan Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan di PT. Berliando Mitra Abadi, Denpasar" menunjukkan bahwa promosi jabatan dan pengawasan memiliki pengaruh secara bersamaan terhadap kepuasan kerja. Hasibuan (2017) menyatakan bahwa kepuasan kerja merupakan sikap emosional yang menyenangkan terhadap pekerjaan, dan tingkat kepuasan kerja bervariasi di antara karyawan. Karyawan yang merasa puas dengan pekerjaannya biasanya memiliki perasaan positif terhadapnya, terutama jika hasil kerja yang dihasilkan dianggap adil dan memuaskan. Pemberian promosi kepada karyawan mencerminkan kepercayaan dan penghargaan atas kemampuan yang dimilikinya. Penelitian lain oleh Afriyanti & Susanti (2019) menegaskan bahwa promosi jabatan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja pegawai. Kaitan yang erat antara promosi jabatan dan kepuasan kerja terlihat dari fakta bahwa ketidaksesuaian dalam proses promosi, terutama jika tidak mempertimbangkan keterampilan dan kemampuan bawahan serta tidak sesuai dengan kebijakan promosi yang berlaku, dapat menyebabkan ketidakpuasan di kalangan karyawan (Widiantri & Sujana, 2022).

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengajukan rumusan masalah: "Apakah adanya hubungan antara promosi jabatan dengan kepuasan kerja pada karyawan di PT. X?"

METODE

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan *googleform*. Dalam penelitian ini populasi karyawan merupakan PT X yang berjumlah 60 karyawan. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode penelitian ini dilakukan dengan penelitian kuantitatif. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala promosi jabatan dan kepuasan kerja. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment pearson* dengan menggunakan SPSS Versi 25.0 *for windows*.

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi Data Kepuasan Kerja Dan Promosi Jabatan

Variabel	N	Mean	Data Hipotetik		SD	Mean	Data Empirik		SD
			Skor				Skor		
			Min	Max			Min	Max	
Kepuasan Kerja	60	45	18	72	9	43.2	39	48	2.48



Promosi Jabatan	60	42.5	17	68	8.5	43.1	39	47	1.89

Keterangan:

N = Jumlah Subjek

Mean. = Rata-rata

Min = Skor minimal atau terendah

Max = Skor maksimal atau tertinggi

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari skala promosi jabatan dan kepuasan kerja digunakan untuk dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan skor empirik. Adapun, skor hipotetik dan skor empirik yang dideskripsikan yaitu skor minimum, maksimum, *mean*, *range* dan standar deviasi. Berdasarkan hasil analisis skala kepuasan kerja yang memiliki jumlah aitem 18 sebanyak 18 aitem dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Data hipotetik skor minimum adalah $1 \times 18 = 18$ dan skor maksimum $4 \times 18 = 72$, dengan rata-rata $(72 + 18) : 2 = 45$, dan standar deviasi $(72 - 18) : 6 = 9$. Sedangkan, hasil data empirik yaitu skor minimum 39, skor maksimal 48, dengan rata-rata (*mean*) 43,2, dengan standar deviasi 2,48. Berdasarkan analisis skala promosi jabatan diperoleh data hipotetik skor minimum subjek yaitu $1 \times 17 = 17$ dan skor maksimum $4 \times 17 = 68$, rata-rata $(17 + 68) : 2 = 42,5$, dan standar deviasi $(68 - 17) : 6 = 8,5$. Sedangkan, hasil data empirik yaitu skor minimum 39, skor maksimal 47, dengan rata-rata (*mean*) 43.1 dengan standar deviasi 1,89.

Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Sig(p)	Keterangan
1.	Kepuasan Kerja	0,070	$p > 0.050$
2.	Promosi Jabatan	0,062	$p > 0.050$

Berdasarkan hasil uji normalitas untuk variabel kepuasan kerja diperoleh K-S Z = 0,110 dengan $p = 0,070$ hal ini dapat diartikan sebaran data untuk variabel kepuasan kerja mengikuti sebaran data normal. Hasil uji normalitas untuk variabel promosi jabatan diperoleh nilai K-S Z = 0,111 dengan $p = 0,83$, berarti sebaran data variabel promosi jabatan mengikuti sebaran data normal.



Uji Linieritas

Hasil uji linearitas diperoleh nilai $F = 446.11$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) yang mana hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel yaitu promosi jabatan dan kepuasan kerja merupakan hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0.420 dengan nilai signifikansi $p = 0.001$ ($p < 0.050$), berarti ada hubungan positif antara promosi jabatan dengan kepuasan kerja pada karyawan di PT. X. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi peluang promosi jabatan maka semakin tinggi kepuasan kerja karyawan di PT. X. Sebaliknya, semakin rendah peluang promosi jabatan maka semakin rendah tingkat kepuasan kerja karyawan di PT. X. Sementara itu, Hasil analisis data penelitian ini menggunakan nilai koefisien determinan ($R^2 = 0.176$) menunjukkan bahwa variabel promosi jabatan yang dimiliki karyawan PT.X menunjukkan kontribusi sebesar 17,6% terhadap kepuasan kerja dan sisanya 82,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DISKUSI

Penelitian yang dilakukan melibatkan 60 karyawan PT.X. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif antara promosi jabatan dengan kepuasan kerja pada karyawan di PT. X. Hal ini sesuai dengan hasil analisis uji korelasi *product moment* yang memperoleh nilai koefisien sebesar 0.420 yang bernilai positif dengan nilai signifikansi $p = 0.001$ (< 0.050). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif antara promosi jabatan dengan kepuasan kerja pada PT.X diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widiyanti & Sujana (2022) dalam judul Pengaruh promosi jabatan dan pengawasan terhadap kepuasan kerja karyawan di PT. Berliando Mitra Abadi di Denpasar, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara bersamaan antara promosi jabatan dan pengawasan terhadap kepuasan kerja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Afrianti dan Susanti (2019) menyatakan bahwa kepuasan kerja pegawai dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh



promosi jabatan. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian widiantari & sujana (2022) dan Afrianti dan Susanti (2019) menunjukkan hal yang sama, bahwa promosi jabatan berpengaruh signifikan terhadap promosi jabatan. Terdapat beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu subjek. Pada hasil penelitian dapat diketahui bahwa umur 20 hingga 25 tahun memiliki kepuasan kerja yang sedang. Hal tersebut menyebabkan adanya perbedaan data awal dengan hasil penelitian yang mana pada data awal wawancara didapati bahwa kepuasan kerja karyawan yang diwawancarai memiliki usia 31 hingga 35 tergolong memiliki kepuasan kerja yang rendah. Menurut Ghiselli and Brown dalam (As'ad, 2004) dinyatakan bahwa ada hubungan antara kepuasan kerja dengan umur karyawan. Umur 31 tahun hingga 35 tahun merupakan umur-umur yang bisa menimbulkan perasaan kurang puas terhadap pekerjaan yang ia jalani. Menurut Hurlock (2003) pada usia dewasa individu cenderung mencoba dan menentukan mana yang sesuai dan yang dirasa dapat memberikan kepuasan pada dirinya. Berdasarkan sidebet theory (dalam) karyawan yang memiliki masa kerja yang lama cenderung memiliki kepuasan kerja yang rendah, sehingga masa kerja 1 hingga 5 tahun memiliki kepuasan kerja yang tinggi sesuai dengan hasil penelitian yang didapati bahwa masa kerja 1 hingga 5 tahun memiliki kategorisasi kepuasan kerja yang tinggi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara promosi jabatan dengan kepuasan kerja pada karyawan PT X. Ini mengindikasikan bahwa semakin besar peluang promosi jabatan, semakin tinggi tingkat kepuasan kerja karyawan PT X, dan sebaliknya, semakin kecil peluang promosi jabatan, semakin rendah tingkat kepuasan kerja karyawan PT X. Promosi jabatan yang diterima oleh karyawan PT X memberikan kontribusi sebesar 17,6% terhadap kepuasan kerja, sementara 82,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardana, I. K., Mujiati, N. W., & Mudiarta Utama, I. W. (2012). *Manajemen Sumber daya Manusia, Cetakan Pertama*. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Bahri, S., & Nisa, Y. C. (2017). Pengaruh Pengembangan Karir Dan Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *Jurnal Ilmiah Manajemen & Bisnis*, 18(1), 9–15.
- Harahap, D. S., & Khair, H. (2019). Pengaruh Kepemimpinan Dan Kompensasi Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Motivasi Kerja. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(1), 69–88.



- Hasibuan, M. S. P. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jobstreet. (2022). 73% Karyawan Tidak Puas dengan Pekerjaan Mereka. <https://www.jobstreet.co.id/id/career-advice/article/73-karyawan-tidak-puas-dengan-pekerjaan-mereka>
- Jobstreet. (2022). 77,34% Karyawan Tidak Puas dengan Tunjangan yang Diterima. <https://www.jobstreet.co.id/id/career-advice/article/7734-karyawan-merasa-tidak-puas-dengan-tunjangan-yang-diterima>.
- Robbins, S. P. (2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Gramedia.
- Robbins, S. P. (2015). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat
- Widiantari, N. K., & Sujana, I. N. (2022). Pengaruh Promosi Jabatan dan Pengawasan Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada PT . Berliando Mitra Abadi di Denpasar. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(2), 249–255
- Wiliandari, Y. (2019). Kepuasan Kerja Karyawan. *Society: Jurnal Jurusan Pendidikan IPS Ekonomi*, 6(2), 81–95. <https://doi.org/10.20414/society.v6i2.1475>



Tingkatan Identitas Karir pada Remaja Akhir

Achmad Marzuqi¹, Reny Yuniasanti²

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

achmadmarzuqi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinggi rendahnya identitas karir pada proses perkembangan remaja akhir ditinjau dari status identitas karir yang merujuk kepada bagaimana remaja akhir berperan mengatasi konflik dalam pencarian identitas karir, sehingga hasilnya akan membantu dalam pengembangan rencana tertentu untuk membimbing remaja untuk mengambil keputusan terkait karir yang bijaksana yang pada akhirnya akan mengarah menuju identitas karir yang baik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 remaja akhir di wilayah Yogyakarta (usia 18 - 22 tahun). Pengambilan subjek dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian ini dengan menggunakan satu skala, yaitu Skala Identitas Karir. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan identitas karir yang signifikan ditinjau dari perbedaan peran gender dan rentang usia remaja akhir. Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan menunjukkan bahwa subjek yang dalam kategori identitas karir tinggi sebanyak 15 subjek (25%). Terdapat 45 subjek (75%) dalam kategori sedang. Kemudian untuk kategori rendah terdapat 0 subjek (0%). Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa perbedaan identitas karir pada remaja akhir terlihat jelas pada fase eksplorasi. Perbedaan tersebut dimiliki oleh subjek dengan fase eksplorasi dengan tinggi sebesar 45% (27 subjek), eksplorasi sedang 55% (33 subjek), dan eksplorasi rendah 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki Eksplorasi dalam kategori sedang. Sedangkan tingkat Identitas Karir pada Remaja Akhir fase Komitmen tinggi sebesar 25% (11 subjek), komitmen sedang 75% (49 subjek), dan komitmen rendah 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki Komitmen dalam kategori sedang.

Kata Kunci: identitas karir, remaja akhir, status identitas

Abstract

This study aims to determine the high and low levels of career identity in the development process of late adolescence in terms of career identity status which refers to how late adolescents play a role in overcoming conflicts in the search for career identity, so that the results will help in developing certain plans to guide adolescents to make wise career decisions that will ultimately lead to a good career identity. The subjects in this study were 60 late adolescents in the Yogyakarta area (aged 18 - 22 years). Subjects were taken using the purposive sampling method. Data collection for this study used one scale, namely the Career Identity Scale. The data analysis technique used was quantitative descriptive data analysis. The results of the study showed that there were no significant differences in career identity in terms of differences in gender roles and age ranges of late adolescents. Based on the categorization carried out, it showed that the subjects in the high career identity category were 15 subjects (25%). There were 45 subjects (75%) in the medium category. Then for the low category there were 0 subjects (0%). The findings of this study also show that differences in career identity in late adolescents are clearly visible in the exploration phase. The difference is owned by subjects with a high exploration phase of 45% (27 subjects), moderate exploration 55% (33 subjects), and low exploration 0% (0 subjects), so it can be concluded that most subjects have Exploration in the moderate category. While the level of Career Identity in Late Adolescents in the High Commitment phase is 25% (11 subjects), moderate commitment 75% (49 subjects), and low commitment 0% (0 subjects), so it can be concluded that most subjects have Commitment in the moderate category.

Keywords: career identity, late adolescence, identity status



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Selama masa ini, terjadi proses perkembangan yang melibatkan perubahan terkait dengan ambisi orang tua dan remaja, hal ini merupakan pembentukan ideal untuk proses membangun arah masa depan (Hurlock, 2014). Menurut Santrock (2016), rentang usia remaja dapat bervariasi berdasarkan lingkungan, budaya, dan sejarah. Tahapan pertumbuhan remaja diklasifikasikan menjadi remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Masa remaja akhir terjadi antara usia 18-22 tahun. Masa remaja akhir ditandai dengan ketidakstabilan dalam hubungan cinta, pekerjaan, dan pendidikan (Santrock, 2016).

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan besar baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial (Papalia & Feldman, 2015). Perubahan fisik berkaitan dengan perubahan hormonal selama masa pubertas yang dialami remaja. Perubahan kognitif remaja menggambarkan remaja untuk berpikir abstrak, lebih idealis, dan realistis. Selain itu, pengambilan sudut pandang terhadap suatu hal (perspective taking) adalah bagian penting dalam perkembangan kognitif remaja (Santrock, 2016). Perubahan psikososial yang dialami remaja ditandai dengan perubahan-perubahan untuk mencapai kematangan dalam hubungan sosial, perubahan tingkah laku, terjadi ketertarikan dengan lawan jenis, dan terjadi pencarian identitas diri (Batubara, 2016). Identitas adalah potret diri yang terdiri dari berbagai potongan (Santrock, 2013). Salah satu identitas terpenting yang mulai berkembang pada masa remaja salah satunya identitas karir (Porfeli & Lee, 2012). Kemudian dalam penelitian Erikson juga menjelaskan bahwa periode antara 12-18 tahun penting dalam proses perkembangan identitas karena pada masa ini remaja berusaha untuk mengkonstruksi berbagai jenis identitas (Erikson, 1968). Remaja akhir pada tahap ini mulai mengidentifikasi kesempatan dan tingkatan pekerjaan yang sesuai, serta mengimplementasikan pilihan karir dengan memilih pendidikan yang sesuai. Berkaitan dengan hal tersebut masa remaja mencari identitas diri berada pada tahap eksplorasi karir yang dimulai pada usia 15-24 tahun, tahap eksplorasi karir merupakan sebuah proses psikologis yang kompleks dalam pencarian identitas diri dan lingkungan untuk mencapai tujuan karir (Santrock, 2016). Pada tahap ini remaja diibaratkan berada pada pintu gerbang untuk memasuki dunianya yang merupakan wahana untuk mencapai tujuan yang diidamkan. Proses ini melibatkan faktor kognitif dan afektif dalam menginterpretasikan pengalaman dimasa lalu, kondisi yang dialami saat ini dan cita-cita karir yang ingin dicapai di masa mendatang (Santrock, 2016). Menghadapi dunia yang kompleks dan dinamis di mana karir sebagian besar bergantung pada rencana karir, hal ini membuat individu mendefinisikan dirinya dan bagaimana individu tersebut harus bertindak dalam identitas karir (Meijers & Lengelle, 2012). Remaja akhir melakukannya dengan menciptakan dan memberikan makna serta arah dengan membangun rasa kausalitas dan kontinuitas tentang jalur karir seseorang (Vondracek, 1992). Identitas karir pada remaja merupakan hal yang penting dan merupakan titik kritis tahap perkembangan, hal ini ditandai dengan remaja cenderung secara mandiri memproyeksikan diri ke masa depan melalui jalur pekerjaan yang menurutnya aman (Kroger & Marcia, 2011). Singkatnya tanpa adanya identitas karir, identitas yang terintegrasi tidak dapat dicapai, dan tanpa adanya identitas yang terintegrasi, transisi psikososial dari masa remaja ke masa dewasa tidak mungkin terjadi. Mengacu pada teori perkembangan sosial Erikson dalam penelitian terdahulu Marcia (1993) menjelaskan pembentukan identitas termasuk identitas karir remaja ditandai dengan ada tidaknya usaha eksplorasi menyangkut berbagai



alternatif karir kemudian menjadi komitmen yang mantap terhadap suatu pilihan karir berdasarkan pertimbangan yang matang. Marcia mengusulkan empat status identitas mengenai aspek identitas karir yaitu eksplorasi dan komitmen. Menurut Marcia (1993), eksplorasi berarti proses pencarian jati diri yang membuat seorang individu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Eksplorasi mengarahkan individu untuk memilih identitas yang bermakna setelah menimbang semua pilihan yang ada. Begitu individu terhubung dengan jenis identitas tertentu maka itu akan disebut komitmen (Marcia, 1993). Eksplorasi dan komitmen, menghasilkan empat kemungkinan status identitas. Yang pertama, pencapaian identitas (A) dicapai setelah eksplorasi terhadap suatu hal secara menyeluruh dan penyelesaian eksplorasi yang sukses dari semua kebingungan individu yang kemudian menghasilkan komitmen terhadap identitas tertentu. Oleh karena itu, status ini ditandai dengan komitmen yang tinggi dan eksplorasi yang tinggi.

Kedua, penyitaan identitas (F) didefinisikan sebagai keadaan di mana komitmen terhadap identitas adalah hasil dari identifikasi dini tanpa eksplorasi yang tepat. Oleh karena itu, status ini ditandai dengan komitmen tinggi, tetapi eksplorasi rendah. Ketiga, moratorium (M) ditandai dengan proses eksplorasi yang progresif dan aktif serta keengganan untuk berkomitmen pada identitas tertentu, status ini ditandai oleh eksplorasi tinggi tetapi komitmen rendah. Keempat, difusi identitas (D) adalah kurangnya eksplorasi dan perhatian tentang pengembangan identitas, yang ditandai oleh eksplorasi yang rendah dan komitmen yang rendah. Identitas karir terdiri dari delapan faktor (yaitu, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, orientasi agama, media, nasionalisme, kondisi ekonomi, kekuasaan guru, dan preferensi pribadi) tampaknya mempengaruhi komponen eksplorasi identitas karir. Hal ini sejalan dengan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi proses pembentukan identitas karir berdasarkan komponennya. Data juga mengungkapkan bahwa remaja akhir secara aktif terlibat dalam eksplorasi berbagai pilihan terkait karir. Pembentukan identitas karir juga sebenarnya masih dalam masa pertumbuhan pada masa remaja pertengahan atau akhir, karena remaja belum cukup matang dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Itulah alasan remaja akhir mulai mempertimbangkan kembali jalan karirnya bahkan setelah remaja akhir mencapai status pencapaian identitas karena dalam kenyataannya juga dipengaruhi oleh banyak faktor yang mengalihkan pilihan remaja akhir dengan menciptakan kebingungan salah satunya media. Maraknya penggunaan media sosial di berbagai kalangan menunjukkan peran media sosial yang sudah merambah di semua aspek kehidupan khususnya pada identitas karir remaja akhir. Jiwa remaja yang masih labil dan emosional cenderung sering salah dalam menafsirkan apa yang remaja dapatkan terutama di media sosial. Hal ini dikarenakan, remaja adalah masa transisi dari periode anak ke dewasa (Santrock, 2016). Oleh karena itu remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri”. Keadaan seperti demikian menjadikan remaja sebagai ajang coba-coba dari apa yang ada di media sosial yang kemudian memunculkan perubahan pada diri remaja entah itu bersifat negatif atau positif.

Berkaitan dengan hal di atas, peneliti pengembangan karir telah menemukan bahwa berbagai hubungan seperti nasihat, kontak, persahabatan, dan role model bermanfaat bagi kesuksesan karir sebab individu mengejar hubungan secara strategis (Thomas, 1993). Beberapa hal unik yang peneliti temukan berdasarkan observasi dan wawancara adalah dari keberadaan remaja akhir yang masih berstatus pelajar yaitu dalam menjaga eksistensinya di media sosial, terlepas dari tujuan dan manfaat apa yang didapat dari smartphone, itu sudah dimaksimalkan atau belum oleh remaja akhir. Seperti yang disampaikan oleh semua responden yaitu ingin memiliki handphone yang bagus atau berkelas untuk kebutuhan media sosial sebagai ajang branding diri dan sarana



pengembangan diri mengacu pada status remaja akhir yang masih melakukan studi. Hal ini menunjukkan bahwa apa yang remaja akhir tunjukkan dan posting di media sosial adalah sengaja membangun sebuah image diri yang baik untuk diperlihatkan pada teman-temannya. Berdasarkan wawancara tersebut, peneliti berpendapat bahwa kualitas dan struktur jaringan di media sosial dapat memberikan manfaat tidak berwujud melalui pengembangan modal sosial individu dalam bersosial dan aktivitas di media sosial itu sendiri adalah sarana yang tepat untuk mengukur modal sosial individu.

Dalam interpretasinya, penyampaian atau pengungkapan identitas karir seperti yang disampaikan salah satu responden inisial N pada tanggal 25 September 2022 pukul 20.00 yang merupakan mahasiswa semester 1 di salah satu Universitas daerah Yogyakarta, sebagai berikut :

“Aku orangnya sangat antusias jika ada hal yang baru, aku berpikir bahwa harus bisa semua hal padahal kalo kita mau personal branding kita harus menekuni suatu hal. Belum nemuin suatu hal yang mikir kayaknya aku harus ini deh. Makanya juga aku cari informasi atau belajar dari media sosial, banyak banget ilmu dan fasilitas untuk mencapai tujuan kita di masa depan nanti bakal gimana. Kadang melihat sesuatu atau posting sesuatu bisa membuat diri kita bingung jadi mikir aku bodoh atau aku masih cetek pelampiasannya malah cari hiburan juga lewat media sosial”.

Dalam konteks wawancara di atas berarti responden masih dalam tahap eksplorasi dan mencari pemantapan tujuan sesuai dengan keinginan dan kemampuannya yang cenderung generalis. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dan aspek dari pencarian identitas yang dijelaskan Marcia (dalam Amroh, 2017) yaitu, perkembangan identitas adalah hasil dari perkembangan eksplorasi karir dan komitmen karir. Kedua proses ini dapat digunakan untuk memahami status identitas remaja dalam membantu mengidentifikasi apa yang harus dilakukan untuk mendorong perkembangan identitas karir dan menghasilkan 4 model status identitas, yaitu (1) Identity Achievement, (2) Identity moratorium, (3) Identity Foreclosure, (4) Identity Diffusion.

Di samping itu, remaja juga beranggapan bahwa dengan handphone yang dimilikinya akan mampu mengukuhkan identitas karir dengan gaya maupun bersosial media. Hal tersebut sesuai dengan temuan para ahli bahwa jaringan sosial penting untuk kemajuan karir (Ibarra, 1995). Teori jaringan sosial memberikan analisis rinci tentang cara individu mempengaruhi karirnya dalam organisasi (Bhatt dkk., 2007). Remaja yang berada di fase remaja akhir, dimana nantinya remaja akhir akan berinteraksi dengan masyarakat, keberadaan media sosial ini dapat memberi peran tersendiri dalam proses pengukuhan identitas karir tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Felita, Siahaja, Wijaya, & Melisa, 2016) menunjukkan bahwa remaja merupakan komunitas terbesar dalam masyarakat Indonesia yang menggunakan media sosial secara rutin. Mengacu pada teori perkembangan, pada akhirnya remaja akan mengabaikan peran dan kepribadian yang tidak sesuai dengan identitasnya (Santrock, 2013). Jika seorang remaja berhasil menyelesaikan tahap ini, ia akan menemukan apa yang disebut dengan identitas diri kaitannya dengan karir. Namun jika gagal maka remaja akan mengalami kesulitan dalam mendefinisikan dirinya (kebingungan identitas). Berdasarkan uraian latar belakang di atas serta mengingat pentingnya pengembangan identitas karir dalam kehidupan remaja, penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkatan identitas karir remaja akhir yang merupakan salah satu proses perkembangan efek pengaruh dari media sosial, yang merujuk kepada bagaimana remaja akhir berperan mengatasi konflik dalam pencarian identitas karir, sehingga hasilnya akan membantu dalam pengembangan rencana tertentu untuk membimbing remaja untuk mengambil keputusan terkait karir yang bijaksana yang



pada akhirnya akan mengarah menuju identitas karir yang baik. Hal tersebut menjadi menarik untuk diteliti mengingat untuk mencapai identitas karir ideal berasal dari individu namun juga dari orang lain seperti yang ada di media sosial atau pengaruh dari media sosial. Dalam penelitian ini diteliti bagaimana tinggi atau rendahnya identitas karir remaja akhir.

Pemilihan subjek penelitian yaitu remaja akhir, hal ini karena selaras dengan karakter remaja akhir yang masih dalam proses menemukan jati dirinya. Ketidakmatangan remaja dalam mengenali status identitas ataupun lingkungannya mengingat di usia remaja akhir adalah fase mencari dan mengukuhkan jati dirinya sebelum memasuki usia dewasa. Dalam status identitas terdapat tiga hal yang diuraikan yaitu pilihan pekerjaan, agama dan ideologi politik. Fokus dari penelitian ini adalah pada pilihan karir/ pekerjaan nantinya. Penelitian ini menarik, karena pada subjek remaja akhir masih sedikit yang membahas serta belum ada dilakukan penelitian spesifik tentang identitas karir remaja akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah remaja akhir yang berusia 18-22 tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Non Probability Sampling. Alasan pemilihan sampel dengan menggunakan purposive sampling adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan yang telah penulis tentukan. Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah Likert. Pada skala model Likert subjek diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada dengan harapan subjek memberikan kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap pernyataan yang ada (Azwar, 2013). Skala ini memiliki 4 alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Skala yang digunakan adalah Skala Identitas Karir yang disusun oleh Amroh (2017). Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek identitas karir yang dikemukakan oleh Marcia yaitu:

- a. Eksplorasi yang diukur menggunakan 16 aitem pernyataan kuisioner yang meliputi, Mengenali aspek identitas diri seperti pilihan kejuruan, atau sikap tentang peran dalam kehidupan seseorang. Mencari berbagai kemungkinan yang akan terjadi pada dirinya terhadap karir yang diinginkan
- b. Komitmen yang diukur menggunakan 15 aitem pernyataan kuisioner yang meliputi, Mampu membuat keputusan dengan tegas dan tak tergoyahkan di bidang-bidang yang diinginkan. Mengikuti proses dan patuh dalam pelaksanaan kegiatan. Batas kriteria koefisien aitem-total (r_{ix}) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,25. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya memuaskan. Akan tetapi, bila jumlah aitem belum mencukupi, peneliti bisa menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 tetapi menurunkan batas kriteria di bawah 0,20 sangat tidak disarankan. Skala Identitas karir dari Amroh (2017) mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,886.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Analisis data kuantitatif mengenai tingkat identitas karir diuji menggunakan analisis statistik, untuk kemudian dapat dikelompokkan berdasarkan tingginya tingkat identitas karir yang pada remaja akhir.



HASIL

Berdasarkan data yang dihasilkan, maka dapat dilakukan pengkategorisasian pada masing-masing variabel penelitian. Kategorisasi data dalam penelitian digunakan untuk mendapatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut kontinum yang sudah diukur. Peneliti melakukan kategorisasi Skala Identitas Karir berdasarkan nilai mean dan standar deviasi dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah seperti yang tertera pada tabel 5

Tabel 4. Kategorisasi Skala Identitas Karir

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 57$	15	25%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$38 \leq X < 57$	45	75%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 38$	0	0%
Total			60	100%

Keterangan :

X = Skor subjek

μ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

Variabel identitas karir ini dikategorikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, rendah. Hasil kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara empirik diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebesar 31,667% (19 subjek), kategori sedang 68,333% (41 subjek), dan kategori rendah 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki identitas karir dalam kategori sedang. Berdasarkan Skala Identitas Karir tersebut maka diperoleh data Eksplorasi dan Komitmen pada identitas karir remaja akhir. Kategorisasi data identitas karir remaja akhir dengan rumus skor sebagai berikut:

1. Eksplorasi

Kategorisasi skor dihitung untuk mengetahui tinggi, sedang, atau rendah eksplorasi remaja akhir, perhitungannya menggunakan rumus yaitu:

$$\begin{aligned}\text{Skor Maksimal Ideal (SmaxI)} &= 11 \times 4 \\ &= 44\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Skor Minimal Ideal (SminI)} &= 11 \times 1 \\ &= 11\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Mean Ideal (Mi)} &= \frac{1}{2} (\text{SmaxI} + \text{SminI}) \\ &= \frac{1}{2} (44 + 11) \\ &= 27,5\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{SD} &= (44 - 11) : 6 \\ &= 5,5\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil skor rata-rata ideal tersebut kemudian dihitung rentang skor untuk mengkategorikan eksplorasi. Berikut adalah rentang skor batasan.

Kategori Tinggi > 32

Kategori Sedang $22 \leq X < 32$

Kategori Rendah < 22



Deskripsi data Kategorisasi Eksplorasi pada Remaja Akhir dapat dilihat pada tabel 6 berikut.

Tabel 5. Kategorisasi Eksplorasi pada Remaja Akhir

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 32$	27	45%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$22 \leq X < 32$	33	55%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 22$	0	0%
Total			60	100%

Eksplorasi pada remaja akhir ini dikategorikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, atau rendah. Hasil kategorisasi berdasarkan batasan skor diperoleh hasil yaitu kategorisasi Eksplorasi tinggi sebesar 45% (27 subjek), kategori sedang sebesar 55% (33 subjek), dan kategori rendah 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki Eksplorasi dalam kategori sedang.

2. Komitmen

Skor rata-rata ideal dihitung untuk mengetahui tinggi, sedang, atau rendahnya komitmen remaja akhir, perhitungannya menggunakan rumus yaitu:

$$\begin{aligned}
 \text{Skor Maksimal Ideal (SmaxI)} &= 8 \times 4 \\
 &= 32 \\
 \text{Skor Minimal Ideal (SminI)} &= 8 \times 1 \\
 &= 8 \\
 \text{Mean Ideal (Mi)} &= \frac{1}{2} (32 + 8) \\
 &= 20 \\
 \text{SD} &= (32 - 8) : 6 \\
 &= 4
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil skor rata-rata ideal tersebut kemudian dihitung rentang skor untuk mengkategorisasikan komitmen. Berikut adalah rentang skor batasannya.

Kategori Tinggi > 24

Kategori Sedang $16 \leq X < 24$

Kategori Rendah < 16

Deskripsi data Kategorisasi Komitmen pada Remaja akhir pada tabel 7.

Tabel 6. Kategorisasi Komitmen pada Remaja Akhir

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 24$	11	25%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$16 \leq X < 24$	49	75%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 16$	0	0%
Total			60	100%

Komitmen pada remaja akhir ini dikategorikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, atau rendah. Hasil kategorisasi berdasarkan batasan skor diperoleh hasil yaitu kategorisasi Komitmen tinggi sebesar 25% (11 subjek), kategori sedang sebesar 75% (49 subjek), dan kategori rendah 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki Komitmen dalam kategori sedang.



DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian dari 60 remaja akhir di wilayah Yogyakarta, hasil menyatakan bahwa mayoritas berdasarkan data hipotetik 19 subjek (31,667%) memiliki tingkat identitas karir yang tinggi sedangkan terdapat 41 subjek (68,333%) dalam kategori sedang dan dalam kategori rendah ada 0 subjek (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada remaja akhir terdapat proses identitas karir pada tingkat yang sedang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Santrock (2014) bahwa pada remaja akhir dan awal usia 20-an terdapat identitas karir dan pilihan karir individu biasanya menjadi lebih serius. Individu akan melakukan eksplorasi terhadap kemungkinan pilihan karir dan membangun komitmen untuk mempersiapkan masa depan yang lebih baik termasuk pembentukan identitas karir dan jati dirinya (Marcia, 1993).

Aspek pertama dalam identitas karir adalah eksplorasi. Eksplorasi adalah proses pencarian jati diri yang membuat seorang individu dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti media sosial. Eksplorasi mengarahkan individu untuk memilih identitas yang bermakna setelah menimbang semua pilihan yang ada (Marcia, 1993). Pernyataan tersebut sesuai dengan data jawaban pernyataan wawancara dan penelitian di lapangan yaitu seluruh subjek memikirkan karir “Saya memikirkan masa depan saya” sedangkan pada pernyataan kuisioner penelitian aspek eksplorasi yaitu mencari berbagai kemungkinan yang akan terjadi pada dirinya terhadap karir yang diinginkan, dengan mean subjek rata-rata 31,067 dari 44, artinya remaja akhir di Yogyakarta tersebut mengalami masa eksplorasi yang baik untuk ke fase selanjutnya demi masa depan yang lebih baik.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan hasil penelitian Fajri, Yustiana, dan Budiamin (2020) memiliki padangan yang jelas mengenai masa depan dan memperjuangkan untuk meraihnya termasuk mengontrol proses eksplorasi dapat mencapai suatu komitmen. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan Santrock (2014) bahwa pada saat remaja akhir biasanya menjadi lebih serius dan individu akan melakukan eksplorasi terhadap kemungkinan pilihan karir untuk memantapkan komitmen apakah menjadi puas atau tidak puas. Maknanya eksplorasi adalah salah satu fase penting yang ditemukan pada remaja akhir di Yogyakarta.

Menurut Marcia (1993), eksplorasi yang tinggi menunjukkan kedalaman pengetahuan dan pemahaman remaja akhir tentang alternatif pelaporan identitas, adanya penilaian yang dilakukan remaja akhir mengenai penarikan pilihan yang diinginkan, dan penilaian atas kemampuan mereka sendiri untuk membuat pilihan tersebut; melakukan kegiatan yang terarah untuk mengumpulkan informasi mengenai segala kegiatan yang dipandang perlu untuk mencari dan mengumpulkan informasi yang diperlukan; dan dapat mempertimbangkan pilihannya.

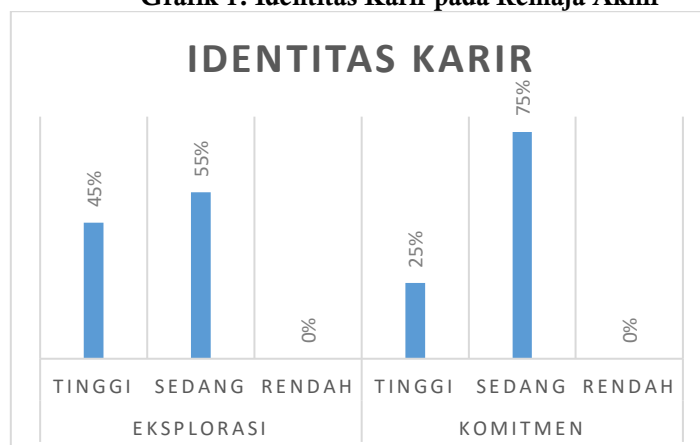
Kemudian, jika remaja akhir menyelesaikan setiap langkah pengembangan profesional, mulai dari tahap eksplorasi sampai akhir, maka perencanaan karir akan terwujud. Berdasarkan data di lapangan sebagian besar remaja menunjukkan bahwa akan mendemonstrasikan bagaimana memutuskan karirnya dengan cara mengeksplorasi seperti mencari tahu di internet atau bertanya kepada orang yang lebih berpengalaman

yang nantinya akan menjadi sebuah komitmen pada tahap eksplorasi remaja tersebut, hal ini tentu menjadi masa krisis bagi remaja akhir kelak bagaimana di masa depan.

Aspek kedua dalam identitas karir adalah Komitmen. Komitmen adalah individu yang terhubung dengan jenis identitas tertentu (Marcia, 1993), dalam hal ini aspek eksplorasi dengan komitmen. Eksplorasi dan komitmen, menghasilkan empat kemungkinan status identitas (Marcia, 1993) dan bagaimana proses keduanya dalam menghadapi ketidakpuasan dan siklus pembentukan identitas kembali. Mengacu pada pernyataan tersebut, sesuai dengan data jawaban pernyataan wawancara dan penelitian di lapangan yaitu sebagian besar subjek mampu membuat keputusan dengan tegas dan tak tergoyahkan di bidang-bidang yang diinginkan, sesuai dengan indikator komitmen identitas karir, pada indikator ini rata-rata skor subjek yaitu 21,783 dari total 32, artinya remaja akhir di Yogyakarta tersebut mengalami fase komitmen yang baik untuk memantapkan pilihan karirnya seperti menentukan pilihan karir dan membuat keputusan untuk ditempuh dengan tujuan mencapai masa depan yang lebih baik. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Haibo dkk., (2018) karir individu dibentuk dari perkembangan identitas karirnya, semakin tinggi tingkat identitas karir individu, maka akan semakin tinggi komitmen dalam karir tertentu. Batool dan Ghayas (2020) juga menyatakan bahwa identitas karir individu termasuk dalam standar sosial dan keuntungan fungsional yang artinya komitmen dibutuhkan. Pada penelitian ini salah satu fase penting yang ditemukan adalah komitmen.

Menurut Marcia (1993), komitmen yang tinggi dapat dilihat dari pengetahuan yang mendalam, rinci, dan akurat terhadap hal-hal yang telah diputuskan; terdapat kegiatan yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan segala kegiatan yang dianggap perlu untuk mencari dan mengumpulkan informasi yang diperlukan; menunjukkan perasaan tenang dan stabil sebagai ekspresi diri atas keyakinannya terhadap keputusan yang telah diambilnya; dan mampu mengidentifikasi orang-orang yang dianggap penting dengan sejauh mana mereka mampu mengidentifikasi orang-orang yang dianggap penting dengan sejauh mana mereka mampu. Menurut Super (1990), hal tersebut juga sesuai dengan perencanaan karir dimana suatu proses yang harus diselesaikan sebelum memilih suatu keputusan profesional termasuk komitmen. Jika seorang remaja akhir memiliki informasi dan pemahaman tentang dirinya, keluarganya, dan dunia kerja remaja akhir mungkin mengklaim memiliki komitmen dalam karir.

Grafik 1. Identitas Karir pada Remaja Akhir





Berdasarkan Grafik 1. Perbedaan antara ketercapaian identitas karir terlihat pada setiap aspeknya. Tingkat Identitas Karir pada Remaja Akhir fase Eksplorasi lebih tinggi daripada Komitmen. Pada fase eskplorasi dengan tinggi sebesar 45% (27 subjek), eksplorasi sedang 55% (33 subjek), dan ekplorasi rendah 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki Eksplorasi dalam kategori sedang. Sedangkan tingkat Identitas Karir pada Remaja Akhir fase Komitmen tinggi sebesar 25% (11 subjek), komitmen sedang 75% (49 subjek), dan komitmen rendah 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki Komitmen dalam kategori sedang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu tetapi terdapat sedikit perbedaan pada tingkatan status identitas karir. Perbedaan pencapaian status identitas tersebut mengindikasikan bahwa pencapaian pembentukan identitas karir tergantung pada penyesuaian remaja akhir terhadap konteks yang dihadapi (Branje, 2022). Sedangkan penelitian ini berfokus pada remaja akhir usia 18-22 tahun. Menurut Kroger dan Marcia (2011), kemampuan remaja akhir memainkan peran sebagai individu dewasa sangat penting untuk mencapai pembentukan identitas yang baik. Akibatnya, identitas yang baik dikembangkan melalui eksplorasi dan komitmen (Marcia, 1993), yang berarti bahwa memperoleh status identitas karir (sukses) harus didukung oleh komitmen selain melakukan eksplorasi.

Hasil penelitian ini digunakan untuk melengkapi penelitian sebelumnya dari Muttaqin (2022) dan penelitian Sinring, Umar, dan Hadi (2022) bedanya dalam penelitian ini hanya ditinjau tingkatan identitas karirnya dengan 1 variabel dan menggunakan teknik deskriptif sehingga terlihat gambaran identitas karir berdasarkan gender dan usia. Perbedaan pada penelitian ini juga dari subjek yang dipilih oleh peneliti adalah focus pada remaja akhir dengan rentang usia 18-22 tahun.

Kesulitan dan kendala pada penelitian ini adalah pencarian subjek yang kebanyakan dalam penelitian ini berumur 20 tahun ke atas sedangkan pada usia 18-20 tahun enggan mengisi dan ada yang mengisi tidak sesuai dengan kriteria sehingga beberapa banyak tidak dipakai. Penelitian ini memiliki keterbatasan di bagian pengambilan subjek dimana remaja akhir yang dijadikan subjek belum tentu memenuhi kriteria remaja akhir atau melebihi batasan usia seharusnya dan skala penelitian indikator komitmen tidak lengkap sehingga dimungkinkan akan berpengaruh pada hasil yang didapatkan oleh peneliti. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencoba subjek dan tempat penelitian dengan jangkuan berbeda dan lebih luas serta dapat mempertimbangkan indikator awal beserta faktor-faktor lainnya untuk diteleti (yaitu, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, orientasi agama, nasionalisme, kondisi ekonomi, kekuasaan guru, dan preferensi pribadi). adanya permasalahan pribadi, toleransi lingkungan terhadap apa yang individu lakukan serta umpan balik yang realistis mengenai diri individu dari lingkungan tempat tinggalnya dapat dipertimbangkan untuk digunakan penelitian dengan metode yang berbeda.



KESIMPULAN

Dalam penelitian ini peneliti mengajukan kesimpulan sebagai berikut Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan menunjukkan bahwa subjek yang dalam kategori identitas karir tinggi sebanyak 15 subjek (25%). Terdapat 45 subjek (75%) dalam kategori sedang. Kemudian untuk kategori rendah terdapat 0 subjek (0%). Berdasarkan kategorisasi status identitas karir eksplorasi, fase eksplorasi dengan tinggi sebesar 45% (27 subjek), eksplorasi sedang 55% (33 subjek), dan eksplorasi rendah 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki Eksplorasi dalam kategori sedang. Sedangkan tingkat Identitas Karir pada Remaja Akhir fase Komitmen tinggi sebesar 25% (11 subjek), komitmen sedang 75% (49 subjek), dan komitmen rendah 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki Komitmen dalam kategori sedang. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencoba subjek dan tempat penelitian dengan jangkauan berbeda dan lebih luas serta dapat mempertimbangkan indikator awal beserta faktor-faktor lainnya untuk diteleti (yaitu, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, orientasi agama, nasionalisme, kondisi ekonomi, kekuasaan guru, dan preferensi pribadi). adanya permasalahan pribadi, toleransi lingkungan terhadap apa yang individu lakukan serta umpan balik yang realistis mengenai diri individu dari lingkungan tempat tinggalnya dapat dipertimbangkan untuk digunakan penelitian dengan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Amroh, N. (2017). *Hubungan antara vocational identity dengan kematangan karir siswa smk*. Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Bhatt, G. D., Gupta, J. N. & Sharma, S. K. (2007). Integrating IT-enabled social networks with transaction cost economics and the resource based view of the firm. *Journal of international technology and information management*, 16(2), 27-46.
- Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101286. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.006>
- Eveline, E., Dewi, F., & Hutapea, B. (2015). The role of vocational identity as a mediator in the relationship between parental career-related behavior and career decision-making process. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 19(1). 10.7454/mssh.v19i1.3473.
- Fajri, A., Yustiana, T. R., & Budiamin, A. (2020). Kecenderungan status identitas vokasional siswa sekolah menengah kejuruan. *Journal of Education and Counseling*, 1(1), 31-37.
- Hendro, F., & Putro, A. (2017). *Perilaku penggunaan media sosial dan identitas diri (Studi Deskriptif Kualitatif Tentang Perilaku Penggunaan Media Sosial dan Identitas Diri di Kalangan Mahasiswa S1 Jurusan Komunikasi Universitas Slamet Riyadi Surakarta)* (Vol. II). Retrieved from <http://www.kompasiana.com/niningrasada>
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 145-155. doi:10.1016/j.jvb.2009.01.002



- Hurlock, E. B. (2014). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Grafindo.
- Ines, P. D. (2013). Perbedaan kematangan karir siswa ditinjau dari jenis sekolah. *Character*, 2(1).
- Kroger, J., Marcia, J. E. (2011). *The identity statuses: origins, meanings, and interpretations*. New York: Springer
- Marcia, J. E (1980). *Identity in Adolescents*. New York: Wiley.
- Marcia, J. E. (1993). *Ego identity: A handbook for psychosocial research*. New. York: Springer-Verlag.
- Porfeli, E. J., & Lee, B. (2012). Career development during childhood and adolescence. *New directions for youth development*, 2012(134), 11-22, 7.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). UK: McGraw-Hill.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career adapt-abilities scale: Construction, reliability and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of vocational behaviour*, 80, 661-673. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.012>



Korelasi antara Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta

Dewi Ratnasari¹, Reny Yuniasanti²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Reny.yuniasanti@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Internet telah menjadi kebutuhan yang tidak dapat dihindari lagi. Tanpa disadari internet menjadi kebutuhan primer hampir bagi setiap orang, bahkan ada yang telah mencapai golongan addict atau kecanduan. Penggunaan internet di malam hari pada mahasiswa membuat mereka mengalami masalah tidur. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi ini memiliki tujuan penelitian antara lain untuk mengetahui hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Penelitian menggunakan desain korelasi product moment (pearson correlation). Adapun jumlah subjek penelitian ini sebanyak 63 orang yang dipilih dengan menggunakan purposive sampling. Internet Addiction diukur menggunakan kuesioner Internet Addiction Test (IAT) dan Kualitas Tidur diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil koefisien (r_{xy}) = 0.601 dan tingkat signifikansi (p) = 0.001 ($p < 0.050$). Memiliki koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0.361 menunjukkan bahwa variabel kecanduan internet memiliki kontribusi sebesar 36% terhadap variabel kualitas tidur dan sisanya 64% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil analisis data, disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Sehingga apabila tingkat kecanduan internet meningkat maka kualitas tidur buruk, begitu sebaliknya apabila tingkat kecanduan internet rendah maka kualitas tidur membaik.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Kecanduan Internet, Mahasiswa Rantau

Abstract

The internet has become an unavoidable necessity. Without realizing it, the internet has become a primary need for almost everyone, with some individuals even reaching the level of addiction. Internet usage at night among university students causes them to experience sleep problems. This quantitative research with a correlational approach aims, among other objectives, to determine the relationship between internet addiction and sleep quality among out-of-town university students in Yogyakarta. This quantitative study aims to explore the relationship between internet addiction and sleep disturbances among university students living away from home in Yogyakarta. It used a product-moment correlation design (Pearson correlation). A total of 63 subjects were selected using purposive sampling. Internet addiction is measured using the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire, and sleep quality is measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed a correlation coefficient (r_{xy}) of 0.601 and a significance level (p) of 0.001 ($p < 0.050$). The coefficient of determination (R^2) obtained was 0.361, indicating that internet addiction contributes 36% to sleep disturbances, with the remaining 64% influenced by other factors. Based on the data analysis results, it is concluded that there is a positive relationship between internet usage and sleep quality among out-of-town university students in Yogyakarta. If the level of internet addiction increases, sleep quality worsens; conversely, if the level of internet addiction is low, sleep quality improves.

Keywords: Foreign Student, Internet Addiction, Sleep Quality



PENDAHULUAN

Perantau adalah individu/seseorang yang berpindah dari tempat asalnya ke tempat yang berbeda dengan berbagai tujuan biasanya di gunakan untuk menunjang hidupnya agar menjadi lebih baik baik dalam pekerjaan maupun dalam dunia pendidikan (Fitri & Kustanti, 2020). Adanya ketidak merataannya pendidikan antar daerah membuat individu khususnya mahasiswa memutuskan untuk mencari perguruan tinggi yang lebih baik (Halim & Dariyo, 2016). Salah satu masalah yang ditimbulkan mahasiswa rantau adalah kesulitan dalam mengatur pola tidur individu tersebut. Tidur merupakan kebutuhan manusia, pernyataan itu terdapat dalam hirarki kebutuhan Maslow yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, harga diri, dan aktualisasi diri. Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dan menjadi kebutuhan yang paling utama dalam tingkat hirarki kebutuhan.

Pentingnya menjaga pola tidur diantaranya adalah dapat mengembalikan stamina tubuh sehingga dapat berada dalam kondisi yang baik di keesokan harinya (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015). Kondisi dimana individu mengistirahatkan tubuhnya sehingga tubuh akan terasa bugar, nyaman dan berada pada keadaan baik di keesokan harinya disebut dengan kualitas tidur (Khadijah, Bachtiar, Prabowo, & Purnamadyawati, 2023). Normalnya waktu tidur yang dibutuhkan individu dari rentang usia 16-30 tahun berkisar 7-8 jam (Putra, Tania, Iklima, & Maulana, 2017). Namun masih banyak mahasiswa yang tidur larut malam dan harus bangun lebih cepat di keesokan harinya. Sehingga waktu tidur yang dibutuhkan mahasiswa tersebut dikatakan tidak cukup/kurang.

Lingkungan mengambil peran penting dalam membantu proses pembentukan perilaku individu (Novianto, 2013). Salah satu contoh pembentukan perilaku pada mahasiswa adalah penggunaan internet pada malam hari yang mana mahasiswa memanfaatkan untuk menyelesaikan tugas, memeriksa email, berinteraksi dengan internet user lainnya maupun bermain game online (Maulida & Sari, 2017). Di era sekarang masih banyak mahasiswa yang akan merasa gelisah atau tidak nyaman apabila tidak bisa mengakses internet. Kenyamanan dan keuntungan yang didapat dari penggunaan internet khususnya pada kalangan mahasiswa rantau yang jauh dari pengawasan orang tua memicu mahasiswa tersebut mengalami kecanduan internet (Internet Addiction). Kecanduan internet (internet addiction) merupakan suatu tindakan/perilaku yang mendorong suatu individu untuk menggunakan teknologi seperti internet secara berlebihan (Said, 2020). Internet apabila di gunakan dengan sebaik baiknya akan memberikan dampak positif, begitupun sebaliknya penggunaan teknologi berupa internet yang berlebih jelas akan memicu terjadinya gangguan pada kesehatan fisik yang terjadi karena kurangnya waktu beristirahat seperti tidur (Marlianti, 2015).

Hasil survey yang dilakukan terhadap 50 mahasiswa di universitas X pada bulan Februari 2016 diketahui menggunakan internet dengan durasi 4 – 6 jam sehari (Suryaningsih, Fakhri, & Ridfah, 2021). Mengacu pada University of Oxford diketahui durasi ideal untuk melakukan aktivitas online adalah 257 menit atau setara dengan 4 jam



17 menit (Hepilita, 2018). Sehingga dapat ditarik kesimpulan mahasiswa tersebut sudah dapat di kategorikan sebagai kecanduan internet. Kecanduan internet dengan efek samping terganggunya kesehatan mental individu ditandai dengan sering kali menghiraukan tanggung jawab, menarik diri, kehilangan kendali, selalu lari dari masalah, pola tidur yang terganggu, terisolasi sosial, suasana hati yang berubah menjadi negatif, pemurunan kinerja akademis, keasyikan dan kehilangan waktu (Zayed, 2023). Dilihat dari penelitian terdahulu yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Kota Manado terkait kecanduan internet dan kualitas tidur dapat diketahui dari 472 mahasiswa 306 (64,8%) mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk dan 319 (84,8%) mahasiswa mengalami kecanduan internet (Azizah, Langi, & Nelwan, 2021). Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau yang ada di Yogyakarta?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau yang ada di Yogyakarta. Manfaat dari penelitian ini secara teoritis adalah dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial klinis dan manfaat praktis diantaranya dapat memberikan informasi yang berguna bagi masyarakat agar lebih bijak dalam menggunakan teknologi dan senantiasa mengatur waktu tidur dengan sebaik-baiknya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang mana dalam penelitian ini menghasilkan data berupa angka, yang dapat dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2016). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Karakteristik populasi yang terdapat dalam penelitian ini antaranya adalah pertama, subjek berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Kedua subjek pada penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 18 – 25 Tahun. Ketiga bukan berasal dari Yogyakarta (perantau) yang merupakan mahasiswa aktif. Keempat mahasiswa rantau yang menggunakan internet > 4 jam per hari.

Sebelum digunakan peneliti melakukan uji coba kepada 35 mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan skala *Internet Addiction Test* (IAT) adalah pernyataan yang dapat membentuk atau menggambarkan individu apakah di kategorikan sebagai seseorang dengan kecanduan internet. Yang dikembangkan oleh Young (dalam said, 2020). Memiliki 6 aspek diantaranya *salience, mood modification, tolerance, withdrawal syndrome, conflict, relapse*. Dengan jumlah aitem 20 butir. Pada skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) bentuk pernyataan untuk mengetahui kualitas tidur individu. Yang dikembangkan oleh Buysse (dalam (Khadijah, Bachtiar, Prabowo, & Purnamadyawati, 2023). Memiliki 7 aspek diantaranya kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, disfungsi di siang hari. Dengan jumlah aitem 19 butir.



Hasil uji coba skala kecanduan internet (IAT) menunjukkan dari 20 item seluruhnya dinyatakan valid tanpa ada item gugur. Koefisien validitas bergerak dari 0,431 sampai dengan 0,732 dan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,929. Pada hasil uji coba skala kualitas tidur peneliti tidak melakukan uji validitas. Alim (dalam Ekaputri 2022) telah melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap skala PSQI versi bahasa Indonesia dan diketahui nilai validitas dan reliabilitas memperoleh hasil yang baik. Namun peneliti tetap menguji koefisien reliabilitas dan didapatkan hasil koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,876. Menurut Wiratna Sujerweni (2014)

Koefisien reliabilitas dinyatakan reliabel apabila nilai Reliabilitas Cronbach's Alpha $> 0,6$. Sehingga pada aitem tersebut dinyatakan reliabel. Kemudian penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023 pada mahasiswa rantau di Yogyakarta berjumlah 63 mahasiswa. Sugiyono (2008) sampel yang baik dalam suatu penelitian berjumlah 30 – 500 responden. Penelitian dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner kepada subjek secara online menggunakan gform dan ditujukan kepada subjek yang memenuhi kriteria penelitian.

HASIL

Tabel 1 Deskripsi Subjek Penelitian

Data Demografi	Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	33	52,4%
	Laki Laki	30	47,6%
Total		63	100%
Usia	18 tahun	0	0
	19 tahun	8	12,7%
	20 tahun	6	9,5%
	21 tahun	9	14,3%
	22 tahun	24	38,1%
	23 tahun	11	17,5%
	24 tahun	4	6,3%
	25 tahun	1	1,6%
Total		63	100%
Asal Daerah	Asrama Kepri	11	17,5%
	Asrama Karimun	17	27%
	Asrama Lingga	18	28,6%
	Asrama Natuna	17	27%



Total		63	100%
Mahasiswa aktif Yogyakarta	Ya	63	100%
Total		63	100%
Durasi Penggunaan Internet	> 4 Jam	63	100%
	< 4 Jam	0	0
Total		63	100%
Durasi Tidur	> 7 Jam	0	0
	< 7 Jam	63	100%
Total		63	100%

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 63 responden yang merupakan mahasiswa rantau di Yogyakarta. Diketahui subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 subjek (47,6%) dan perempuan berjumlah 33 subjek (52,4%). Subjek dengan usia paling banyak adalah 22 tahun berjumlah 24 subjek (38,1%).

Setelah dilakukan perhitungan yang menghasilkan skor hipotetik dan skor empirik dari skala kecanduan internet dan kualitas tidur dapat diketahui deskripsi statistic pada masing-masing variable sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Mean	Min	Max	SD	Mean	Min	Max	SD
KI	63	50	0	100	16,7	56,56	19	80	15,931
GPT	63	28,5	0	57	9,5	9,46	3	17	2810

Untuk pengujian normalitas menggunakan metode analisis One Sample Kolmogorov-Smirnov (KS-Z). Berdasarkan hasil uji normalitas variabel kecanduan internet didapatkan KS-Z = 0,100 dengan $p = 0,190$ ($p > 0.050$) dan variabel kualitas tidur di peroleh KS-Z = 0,105 dengan $p = 0,830$ ($p > 0.050$) berarti variabel kecanduan internet dan kualitas tidur berdistribusi normal. Pada penelitian ini diketahui uji linearitas menunjukkan nilai F linearitas sebesar 69,831 dengan taraf signifikan $p = 0,001$ ($p < 0,050$).

Berdasarkan hasil analisis product moment (pearson correlation) dapat ketahui korelasi $r_{xy} = 0,601$ dengan taraf signifikasi $p = 0,001$ ($p < 0,050$) yang berarti kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan positif antara kecanduan internet dan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hasil analisis data menunjukkan taraf



koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,361 yang berarti variabel kecanduan internet memiliki kontribusi sebesar 36,1% terhadap kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta dan sebanyak 63,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi product moment. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 63 mahasiswa rantau diketahui korelasi pearson product moment (r_{xy}) = 0,601 dengan taraf signifikan $p = 0,001$ ($p < 0.050$) yang berarti ada hubungan positif antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Semakin tinggi mahasiswa mengalami kecanduan internet maka kualitas tidur buruk, begitupun sebaliknya semakin rendah mahasiswa mengalami kecanduan internet maka semakin baik pula kualitas tidurnya. Maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hasil penelitian ini didukung oleh Habut, Manafe, Wungouw (2021) yang mana terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran, sehingga dapat diartikan semakin tinggi intensitas kecanduan internet maka buruk pula kualitas tidurnya, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat kecanduan internet maka semakin baik pula kualitas tidurnya.

Diketahui hasil uji determinasi (R Square) diperoleh nilai R Square sebesar 0,361 yang mengartikan bahwa variabel kecanduan internet berkontribusi sebesar 36,1% terhadap variabel kualitas tidur pada mahasiswa rantau dan sebanyak 63,9% dipengaruhi oleh factor lain. Pada penelitian ini terdapat 3 kategori tingkat kecanduan internet dalam penelitian ini diantaranya kategori tinggi 22 (34,9%) mahasiswa, kategori sedang 34 (54%) mahasiswa, kategori rendah 7 (11,1%) mahasiswa. Mahasiswa cenderung mengalami kecanduan internet yang cukup buruk. Hal tersebut terjadi karena berbagai faktor salah satunya individu yang tidak mampu menahan diri untuk mengakses internet.

Pada penelitian ini individu yang mengalami kualitas tidur buruk diketahui sebanyak 60 (95,2%) mahasiswa. Berdasarkan pemaparan diatas diketahui kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu dampak buruk seseorang yang mengalami kecanduan internet. Nelson (2013) menambahkan penggunaan gadget di tempat tidur juga dapat menurunkan rasa kantuk. Seseorang dengan kecanduan internet dapat mempengaruhi masalah tidur, selain karena individu tersebut mengakses internet tidak mengenal waktu, penggunaan internet pada malam hari lebih disukai mahasiswa baik untuk menyelesaikan tugas, memeriksa email, berinteraksi dengan internet user lainnya atau bermain game online (Maulida & Sari, 2017).

Kelemahan dari penelitian ini adalah peneliti tidak menambahkan atau tidak memperdalam informasi terkait *factor* lain yang mempengaruhi masalah dalam kualitas tidur dan subjek penelitian yang terbilang sedikit untuk mahasiswa rantau di Yogyakarta.



Peneliti merekomendasikan untuk menggali informasi kepada subjek mahasiswa yang lebih mengerucut atau subjek lainnya yang berada pada satu populasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Sehingga dapat diketahui bahwa meningkatnya perilaku kecanduan internet sebanding dengan buruknya kualitas tidur individu begitupun sebaliknya, semakin rendah perilaku kecanduan internet maka semakin baik kualitas tidurnya. Dari penelitian ini diketahui kecanduan internet memberikan sumbangan sebesar 36,1% kepada kualitas tidur dan 63,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diidentifikasi oleh peneliti.

Saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperluas subjek penelitian serta melakukan penelitian secara langsung untuk dapat memastikan peneliti mendapat informasi yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA (APA 6th edition)

- Andarwati, S. R., & Sankatto, B. S. (2005). Pemenuhan kepuasan penggunaan internet oleh peneliti badan litbang penelitian Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 14(1), 10-17.
- Bayti, S., Indah, I., Jubaidah, J., Priani, N. K., & Jayanthi, S. (2021). Gambaran pola hidup mahasiswa perantauan terhadap kejadian gastritis di universitas samudra Aceh. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 13(1), 43-47.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia bagian timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 491-501.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hepilita, Y. (2018). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 sampai 14 tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78 - 88.
- Indrayani., Maryani, S., Fauziah, N. A., Revika, C. Y., Hutomo, C. S., ... Putri, N. R. (2021). Keterampilan dasar klinik kebidanan. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Kartini, A. B., & Ramadhana, M. R. (2019). Pengaruh percakapan bermediasi komputer terhadap pola komunikasi keluarga (studi pada mahasiswa rantau di program studi ilmu komunikasi Universitas Telkom). *Jurnal Komunikasi*, 6(3), 6491-6499.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental Keperawatan Edisi 7*. Jakarta: EGC.



- Rahmawati, H. N., Iqom, M. B., & Hermanto. (2017). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan motivasi belajar remaja. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 77 - 81.
- Suryaningsih, Fakhri, N., & Ridfah, A. (2021). Shyness dan kecanduan internet pada mahasiswa. *Jurnal psikologi talenta mahasiswa*, 1(1), 68-78.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Journal Psychology*, 1(3), 237-244.



Hubungan antara Persepsi Gaya Kepemimpinan Transformasional dengan Kinerja Karyawan Milenial PT. Victory Indah Pelangi

Nur Cholis Muis¹, Reny Yuniasanti²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: reny.yuniasanti@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Persepsi Gaya Kepemimpinan *Transformasional* dengan Kinerja Karyawan *Millennial*. SDM adalah salah satu aspek paling penting untuk mengatasi perkembangan tersebut. SDM sangat menentukan sukses tidaknya suatu organisasi karyawan adalah aset krusial pada instansi serta seringkali dilihat menjadi tulang punggung untuk mencapai target. Karyawan yang merupakan generasi milenial memiliki karakteristik menggunakan teknologi untuk menyeimbangkan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi dalam bentuk work life balance, sehingga menuntut feedback pekerjaan yang cepat mengedepankan kerja sama tim yang interaktif dan memiliki tujuan yang realistis, hal tersebut mengakibatkan adanya perubahan dalam aturan kerja yang sudah ada, perbedaan ini dapat membuat penurunan kinerja. Salah satu yang memberikan pengaruh atas kinerja pegawai yakni gaya kepemimpinan. Subjek dalam penelitian yang digunakan adalah 40 orang dengan karakteristik karyawan aktif PT. Victory Indah Pelangi yang berusia 22-42 tahun dengan masa kerja 6 bulan. Sedangkan metode yang digunakan adalah teknik statistik analisis korelasi product moment dari Pearson. Pada hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,377 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,16 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kinerja karyawan *millennial* dengan persepsi gaya kepemimpinan *transformasional* PT. Victory Indah Pelangi.

Kata kunci: Kinerja karyawan, *Millennial*, Persepsi gaya kepemimpinan *transformasional*

Abstract

This study aims to determine the Relationship between Perception of Transformational Leadership Style and Performance of Millennial Employees. Human resources are one of the most important aspects to overcome these developments. Human resources greatly determine the success or failure of an organization, employees are crucial assets in an agency and are often seen as the backbone to achieve targets. Employees who are millennials have the characteristics of using technology to balance work life and personal life in the form of work life balance, thus demanding fast work feedback, prioritizing interactive teamwork and having realistic goals, this results in changes in existing work rules, this difference can cause a decrease in performance. One of the things that influences employee performance is leadership style. The subjects in the study used were 40 people with the characteristics of active employees of PT. Victory Indah Pelangi aged 22-42 years with a work period of 6 months. While the method used is the statistical technique of Pearson product moment correlation analysis. The results of the analysis obtained a correlation coefficient value of 0.377 with a significance value of p of 0.16 indicating that there is a positive relationship between the performance of millennial employees and the perception of transformational leadership style of PT. Victory Indah Pelangi.

Keywords: Employee performance, *Millennial*, Perception of leadership style *transformational*

PENDAHULUAN

Era globalisasi saat ini menciptakan kondisi perekonomian, yaitu terciptanya tuntutan bagi pelaku ekonomi atau industri yang mampu berdaya saing. Setiap organisasi harus mampu menghadapi perubahan yang terjadi secara reaktif dan mampu menyeimbangkan perubahan eksternal organisasi dengan perubahan internalnya agar organisasi tetap dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Dalam hal ini sumber daya



manusia merupakan salah satu faktor terpenting dalam menghadapi perubahan tersebut. Sumber daya manusia sangat menentukan sukses tidaknya suatu organisasi karyawan adalah aset penting dalam perusahaan dan sering dilihat sebagai tulang punggung pencapaian tujuan perusahaan (Agusta & Yuniawan, 2014). Karyawan selain menjadi objek dalam pencapaian tujuan perusahaan, tetapi juga menjadi subjek atau pelaku yang dapat menjadi perencana, pelaksana dan supervisor yang selalu berperan aktif dalam pencapaian tujuan perusahaan. Karyawan dapat berkontribusi pada organisasi berupa keterampilan, kompetensi, dan keahlian yang dimiliki (Michael, 2019).

Generasi *milenial* merupakan sebutan yang mengacu pada generasi yang dicirikan sebagai pengguna aktif data seluler dan platform global. Generasi ini memiliki kecenderungan untuk bersosialisasi dan belajar di internet, mengonsumsi dan juga memproduksi informasi digital, mencari pekerjaan sesuai standar pribadi dan mencari pengakuan dari orang lain. Menurut Rahmawati dan Gunawan. (2020), generasi *milenial* dalam bekerja tidak menjadikan pekerjaan sebagai prioritas dalam hidup, mereka lebih menghargai jam kerja fleksibel dan lingkungan kerja yang mendukung. Karyawan generasi *milenial* juga mengharapkan perusahaan memberikan remunerasi yang sebanding dengan beban pekerjaan, pengembangan profesional, serta lingkungan kerja yang mendukung (Amalia & Hadi, 2019). Karyawan *milenial* menginginkan adanya umpan balik dari hasil kerja mereka dengan waktu yang segera mungkin. *Work-life balance* atau yang dapat diartikan sebagai keseimbangan kehidupan-kerja mengacu pada kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan dengan baik (Mcdonald, Vahabzadeh, dan Cotes, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Alfizi (2019) terlihat permasalahan kinerja, dimana kinerja Karyawan STIKes Harapan Bangsa Purwokerto, yang ditandai dengan penyelesaian pekerjaan berdasarkan laporan kinerja dari masing-masing departemen tahun 2015 yaitu yang ditandai bahwa dosen dan karyawan yang tidak melaksanakan pekerjaan sebesar 25 persen, sedang dosen dan karyawan yang menyelesaikan pekerjaan tetapi terlambat dalam menyelesaikan pekerjaan sebesar 30 persen, berdasarkan laporan evaluasi kinerja oleh penjaminan mutu Nomor : LPM.SHB.LK01 tahun 2015, dilihat dari kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan kinerja. Terdapat beberapa hal yang dapat memengaruhi kinerja karyawan diantaranya yaitu dalam konteks pemberian dukungan dari suatu perusahaan, kompensasi seperti sarana dan prasarana serta pemberian pelatihan dan pengembangan potensi dalam bekerja, juga penghargaan baik finansial maupun non-finansial atas prestasi kerja karyawan (Mathis & Jackson, 2010). Thao dan Hwang (2015) yang menjabarkan faktor-faktor yang memengaruhi kinerja karyawan yaitu kepemimpinan, pembinaan, pemberdayaan, partisipasi dan budaya organisasi. Eyal dan Roth (2010) mengemukakan bahwa salah satu titik utama dan sumber daya pokok dari setiap kegiatan yang ada dalam suatu perusahaan adalah kepemimpinan. Kepemimpinan adalah suatu proses dimana seorang eksekutif dapat mengarahkan, membimbing dan memengaruhi perilaku dan pekerjaan orang lain menuju pencapaian tujuan tertentu dalam situasi tertentu (Iqbal, Anwar, & Haider, 2015). Penerapan gaya kepemimpinan *transformasional* membuat para pengikut merasakan kepercayaan, kekaguman, kesetiaan, dan rasa hormat terhadap pemimpin, dan mereka termotivasi untuk melakukan lebih dari yang semula diharapkan mereka lakukan (Yukl, 2013). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan antara



Persepsi Gaya Kepemimpinan *Transformasional* Kinerja Karyawan *Milenial*. Manfaat secara teoritis dari penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi pada umumnya dan psikologi industri dan organisasi khususnya tentang Hubungan Persepsi Gaya Kepemimpinan *Transformasional* dengan Kinerja Karyawan *Milenial*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kepemimpinan autentik dengan keterikatan kerja sebagai variabel tergantung. Pemilihan subjek dalam penelitian ini disesuaikan dengan tujuan penelitian atau disebut dengan purposive sampling (Hadi, 2015). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 40 orang yang terdiri atas laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 22-42 tahun, memiliki pekerjaan yang tetap, dan sudah berkerja kurang lebih selama 6 bulan.

Instrumen pengumpulan data berupa skala likert. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala penelitian kinerja karyawan yang disusun oleh peneliti yang diadaptasi dari skripsi Andreas T. G., (2020) dengan angka koefisien reabilitas sebesar 0,925, berdasarkan aspek-aspek kinerja karyawan menurut Gorda (2006) dalam penelitian ini terdiri dari 24 butir pernyataan yang terdiri atas 19 pernyataan *favorable* dan 13 pernyataan *unfavorable*. Teknik skala yang digunakan mengacu pada summated rating dari skala Likert yang meliputi 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dan skala persepsi gaya dengan angka koefisien reabilitas sebesar 0,909, berdasarkan pada empat (4) karakteristik gaya kepemimpinan *transformasional* yang berdasarkan teori Yukl (2005) dan dipahami sebagai persepsi karyawan, dalam penelitian ini terdiri dari 20 butir pernyataan yang terdiri atas 10 pernyataan *favorable* dan 10 pernyataan *unfavorable*. Teknik skala yang digunakan mengacu pada summated rating dari skala Likert yang meliputi 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS),

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan analisis statistik. Peneliti akan melakukan uji asumsi (normalitas dan linearitas), serta uji hipotesis menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson. Teknik korelasi Product Moment Pearson digunakan untuk mencari arah dan kekuatan hubungan dari kedua variabel, yang dalam penelitian ini adalah kepemimpinan autentik dan keterikatan kerja (Siregar, 2015).

HASIL

Table 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kinerja Karyawan	40	32	128	80	16	14	85	53,51	24,75



Gaya Kepemimpinan	40	18	72	45	9	10	29	19,36	5,79

Keterangan :

N	: Jumlah Subjek
Min	: Nilai Minimum
Max	: Nilai Maximum
Mean	: Rerata
SD	: Standar Deviasi

Hasil perhitungan hipotetik variabel persepsi gaya kepemimpinan *transformatif* diperoleh skor minimum $1 \times 18 = 18$ dan skor maksimum $4 \times 18 = 72$. rata-rata (*mean*) hipotetik yaitu $(72 + 18) : 2 = 45$ dengan standar deviasi $(72-18) : 6 = 9$. Sedangkan hasil dari data empirik variabel gaya kepemimpinan *transformatif* diperoleh skor minimum 37 dan maksimum 70 dengan rata-rata empirik yaitu 56,70 dengan standar deviasi sebesar 6,707.

Berdasarkan hasil perhitungan hipotetik skala kinerja karyawan diperoleh skor minimum sebesar $1 \times 32 = 32$ dan untuk skor maksimum sebesar $4 \times 32 = 128$ dengan rata-rata *mean* hipotetik yaitu $(128+32):2 = 80$ dengan standar deviasi sebesar $(128-32):6 = 16$. Sedangkan hasil dari data empirik variabel kinerja karyawan diperoleh skor minimum 74 dan maksimum 123 dengan rata-rata empirik yaitu 105,38 dengan standar deviasi sebesar 10,109. Berdasarkan data deskriptif yang diperoleh, berikut ini hasil kategorisasi kedua variabel.

Tabel 2 Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kinerja Karyawan * Gaya Kepemimpinan	Between Groups	(Combined)	1438,842	19	75,729	,595	,869
		Linearity	567,149	1	567,149	4,454	,048
		Deviation from Linearity	871,693	18	48,427	,380	,978
	Within Groups		2546,533	20	127,327		
	Total		3985,375	39			



Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kinerja Karyawan * Gaya Kepemimpinan	,377	,142	,601	,361

Hasil uji asumsi yang dilakukan menunjukkan bahwa variable dalam penelitian ini, yaitu kinerja karyawan ($p = 0.200$, $p > 0.05$), dan persepsi gaya kepemimpinan *transformatif* ($p = 0.192$, $p > 0.05$) memiliki sebaran data yang berdistribusi normal. Peneliti juga melakukan uji linearitas dan menemukan bahwa korelasi antara persepsi gaya kepemimpinan *transformatif* dan kinerja karyawan memiliki hubungan yang linear dengan sig. 0.048 ($p < 0.050$). Setelah melakukan uji asumsi dengan hasil yang menunjukkan bahwa sebaran data penelitian ini normal dan linear.

Tabel 3 Uji Hipotesis

Correlations

		Kinerja Karyawan	Gaya Kepemimpinan
Kinerja Karyawan	Pearson Correlation	1	,377*
	Sig. (2-tailed)		,016
	N	40	40
Gaya Kepemimpinan	Pearson Correlation	,377*	1
	Sig. (2-tailed)	,016	
	N	40	40

Hasil uji asumsi yang dilakukan menunjukkan bahwa variable dalam penelitian ini, yaitu kinerja karyawan ($p = 0.200$, $p > 0.05$), dan persepsi gaya kepemimpinan *transformatif* ($p = 0.192$, $p > 0.05$) memiliki sebaran data yang berdistribusi normal. Peneliti kemudian melakukan uji hipotesis menggunakan Product Moment Pearson, yang merupakan analisis parametrik. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kepemimpinan autentik dan keterikatan kerja. Hubungan antara persepsi gaya kepemimpinan *transformatif* dan kinerja karyawan dapat dilihat dari $r_{xy} = 0.377$ dan nilai $p = 0.16$ ($p < 0.050$) dengan r^2 sebesar 0.142. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan kinerja karyawan pada karyawan ditentukan sebesar 14.2% oleh persepsi gaya kepemimpinan *transformatif*.

DISKUSI

Berdasarkan analisis uji yang telah dilakukan diperoleh hasil koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,377 dan $p = 0,016$ ($p < 0,050$). Koefisien determinasi (R^2) adalah 0,142 yang



menunjukkan bahwa variabel persepsi gaya kepemimpinan *transformatif* memiliki kontribusi sebesar 14,2% terhadap kinerja karyawan dan sisinya 85,8% dipengaruhi faktor lain seperti budaya organisasi, pembinaan dan dukungan.

Berdasarkan hasil dari kategorisasi data persepsi gaya kepemimpinan *transformatif* menunjukkan bahwa subjek pada kategori sangat tinggi 25 subjek (62,5%), kategori tinggi 13 subjek (32,5%), kategori rendah 2 (5%) dan sangat rendah 0 (0%). Hal tersebut menunjukkan bahwa kepribadian gaya kepemimpinan *transformatif* pada subjek untuk penelitian ini berada dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi data skala kinerja karyawan menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 34 subjek (85%), kategori tinggi sebanyak 5 subjek (12,5%), kategori sedang sebanyak 1 (2,5%), kategori sangat rendah 0 (0%). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini berada dalam kategori sangat tinggi, Apabila subjek penelitian dikategorisasikan sebagai subjek yang memiliki skor kinerja karyawan *millennial* yang tinggi ataupun sedang maka hal tersebut dapat diartikan sebagai adanya kecenderungan kinerja karyawan *millennial* yang tinggi, yang dilakukan oleh karyawan PT Victory Indah Pelangi. Begitupun sebaliknya, apabila subjek memiliki skor kinerja karyawan *millennial* pada kategori rendah maka diartikan bahwa subjek memiliki tingkat kinerja karyawan *millennial* yang rendah.

Penelitian yang dilakukan Wayan dan Ayu (2015), mempertegas mengenai peran kepemimpinan *transformatif* dalam meningkatkan kualitas hubungan, kinerja karyawan dan hasil penelitian ini menyatakan kepemimpinan transformasional mampu mempengaruhi secara signifikan kualitas hubungan, dan kinerja karyawan. Hal ini perusahaan harus memikirkan bagaimana cara meningkatkan kinerja karyawan. Sistem manajemen kinerja yang dijalankan dengan baik adalah media bagi para pimpinan dan karyawan untuk mengembangkan pemahaman tentang pekerjaan apa yang dibutuhkan oleh misi organisasi, cara di mana pekerjaan ini harus diselesaikan, dan sejauh mana itu telah dicapai (Odunlami, Awosusi, & Awolusi, 2017). Manajemen yang baik dapat meningkatkan potensi karyawan terutama karyawan *millennial*, hal tersebut tidak terlepas dari karakteristik *millennial* yang bekerja untuk mengembangkan diri melalui keterbukaan, tidak menyukai atasan yang suka memerintah dan mengontrol, dan dapat mengembangkan kelebihannya (Gallup, 2017). Kepemimpinan *transformatif* yang dapat merangkul karakteristik tersebut, membuat kinerja karyawan terutama karyawan *millennial* menjadi meningkat. Penelitian yang dilakukan Siregar (2023), menunjukkan kepemimpinan *transformatif* berpengaruh terhadap kinerja karyawan *millennial*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa gaya kepemimpinan *transformatif* berpengaruh terhadap kinerja karyawan *millennial* sehingga hasil hipotesis dapat diterima.

Penelitian ini peneliti menghadapi beberapa hambatan dalam proses pengambilan data lapangan. Pada proses penyebaran skala uji coba yang mengharuskan peneliti mencari subjek dengan karakteristik yang sesuai karena peneliti menyebarkan link google form kepada karyawan yang kebetulan sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Selain itu pada proses pencarian data awal terkait kinerja karyawan yang ada di PT Victory Indah Pelangi dimana peneliti mendapatkan hasil kinerja karyawan yang rendah, hal itu karena pada saat peneliti melakukan penyebaran pertanyaan terbuka sebagai pencarian data awal, peneliti hanya melibatkan 3 orang perwakilan dari perusahaan dengan kategori lama bekerja 1-3 tahun dengan usia 24 tahun sebanyak 1 orang, 25 tahun sebanyak 1 orang dan 27 tahun sebanyak 1 orang. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab mengapa pada data awal tentang kinerja karyawan PT Victory Indah Pelangi



rendah, karena peneliti tidak mencari lebih dalam lagi informasi terkait karyawan yang ada di perusahaan. Salah satunya pada saat penyebaran skala yang dilakukan secara offline. Selain itu skala penelitian ini disebarkan langsung oleh HRD dari PT Victory Indah Pelangi tempat peneliti mengambil data sehingga hal ini dapat mempengaruhi subjek dalam menjawab skala dengan menjawab sedemikian rupa agar terlihat tampak baik.

Peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan referensi terbaru dan mengkaji lebih luas lagi terkait sumber data yang digunakan. Selain itu peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya tidak menyebarkan skala penelitian melalui pimpinan melainkan pihak yang kedudukannya lebih netral agar tidak terjadi intervensi pada subjek, mencari informasi yang lebih baik terkait subjek penelitian sebagai salah satu cara mengurangi perbedaan antara hasil pada data awal dengan hasil penelitian, serta peneliti selanjutnya bisa lebih menekankan kepada perusahaan bahwa penelitian ini bukan penilaian terhadap kinerja tetapi murni penelitian. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang kinerja karyawan *milennial* dapat memilih faktor lain yang kiranya memiliki pengaruh terhadap kinerja karyawan *milennial* untuk dapat dijadikan variabel bebas. Sebab dari hasil penelitian ini diketahui bahwa 85,8% kinerja karyawan *milennial* dipengaruhi faktor lain selain persepsi gaya kepemimpinan *transformatif*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibuat maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien $r_{xy} = 0,377$; $p = 0,16$ yang artinya $p < 0,050$ menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi gaya kepemimpinan *transformatif* dengan kinerja karyawan *millennial* pada karyawan PT Victory Indah Pelangi. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi gaya kepemimpinan *transformatif* maka semakin tinggi kinerja karyawan *millennial* pada karyawan PT Victory Indah Pelangi. Sebaliknya, semakin rendah persepsi gaya kepemimpinan *transformatif*, maka semakin rendah kinerja karyawan pada karyawan PT Victory Indah Pelangi. Perusahaan dan karyawan perlu memperhatikan dan menciptakan lingkungan kerja yang membuat karyawan betah, nyaman bekerja dan dapat menyediakan fasilitas dan alat kerja yang lengkap untuk menunjang karyawan dalam bekerja. Karyawan perlu beradaptasi dengan lingkungan kerja agar mendorong karyawan menjadi bersemangat dan betah untuk bekerja serta dapat meningkatkan rasa bertanggung jawab untuk melakukan pekerjaan dengan lebih baik menuju kearah peningkatan kinerja karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, S. R., & Yuniawan, A. (2014). Analisis pengaruh gaya kepemimpinan transformasional, kepuasan kompensasi, dan komitmen organisasional terhadap kinerja jaryawan (studi pada kantor MPC PT Pos Indonesia cabang Semarang). *SKRIPSI. Universitas Diponegoro*.



- Amalia, R. S., & Hadi, C. (2019). Pengaruh work design characteristics, career growth, dan psychological capital terhadap work engagement karyawan generasi milenial di PT XYZ. *J. Psikol. UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 15(1).
- Ambar, T., & Sulistiyani, R. (2009). *Manajemen sumber daya manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Eyal, O., & Roth, G. (2011). Principals' leadership and teachers' motivation: selfdetermination theory analysis. *Journal of Educational Administration*, 49(3), 256–275. <https://doi.org/10.1108/09578231111129055>
- Gallup. (2017). State of the Global Workplace. In Employee Engagement Insights for Business Leaders Worldwide. Gallup Press.
- Gorda, I Gusti Ngurah. 2006. *Manajemen sumber daya manusia*. Cetakan ke tiga. Denpasar : Astabrata Bali.
- Iqbal, N., Anwar. S., Haider, N. (2015). Effect of leadership style on employee performance. *Arabian Journal of Business and Management Review*, 5(5).
- Mathis, Robert L., & Jackson, John H. (2010). *Human resource management 13th Edition*. South-Western Cengage Learning. Joseph Sabatino: America.
- Odunlami, S. A., Awosusi, O. O., & Awolusi, O. D. (2017). The influence of leadership styles on employees performance: A study of selected private universities in ogun state, Nigeria. *Global Journal Commerce & Management Perspective*, 6(2), 5-13.
- Putra, I. W. A. P., & Indrawati, A. D. (2015). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional, Motivasi dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada CV. Agung Motor I di Kabupaten Tabanan. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 4(10), 2982-3011.
- Rahmawati, Z., & Gunawan, J. (2020). Hubungan job-related factors, work-life balance dan kepuasan kerja pada pekerja generasi milenial. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 8(2), D418-D423.
- Sinambela, L. P. (2012). *Kinerja pegawai teori pengukuran dan implikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 11.
- Siregar, S. (2015). *Statistika terapan untuk perguruan tinggi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Thao, Le Tran Thach., & Hwang, Chiou shu J. (2015). Factors affecting employee performance-evidence from petrovietnam engineering consultancy *J.S.C.* 13.
- Yukl, G. (2005). *Kepemimpinan dalam organisasi* (Edisi kelima). Jakarta: Budi Supriyanto.
- Yukl, Gary. (2013). *Leadership in organizations* 8th Edition. Pearson education limited. England.



Organizational Citizenship Behavior (OCB) pada Petugas Pemasyarakatan

Niken Puspita Sari¹, Alimatus Sahrah²

1)Program Studi Magister Profesi Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

email: nikenrochmadi@gmail.com

2)Program Studi Magister Profesi Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

email: alimatus.sahrah@gmail.com

Abstrak

Tumpuan utama organisasi adalah Sumber daya manusia. Sumber daya manusia yang kompeten menjadi aset utama bagi organisasi untuk bisa menjawab tantangan pada perubahan organisasi. Dibutuhkan perilaku Organizational Citizenship Behavior untuk sebuah organisasi bisa memberikan performa terbaik pada setiap perubahan yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan iklim organisasi terhadap Organizational Citizenship Behavior pada Petugas Pemasyarakatan. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh efikasi diri dan iklim organisasi terhadap Organizational Citizenship Behavior pada Petugas Pemasyarakatan. Semakin tinggi efikasi diri maka perilaku Organizational Citizenship Behavior akan semakin tinggi, semakin positif persepsi Iklim Organisasi maka perilaku Organizational Citizenship Behavior akan semakin positif. Sampel penelitian adalah 133 orang Petugas Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan Skala Organizational Citizenship Behavior, Efikasi diri dan Iklim Organisasi. Metode yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Hasil analisis pengaruh efikasi diri terhadap Organizational Citizenship Behavior pada petugas pemasyarakatan diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,427 dengan taraf signifikansi (p) < 0,01, hasil analisis pengaruh iklim organisasi diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,250 dengan taraf signifikansi (p) < 0,01 dan hasil analisis pengaruh efikasi diri dan iklim organisasi diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,446 dengan taraf signifikansi (p) < 0,01. Hasil analisis tersebut menunjukkan, ada pengaruh efikasi diri dan iklim organisasi terhadap Organizational Citizenship Behavior pada Petugas Pemasyarakatan, 18,2% untuk efikasi diri, 6% untuk iklim organisasi dan sebesar 19,9% untuk efikasi diri dan iklim organisasi.

Kata kunci : Organizational Citizenship Behavior petugas pemasyarakatan, Efikasi diri, Iklim Organisasi

Abstract

The organization's main confluence is human resources. Competent human resources are the main asset for the organization in order to face the challenge in the change of organization. Organizational Citizenship Behavior is needed so that an organization could give the best performance in every change. This research aims to discover the effect of self-efficacy and organizational climate towards Organizational Citizenship Behavior in Correctional Officer. The proposed hypothesis is that there is an effect of self-efficacy and organizational climate towards Organizational Citizenship Behavior in Correctional Officer. The higher self-efficacy, then the higher Organizational Citizenship Behavior, and the more positive the Organizational Climate then the Organizational Citizenship Behavior will be more positive. The sample of this research was 133 Correctional Officer of Correctional Institution Class IIA Yogyakarta. The data gathering used Organizational Citizenship Behavior Scale, Self-Efficacy, and Organizational Climate. The method used in this research was multiple linear regression analysis. The results of the effect of self-efficacy towards Organizational Citizenship Behavior



in Correctional Officer showed that the correlation coefficient value (r) was 0.427 with significance level (p) < 0.01, the analysis result of the analysis of the effect of self-efficacy and organizational climate showed the correlation coefficient value (r) was 0.446 with significance level (p) < 0.01. Such analysis showed that there was an effect of self-efficacy and organizational climate towards Organizational Citizenship Behavior in Correctional Officer, where 18.2% for self- efficacy, 6% for the organizational climate, and 19.9% for self-efficacy and organizational climate.

Keywords: *Organizational Citizenship Behavior, Correctional Officer, self-efficacy, Organizational Climate*

PENDAHULUAN

Pemasyarakatan berarti kebijaksanaan dalam perlakuan terhadap narapidana yang bersifat mengayomi masyarakat dari gangguan kejahatan sekaligus mengayomi para narapidana yang “tersesat di jalan” dan memberi bekal hidup bagi narapidana setelah kembali kedalam masyarakat. Sistem Pemasyarakatan adalah suatu proses pembinaan terpidana yang didasarkan atas azas Pancasila dan memandang terpidana sebagai makhluk Tuhan, individu dan anggota masyarakat sekaligus (Dirdjosisworo, 1984).

Pelaksanaan sistem pemasyarakatan walaupun masih mengenal klasifikasi narapidana, tetapi klasifikasi tersebut dibatasi dengan bentuk tahapan pembinaan yang disebut proses pemasyarakatan (Hamzah dan Rahayu, 2013). Dasar pemikiran pembinaan itu sendiri berpatokan pada “10 prinsip pemasyarakatan”, yaitu : (1) Ayomi dan berikan hidup agar mereka dapat menjalankan perannya sebagai warga masyarakat yang baik ; (2) Penjatuh pidana tidak lagi didasari latar belakang pembalasan; (3) Berikan bimbingan bukan penyiksaan supaya mereka bertobat; (4) Negara tidak berhak membuat mereka lebih buruk atau lebih jahat daripada dijatuhi pidana; (5) Selama kehilangan dibatasi kemerdekaan Bergeraknya para narapidana dan anak didik tidak boleh diasingkan dari masyarakat; (6) Pekerjaan yang diberikan narapidana dan anak didik tidak boleh sekedar mengisi waktu; (7) Pembinaan dan bimbingan yang diberikan kepada narapidana dan anak didik adalah berdasarkan Pancasila; (8) Narapidana dan anak didik bagaikan orang sakit, perlu diobati agar mereka sadar bahwa pelanggaran hukum yang pernah dilakukan adalah merusak dirinya, keluarganya, dan lingkungannya kemudian dibina dan dibimbing ke jalan benar; (9) Narapidana dan anak didik hanya dijatuhi pidana berupa membatasi kemerdekaan dalam jangka waktu tertentu; (10) Untuk pembinaan dan bimbingan narapidana dan anak didik, maka disediakan sarana yang diperlukan.

Peran pembinaan yang begitu besar tercermin pada 10 prinsip Pemasyarakatan yang harus dilaksanakan dengan sebaik mungkin. Hal ini tentu saja membutuhkan pelaksana di Lapangan yang berkomitmen tinggi. Pelaksana yang bertugas di bidang Pemasyarakatan di kenal dengan Petugas Pemasyarakatan. Berdasarkan UU nomor 22 tahun 2022 tentang Pemasyarakatan, Petugas Pemasyarakatan adalah Pegawai Negeri Sipil yang melaksanakan tugas di bidang



Pemasyarakatan. Petugas Pemasyarakatan merupakan Pejabat Fungsional Penegak Hukum yang melaksanakan tugas di bidang pembinaan, pengamanan, dan pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan. Peran petugas pemasyarakatan makin berkembang sesuai dengan tuntutan jaman sejak memasuki era *society* 5.0 ditahun 2019 dan dicetuskan oleh Jepang. *Society* 5.0 yang lahir setelah revolusi industry 4.0 memiliki focus pada komponen teknologi dan kemanusiaannya.

Peran pembinaan oleh Petugas Pemasyarakatan akan berjalan dengan baik dan kondusif jika petugas tersebut memiliki kinerja yang baik. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kinerja petugas Pemasyarakatan salah satunya adalah memperhatikan *Organizational Citizenship Behavior* yang merupakan perilaku sukarela pegawai yang dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas fungsi organisasi (Jalismen, 2015).

Dari hasil wawancara pada 10 Januari 2022, terindikasi beberapa petugas Pemasyarakatan memiliki masalah dengan *Organizational Citizenship Behaviour*. Organ (1988) mendefinisikan *Organizational Citizenship Behaviour* (OCB) sebagai perilaku prososial atau tindakan “ekstra” yang melebihi deskripsi peran yang ditetapkan organisasi tersebut. Dilihat dari (1) *Altruism* atau menolong orang lain, (2) *Consciousness* atau perilaku melebihi standar minimum, (3) *Courtesy* atau menghormati orang lain, (4) *Sportmanship* atau bersikap toleran dan (5) *Civic Virtue* atau menjadi warga yang bijak. Pudjiomo dan Sahrah (2019) menunjukkan dalam penelitiannya, bahwa keberhasilan suatu organisasi apabila anggotanya tidak hanya mengerjakan tugas utamanya saja, akan tetapi juga mau melakukan tugas ekstra, seperti kemauan untuk bekerjasama, saling membantu, memberi masukan, berperan aktif, memberi pelayanan ekstra, serta mau memanfaatkan waktu kerjanya secara efektif. Perilaku *Organizational Citizenship Behavior* yang tidak maksimal, menjadi permasalahan bagi Organisasi karena memunculkan hambatan-hambatan.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *Organizational Citizenship Behavior* seperti efikasi diri sebagai faktor internal dan iklim organisasi sebagai faktor eksternal. Data umum yang diperoleh peneliti adalah hasil penelitian pada 134 orang guru SMP Swasta di Kecamatan Bogor Tengah kota Bogor, menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 59,9% terhadap *organizational citizenship behavior* (Entang, Laihad dan Hendarman, 2022). Menurut teori Bandura (1997) efikasi diri adalah keyakinan individu tentang kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang di perlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Bandura (1997) berpendapat dimensi efikasi diri yaitu: (1) *Level*, (2) *Generality*, dan (3) *Strength*.

Penelitian (Pourkiani et al., 2014) menyebutkan bahwa perilaku OCB akan terjadi jika iklim organisasi baik. Artinya iklim organisasi yang tinggi akan membentuk OCB yang tinggi, begitupun sebaliknya iklim organisasi yang rendah akan terbentuk OCB yang rendah pula. Purwanti dan



Nurhayati (2016) menyebutkan iklim dalam perusahaan akan menentukan bagaimana cara karyawan melaksanakan tugas dan tanggung jawab sesuai dengan prosedur atau tidak. Hal ini berarti keadaan atau iklim dalam sebuah organisasi memiliki andil dalam menunjang semangat pegawai dalam bekerja, dimana saat iklim organisasi tidak kondusif maka semangat pekerja akan menurun dan sebaliknya. Menurut Kolb dan Rubin (2001) terdapat tujuh aspek yang dapat mengidentifikasi iklim organisasi dalam suatu perusahaan, yaitu: (1) Konformitas, (2) Tanggung jawab, (3) Standar, (4) Imbalan, (5) Kejelasan Organisasi, (6) Dukungan dan kehangatan dan (7) kepemimpinan. Dengan terpenuhinya aspek-aspek dari iklim organisasi maka akan sangat memungkinkan *Organizational Citizenship Behavior* pada karyawan akan terbentuk.

Pada penelitian ini akan meninjau apakah ada pengaruh antara efikasi diri dan iklim organisasi terhadap *Organizational Citizenship Behavior* pada Petugas Pemasyarakatan. Se jauh mana Petugas Pemasyarakatan memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam menjalankan tugas untuk mengamankan, membina dan membimbing Warga Binaan di dalam penjara, serta yakin akan mampu menyelesaikan tugas-tugas terkait administrative baik yang melekat didalam *job description* nya maupun di luar *job description* nya. Cipta (2017) menyatakan ada hubungan antara efikasi diri dengan *Organizational Citizenship Behavior*. Efikasi diri yang tinggi dapat mengakibatkan peningkatan *Organizational Citizenship Behavior*. Sebaliknya rendahnya efikasi diri maka *Organizational Citizenship Behavior* juga mengalami penurunan. Dari segi Iklim organisasi tampak bahwa Iklim organisasi yang kondusif akan mendorong kenyamanan anggota organisasi dalam berkegiatan, konsentrasi dalam bekerja, sehingga mampu menghasilkan kinerja yang tinggi melebihi kewajiban formalnya atau yang disebut *organizational citizenship behavior* (Khaeruddin, 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu ada pengaruh efikasi diri dan iklim organisasi terhadap *organizational citizenship behavior* pada Petugas Pemasyarakatan.

METODE

Variabel Penelitian

Variabel terikat pada penelitian ini adalah *Organizational Citizenship Behavior*, sedangkan variabel bebas adalah efikasi diri dan iklim organisasi

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 133 orang Petugas Pemasyarakatan, perempuan dan laki-laki yang telah bekerja minimal 1 tahun.



Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Organizational Citizenship Behavior*, Efikasi diri dan Iklim Organisasi. Nilai koefisien korelasi aitem-total yang telah terkoreksi bergerak dari nilai 0,211 s/d 0,693 untuk skala *Organizational Citizenship Behavior*, 0,308 s/d 0,671 untuk skala Efikasi diri dan 0,318 s/d 0,786 untuk skala iklim organisasi. Adapun koefisien reliabilitas Alpha ditunjukkan sebesar 0,900 untuk skala *Organizational Citizenship Behavior*, 0,878 untuk skala Efikasi diri dan 0,953 untuk skala Iklim Organisasi.

Metode Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persyaratan normalitas sebaran, diuji dengan menggunakan teknik uji normalitas One-Sample Kolmogorov Smirnov Z (KS-Z). Dari hasil komputasi diperoleh hasil uji normalitas untuk ketiga variabel tersebut, yakni variabel *Organizational Citizenship Behavior* KS-Z sebesar 0,095 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa variabel *Organizational Citizenship Behavior* mempunyai sebaran data normal, variabel Efikasi diri KS-Z sebesar 0,069 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa variabel Efikasi diri mempunyai sebaran data normal dan variabel Iklim Organisasi KS-Z sebesar 0,193 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa variabel iklim organisasi mempunyai sebaran data normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui ketiga variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan Test of Linierity. Ketentuan umum untuk menentukan linearitas variabel-variabel penelitian adalah bila signifikansi deviation from linearity besar dari 0,05 maka dikatakan dua variabel memiliki hubungan yang linear Hasil uji coba linieritas antara variabel *Organizational Citizenship Behavior* dan Efikasi Diri menunjukkan nilai $F = 1,070$, dan antara variabel *Organizational Citizenship Behavior* dengan Iklim Organisasi menunjukkan nilai $F = 1.021$.

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi normal dan linier, dan tidak terjadi korelasi antar variabel bebas maka analisis data untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diteruskan dengan menggunakan analisis korelasi regresi linear sederhana untuk pengujian hipotesis 1 dan 2 serta analisis regresi linier berganda untuk pengujian hipotesis 3. Hasil pengujian hipotesis pertama, pengaruh efikasi diri terhadap *Organizational Citizenship Behavior* petugas Pemasarakatan didapatkan nilai regresi sebesar 5,404 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) maka hipotesis pertama diterima. Nilai ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara variabel efikasi diri terhadap *Organizational Citizenship Behavior* dengan hasil koefisien determinan (r^2) adalah 0,182, maka sumbangan efektif sebesar 18,2 %. Hasil pengujian



hipotesis kedua, pengaruh persepsi mengenai iklim organisasi terhadap *Organizational Citizenship Behavior* petugas Pemasyarakatan didapatkan nilai regresi sebesar 2,951 dengan nilai p sebesar 0,004 ($p < 0,01$) maka hipotesis kedua diterima. Nilai ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara variabel iklim organisasi terhadap *Organizational Citizenship Behavior* dengan hasil koefisien determinan (r^2) adalah 0,06, maka sumbangan efektif sebesar 6 %. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda untuk menguji hipotesis ketiga, pengaruh antara iklim organisasi dan efikasi diri secara simultan dengan *Organizational Citizenship Behavior* petugas Pemasyarakatan didapatkan F sebesar 16,178 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$), maka hipotesis ketiga diterima. Nilai koefisien determinan (r^2) adalah 0,199 maka sumbangan efektif dari iklim organisasi dan efikasi diri secara simultan dengan *Organizational Citizenship Behavior* petugas Pemasyarakatan adalah sebesar 19,9%.

Jika dilihat dari kategorisasi tingkat *Organizational Citizenship Behavior*, subjek penelitian berada pada level tinggi (80,5%) dan sedang (19,5%), maka tingkat perilaku *Organizational Citizenship Behavior* Petugas Pemasyarakatan berada di tingkat yang tinggi. Level sedang pada *Organizational Citizenship Behavior* yang dipersepsi Petugas Pemasyarakatan, perlu dipantau dan diadakan penguatan agar tingkat perilaku *Organizational Citizenship Behavior* Petugas Pemasyarakatan bisa merata dan menyumbang kinerja optimal bagi organisasi. Pada Kategorisasi Efikasi diri, 77 % Petugas Pemasyarakatan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta berada pada level tinggi dan 23% berada di level sedang. Sedangkan kategorisasi Iklim Organisasi menunjukkan sebesar 74,4% dan sisanya berada pada kategori sedang di 23,3%.

Tabel 1
Kategorisasi Skor Skala *Organizational Citizenship Behavior*

Variabel	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
<i>Organizational Citizenship Behavior</i>	Rendah	$x < 46$	0	0 %
	Sedang	$46 < x < 69$	26	19,5 %
	Tinggi	$x > 69$	107	80,5 %
Total			133	100 %

Tabel 2
Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri

Variabel	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
Efikasi Diri	Rendah	$x < 34$	0	0 %
	Sedang	$34 < x < 51$	31	23 %
	Tinggi	$x > 51$	102	77 %
Total			133	100 %

Tabel 3
Kategorisasi Skor Skala Iklim Organisasi

Variabel	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
Iklim Organisasi	Rendah	$x < 74$	3	2,3 %
	Sedang	$74 < x < 111$	31	23,3 %
	Tinggi	$x > 111$	99	74,4 %
Total			133	100 %



KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara efikasi diri dan iklim organisasi terhadap *Organizational Citizenship Behavior* (OCB) pada petugas Pemasyarakatan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa petugas Pemasyarakatan memiliki OCB dalam kategori tinggi, petugas Pemasyarakatan memiliki efikasi diri dalam kategori tinggi dan petugas Pemasyarakatan mempersepsikan iklim organisasi dalam kategorisasi tinggi pula.

Bagi Lapas selanjutnya diharapkan dapat menumbuhkan atau menguatkan Iklim Organisasi sehingga dipersepsikan secara positif, agar Petugas Pemasyarakatan memiliki perilaku *Organizational Citizenship Behavior*, dengan cara memberikan arahan dan penguatan yang jelas terkait kebijakan maupun keputusan organisasi. Bagi Petugas Pemasyarakatan untuk tetap menjaga efikasi diri dengan aktif mengikuti kegiatan terkait Manajemen Sumber daya manusia seperti *in house training*, pelatihan dibidang teknis pemasyarakatan, pelatihan budaya pelayanan prima untuk menumbuhkan perilaku *Organizational Citizenship Behavior*.

DAFTAR PUSTAKA

- A., Mansor, A., Darus, M., H., Dali. (2013). Mediating effect of self-efficacy on self-leadership and teachers' organizational citizenship behavior: a conceptual framework. *International Journal of Economic Business And Management Studies*.2(1), 01-11.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian* (Revisi). Malang: UMM Press.
- Apriana, I. K. K. (2021). Pengaruh iklim organisasi, komitmen organisasi dan dukungan organisasional terhadap organizational citizenship behavior (Ocb) pada karyawan lpd di desa adat penarungan. *Jurnal EMAS*, 2, 2774–3020.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. W.H Freeman and Company.
- Bandura, A. (1998). Self-Efficacy. *Encyclopedia of Mental Health*, 4(1994), 71–81.
- Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
- Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 164-180.
- Cipta, H. (2017). Pengaruh perceived organizational support (pos) dan efikasi diri terhadap organizational citizenship behavior(ocb) pada guru sd swasta di kecamatan jatiasih kota bekasi. *Pedagogik (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 5(2),13–21. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/pedagogik/article/view/445>
- Hamzah., A & Rahayu, S. (2013). *Suatu tinjauan ringkas sistem pemidanaan di indonesia*. Akademika Pressindo.
- Jalismen, M. (2015). Pengaruh budaya organisasi dan etika terhadap organizational citizenship behavior (ocb) guru sma negeri di sipora kabupaten kepulauan mentawai. *Jurnal Manajemen Pendidikan*,6(2),1160–1167. <https://doi.org/10.21009/jmp.v6i2.1865>



- Kaswan. (2015). *Pengembangan sumber daya manusia: dari konsepsi, paradigma, dan fungsi sampai aplikasi*. Bandung. Alfabeta.
- Khairuddin, K. (2020). Pengaruh iklim organisasi terhadap organizational citizenship behavior. *journal of education, humaniora and social sciences (JEHSS)*, 2(3), 554–560. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i3.110>
- Kolb, D.A. and Osland, J. S., Rubin, I. M., (2001). *Organizational behavior: an experimental approach*. New Jersey: Prentice hall Inc.
- Lestari, M. R., & Sujono, F. K. (2021). Pengaruh budaya organisasi dan komitmen organisasi terhadap organizational citizenship behavior sebagai variabel intervening. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Madani*, 11(1), 1–14.
- Lubis, M. S. (2015). Pengaruh iklim organisasi dan komitmen organisasi terhadap pembentukan organizational citizenship behavior karyawan dalam rangka peningkatan kinerja. *Jurnal Apresiasi Ekonomi*, 3(2), 1-10
- Organ, D.W, (1988). *Organization Citizenship Behavior: The Good Soldier Syndrome*, Lexington, MA: Lexington Books
- Organ, D.W, (1997). *Organization Citizenship Behavior: It's Construct Clean Up Time*, Lawrence Erlbaum Associates
- Paramasivam, G.M. (2015). Role of self-efficacy and family supportive organizational perceptions in teachers' organizational citizenship behaviour: A study on engineering college teachers in India. *Asian Education and Development Studies*, 4(4), 394–408. <https://doi.org/10.1108/AEDS-01-2015-0001>
- Purwanti, D., & Nurhayati, M. (2016). Pengaruh iklim organisasi dan tipe kepribadian terhadap stres kerja dan perilaku kewargaan (studi pada karyawan klinik laboratorium prodia cabang menteng, jakarta). *Jurnal Manajemen*, 20(2), 293-309
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Swagaretha, Y., Winarno, Agung., & Juariyah, L.(2016). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Keterlibatan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Karyawan pt. Telekomunikasi Indonesia, Tbk. Witel Jatim Selatan Malang. *Jurnal Ekonomi dan bisnis*, 21(2) .
- Tantra, M.W., Sari, E., & Tantri, F. (2018). Pengaruh iklim organisasi dan motivasi kerja terhadap organizational citizenship behavior (perilaku keanggotaan organisasi) guru sma swasta buddhis se-dki jakarta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 4(4).
- UU nomor 22 tahun 2022 tentang Pemasarakatan
- Waspodo, A. A., & Minadaniati, L. (2012). Pengaruh kepuasan kerja dan iklim organisasi terhadap *organizational citizenship behavior (ocb)* karyawan pada pt. trubus swadaya depo, 3(1), 1–16.
- Wijono, S. (2012). *Psikologi industri dan organisasi, dalam suatu bidang gerak psikologi sumber daya manusia (cetakan ke 3)*. Jakarta:Prenadamedia Group.
- Wirawan. (2007). *Budaya dan iklim organisasi*. Jakarta:Salemba Empat.
- Wirawan,2014, *Teori Kepemimpinan. Ilmu prilaku*, Bandung. Penerbit Alfabeta

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

**PERAN PSIKOLOGI DALAM PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT INDONESIA**