



# PROSIDING

## SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI DAN CALL FOR PAPER

Generasi Berjiwa Sociopreneur,  
Sinergis, dan Produktif

Sabtu | Auditorium Kampus 3  
19 Februari | Universitas Mercu Buana  
2022 | Yogyakarta

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**



**PROSIDING**  
**Seminar Nasional Psikologi & *Call for Paper***  
**“Generasi Berjiwa *Sociopreneur*, Sinergis, dan Produktif”**

**Sabtu, 19 Februari 2022**  
**Auditorium Kampus 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

**Publisher:**  
**Fakultas Psikologi**  
**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

**Prosiding Seminar Nasional Psikologi & Call for Paper**  
**“Generasi Berjiwa Sociopreneur, Sinergis, dan Produktif”**  
19 Februari 2022

**Organizing Committee:**

Penganggung Jawab : Reny Yuniasanti, M.Psi., Psikolog  
Ketua : Angelina Dyah Arum S., M.Psi., Psikolog  
Sekretaris : Mufit Nur'Azizah Kusuma Putri, S.Psi., M.A.  
Bendahara : Katrim Alifa Putrikitita, M.Psi., Psikolog  
Koordinator Acara : Erydani Anggawijayanto, M.Psi., Psikolog  
Koordinator Prosiding dan *Call for Paper* : Sowanya Ardi Prahara, S.Psi., MA.  
Koordinator Tim Mahasiswa : Muliarti Widanarti M.Psi., Psikolog

**Reviewer**

Prof. Dr. Cholichul Hadi, Drs., M.Si., Psikolog  
Dr. Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si., Psikolog  
Dr. Devi Wulandari, M.Sc.  
Dr. Endang Widyorini, MS., Psikolog  
Dr. Farida Harahap, S.Psi., M.Si.  
Dr. Firmanto Adi Nurcahyo, S.Psi., M.Si.  
Dr. Moordiningsih, M.Psi., Psikolog  
Dr. Muhammad Wahyu Kuncoro, S.Psi., M.Si.  
Dr. Rahma Widyani, M.Psi., Psikolog  
Dr. Sri Muliati Abdullah, M.A., Psikolog  
Dr. Tience Debora Valentina, S.Psi., M.A.  
Dr. Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto, M.Si.  
Adrian Adi Putra, S.Psi., M.Psi.  
Nina Fitriana, M.A., M.Psi., Psikolog  
D. Rani P. Rengganis, S.Psi., M.Si., CPHR

**Tim Editor**

Cut Mellyza Rizka, M.Si  
Nurul Aiyuda, S.Psi., M.A.  
Putu Nugrahaeni Widiasavitri, S.Psi., M.Psi  
Sowanya Ardi Prahara, S.Psi., M.A.  
Angelina Dyah Arum S., M.Psi., Psikolog  
Erydani Anggawijayanto, M.Psi., Psikolog  
Ratri Pratiwi, S.Psi., M.A.

**Section Editor**

Sutoro Tri Raharjo S.Psi.

Sutriyatmi, S.Psi.

Fransiska Krisnaningtyas, S.Pd.

Desi Rihani, S.Psi.

Inggrid Beatrix Huwae, S.Psi.

Kholis Trisnawati

First Published in 2022

**ISBN 978-326-94634-3-4 (PDF)**

**Diterbitkan oleh :**

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Jl. Wates KM 10,5 Argomulyo, Sedayu, Bantul

Daerah Istimewa Yogyakarta

Telp. (0274) 6498212



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmad dan hidayah-Nya sehingga Prosiding Seminar Nasional & *Call for Paper* dengan tema “Generasi Berjiwa *Sociopreneur*, Sinergis, dan Produktif” yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada 19 Februari 2022 dapat kami selesaikan. Seminar nasional ini diselenggarakan sebagai salah satu rangkaian Dies Natalis ke-35 Universitas Mercu Buana Yogyakarta Tahun 2021. Tema seminar nasional Fakultas Psikologi tahun ini merupakan lanjutan dari tema seminar nasional tahun lalu yang mengangkat topik tentang *sociopreneur*, dimana tema tahun ini lebih membahas tentang implementasi *sociopreneur* pada dunia pendidikan tinggi.

Pada seminar nasional tersebut, telah dipresentasikan hasil penelitian, *review*, dan hasil pengabdian yang dilakukan oleh peneliti yang berasal dari berbagai instansi. Hasil seminar tersebut kemudian didokumentasikan dalam prosiding ini. Informasi yang disampaikan dalam prosiding ini selain sebagai sumber informasi baru juga diharapkan sebagai media komunikasi dan kerjasama para akademisi dan peneliti lintas bidang ilmu psikologi di Indonesia yang akan mendukung pengembangan keilmuan.

Ucapan terima kasih dan penghargaan kami sampaikan kepada penulis dan pembahas yang telah menyumbangkan pemikirannya dalam acara seminar nasional ini. Kami sampaikan terima kasih juga kepada para mitra bestari yang telah mereview semua makalah sehingga kualitas isi dari makalah dapat terjaga dan dipertanggungjawabkan. Tak lupa kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan bagi terselenggaranya seminar nasional ini dan atas tersusunnya prosiding ini. Akhir kata semoga prosiding ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak khususnya dalam rangka pengembangan masyarakat.

Yogyakarta, Mei 2022

**Tim Penyusun**

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Editorial Board .....	ii
Kata Pengantar.....	iv
Datar Isi .....	v

### Artikel:

01	Bagaimana tipe kepribadian ekstrasversi bersikap terhadap vaksin <i>Covid-19</i> ? <i>Siti Maryam, Fatmawati</i> .....	1
02	Gambaran karakter <i>sociopreneur</i> dari kaum <i>millennial</i> <i>Wina Diana Sari</i> .....	8
03	Terapi bermain dalam meningkatkan <i>self-esteem</i> pada anak korban kekerasan seksual <i>Nindy Amita, Nilla Listyani</i> .....	26
04	Pengaruh penyesuaian diri terhadap <i>social well-being</i> pada pekerja selama pandemi <i>Covid-19</i> <i>Supriyanto, Nurlaela Rizkianti</i> .....	36
05	Pembelajaran musik berbasis Kodaly terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak autisme: Sebuah studi literature <i>Zefanya Lintang Nugrahaningsih</i> .....	46
06	<i>Hardiness</i> dan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu tunggal yang bekerja <i>Paskalia Veni Mariana, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto</i> .....	59
07	Kepuasan perkawinan dan <i>work family conflict</i> pada guru perempuan <i>Agus Suswanto, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto</i> .....	65
08	Pengaruh teknik <i>music and imagery</i> dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa <i>Henrikus Tri Jatmiko, Santi Esterlita Purnamasari</i> .....	75
09	<i>Self-compassion</i> pada dewasa muda: Validasi faktorial Skala <i>Self-Compassion (SSC)</i> <i>Meli Sartika, Nikmah Sofia Afiati, Kholis Nur Arifin, Ananda Vannya Meyla Fadilla Putri, Pramesti Ajeng Arsa Putri</i> .....	88
10	Penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama pandemi <i>Covid-19</i> <i>Hesdo Calvin Naraha, Nur Sholehah, Christie Angelo, Kezia Natalia Budisantoso, Mulianti Widanarti</i> .....	101
11	Platform sosial “Teman Gagal” sebagai intervensi psikologi komunitas dalam membentuk jiwa <i>psychosociopreneur</i> berbasis mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta <i>Zaskia Andini Ramli</i> .....	116
12	Pengaruh kelekatan terhadap motivasi belajar dengan <i>setting metode</i> pembelajaran hibrid di masa pandemi <i>Covid-19</i> pada anak usia SD <i>Malida Fatimah, Narastri Insan Utami, Sri Muliati Abdullah</i> .....	131
13	Psikoedukasi online untuk menurunkan sikap permisif perilaku seksual pra-nikah pada remaja sebagai upaya preventif resiko pernikahan usia dini di masa pandemi <i>Covid-19</i> <i>Katrim Alifa Putrikiti, Narastri Insan Utami, Mulianti Widanarti</i> .....	140

14	Studi deskriptif kondisi psikologis pengguna layanan LISA <i>Helpline</i> : Layanan pencegahan bunuh diri di Bali <i>I Dewa Ayu Dwika Puspita Dewi, Dian Sulistiowati, Lucky Windaningtyas Marmer, I Gusti Rai Wiguna, Yudhi Kurniawan, Lakshmi Anindhita</i> .....	149
15	Review literatur mengenai minat wirausaha mahasiswa di universitas-universitas di Indonesia <i>Ayu Okvitawanli, Ade Maharini Adiandari</i> .....	159
16	Pengelolaan kesehatan mental ibu yang mendampingi anak belajar dari rumah selama pandemi <i>Covid-19</i> : Pendampingan penggunaan <i>gadget</i> <i>Sheilla Varadhila Peristiano, Nadya Anjani Rismarini, Nikmah Sofia Afiati</i> .....	170
17	Dari perilaku adiksi gawai menjadi perilaku wirausaha mandiri yang piawai <i>Moordiningsih, Lidia Laksana Hidayat, Mahar Agusno</i> .....	177

# Bagaimana tipe kepribadian ekstrasversi bersikap terhadap vaksin Covid-19?

## *How is the attitude of individual with extraversion personality toward covid-19 vaccine?*

Siti Maryam<sup>1</sup>, Fatmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh

<sup>1</sup>sitimaryam@unsyiah.ac.id, <sup>2</sup>fatmawati@ar-raniry.ac.id

### Abstrak

Sejumlah temuan menyebutkan bahwa aspek kepribadian menjadi salah satu faktor signifikan dalam menggolongkan seseorang apakah menerima atau menolak vaksin. Beberapa studi mengatakan bahwa individu dengan tipe kepribadian ekstrasversi lebih menunjukkan sikap *vaccine acceptance*. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian ekstrasversi dengan sikap terhadap vaksin. Penelitian itu dilakukan pada 516 masyarakat di Kota Banda Aceh dengan metode accidental sampling. Tipe kepribadian ekstrasversi diukur dengan menggunakan *International Personality Item Pool* (IPIP) dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.736, sedangkan sikap terhadap vaksin diukur dengan *Covid-19 Vaccination Status*. Hasil analisis dari *chi-square test of independence* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat kepribadian ekstrasversi dengan sikap terhadap vaksin Covid-19,  $\chi^2 (2, N = 516) = 18.19, p = 0.000$ . Temuan ini bermakna bahwa individu yang memiliki tingkat kepribadian ekstrasversi yang tinggi cenderung menerima vaksin Covid-19. Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bahwa pesan atau informasi terkait vaksin Covid-19 haruslah jelas, langsung, berulang-ulang, dan berorientasi positif, terutama bagi mereka yang memiliki tingkat kepribadian ekstrasversi yang rendah.

**Kata Kunci:** ekstrasversi, sikap, vaksin, covid-19

### Abstract

*The personality aspect is one of the psychological variables that shows a significant evidence in distinguishing individuals who are willing to accept or refuse vaccines. A number of studies mention that individual with extraversion personality is more likely to show vaccine acceptance. Therefore, this study aimed to determine the relationship between extraversion personality and attitudes towards vaccines. The research was conducted on 516 people in Banda Aceh City with the accidental sampling method. Extraversion personality type was measured using the International Personality Item Pool (IPIP) and obtained a reliability value of 0.736, while attitudes towards vaccines were measured by Covid-19 Vaccination Status. The results of chi-square test of independence showed that there was a very significant relationship between the level of extraversion personality and attitudes towards Covid-19 vaccine,  $\chi^2 (2, N = 516) = 18.19, p = 0.000$ . This finding means that individuals with high levels of extraversion are more likely to accept Covid-19 vaccine. The results of this study provide recommendations that messages or information related to the Covid-19 vaccine should be clear, direct, repetitive, and positively oriented, especially for those who have low levels of extraversion personality.*

**Keywords:** extraversion, attitude, vaccine, covid-19



## PENDAHULUAN

Pada 11 Maret 2020, organisasi kesehatan dunia atau disebut juga *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan *Covid-19* (*Corona Virus Disease 2019*) sebagai pandemik. Penyakit ini disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) dan kini sudah mewabah pada lebih dari 200 negara di seluruh dunia, serta menyebabkan kematian pada sekitar 1 juta manusia (Zili, Kharis, & Lestari, 2021). Kondisi ini tentu mengakibatkan kelumpuhan di sejumlah sektor penting, diantaranya pendidikan, kesehatan, dan tentunya ekonomi. Sebelum vaksin ditemukan, guna memutus penyebaran virus pemerintah telah menerapkan sejumlah kebijakan terkait pelaksanaan protokol kesehatan secara ketat, termasuk *social distancing* dan juga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (Yunus & Rezki, 2020). Keputusan ini juga diambil dikarenakan tenaga kesehatan dan fasilitas medis sangat kewalahan dalam merawat pasien yang terpapar. Selain itu, kelompok rentan seperti lansia dan individu dengan penyakit komorbid juga beresiko tinggi untuk terinfeksi. Meskipun berbagai langkah tersebut telah dilakukan, tentu mobilitas yang terbatas ini tidak bisa dijalankan dalam waktu yang lama karena dapat mengganggu stabilitas ekonomi negara, sehingga penggunaan vaksin diyakini sebagai satu-satunya jalan paling efektif untuk menyelamatkan berbagai pihak (Yanto et al., 2021).

Saat ini telah terdapat berbagai jenis vaksin yang beredar di Indonesia untuk melawan *Covid-19*, seperti: Sinovac, Pfizer, Moderna, dan Astrazeneca. Pemerintah sangat berharap serta menganjurkan masyarakat untuk melakukan vaksinasi agar semua orang terlindungi dan herd immunity dapat terbentuk. Meskipun demikian, terdapat beberapa pihak yang masih menolak untuk menerima vaksin dengan berbagai macam alasan. Dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia, menurut survei yang dilakukan oleh Indonesian Technical Advisory Group on Immunization (ITAGI) ternyata Aceh adalah provinsi dengan urutan pertama dengan angka penolakan terhadap vaksin yang tinggi yaitu mencapai 54% (Kementrian Kesehatan Indonesia, 2020). Alasan penolakannya beragam, mulai dari khawatir akan efek samping, ragu akan halal atau tidaknya vaksin, serta adanya pemikiran bahwa vaksin adalah media konspirasi (Douglas, Sutton, & Cichocka, 2017; Milošević-Djordjević, Mari, Vdović, & Milošević, 2021). Oleh sebab itu, penerimaan masyarakat terhadap vaksin ini perlu ditingkatkan agar preferensi individu yang ragu (*vaccine hesitancy*) serta menolak vaksin (*vaccine resistance*) dapat berkurang.

*Vaccine hesitancy* didefinisikan sebagai keraguan terhadap penggunaan vaksin meskipun vaksin tersebut telah dinyatakan aman secara klinis, sedangkan *vaccine resistance* merupakan penolakan yang keras terhadap vaksinasi (Taylor, 2019).

Banyak literatur yang telah mengkaji terkait *vaccine hesitancy* dan *vaccine resistance*, namun studi-studi tersebut hanya berupaya mendeskripsikan alasan penolakan vaksin dengan cara eksplisit. Temuan ini tentu bermanfaat namun demikian kemungkinan untuk adanya bias cukup tinggi karena informasi yang ditemukan hanya menjelaskan sudut pandang epistemologi dan rasionalitas yang terbatas. Sehingga, perlu ada penelitian lainnya yang dapat memberikan hasil yang informatif, terutama aspek psikologis yang menjadi landasan seseorang dalam bersikap terhadap sesuatu hal. Ini juga diharapkan dapat menghasilkan kontribusi yang besar dan juga komprehensif dalam menjelaskan kecenderungan sikap seseorang terhadap vaksin.

Salah satu konstruk psikologi yang sedang banyak sekali dibahas terkait dengan *vaccine hesitancy* dan *vaccine resistance* adalah kepribadian (Gerretsen et al., 2021; Sallam, et al., 2021). Sejumlah temuan menyebutkan bahwa aspek kepribadian menjadi salah satu faktor signifikan dalam menggolongkan seseorang apakah menerima atau menolak vaksin. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian ekstraversi dengan sikap terhadap vaksin. Ekstraversi adalah salah satu kelompok kepribadian dimana individu yang memiliki tipe kepribadian ini mudah berinteraksi secara sosial dan mempunyai kompetensi sosial yang baik (Furnham, 2005; Larsen & Buss, 2005). Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif antara kepribadian ekstraversi dengan sikap terhadap vaksin, dimana semakin tinggi tingkat kepribadian ekstraversi maka individu akan bersikap *acceptance* terhadap vaksin *Covid-19*, dan sebaliknya.

## **METODE**

*International Personality Item Pool* yang disusun oleh Goldberg (dalam Larsen & Buss, 2005) merupakan skala yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tipe kepribadian ekstraversi. Skala ini terdiri dari 10 pernyataan dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.736. Sedangkan untuk mengetahui sikap terhadap vaksin *Covid-19*, penelitian ini menggunakan *Covid-19 Vaccination Status* (Murphy et al., 2021). Angket ini hanya memiliki sebuah pertanyaan yaitu “Apabila vaksin telah ditemukan untuk mencegah *Covid-19*, apakah Anda bersedia untuk melakukan vaksinasi?”. Respon “Ya” menunjukkan *vaccine acceptance*, jika merespon “Mungkin”, maka akan dikategorikan sebagai *vaccine hesitance*, sedangkan bila jawabannya adalah “Tidak”, maka termasuk ke dalam *vaccine resistance* (Murphy et al., 2021). Jumlah responden yang berpartisipasi melalui *accidental sampling* adalah sejumlah 516 orang yang merupakan masyarakat yang berdomisili di Kota Banda Aceh dan berusia antara 15-64 tahun. Semua data dikumpulkan dengan *google form* dan diolah dengan bantuan SPSS versi 20.0 for Windows. Analisis data dilakukan menggunakan *chi-square test of independence* untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepribadian ekstraversi dengan sikap terhadap vaksin *Covid-19*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel di bawah ini akan menjelaskan sebaran data penelitian menurut informasi demografis.

**Tabel 1.** Informasi Sosiodemografi Subjek Penelitian (n=516)

No.	Informasi Sosiodemografi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	<i>Laki-Laki</i>	180	34.9
	<i>Perempuan</i>	336	65.1
2	Usia (tahun)		
	<i>19-21</i>	120	23.3
	<i>22-40</i>	372	72.1
	<i>41-60</i>	24	4.7
3	Riwayat Penyakit Komorbid		
	<i>Ada</i>	90	17.4
	<i>Tidak</i>	426	82.6
4	Pernah Terkonfirmasi Positif <i>Covid-19</i>		
	<i>Ya</i>	66	12.8
	<i>Tidak</i>	450	87.2
5	Sikap terhadap Vaksin <i>Covid-19</i>		
	<i>Vaccine Acceptance</i>	282	54.6
	<i>Vaccine Hesitance</i>	168	32.6
	<i>Vaccine Resistance</i>	66	12.8
6	Kategori Kepribadian Ekstraversi		
	<i>Rendah</i>	282	54.7
	<i>Tinggi</i>	234	45.3

Berdasarkan data yang telah disebutkan pada tabel 1 di atas, dapat ditemukan bahwa mayoritas subjek adalah perempuan dengan jumlah 336 orang (65.1%), sedangkan subjek laki-laki hanya berjumlah 180 orang (34.9%). Selanjutnya, menurut kategori usia yang dibagi berdasarkan tahapan perkembangan, sebagian besar subjek berusia antara 22 hingga 40 tahun (dewasa awal) dengan jumlah sebanyak 372 orang (72.1%), lalu diikuti dengan usia 19-21 (remaja akhir) tahun dan 41-60 tahun (dewasa madya), dengan jumlah pada masing-masing kategori yaitu 120 orang (23.3%) dan 24 orang (4.7%). Selain itu, dari data kesehatan yang diperoleh didapatkan bahwa sekitar 90 subjek (17.4%) memiliki riwayat penyakit penyerta (komorbid), sedangkan sisa yang tidak memiliki penyakit penyerta mencapai jumlah 426 orang (82.6%). Tidak hanya itu, sebanyak 450 subjek (87.2%) memiliki riwayat tidak pernah terkonfirmasi positif *Covid-19*, hanya 66 subjek (12.8%) yang menyebutkan pernah terpapar *Covid-19*.

Lebih lanjut, secara keseluruhan diperoleh data bahwa subjek penelitian tergolong dalam *vaccine acceptancing* dengan prevalensi mencapai 54.6% (n=282 orang). Meskipun demikian, terdapat juga sekitar 32.6% yang ragu terhadap vaksin *Covid-19* (*vaccine hesitant*) dan sisanya sebanyak 66 orang (12.8%) masuk ke dalam kategori *vaccine resistant*. Selain itu juga, sebagian besar subjek penelitian memiliki level kepribadian ekstraversi pada kategori rendah yaitu sebanyak 54.7% (n=282) dan sisanya berada pada kategori tinggi (45.3%; n=234).

Dari data yang diperoleh, lalu dilakukan tabulasi silang untuk mengetahui sebaran subjek dengan lebih terperinci. Berikut adalah tabel yang menjelaskan hasil tersebut.

**Tabel 2. Tabulasi Silang Subjek Penelitian (n=516)**

Sikap terhadap Vaksin Covid-19	Kategorisasi Kepribadian Ekstraversi		Total
	Rendah	Tinggi	
<i>Vaccine Acceptance</i>	132	150	282
<i>Vaccine Hesitance</i>	102	66	168
<i>Vaccine Resistance</i>	48	18	66
<b>Total</b>	282	234	516

Berdasarkan hasil tabulasi di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian yang menerima vaksin (*vaccine acceptant*) adalah individu yang memiliki tingkat kepribadian ekstraversi yang tinggi dengan jumlah sebanyak 150 orang. Hal lainnya juga terlihat bahwa individu yang tergolong *vaccine hesitant* dan *vaccine resistant* mayoritas memiliki tingkat kepribadian ekstraversi yang rendah, dengan jumlah masing-masing 102 dan 48 orang. Selanjutnya untuk menguji hipotesis, maka dilakukan uji *chi-square test of independence* untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepribadian ekstraversi dengan sikap terhadap vaksin Covid-19. Berikut adalah tabel yang menunjukkan hasil analisis tersebut.

**Tabel 3. Hasil Analisis Chi-Square Test of Independence**

Variabel	Pearson Chi-Square		
	value	df	p
Tingkat kepribadian ekstraversi dan sikap terhadap vaksin Covid-19	18.19	2	0.00

Hasil analisis dari chi-square test of independence menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat kepribadian ekstraversi dengan sikap terhadap vaksin Covid-19,  $\chi^2 (2, N = 516) = 18.19, p = 0.000$ . Temuan ini bermakna bahwa individu yang memiliki tingkat kepribadian ekstraversi yang tinggi cenderung menerima vaksin Covid-19.

Dari analisis profil kepribadian ekstraversi di atas dapat diketahui bahwa individu dengan *vaccine hesitant* atau *vaccine resistant* memiliki tingkat kepribadian ekstraversi yang rendah dibandingkan dengan individu yang *vaccine accepting*. Ekstraversi merupakan salah satu tipe kepribadian dimana individu yang memiliki karakteristik kepribadian ini cenderung mudah berinteraksi dan gemar melakukan aktivitas sosial (Furnham, 2005). Selain itu, mereka dengan kepribadian ekstraversi juga suka bertukar informasi dengan banyak orang, sehingga informasi tentang segala sesuatu akan mudah diklarifikasi (Larsen & Buss, 2005). Jika dikaitkan dengan penerimaan terhadap vaksin Covid-19, individu dengan kepribadian ekstraversi akan mencari tahu secara mendalam mengenai vaksin tersebut, baik manfaat ataupun efek sampingnya (Edwards, Biddle, Gray, & Sollis, 2021). Kanal yang menjadi sumber informasi pun biasanya berasal dari orang-orang terpercaya sehingga informasi yang didapatkan dapat diterima

keabsahannya (Yao, 2022). Dengan demikian, pada akhirnya potensi mereka untuk menerima vaksinpun menjadi lebih besar, karena mereka memiliki respon emosi positif yang baik. Nazlı, Yiğman, Sevindik, dan Özturan (2021) menyebutkan bahwa emosi negatif sangat berhubungan dengan rendahnya persepsi resiko dan sikap terhadap vaksin.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama adalah penyebaran data secara *online* sehingga dapat saja subjek penelitian menjawab pertanyaan dengan tidak optimal. Meskipun metode ini memiliki kemudahan, namun kecenderungan untuk menjawab dengan tidak teliti sangat mungkin terjadi. Skala yang digunakan dapat juga memberikan kekurangan tersendiri, seperti aitem terkait kepribadian mungkin tidak seutuhnya menggambarkan diri subjek sehingga data tidak menggambarkan kondisi yang aktual dan mendalam yang dialami oleh responden.

## **KESIMPULAN**

Hasil analisis dari *chi-square test of independence* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat kepribadian ekstrasversi dengan sikap terhadap vaksin *Covid-19*,  $\chi^2 (2, N = 516) = 18.19, p = 0.000$ . Temuan ini bermakna bahwa individu yang memiliki tingkat kepribadian ekstrasversi yang tinggi cenderung menerima vaksin *Covid-19*. Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi serupa dengan yang disampaikan oleh Chou dan Budenz (2020) bahwa pesan terkait vaksin haruslah disesuaikan dengan perbedaan individu, terutama bagi mereka yang memiliki tingkat kepribadian ekstrasversi yang rendah, sehingga informasi yang berhubungan dengan vaksin *COVID-19* sebaiknya jelas, langsung, berulang-ulang, dan berorientasi positif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chou, W. Y. S., & Budenz, A. (2020). Considering emotion in Covid-19 vaccine communication: addressing vaccine hesitancy and fostering vaccine confidence. *Health communication, 35*(14), 1718-1722.
- Douglas, K. M., Sutton, R. M., & Cichocka, A. (2017). The psychology of conspiracy theories. *Current Directions in Psychological Science, 26*(6), 538-542.
- Edwards, B., Biddle, N., Gray, M., & Sollis, K. (2021). Covid-19 vaccine hesitancy and resistance: Correlates in a nationally representative longitudinal survey of the Australian population. *PLoS One, 16*(3), e0248892.
- Furnham, A. (2005). *The psychology of behaviour at work: The individual in the organization*. New York: Psychology Press.
- Gerretsen, P., Kim, J., Caravaggio, F., Quilty, L., Sanches, M., Wells, S., ... & Graff-Guerrero, A. (2021). Individual determinants of *Covid-19* vaccine hesitancy. *PLoS one, 16*(11), e0258462.

- Kementerian Republik Indonesia. (2020). *Covid-19 vaccine acceptance survey in Indonesia*. Diunduh dari: <https://covid19.go.id/storage/app/media/Hasil%20Kajian/2020/November/vaccine-acceptance-survey-en-12-11-2020final.pdf>
- Larsen, R. J. & Buss, D. M. (2005). *Personality Psychology: Domains of Knowledge about Human Nature (2<sup>nd</sup> ed.)*. New York: Mc Graw Hill.
- Milošević-Djordjević, J., Mari, S., Vdović, M., & Milošević, A. (2021). Links between conspiracy beliefs, vaccine knowledge, and trust: Anti-vaccine behaviour of Serbian adults. *Social Science & Medicine*, 113930.
- Murphy, J., Vallières, F., Bentall, R. P., Shevlin, M., McBride, O., Hartman, T. K., ... & Hyland, P. (2021). Psychological characteristics associated with Covid-19 vaccine hesitancy and resistance in Ireland and the United Kingdom. *Nature Communications*, 12(1), 1-15.
- Nazlı, Ş. B., Yiğman, F., Sevindik, M., & Deniz Özturan, D. (2021). Psychological factors affecting Covid-19 vaccine hesitancy. *Irish Journal of Medical Science (1971-)*, 1-10.
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of pandemics*. Newcastle Upon Tyne: Cambridge Scholar Publishing.
- Sallam, M., Dababseh, D., Eid, H., Al-Mahzoum, K., Al-Haidar, A., Taim, D., ... & Mahafzah, A. (2021). High rates of Covid-19 vaccine hesitancy and its association with conspiracy beliefs: A study in Jordan and Kuwait among other Arab countries. *Vaccines*, 9(1), 42.
- Yanto, T. A., Octavius, G. S., Heriyanto, R. S., Ienawi, C., Nisa, H., & Pasai, H. E. (2021). Psychological factors affecting Covid-19 vaccine acceptance in Indonesia. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 57(1), 1-8.
- Yao, V. (2022). Personality traits and covid vaccine uptake. *International Journal of Social Science and Education Research*, 5(1), 456-459.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lock down sebagai antisipasi penyebaran corona virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238.
- Zili, A. H. A., Kharis, S. A. A., & Lestari, D. (2021). Peramalan tingkat kematian Indonesia akibat Covid-19 menggunakan model ARIMA. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 2(1), 1-8.

## Gambaran karakter *sociopreneur* dari kaum *millennial*

### *Overview of millennial sociopreneurs character*

**Wina Diana Sari**

Universitas Islam Riau

[winadianasari@psy.uir.ac.id](mailto:winadianasari@psy.uir.ac.id)

#### **Abstrak**

*Entrepreneur* muda saat ini dipandang tidak hanya sebagai pelaku usaha dengan mengutamakan keuntungan, namun juga pelaku usaha yang memiliki tujuan sosial atau disebut sebagai *social entrepreneur*. Karakter diri yang dimiliki oleh seorang *social entrepreneur* dapat menjadi faktor utama kesuksesan baik bagi usaha itu sendiri ataupun bagi lingkungan sekitar. Membangun dan mengembangkan karakter *sociopreneur* (*social entrepreneur*) pada generasi *millennial* sudah seharusnya dilakukan demi menciptakan keseimbangan ekonomi sosial Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan lebih lanjut karakter – karakter seorang *sociopreneur* melalui pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode analisis tematik. Penelitian ini memiliki 5 responden antara 25-40 tahun yang menggeluti dunia *social entrepreneurship* 2 tahun atau lebih. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 4 karakter diri utama yang harus dibangun oleh *sociopreneur*; *technology open – minded*, fokus pada masalah sosial (empati sosial), *passionate*, dan inspiratif. Karakter – karakter tersebut menjadi sebuah bekal diri bagi *sociopreneur* sebelum memulai sebuah *social entrepreneurship*. Seluruh responden menunjukkan komitmen yang kuat terhadap ke-empat karakter *sociopreneur* tersebut. Berdasarkan dari hasil wawancara mendalam, peneliti juga menemukan bahwa generasi *millennial* memulai *social entrepreneurship* dengan motif dasar kemanusiaan dan adanya keterbukaan pikiran dalam meraih keberkahan berbisnis. Peneliti menyimpulkan bahwa setiap *sociopreneur* wajib memiliki 4 dasar karakter diri *sociopreneur* yang akan mempermudah dalam melakukan *management business* dan pencapaian tujuan usaha serta sosial.

**Kata Kunci:** *social entrepreneur*; *sociopreneur*; *millennial*; karakter.

#### **Abstract**

*The young entrepreneurs are not only regarded as profit minded, but in current era also known as social entrepreneur, an entrepreneur who has social motive. The self-characteristic of a social entrepreneur can be a major success factor for both business and social goal. Building and developing sociopreneur (social entrepreneur) character among millennial generation should be done in order to create a balance in social economic Indonesia. this study aims to further describe the characters of sociopreneur through a qualitative approach with thematic analysis method. This research involved 5 respondents with age range between 25 to 40 years old who have social entrepreneurship who running the business 2 years or more. The results of this study indicate that there are 4 main self-characters that must be built by sociopreneurs; technology open – minded, focused on social issues, passionate, and inspiring. These characters become a provision for sociopreneurs before starting social entrepreneurship. All respondents showed a strong commitment to the four sociopreneur characters. Based on in-depth interviews, researchers also found that the millennial generation started social entrepreneurship on the grounds of humanity and open- mindedness in achieving blessings from God. To sum up, every sociopreneur must have 4 basic sociopreneur character traits that will make it easier to do business management and achieve both business and social goals.*

**Keywords:** *Social Entrepreneur*; *Sociopreneur*; *Millennial*; *Character*.

## PENDAHULUAN

Kaum *millennial* menjadi sorotan publik dalam beberapa tahun belakangan di segala bidang. Menjadi kreatif merupakan sebuah tuntutan bagi generasi muda *millennial* khususnya dalam berwirausaha. Generasi muda kreatif mulai memasuki dunia usaha dan berkomitmen turut membantu pemerintah Indonesia untuk meningkatkan perekonomian negara. Namun setelah ditinjau lebih jauh, jumlah yang ada tidak terlalu signifikan. Data dari himpunan pengusaha muda Indonesia menyatakan, saat ini hanya ada 3% pengusaha muda dari total jumlah penduduk yang menggeluti dunia usaha (Murdaningsih, 2020). Rasio kewirausahaan di Indonesia sekitar 3,47% dan ini relatif rendah daripada Thailand (4,26%), Malaysia (4,74%), dan Singapura (8,76%) (Natalia, 2021). Data tersebut menunjukkan peringkat wirausaha muda Indonesia yang masih tergolong rendah dibandingkan dengan negara-negara lainnya, dengan demikian pemerintah Indonesia berusaha untuk meningkatkan rasio wirausaha muda di Indonesia. Setidaknya dibutuhkan sekitar 4 juta wirausaha baru untuk mendorong struktur ekonomi (kemendikbud, 2021). Prediksi pada tahun 2024, total generasi *millennial*, Gen Z, dan Post Gen Z kurang lebih sebanyak 65% atau 174.79 juta orang, dan berdasarkan data yang ada bahwa 35.5% dari masyarakat Indonesia muda memiliki keinginan untuk menjadi seorang pengusaha (Pratiwi et al., 2021).

Dalam perkembangan perekonomian, masa Pandemi covid 19 yang melanda dunia dapat dikatakan menjadi titik balik bagi dunia UMKM Indonesia. Banyaknya karyawan yang dirumahkan dan tingginya PHK menyebabkan masyarakat memilih untuk beralih ke wirausaha. Terdapat kenaikan jumlah yang signifikan pada jumlah usaha selama pandemik. Menteri Koperasi dan UKM menyatakan bahwa selama pandemi covid-19, sejumlah kaum milenial tercatat memilih untuk melakukan pekerjaan informal yaitu menjadi wirausaha (Natalia, 2021).

*Entrepreneurship* tidak hanya menjadi sebuah kebutuhan, akan tetapi sudah menjadi tren dikalangan anak muda. Dilansir dari Kumparan tahun 2019 mengatakan bahwa usaha sosial di Indonesia didominasi oleh anak-anak muda dengan 67% individu berusia 18-34 tahun dan 40% adalah perempuan begitu juga menurut data CNN Indonesia mengatakan hal yang sama bahwa 67% pelaku usaha sosial di pegang oleh anak muda yang berusia 18-34 tahun (Arviana, 2022). Entrepreneur muda mulai masuk ke sektor-sektor bisnis mikro, kecil, menengah hingga besar. Peningkatan jumlah entrepreneur muda membuka peluang besar dalam menurunkan jumlah pengangguran di Indonesia sendiri. Angkatan kerja di Indonesia saat ini sudah mencapai 131 juta yang didominasi oleh kaum muda (nurhadi ahmad et al., 2022). Entrepreneur muda saat ini dipandang tidak hanya sebagai pelaku usaha, namun merupakan pelaku usaha dengan misi sosial yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kebermanfaatannya yang diciptakan dan



pemanfaatan lingkungan sekitar yang baik. Fenomena ini, atau dapat disebut dengan *social entrepreneurship*, menjadi peranan penting apabila dilihat dari kacamata ekonomi dan sosial.

*Social entrepreneurship*, saat ini didefinisikan sebagai aktivitas yang didasari oleh tujuan sosial (Santos, 2017). *Social entrepreneurship* biasanya dimulai dari inisiatif kecil dengan dampak yang luas bagi masyarakat. Hadirnya social entrepreneur menciptakan solusi baru bagi permasalahan-permasalahan sosial ekonomi yang ada. Dengan demikian, hal ini telah memicu munculnya para social entrepreneur baru atau disebut dengan *sociopreneur* dengan mengemban misi penting untuk masyarakat luas. Di lihat dari kutipan CNN Indonesia mengatakan bahwa terdapat 340.000 *sociopreneur* atau bisnis Indonesia hingga 2018, namun jumlah ini masih terbilang kurang untuk memenuhi dan berkolaborasi dengan program-program pemerintah (CNN Indonesia, 2018). Terdapat 3 bidang *sociopreneurship* yang paling banyak diminati oleh *sociopreneur* Indonesia antara lain industri kreatif 22%, agrikultur dan perikanan 16%, dan Pendidikan 15% (Ibnu, 2021).

Diketahui terdapat banyak faktor yang mendasari seseorang menjadi seorang *sociopreneur*. Alasan kemanusiaan merupakan salah satu motifnya. Hadirnya *sociopreneur* muda tentunya memberikan dampak yang besar bagi Indonesia sendiri secara keseluruhan. Dampak *sociopreneur* muda yang kita lihat yaitu banyak terbukanya kesempatan kerja bagi mereka yang tidak memiliki kemampuan untuk mendapatkan suatu pekerjaan, karena tampak bahwa *sociopreneur* muda memiliki akses yang lebih luas terutama dalam bidang teknologi yang dapat menjangkau sumber daya yang lebih luas. Dampak lainnya bagi Indonesia ialah terjaganya kearifan lokal sekaligus dapat memperkenalkan potensi dari Indonesia itu sendiri ke khalayak umum dengan beberapa jenis usaha yang dijalankan serta menyesuaikan dengan sumber daya alam dan manusia setempat (nurhadi ahmad et al., 2022). Oleh karena itu, perlu adanya keikutsertaan pemerintah dalam meningkatkan jumlah *sociopreneur* dari kalangan millennial, sehingga dapat menciptakan keseimbangan sosial ekonomi.

Menjadi seorang *sociopreneur* membutuhkan sejumlah karakter diri yang khusus. Berbagai karakter yang dibutuhkan ini tentunya dapat mendukung *sociopreneur* dalam mencapai tidak hanya tujuan bisnisnya akan tetapi juga misi sosial, seperti memberdayakan masyarakat sekitar, klinik sampah, atau bahkan turut memperbaiki lingkungan. Sebagai *sociopreneur* millennial sudah seharusnya memiliki karakter diri yang kuat.

Membangun dan mengembangkan karakter *sociopreneur* pada generasi millennial merupakan hal yang utama dilakukan. Karakter-karakter diri yang dibangun dan dikembangkan dapat menjadi bekal utama bagi pengusaha muda saat ini terutama ditengah pandemi covid – 19 yang terjadi. Kaum millennial dituntut untuk berani beda dan lebih tangkas dalam melirik pasar dan mengangkat nilai sosial yang tinggi. Hal ini tentunya harus didukung dengan

karakter dan tekad yang kuat dari pelaku usaha. Meskipun demikian, para *sociopreneur* saat ini masih banyak yang belum memiliki karakter yang kuat dan memenuhi. Kurangnya karakter yang kuat bagi para *sociopreneur* bisa menjadi kurangnya mengetahui dan tidak mudah mengerti permasalahan sosial dan tidak bisa menggunakan kemampuan kewirausahaannya untuk mengatur, membuat, dan mengelola (Puspitasari, 2019), sehingga tujuan akhir melakukan *social entrepreneurship* ini besar kemungkinan tidak tercapai. Pengembangan dan pembentukan karakter ini dirasa penting untuk dilakukan dan kemudian menjadi dasar dalam berwirausaha. Kewirausahaan memiliki 4 komponen yaitu motivasi, karakteristik, kemampuan, dan pengetahuan (Driessen & Zwart, 2010).

#### Motivasi

Setiap pelaku usaha memiliki motif yang berbeda-beda dalam menjalankan usaha. Beberapa faktor menjadi latar belakang seseorang untuk membangun usaha baik berdasarkan kebutuhan ekonomi maupun didasarkan oleh hobi.

#### Karakteristik

Setiap manusia memiliki gaya pemikiran yang berbeda-beda, yang kemudian akan mempengaruhi perilaku dan menciptakan karakteristik seseorang. Hal ini tentunya memiliki pengaruh besar terhadap pandangan situasi dan permasalahan dalam melakukan pendekatan: gaya berfikir (Herrmann, 1996). Melalui gaya berfikir ini akan dapat mempengaruhi dan membentuk karakter diri seorang pengusaha.

#### Kemampuan

Karakteristik seseorang lebih sulit diubah daripada kemampuan seseorang. Belajar akan membantu seseorang untuk mengubah kemampuannya dengan mudah. Kreativitas, fleksibilitas, kepemimpinan, perencanaan strategis, motivasi, dan pengendalian keuangan diperlukan oleh pengusaha untuk menjadi sukses.

#### Pengetahuan

Komponen terakhir adalah pengetahuan. Setiap pengusaha harus memiliki lebih banyak pengetahuan dan informasi, misalnya pengetahuan tentang administrasi bisnis, prinsip-prinsip pemasaran, keuangan, hukum, dan potensi bisnis.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan mendeskripsikan lebih lanjut faktor-faktor internal pendukung yang melatarbelakangi seseorang sebagai *sociopreneur* dan karakter yang terbentuk pada seorang *sociopreneur*. Faktor-faktor tersebut diharapkan dapat menjadi sebuah titik balik kesuksesan *sociopreneur* Indonesia. Peneliti akan fokus terhadap pembangunan karakter *sociopreneur* yang terbentuk selama proses melakukan kewirausahaan sosial. Disamping itu, pada penelitian ini akan dideskripsikan lebih mendalam tidak hanya terbatas

pada faktor- faktor yang melatarbelakangi dan pembentukan karakter diri saja, akan tetapi peneliti berusaha untuk mengelompokkan jenis-jenis usaha yang dilakukan oleh *sociopreneur*, kelebihan memilih menjadi seorang *sociopreneur*, rintangan dan resiko usaha yang dihadapi oleh *sociopreneur*, keterampilan yang dimiliki oleh seorang *sociopreneur* baik dari kemampuan diri, teknologi dan management SDM.

### **Social entrepreneurship**

*Social entrepreneurship* merupakan pendekatan yang dilakukan untuk memecahkan masalah sosial melalui strategi bisnis. Sebagian besar orang yang menjalankan bisnis sosial ini dapat disebut dengan social entrepreneur atau *sociopreneur* (Pratiwi et al., 2021). *Sociopreneur* biasanya memulai bisnis sosial ini melalui inisiatif kecil yang menargetkan permasalahan-permasalahan lokal seperti akses air, memasarkan usaha lokal, berintegrasi dengan individu agar menurunkan pengangguran (Santos, 2017). *Social entrepreneurship* berkontribusi pada tujuan pembangunan berkelanjutan dengan memecahkan masalah masyarakat dan meningkatkan dampak setelahnya (Pratiwi et al., 2021). Masyarakat sering kali menjunjung tinggi wirausaha sosial karena banyaknya kebutuhan sosial yang mereka penuhi dan peningkatan kualitas hidup yang mereka bawa ke masyarakat yang terkena dampak (Abu-Saifan, 2012). *Sociopreneurship* menggabungkan penerapan antara bisnis konvensional dan institusi sosial. Bisnis konvensional atau komersil merupakan usaha yang melakukan kegiatan membeli dan menjual barang atau jasa kepada konsumen untuk mendapatkan profit, sementara dalam kajian sosialnya, yaitu dengan menangani masalah sosial atas dasar kemanusiaan. *sociopreneurship* menggabungkan tujuan dari keduanya adalah untuk menghasilkan keuntungan sekaligus dapat menangani masalah sosial (Pratiwi et al., 2021).

*Social entrepreneurship* muncul sebagai respons sektor ketiga yang rasional dan secara strategis lebih baik terhadap situasi makro yang berubah dan menantang (Mair et al., 2006). Perkembangan *social entrepreneurship* di Indonesia sendiri baru menjadi populer beberapa tahun terakhir dengan didominasi generasi muda. Lahirnya *sociopreneur* muda erat kaitannya dengan karakter generasi millennial yang sangat dekat dengan media digital. Terciptanya *sociopreneur* bermula dari kondisi masyarakat yang terjepit dalam pemenuhan kebutuhan dan meningkatnya tantangan global. Hal ini membuktikan bahwa kaum muda punya potensi jika akses kreativitas diberikan oleh lingkungan sosial disekitarnya (Suyatna & Nurhasanah, 2017). *Sociopreneur* memiliki peran sebagai pencipta aktif yang dimotivasi oleh tujuan sosial atau tujuan lain untuk mendirikan organisasi baru, karena mereka berusaha membangun perubahan, dan dengan melakukan itu, menciptakan nilai (Pratiwi et al., 2021). Perbedaan tersebut terlihat pada misinya, hal ini tentunya mempengaruhi bagaimana *sociopreneur* memandang dan menilai setiap peluang yang ada (Mursalim, 2019).

### **Sociopreneur dan karakter diri**

*Sociopreneur* adalah agen perubahan yang inovatif, berorientasi pada peluang, banyak akal, dan menciptakan nilai yang menciptakan nilai sosial dengan mengejar misi sosial tertentu. *sociopreneur* mengenali peluang baru untuk memenuhi tujuan sosial. *Sociopreneurship* kemudian bertindak sebagai kriteria penting untuk keterlibatan ekonomi (Pratiwi et al., 2021).

Saat ini, pemuda yang lahir di atas tahun 1980 hingga 1997 disebut sebagai generasi millennial (Adam, 2017). Berdasarkan pendapat The Millennial Generation Research Review NCF (2012), generasi millennial lahir pada tahun 1980-1999 (Mursalim, 2019). Generasi millennial identik dengan adanya transformasi jenis pekerjaan yang lebih tidak terlihat formal. Sebagai contoh jenis pekerjaan yang diminati oleh generasi millennial adalah industri kreatif. Saat ini terdapat berbagai jenis toko online yang menjual berbagai jenis produk sesuai selera generasi millennial. Tren membeli produk-produk secara online mempengaruhi perkembangan budaya masyarakat.

Generasi millennial dan internet merupakan dua subjek yang tidak dapat dipisahkan. *Sociopreneurship* menjadi salah satu bentuk konsep yang diangkat untuk mengatasi masalah sosial, ekonomi, dan lingkungan. Kewirausahaan sosial dimaknai sebagai aktivitas inovatif yang menciptakan nilai sosial didalam atau melalui sektor pemerintah, bisnis, atau nirlaba (Austin et al., 2017). kewirausahaan sosial tidaklah harus bersifat dermawan atau bersifat komersial untuk mencapai keseimbangan yang produktif. Sebaiknya, kewirausahaan sosial menggunakan banyak opsi serta berjalan layaknya sebuah bisnis yang memiliki sumber daya dan menawarkan produk atau jasa (Suyatna & Nurhasanah, 2017).

Social entrepreneur memainkan perannya sendiri dalam „pembuat perubahan“ di masyarakat melalui adaptasi usaha untuk menciptakan keberlangsungan nilai sosial didalam sektor sosial (Moore, 2012). Menjadi seorang wirausahawan memiliki keuntungan tersendiri seperti; mendukung pertumbuhan ekonomi, meningkatkan produktivitas, menciptakan teknologi, produk, dan layanan baru; dan menciptakan perubahan dan persaingan di pasar (Echdar, 2013). Kreativitas dalam mengungkapkan ide-ide baru juga diperlukan untuk keberlangsungan bisnis. Pengusaha harus kreatif untuk bersaing dengan orang lain. Keyakinan dan kemandirian yang tinggi untuk mencari keuntungan dan peluang juga sangat penting dimiliki oleh para pebisnis agar bisnis dapat bersaing. Ada empat macam ciri dan cara sebagai kualifikasi wirausaha (innovative entrepreneur) (Echdar, 2013):

1. Berpikir dan bertindak secara strategis dan adaptif terhadap perubahan.
2. Cobalah untuk mendapatkan keuntungan dalam kepuasan pelanggan dan kontrol kualitas total (TQC).

3. Mengontrol kekuatan dan kelemahan bisnis serta meningkatkan kemampuan sistem pengendalian internal.
4. Meningkatkan kemampuan usaha dengan meningkatkan motivasi kerja dan semangat kerja.

Pengusaha yang sukses harus menjadi orang dengan kompetensi teknis, inisiatif, penilaian yang baik, kecerdasan, kualitas kepemimpinan, kepercayaan diri, energi, sikap, kreativitas, keadilan, kejujuran, kebijaksanaan dan stabilitas emosional (Balansudaram, 2008). Dengan demikian, tidak mudah, tetapi juga tidak terlalu sulit untuk menjadi seorang wirausahawan kecuali dia memiliki beberapa karakteristik wirausahawan. Timmons menganalisis bahwa lebih dari 50 studi menemukan konsensus seputar enam karakteristik umum wirausahawan; komitmen dan tekad; kepemimpinan; obsesi kesempatan; toleransi risiko, ambiguitas dan ketidakpastian; kreativitas, kemandirian dan kemampuan untuk beradaptasi; dan motivasi untuk berprestasi (Balansudaram, 2008). Karakteristik seorang wirausahawan sosial tentunya memiliki beberapa perbedaan dengan wirausaha konvensional.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif melalui wawancara subjek – subjek yang merupakan *sociopreneur* di Indonesia. Tujuan dari penelitian deskriptif yaitu untuk menjabarkan atau mendeskripsikan fenomena dan karakteristiknya (Nassaji, 2015). Peneliti akan fokus terhadap pertanyaan – pertanyaan ‘mengapa’ dan “bagaimana” untuk dapat mendeskripsikan penelitian ini lebih lanjut. Penelitian deskriptif ini akan mengacu pada sistematika dan akurasi, fakta dan karakteristik tentang populasi atau hal-hal yang khusus (Saifuddin, 1997). Teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dimana peneliti melakukan pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan subjek, antara lain :

1. Peneliti menentukan jenis usaha *sociopreneur* yang akan diteliti dengan melakukan observasi terlebih dahulu.
2. Peneliti memilih subjek dengan kriteria kesuksesan akan usahanya.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara dilakukan untuk mendalami topik lebih lanjut dengan adanya kemungkinan menambahkan pertanyaan-pertanyaan baru apabila diperlukan. Wawancara ini akan dilakukan kepada 5 subjek yang memiliki latar belakang *sociopreneur* dan memiliki rentang umur antara 25-40 tahun. Subjek penelitian memiliki pengalaman usaha dibidang *social entrepreneurship* selama 2 tahun atau lebih. Informasi yang didapatkan akan di deskripsikan dan dilakukan pembahasan lebih lanjut sebagai hasil penelitian. Data wawancara kemudian diinterpretasikan dengan menggunakan analisis tematik, yaitu suatu metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan

melaporkan pola (tema) dalam data (Braun & Clarke, 2006). Analisis tematik dalam penelitian ini dilakukan dalam paradigma kontekstualis, yang menempatkan pengalaman, makna, dan realitas subjek.

Tahapan dalam melakukan penelitian ini diawali dengan melakukan observasi yang dilakukan secara online melalui penelusuran internet. Subjek penelitian ditentukan berdasarkan tujuan penelitian. Peneliti mempersiapkan panduan wawancara yang dilakukan melalui zoom meeting dan pembicaraan melalui whatsapp. Setelah data berhasil dikumpulkan peneliti melakukan analisis data menggunakan analisis tematik, antara lain:

1. Memahami data

Peneliti melakukan pengumpulan data yang kemudian disatukan dan dilakukan pemahaman dengan membaca kembali transkrip wawancara atau bahkan mendengarkan kembali rekaman hasil wawancara subjek. Catatan pribadi dalam melakukan pemahaman data dilakukan agar peneliti dapat mendalami dan menemukan makna yang terkandung didalam data yang akan di analisis.

2. Menyusun kode

Tahapan kedua dalam proses thematic analysis yaitu melakukan *coding*. Peneliti memberi label pada pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan pertanyaan penelitian. Kemudian peneliti melakukan peninjauan kembali terhadap data yang sudah dikode dan mengelompokkan kode-kode yang telah dibuat sesuai dengan arti atau makna masing-masing kode tersebut.

3. Mencari tema

Pada tahap akhir, peneliti berusaha untuk mencari tema yang sesuai dengan tujuan penelitian, dimana tema tersebut menggambarkan sesuatu yang penting terkait dengan permasalahan penelitian dan menggambarkan pola dari fenomena yang diteliti. Tema tentatif ditentukan terlebih dahulu berdasarkan observasi peneliti terhadap kode dan kelompok yang memiliki kesamaan ataupun perbedaan makna. Ketika tema tentatif selai disusun, masing-masing kemudian dikalkulasi kembali berdasarkan signifikansinya serta keterkaitannya dengan pertanyaan penelitian yang kemudian dijadikan dalam satu tema besar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan melalui wawancara 5 subjek yang terkategori didalam generasi *millennial* yang memiliki bisnis sosial atau disebut dengan *sociopreneur*. Subjek pertama (AT), subjek kedua (HD), subjek ketiga (BG), subjek keempat (RI), dan subjek ke lima (WN) merupakan *sociopreneur* yang masing-masing bergerak di bidang yang berbeda. Subjek AT memiliki usaha tekstil di daerah Temanggung dengan memanfaatkan rumah-rumahnya agar para

ibu rumah tangga di sekitar bisa mendapatkan penghasilan tambahan. Subjek AT berusia cukup muda yaitu 25 tahun dan usahanya telah memiliki 50 karyawan (tidak tetap). Pemasaran yang dilakukan masih bertaraf nasional kepada para pedagang retail.

Subjek kedua yaitu subjek HD (29 tahun), yang memiliki latar belakang keterampilan di teknologi informatika, menjalankan usahanya sejak 2 tahun lalu di Pekanbaru dengan mendukung pedagang-pedagang kecil yang berdampak ekonomi dari pandemik COVID 19. Subjek memberikan kemampuannya untuk memperluas jangkauan jual beli dengan sistem online. Hal ini membuat para pedagang tersebut lebih mudah dan tentunya dapat meningkatkan penjualan mereka. Subjek BG merupakan subjek ketiga. BG memiliki usaha daur ulang plastik dan kaca di daerah Purwokerto. Memanfaatkan tempat yang ada, subjek memulai usaha ini sejak 6 tahun lalu. Subjek yang berusia 39 tahun ini memanfaatkan tenaga kerja sekitar dan memiliki tujuan membantu meningkatkan penghasilan dari para pemulung.

Subjek keempat (RI) memiliki beberapa usaha sosial di daerah Jambi. Subjek RI (33 tahun) melakukan wirausaha dengan memasarkan sayuran hidroponik ke supermarket dan pusat perbelanjaan. Usaha ini sudah dilakukannya sejak 5 tahun yang lalu. RI tidak hanya menjualkan produk sayuran segar, ia memberikan pelatihan-pelatihan gratis kepada masyarakat perkotaan untuk bisa menanam sayurannya sendiri di rumah. Selain sayuran hidroponik, RI juga fokus menggerakkan komunitas zero waste di daerahnya, dengan mengadakan pelatihan-pelatihan berbayar untuk masyarakat luas. Subjek yang terakhir yaitu subjek WN yang menggeluti dunia usaha sosial di perikanan di Makasar. Subjek melakukan penjualan beberapa jenis ikan terutama lele dan dengan memberdayakan masyarakat sekitar, subjek membuat beberapa produk olahan lele yang kemudian dipasarkan ke masyarakat luas. Subjek WN (32 tahun) sudah menjalankan usaha ini selama 3 tahun, dan mulai berkembang pesat ketika pandemic Covid 19 melanda.

Hasil wawancara subjek diketahui bahwa *sociopreneur* memiliki kemampuan untuk mengenali masalah sosial yang ada di sekitar dan mengatasinya dengan meningkatkan kesadaran publik akan masalah tersebut melalui visi, pekerjaan, dan aktivitas mereka. Hasil wawancara ketiga subjek, menunjukkan bahwa adanya keterlibatan yang mendalam terhadap lingkungan sosial subjek. Mereka mencari peluang segar dan menghasilkan dampak positif dengan menggunakan metode kepemimpinan dan manajemen (dees, 2011). Subjek AT khususnya menjelaskan bahwa hal yang paling terpenting adalah menunjukkan bahwa usaha yang dilakukannya punya dampak besar terhadap masyarakat sekitar. *Sociopreneur* bekerja untuk mendapatkan keuntungan sekaligus menciptakan perubahan dengan memberikan nilai komunitas, menuju pembangunan komunitas yang berkelanjutan (Ashoka, 2014).

Berdasarkan dari wawancara ketiga subjek, peneliti mencoba untuk mengkategorisasikan terlebih dahulu bentuk organisasi atau usaha yang sedang di jalani ketiga subjek sesuai dengan tujuan penelitian. Terdapat beberapa bentuk wirausaha sosial (Liang TAN et al., 2005) :

Organisasi berbasis komunitas

Organisasi basis ini dirancang untuk mengatasi masalah tertentu dalam komunitas (kelompok masyarakat). Dukungan finansial didapatkan dari pihak ketiga seperti didapatkan dari sedekah, amal jariyah, dan sumbangan donatur. Organisasi dijalankan melalui sukarelawan yang berperan untuk mengembangkan organisasi. Subjek RI memiliki usaha sosial yang sesuai dengan kategori ini, dimana subjek memberikan pelatihan kepada para warga atau masyarakat sekitar tentang *zero waste* dengan bantuan teman-teman kelompok. Tujuan utamanya yaitu mendidik masyarakat untuk lebih peduli lingkungan. Uang yang dihasilkan nya pun kemudian di kembalikan ke perusahaan untuk biaya-biaya operasional.

a. *Socially responsible enterprises*

Merupakan organisasi komersial yang melakukan usaha untuk membiayai atau mendukung usaha sosialnya sehingga keuntungan yang didapatkan dari perusahaan A akan di berikan kepada perusahaan B. Hal ini serupa dengan yang dilakukan oleh subjek BG (37 tahun) yang memiliki sumber pendapatan utama pada usaha komersialnya sehingga dapat mendukung berjalannya usaha daur ulang plastic dan kaca yang dilakukannya. Dukungan financial yang diberikan ini sudah berlangsung dari 6 tahun yang lalu.

b. *Socio-economic* atau *dualistic enterprises*

Perusahaan ini merupakan perusahaan komersial yang menjalankan usahanya dengan menganut prinsip-prinsip sosial. Hal ini seperti usaha yang dilakukan oleh subjek AT (25 tahun) dan subjek HD (29 tahun). Subjek AT menjalankan usaha tekstil dengan memberdayakan masyarakat disekitarnya. Subjek telah menjalani usaha ini selama kurang lebih 2 tahun. Subjek HD menjalankan usaha online nya dalam menjualkan produk-produk segar berupa ikan dan sayuran. Subjek HD membuat aplikasi untuk mempermudah pedagang menjualkan barang dagangannya baik B2C maupun B2B.

Penelitian di analisis melalui metode analisis tematik, dimana peneliti melakukan beberapa tahapan antara lain mengidentifikasi masalah, *literature review*, penyusunan hipotesis, identifikasi, pemilihan atau pengembangan alat pengambil data, penyusunan rancangan penelitian, penentuan sample, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data (memahami data, menyusun kode, mencari tema,), interpretasi hasil analisis, dan menyusun laporan/publikasi penelitian. Hasil dari coding dan pencarian tema yang dilakukan, ditunjukkan oleh tabel 1 berikut.



**Table 1.** Coding dan Penyusunan Tema Hasil Wawancara

No	Kelompok	Kode	Deskripsi
1	Faktor utama memulai bisnis sosial	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keberkahan</li><li>• Meningkatkan perekonomian desa</li><li>• Mengurangi pengangguran</li><li>• Manfaat luas bagi orang sekitar</li><li>• Memfasilitasi masyarakat</li><li>• Kemanusiaan</li></ul>	Hal-hal yang melatarbelakangi seorang sociopreneur memulai usahanya.
2	Kelebihan menjadi sociopreneur	<ul style="list-style-type: none"><li>• Punya kepuasan</li><li>• Tujuan hidup jadi lebih jelas</li><li>• Merasa lebih superior dibandingkan dengan wirausaha lainnya</li><li>• Taraf hidup naik walaupun uang yang dihasilkan tidak banyak</li></ul>	Sociopreneur memandang usaha yang dijalankannya berdasarkan dengan kelebihan yang didapatkan.
3	Rintangan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurang support keluarga</li><li>• Resiko besar</li><li>• Gangguan dari pihak ketiga</li><li>• Perizinan yang rumit</li></ul>	Masalah-masalah yang dihadapi sociopreneur Ketika menjalani usaha.
4	Karakter diri	<ul style="list-style-type: none"><li>• Punya semangat tinggi</li><li>• Sabar</li><li>• Tekun</li><li>• <i>Open-minded</i> terhadap teknologi</li><li>• Pendekatan yang baik</li><li>• Mengikuti perkembangan zaman</li><li>• Menjadi inspirasi masyarakat</li><li>• Punya empati social yang tinggi</li><li>• Kreatif</li><li>• Mandiri</li><li>• Tekad kuat,</li><li>• Siap malu, Punya keinginan</li><li>• Passion yang kuat</li><li>• Harus punya ilmu,</li><li>• Kritis</li><li>• Aktif</li></ul>	Karakter diri yang muncul selama sociopreneur menjalankan usahanya.
5	Mengembangkan karakter sociopreneur	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bergaul</li><li>• Terjun kemasyarakat</li><li>• Aktif mengikuti pelatihan</li><li>• Baca buku</li><li>• Nonton berita</li></ul>	Bagaimana sociopreneur mengembangkan karakter yang ada dalam dirinya agar tercipta keselarasan.

6	SDM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diberi pelatihan keterampilan</li> <li>• Selalu di edukasi</li> <li>• Bekal cukup untuk meneruskan usaha sendiri</li> <li>• Punya pengalaman kerja</li> </ul>	sociopreneur memiliki keterampilan yang tinggi dan memiliki karyawan yang tereduksi sehingga dapat meningkatkan karir pekerjaannya.
7	Teknologi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berusaha untuk mengikuti zaman</li> <li>• SDM sulit mengikuti teknologi karena keterbatasan biaya</li> <li>• Adanya inovasi yang berkala</li> </ul>	Bagaimana sociopreneur menelaraskan usahanya dengan teknologi.
8	Keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikasi yang baik</li> <li>• Negosiasi yang baik</li> <li>• Pendekatan kepada masyarakat</li> <li>• Penggunaan bahasa sekitar</li> <li>• Mampu membuka ide baru</li> <li>• Memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik</li> </ul>	Meninjau keterampilan sociopreneur untuk memulai bisnis sosial.
9	Resiko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stigma masyarakat yang terkadang negatif</li> <li>• Tidak mendapatkan keuntungan utuh</li> <li>• Terlibat terlalu dalam akan mengusik area pihak lain</li> </ul>	Kelemahan yang dimiliki sebuah <i>sociopreneurship</i> .

Pada tabel 1 diatas, peneliti melakukan pengelompokan pada masalah-masalah tertentu yang kemudian dilakukan pemberian kode sesuai dengan deskripsi kelompok berdasarkan dengan tujuan penelitian. Hasil wawancara ketiga subjek sangat selaras dengan yang dijelaskan oleh Borstein (2006) terkait dengan ciri-ciri wirausahaan sosial. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh subjek BG terkait dengan ciri-ciri seorang *sociopreneur*;

*„nah bedanya wirausahawan biasa dan pengusaha sosial itu di ciri-ciri keterampilan yang dimilikinya, seperti negosiasi yang bagus ke masyarakat, aktif bermasyarakat, mampu mengubah pola pikir orang banyak lho bukan satu orang saja, kreatif juga, dekat dengan masyarakat juga, nah paling penting punya jiwa sosial tadi.,,*

Subjek BG menjelaskan bahwa setiap orang memiliki peluang untuk menjadi seorang *sociopreneur* dengan berbekal keterampilan-keterampilan seperti negosiasi yang baik, pendekatan kepada masyarakat, mampu membuka ide baru dan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik. HD menambahkan bahwa komunikasi yang baik juga sangat penting dalam melakukan *sociopreneurship* ini serta penggunaan bahasa lokal akan mempererat hubungan antara masyarakat dan perusahaan itu sendiri.

Latar belakang atau motif seseorang menjalankan usaha sosial yang ditemukan oleh peneliti terbilang cukup kuat dan dominan. Faktor-faktor utama seorang sociopreneur menjalankan bisnis sosial yaitu memperoleh keberkahan dalam berbisnis, meningkatkan perekonomian desa, mengurangi pengangguran, memberikan manfaat luas bagi orang sekitar, memfasilitasi masyarakat dan kemanusiaan. Subjek AT menyampaikan bahwa subjek memulai usaha untuk mencapai keberkahan dengan membuka lapangan pekerjaan bagi masyarakat sekitar, sehingga dapat meningkatkan perekonomian desanya. Hal ini juga sesuai dengan yang disampaikan oleh subjek HD;

*„Awalnya saya lihat banyak pedagang2 yang masih kurang mampu untuk memperluas jangkauan penjualannya, nah jadilah disini saya coba untuk memfasilitasi mereka agar jualanannya makin rame dan fleksibel, apalagi pandemic ini betul2 kurang pendapatan mereka. Ya berasaskan kemanusiaan, saya coba melakukan bisnis ini.“*

Menjalankan *sociopreneurship* memiliki banyak kekurangan dan kelebihan. Seluruh subjek memaparkan bahwa pendapatan yang dihasilkan tidak tinggi namun seluruh subjek mengungkapkan memiliki kepuasan terhadap aktivitas usaha yang dilakukannya sehingga memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Subjek BG menambahkan bahwa dirinya merasa superior dibandingkan wirausaha biasa lainnya. Selain itu Subjek AT menambahkan bahwa dengan berwirausaha sosial ini dapat meningkatkan taraf hidupnya dan juga orang sekitar meskipun penghasilan yang didapatkan tidak banyak.

Pandemic Covid-19 merupakan masa dimana tekad dan semangat para wirausahaan di uji. Rintangan yang dihadapi pun bervariasi, dimulai dari keterbatasan akses dagang, sampai kepada kemampuan membeli masyarakat. Namun apabila pelaku usaha memiliki tekad dan semangat yang besar tentunya masa ini menjadi titik balik kesuksesan usahanya. Disampaikan oleh subjek WN;

*“di awal masa pandemi masyarakat takut untuk keluar rumah, jadi saya gak mau patah semangat, tetap gencar ajalah. Bahkan semakin semangat jualan frozen food, nugget dari lele saya jualin ke komunitas ibu-ibu khususnya. Alhamdulillah dari sini saya mulai dapat keuntungan besar.”*

Tema penelitian yang didapatkan salah satunya yaitu rintangan yang dihadapi oleh *sociopreneur* dalam menjalani usaha sosialnya. Hal ini tentunya menjawab pertanyaan peneliti terkait dengan tantangan-tantangan yang dialami oleh seorang wirausaha sosial.

Rintangan yang dihadapi *sociopreneur* merupakan suatu hal yang pasti ada didalam melakukan sebuah usaha, antara lain:

- Kurang support keluarga  
Dukungan keluarga dan orang-orang sekitar merupakan hal yang utama untuk meraih kesuksesan usaha. Namun dalam *sociopreneurship*, seorang *sociopreneur* memiliki peluang yang besar untuk tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya. Hal ini dikarenakan gambaran umum mengenai *sociopreneurship* yang tercipta di kalangan masyarakat sekitar dimana sebagian besar berpendapat bahwa usaha ini adalah usaha yang dijalankan tidak sungguh-sungguh dan tidak sesuai dengan kaidah bisnis yang ada. Meskipun konsep bisnis sosial berbeda dengan konsep bisnis komersial, keduanya sama-sama memiliki tujuan yang mulia.
- Resiko besar  
Sama halnya seperti bisnis komersial, bisnis sosial juga memiliki resiko yang besar, salah satunya yaitu pendeknya umur perusahaan, produk yang dijual kurang diminati masyarakat luas, sulit untuk menembus pasar global, dan masalah dengan masyarakat sekitar.
- Gangguan dari pihak ketiga  
Gangguan yang dimaksud adalah pihak-pihak lainnya yang merasa terganggu dengan hadirnya perusahaan tersebut. Hal ini tentunya bisa menjadi sebuah masalah di kedepannya.
- Keterbatasan Bergerak  
Pada umumnya, usaha sosial memiliki kaitannya dengan masalah-masalah yang dialami pemerintah setempat, sehingga aktivitas usahanya bisa menjadi tumpang tindih.

Karakter diri yang dibangun selama menjalankan usaha tidaklah mudah. Seseorang *sociopreneur* butuh benar-benar mendalami usahanya agar karakter karakter tersebut muncul. Terdapat beberapa karakter diri untuk menjadi seorang *sociopreneur*, antara lain:

1. Memiliki empati sosial yang tinggi

Menjadi *sociopreneur* harus fokus pada visi dan misi sosial yang telah dipilih sejak awal. Hal ini merupakan pokok utama bagi *sociopreneurship* mencapai maksimal dan bisa memberikan dampak positif kepada masyarakat. Empati sosial yang tinggi merupakan salahsatu karakter diri yang diperlukan bagi *sociopreneur*. Karakter ini menjadi sebuah acuan yang dapat mendeskripsikan seorang *sociopreneur*.

2. Penuh dengan semangat (*passionate*)

Menjadi seorang *sociopreneur* membutuhkan tenaga yang ekstra, sehingga pelaku usaha ini pun harus memiliki semangat yang besar dan komitmen yang kuat kepada tujuan usahanya. *Passionate* menjadi sebuah karakter utama yang dibutuhkan. Hal ini sesuai dengan yang

disampaikan oleh seluruh subjek penelitian bahwa semangat harus tetap ada pada jiwa seorang *sociopreneur*.

3. *Open-minded* terhadap teknologi

Pemikiran yang terbuka terhadap teknologi menjadi sebuah isu yang terus muncul dalam menjalankan bisnis sosial. Meskipun memiliki konsep sosial atau ramah lingkungan, demi menjaga stabilitas penjualan, pelaku usaha pun dituntut untuk terbuka pada teknologi yang ada, sehingga *open minded* terhadap teknologi ini menjadi sebuah acuan atau karakter diri yang wajib dimiliki. Eksistensi *sociopreneur* dalam sebuah negara menciptakan potensi yang besar terhadap lingkungan untuk produk dan jasa dengan melakukan perubahan dalam teknologi (nugroho, 2013).

4. Inspiratif

Menjadi inspirasi bagi masyarakat sekitar, sehingga budaya dalam melindungi lingkungan sekitarnya tidak punah. Menjadi inspiratif tidaklah harus menjadi seperti seorang pahlawan. Akan tetapi cukup dengan membuat perubahan terhadap lingkungan sekitar tentunya akan bisa menumbuhkan bibit- bibit unggul lainnya. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh seluruh subjek penelitian. setiap subjek menyebutkan bahwa menjadi inspiratif sangatlah penting.

5. Mandiri dan Kreatif

Kemandirian dan kreatifitas berjalan berdampingan seiring dengan umur usaha yang di rintis oleh *sociopreneur*. Karakter ini tentunya dibutuhkan untuk mengembangkan usaha menjadi lebih besar lagi.

6. Berwawasan luas

Tidak hanya pelaku bisnis konvensional, pelaku bisnis sosial juga dituntut untuk memiliki wawasan yang kuat dan luas agar bisa mengembangkan usahanya.

7. Memiliki tekad yang kuat

Tekad yang kuat disini dimaksudkan tidak mudah menyerah. Usaha sosial yang dilakukan *sociopreneur* mungkin akan mengalami lebih banyak rintangan yang tidak dihadapi oleh usaha konvensional. Disinilah tekad kuat seorang *sociopreneur* dibutuhkan.

8. Tekun dan sabar

Ketekunan dan kesabaran dalam menjalankan bisnis apapun menjadi karakter diri seorang pengusaha. Hal ini tentunya dibutuhkan agar dapat menghadapi masalah-masalah yang terjadi secara bijaksana.

## 9. Kritis

Ketika seorang pengusaha menghadapi kendala ataupun tidak, tentunya mereka dituntut untuk dapat berfikir kritis agar dapat menyelamatkan usahanya. Berfikir kritis juga dimaksudkan kepada kemampuan berfikir seseorang yang tidak pada umumnya.

## 10. Aktif

Seorang pengusaha pada umumnya dituntut untuk selalu aktif, begitu pula dengan *sociopreneur* yang harus selalu aktif dalam kegiatan bermasyarakat.

Tujuan usaha sebuah bisnis sosial harus tercapai, hal ini menuntut pengusaha agar dapat selalu menyelaraskan dirinya dengan usaha yang dijalankannya tersebut. Karakter diri *sociopreneur* dapat muncul melalui beberapa proses pengembangan diri yang dilakukan oleh pelaku usaha itu sendiri. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa subjek memiliki kecenderungan untuk selalu berkembang dan berakselerasi dengan perkembangan zaman. Bentuk pengembangan diri yang dilakukan oleh subjek yaitu memperbanyak bergaul dan terjun langsung kemasyarakat, aktif mengikuti pelatihan, dan membaca buku atau berita. Hal tersebut tentunya dapat memperluas wawasan dan meningkatkan keterampilan.

## KESIMPULAN

Peneliti menyimpulkan bahwa seorang *sociopreneur* memiliki motif dalam melakukan usaha sosialnya antara lain untuk menjalankan usaha yang berkah sehingga dapat meningkatkan perekonomian daerah dan turut memberikan manfaat kepada masyarakat dengan mengurangi pengangguran. Latarbelakang tersebut memiliki landasan pada kepedulian terhadap sesama manusia. Disamping itu peneliti menemukan bahwa terdapat empat pokok karakter diri utama dalam seorang *sociopreneur*, antara lain; Memiliki empati sosial yang tinggi, Penuh dengan semangat (*passionate*), *Open-minded* terhadap teknologi dan Inspiratif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Saifan, S. (2012). Social entrepreneurship: Definition and boundaries. *Technology Innovation Management Review*, 2(2), 22–27. <https://doi.org/10.22215/TIMREVIEW/523>
- Adam, A. (2017). *Selamat tinggal generasi milenial, selamat datang generasi Z*. <https://tirto.id/selamat-tinggal-generasi-gambaran> Gambaran-selamat-datang-generasi-z-cnzX
- Arviana, G. N. (2022). *Sociopreneurship: Pengertian, karakteristik, dan contohnya di Indonesia*. <https://Glints.Com/Id/Lowongan/Sociopreneurship-Adalah/#.Y1WQhchBw2x> .  
<https://glints.com/id/lowongan/sociopreneurship-adalah/#.Y1WVli0Rp0u>

- Ashoka. (2014). *Social entrepreneurship | Ashoka | Everyone a Changemaker*.  
<https://www.ashoka.org/en-us/focus/social-entrepreneurship>
- Austin, J., Stevenson, H., & Wei-Skillern, J. (2017). Social and commercial entrepreneurship: same, different, or both? *Https://Doi.Org/10.1111/j.1540-6520.2006.00107.x*, 30(1), 1–22.  
<https://doi.org/10.1111/J.1540-6520.2006.00107.X>
- Balansudaram, N. (2008). [PDF] *Characteristics of entrepreneurs: A comparative study of small scale entrepreneurs of Srilankan and Bangladesh | Semantic Scholar*. Lex et Scientia International Journal. <https://www.semanticscholar.org/paper/Characteristics-of-Entrepreneurs%3A-A-Comparative-of-Nimalathan/89bb965a35408b48c69b497c7066a0fe897c0cec>
- Bornstein, D., Davis, S., Goldsmith, S., Yunus, M., Pressing, M., & New, N. (2015). *Book and Technology Reviews*. 21(3), 373–375.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Qualitative Research in Psychology Using thematic analysis in psychology Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2).
- CNN Indonesia. (2018). *Survei: Kewirausahaan sosial bisa bangun ekonomi kreatif*.  
<https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20181217184258-532-354362/survei-kewirausahaan-sosial-bisa-bangun-ekonomi-kreatif>
- Dees, G. (2011). *EconPapers: Social Ventures as Learning Laboratories*. Tennessee’s Business.  
[https://econpapers.repec.org/article/mtstenbus/v\\_3a20\\_3ay\\_3a2011\\_3ai\\_3a1\\_3ap\\_3a3-5.htm](https://econpapers.repec.org/article/mtstenbus/v_3a20_3ay_3a2011_3ai_3a1_3ap_3a3-5.htm)
- Driessen, M. P., & Zwart, P. S. (2010). *The entrepreneur scan measuring characteristics and traits of entrepreneurs*. <Http://Www.Entrepreneurscan.Com/Wp-Content/Uploads/2010/10/E-Scan-MAB-Article-UK.Pdf>.
- Echdar, S. (2013). *Manajemen entrepreneurs*. ANDI.
- Herrmann, N. (1996). *The whole brain business book*. McGraw-Hill.
- Ibnu. (2021). *Sociopreneur adalah: Pengertian dan 4 contoh sociopreneur di Indonesia - Accurate Online*. <https://accurate.id/bisnis-ukm/sociopreneur-adalah/>
- Kemendikbud. (2021). *Kementerian pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia*.  
<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/02/pkmi-2021-dibuka-tumbuhkan-wirausaha-muda-indonesia-di-perguruan-tinggi>
- Leadbeater, C. (2001). *The rise of the social entrepreneurship*. DEMOS.
- Liang TAN, W., Williams, J. N., Meng TAN, T., Liang, W., & Meng, T. (2005). Defining the “social” in “social entrepreneurship”: Altruism and entrepreneurship. *International Entrepreneurship and Management Journal*. 1, 3, 353–365.  
<https://doi.org/10.1007/s11365-005-2600-x>
- Mair, J., Robinson, J., & Hockerts, K. (2006). *Social entrepreneurship*. N.Y.: Palgrave Macmillan.

- Moore, C. C. (2012). Exploring the social entrepreneur: Individual and organizational identity construction. *Thesis*. [http://publications.marquette.edu/theses\\_open/148](http://publications.marquette.edu/theses_open/148)
- Murdaningsih, D. (2020). *Wirausaha di Indonesia baru 3 persen dari jumlah penduduk* / *Republika Online*. <https://www.republika.co.id/berita/qb5fb8368/wirausaha-di-indonesia-baru-3-persen-dari-jumlah-penduduk%20diakses%2010%20februari%202022>
- Mursalim, S. W. (2019). *Millennial and social entrepreneurship*. 232–236. <https://doi.org/10.2991/ICAS-19.2019.48>
- Nassaji, H. (2015). Qualitative and descriptive research: Data type versus data analysis. In *Language Teaching Research* (Vol. 19, Issue 2). <https://doi.org/10.1177/1362168815572747>
- Natalia, M. (2021). *Menteri teten: Pandemi bikin anak muda banyak jadi wirausaha*. <https://www.idxchannel.com/economics/menteri-teten-pandemi-bikin-anak-muda-banyak-jadi-wirausaha>
- Nugroho, A. (2013). *Fostering socioecopreneur through strategic cooperation - Google Books*. Through Strategic Cooperation. Penebar Swadaya : Jakarta Timur. [https://www.google.co.id/books/edition/Fostering\\_SOCIOECOPRENEUR\\_Through\\_Strate/wwLjCgAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Nugroho,+Adie.+\(2013\).+Fostering+Socioecopreneur+Through+Strategic+Cooperation.Penebar+Swadaya+:+Jakarta+Timur.&pg=PP5&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Fostering_SOCIOECOPRENEUR_Through_Strate/wwLjCgAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Nugroho,+Adie.+(2013).+Fostering+Socioecopreneur+Through+Strategic+Cooperation.Penebar+Swadaya+:+Jakarta+Timur.&pg=PP5&printsec=frontcover)
- Nurhadi, A., Mas'adi, M., Murtiyoko, H., Sudarso, A.P., & Wicaksono, P. (2022). Mewujudkan sociopreneur dalam era revolusi industri 4.0. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 4(2),
- Pratiwi, C. P., Adwiyah, R., & Sasongko, A. H. (2021). *The ability of social entrepreneurs to solve issues during Covid-19 at Okiagaru Farm, Indonesia*. Conference: Conference Towards ASEAN Chairmanship 2023 (T-A-C 23 2021) At: Bogor. Hal 141–146. <https://doi.org/10.2991/AEBMR.K.211207.022>
- Puspitasari, D. C. (2019). Menjadi sociopreneur muda: Studi kasus momsociopreneur ‘Sanggar ASI’’. *Jurnal Studi Pemuda*, 7(2), 76–89. <https://doi.org/10.22146/STUDIPEMUDAUGM.40524>
- Saifuddin, A. (1997). *Methodology of research*. Pustaka Belajar.
- Santos, F. M. (2017). A positive theory of social entrepreneurship. *Journal of Business Ethics*, 111(3), 335–351. <https://doi.org/10.1007/S10551-012-1413-4>
- Suyatna, H., & Nurhasanah, Y. (2017). Sociopreneurship sebagai tren karir anak muda. *Jurnal Studi Pemuda*, 6(1), 527-537. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.38011>



# Terapi bermain dalam meningkatkan *self-esteem* pada anak korban kekerasan seksual

## *Play therapy for increase self-esteem in child victims sexual violence*

Nindy Amita<sup>1</sup>, Nilla Listyani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Riau

<sup>1</sup>nindyamita@psy.uir.ac.id, <sup>2</sup>nillalistyani1403@gmail.com

### Abstrak

Kasus kekerasan seksual terhadap anak marak terjadi. Meningkatnya jumlah korban kekerasan seksual tidak hanya dari kalangan remaja hingga dewasa, namun anak-anak juga merupakan sasaran mudah bagi pelaku kekerasan seksual. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan intervensi psikologis kepada anak korban kekerasan seksual serta mengetahui efektifitas terapi bermain dalam meningkatkan kemampuan *self-esteem* pada diri anak korban kekerasan seksual. Penelitian dilakukan di Kabupaten X, Provinsi Riau. Subjek penelitian adalah anak korban kekerasan seksual yang berusia 12-16 tahun. Penelitian ini melibatkan 7 orang subjek. Peneliti menggunakan metode eksperimen dengan One Group Pretest-Posttest. Instrumen yang digunakan adalah Rosenberg Self Esteem Scale (RSES). Terapi bermain dilakukan sebanyak 4 sesi kepada anak korban kekerasan seksual. Penelitian menggunakan uji Paired Sample T-Test dalam membandingkan hasil pre-test dan hasil post-test. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa pre-test dan post-test memiliki nilai signifikan yaitu  $0,01 p > 0,05$ . Hasil menunjukkan ada perbedaan kemampuan *self-esteem* sebelum dan setelah diberi perlakuan. Terapi bermain dikatakan efektif dalam meningkatkan kemampuan *self-esteem* anak korban kekerasan seksual.

**Kata Kunci:** Terapi bermain, *Self-Esteem*, Anak Korban Kekerasan Seksual

### Abstract

Cases of sexual violence against children are rampant. The increasing of victims of sexual violence is not only from teenagers to adults, but children are also easy targets for perpetrators of sexual violence. This study aims to provide psychological intervention to children who are victims of sexual violence and to find out the effectiveness of play therapy in increasing self-esteem for children who are victims of sexual violence. The research was conducted in District X, Riau Province. The research subjects were children who were victims of sexual violence aged 12-16 years. This study involved 7 subjects. Researchers used the experimental method with One Group Pretest-Posttest. The instrument used is the Rosenberg Self Esteem Scale (RSES). Play therapy was conducted in 4 sessions for child victims of sexual violence. The study used the Paired Sample T-Test to compare the results of the pre-test and the results of the post-test. This study obtained the results that the pre-test and post-test had a significant value of  $0.01 p > 0.05$ . The results show that there are differences in self-esteem abilities before and after being given treatment. Play therapy to be effective in increasing the self-esteem of children who are victims of sexual violence.

**Keywords:** Play therapy, *Self-Esteem*, Child Victims of Sexual Violence

## PENDAHULUAN

Kasus kekerasan seksual menjadi semakin mengkhawatirkan. korban kekerasan seksual tidak hanya dari kalangan remaja hingga dewasa melainkan juga pada anak-anak yang menjadi sasaran mudah bagi pelaku untuk melakukan aksinya. Kekerasan seksual atau adanya pelecehan seksual kepada anak akan mempengaruhi kondisi yang tidak baik pada

kemakmuran serta kesejahteraan serta mempengaruhi norma dan nilai sosial yang ada. Kekerasan seksual menurut WHO (2002) adalah upaya untuk mendapatkan tindakan seksual, baik yang rayuan, memperdagangkan, terhadap seksualitas seseorang dengan paksaan, tanpa memandang hubungandengan korban dan pada situasi apapun. Kekerasan seksual menjadi suatu peristiwa yang rawan terjadi pada perempuan dan anak, adapun yang dialami oleh korban yaitu, penganiayaan hingga pemerkosaan dan pembunuhan. Komnas Perempuan mengklarifikasikan bentuk kejahatan kepada wanita, yaitu pemerkosaan, percobaan pemerkosaan, perdagangan wanita, prostitusi, perbudakan, kawin paksa, aborsi, pemaksaan pemakaian alat pengaman, penyiksaan seksual, pemberian hukuman berlatar seksual, diskriminatif pada perempuan (Komnas Perempuan, 2021).

Masalah kekerasan seksual menjadi hal yang umum terjadi tidak hanya di Indonesia juga terjadi di dunia, berdasarkan data WHO bahwa 1 dari 30% perempuan didunia telah menjadi korban kekerasan fisik atau seksual oleh pasangan maupun bukan pasangan mereka (World Health Organization, 2021). Selanjutnya data dari The World's Women 2015 bahwa 40% perempuan telah mengalami kekerasan seksual, untuk kasus kekerasan dari pasangan hampir terjadi disetiap negara, yaitu; Amerika Utara 32%, Eropa 46%, Afrika 64%, Amerika Latin 38%, dan Asia 67% (Departement of Economic and Social Affrairs, 2015).

Hal ini tidak mengecualikan terjadi di Indonesia, berdasarkan Catatan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2016 mencapai 3933 kasus, disusul tahun 2013 berjumlah 5629 kasus, kemudian pada tahun 2014 mengalami penurunan yaitu 4458 kasus, tahun 2015 mengalami kenaikan 6499 kasus, tahun 2016 5785 kasus, tahun 2017 berjumlah 5636 kasus, pada tahun 2018 berjumlah 5435 kasus, pada tahun 2019 menurun 4749 kasus dan pada tahun 2020 berjumlah 2946 kasus, maka total keseluruhan 24. 551 kasus (Komnas Perempuan, 2021). Adapun data CATAHU 2020, pada ranah komunitas korban kekerasan seksual pada anak 217 orang dengan rentang usia 6-13 tahun, dan 440 orang usia 14-17 tahun, sedangkan pada ranah personal 732 orang usia 6-13 tahun dan 942 usia 14-17 tahun. Lebih lanjut, kekerasan seksual dimasa pandemi juga mengalami peningkatan, data dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak periode Januari-Juli 2020 terdapat 1.848 kasus kekerasan seksual terhadap anak (Kemen PPA, 2020).

Seperti yang telah terdata bahwa korban kekerasan seksual tidak hanya terjadi pada remaja-dewasa, melainkan anak-anak dengan usia bermain sering kali menjadi sasaran mudah bagi pelaku kekerasan seksual untuk melakukan aksinya. Hal ini tentunya menjadi perhatian khusus bagi masyarakat luas tidak hanya tantangan orang tua dalam menjaga anak-anak mereka, juga menjadi tantangan bagi seluruh lapisan masyarakat dalam melindungi perempuan dan anak-anak. Gupta & Garg (2020) menjelaskan bahwa perilaku kekerasan

seksual menyakiti anak secara fisik dan secara psikologis. Tindakan secara fisik menyebabkan rasa sakit dibagian vital anak dan secara psikologis menyebabkan adanya perubahan emosional dalam diri anak dan memicu adanya kebingungan dalam kejadian yang mereka alami. Para korban tentunya tidak bisadibiarkan begitu saja, terutama pada anak sebagai korban kekerasan seksual harus mendapat perhatian khusus, karena hal ini akan berdampak pada psikologis masa mendatang, dimana mereka akan mengalami penurunan *self-esteem* hingga kepercayaan diri sehingga mengakibatkan korban menutup diri dari lingkungan sosial.

*Self-esteem* merupakan suatu komponen dimana menjadi hal yang sangat penting terutama pada anak-anak karena hal ini membantu dalam hubungan positif dengan teman sebaya (Bhargava. 2011). Secara umum, *self-esteem* dapat dipahami sebagai cara dimana individu mengarahkan dirinya untuk menilai atau mengevaluasi diri secara positif atau negatif. Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah memiliki kecenderungan untuk meremehkan dirinya sendiri (Yahaya, Maakip, dkk., 2018). *Self-esteem* merupakan evaluasi positif pada diri seseorang, mempengaruhi perkembangan kehidupan seperti pendidikan, hubungan dengan orang lain, kemampuan kesehatan fisik dan mental (Pazzaglia, Moe, dkk., 2020).

*Self-esteem* dibentuk berdasarkan pengalaman dan interaksi masa anak-anak. Beberapa terapi dapat diberikan kepada anak-anak dalam meningkatkan *self-esteem* seperti pelatihan kognitif perilaku meningkatkan *self-esteem* anak-anak dengan metode bermain. Baggerly (2004) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terapi bermain yang berpusat pada anak dapat meningkatkan *self-esteem* anak. Wettig (2011) juga melakukan hal yang sama dan hasil penelitiannya ditemukan bahwa terapi bermain dapat meningkatkan *self-esteem* dan kepercayaan diri anak. Permainan akan memberikan anak kesempatan untuk mendapatkan penilaian positif selama interaksi mereka dengan kelompok atau individu serta anak dapat lebih berimajinatif, aktif secara fisik, melalui permainan.

Terapi bermain sangat cocok dalam mengekspresikan emosi secara lisan dan korban kekerasan seksual dapat memperoleh keterampilan dalam mengendalikan pikiran mereka (Landreth, 2012). Pengalaman buruk yang dialami oleh anak, tentunya akan berdampak pada tingkat *self-esteem* anak akan merasa malu untuk menunjukkan dirinya kepada lingkungan sosial. Perasaan bersalah dan malu pada anak yang mengalami kekerasan seksual mengurangi kemungkinan mereka untuk mengungkapkan pengalaman mereka dengan pelaku (Azad dan Leander 2015; Schonbucher, dkk. 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wondie, dkk. (2011) diantara 318 korban kekerasan seksual di Ethiopia, temuan menunjukkan bahwa anak yang mengalami kekerasan seksual memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami kekerasan seksual. Anak yang dianiaya dan kekerasan seksual memiliki *self-esteem* rendah, sehingga menyebabkan anak akan melukai diri

sendiri, mengambil resiko, dan akan mempengaruhi pendidikannya, berbeda dengan anak yang tidak mengalami kekerasan seksual, bahwa anak yang tidak pernah mengalami kekerasan seksual menunjukkan *self-esteem* yang lebih tinggi dan gejala trauma yang lebih rendah (Ismayilova, dkk. 2016), hal ini berarti menjelaskan bahwa kekerasan seksual pada anak akan menentukan tingkat *self-esteem* mereka.

Adanya pendampingan anak disertai bermain, anak akan merasakan kembali kebebasan dan diharapkan dapat menjalankan kehidupan seperti semula. Stone (2015) mengungkapkan bahwa sebanyak 26% anak mengalami trauma seperti kekerasan seksual. Bermain dapat dilakukan dalam menurunkan keadaan traumatik yang dialami anak. Terapi bermain juga dapat berpengaruh dalam mengurangi masalah perilaku pada anak serta juga mampu meningkatkan keterampilan anak. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Noverita, dkk. (2017) bahwa terapi bermain dapat menghilangkan permasalahan anak, seperti kecemasan, ketakutan, menghilangkan batasan, hambatan dalam diri, frustrasi dan masalah emosi lainnya yang berdampak pada tingkah laku anak yang tidak sesuai dengan harapan. Tentunya dengan teknik bermain ini anak diharapkan dapat lebih kooperatif dan mudah diajak kerja sama ketika menjalani terapi. Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti menggunakan metode terapi bermain dalam meningkatkan *self-esteem* pada anak korban kekerasan seksual.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah desain eksperimen *One Group Pretest- Posttest*. Subjek penelitian terdiri dari 7 orang anak korban kekerasan seksual. Peneliti menggunakan instrumen penelitian dari Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES) dalam mengetahui tingkat *self-esteem* anak korban kekerasan seksual sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Instrumen RSES terdiri dari aitem favorable dan unfavorable berjumlah 10 pernyataan.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 4 sesi dalam satu hari pertemuan di Kabupaten X, Provinsi Riau. Jumlah sesi dan pertemuan disesuaikan dengan kesediaan subjek. Wilayah tempat tinggal yang terdiri dari pulau-pulau kecil juga menjadi pertimbangan oleh subjek dan peneliti. Adapun materi yang diberikan kepada anak korban sebagai berikut (1) Pemahaman tentang kemampuan berpikir, perasaan dan perilaku, (2) Pengenalan emosi, (3) Modifikasi bermain ular tangga, (4) Problem Solving dan afirmasi positif.

**Tabel 1.** Modul Terapi Bermain Dalam Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Anak Korban Kekerasan Seksual

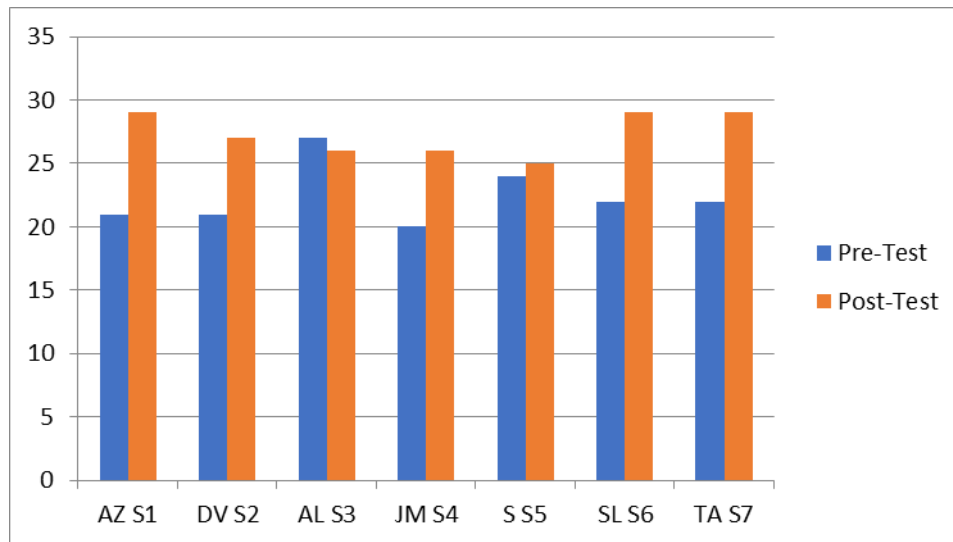
SESI	TUJUAN	MATERI
SESI 1	Subjek dapat mengerti tentang cara berpikir tentang diri, perasaan dan cara menunjukkan perilaku.	Kemampuan untuk mengenal diri dan mengetahui kesenangan dan potensi diri dengan metode cerita dongeng.
SESI 2	Subjek dapat mengenal jenis-jenis emosi dan bagaimana cara mengekspresikannya.	Gambar emosi dan mempraktikkan bentuk emosi yang sering muncul.
SESI 3	Memberikan pemahaman tentang <i>self-esteem</i> dengan cara bermain berkelompok.	Mainan ular tangga yang telah dimodifikasi dengan ekspresi emosi dan pemahaman dan kelebihan diri.
SESI 4	Subjek mengetahui cara memahami masalah yang muncul dan memberikan motivasi pada diri (afirmasi positif)	Menuliskan motivasi untuk diri serta harapan untuk kehidupan dimasa yang akan datang di dalam pohon harapan.

Kegiatan terapi bermain kepada anak korban kekerasan seksual dilakukan dalam 4 sesi. Setiap sesi berlangsung sekitar 90 hingga 120 menit. Terapi bermain disampaikan dengan metode bermain yang melibatkan subjek untuk bercerita, menulis, menjawab, menebak dan menggambar. Pre-test dilakukan sebelum perlakuan atau terapi bermain dilaksanakan, kemudian post-test dilakukan setelah semua sesi selesai diberikan kepada subjek. Metode analisis data menggunakan metode kuantitatif dengan uji Paired Sample T-Test. Metode ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-esteem* anak korban kekerasan seksual sebelum dan setelah diberikannya perlakuan yaitu terapi bermain.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* anak korban kekerasan seksual dengan menggunakan metode terapi bermain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan dalam diri subjek anak korban kekerasan seksual menggunakan terapi bermain. Hal ini dapat dilihat dari perubahan skor nilai *self-esteem* sebelum dan setelah diberikan terapi bermain. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan dengan uji Paired Sample T-Test. Pre-test dan post-test menunjukkan nilai sig sebesar 0,01 dan  $p < 0,05$ .

**Tabel 2.** Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test



Hasil pre-test dan post-test diatas memperlihatkan bahwa sebanyak 6 subjek mengalami peningkatan *self-esteem* setelah dilakukannya perlakuan yaitu terapi bermain. 1 subjek mengalami penurunan dalam *self-esteem* setelah diberikan perlakuan. Metode bermain akan menjadi efektif dalam meningkatkan *self-esteem* korban anak kekerasan seksual. Terapi bermain memanfaatkan gerakan aktif, bermain, menggambar, menulis, bernyanyi dan menyusun strategi untuk dapat menguatkan diri menghadapi kehidupan dimasa yang akan datang.

Aktifitas bermain merupakan ciri khas yang dimiliki oleh anak-anak, dengan bermain anak dapat menunjukkan potensi yang ada pada dirinya, anak akan memiliki imajinasi yang luas dengan dunia bermainnya. Karena bermain dapat memberikan anak kebahagiaan sehingga dapat mengatasi kecemasan pada anak, menurut Sumiati, dkk. (2016) dengan bermain anak diharapkan dapat melupakan rasa trauma, stress, dan rasa sakit yang ia alami melalui perasaan senang saat bermain. Bermain anak dapat menunjukkan kemampuan yang ada pada dirinya, dapat melihat lingkungan sekitar dan orang lain, anak juga dapat mengungkapkan hal-hal imajinasinya secara luas. Teknik terapi bermain merupakan metode yang efektif untuk anak-anak yang didasarkan oleh konsep bermain sebagai bentuk komunikasi dengan anak, sehingga dapat mengintervensi dan berdialog dengan anak dan menciptakan hubungan yang baik dan nyaman untuk mengatasi permasalahan anak (Maspupatun, 2018).

Individu ketika mengalami peristiwa traumatik atau peristiwa tidak menyenangkan akan mempengaruhi pandangannya terhadap masa yang akan datang. Anak korban kekerasan seksual perlu mengetahui dan belajar untuk mengendalikan pemikiran. Hal ini dibalut dengan cara bermain dan bercerita sehingga anak dapat lebih menerima materi dengan menyenangkan dan meningkatkan kesenangan dalam diri.

Sholihat (2017) dalam penelitiannya menyebutkan trauma dan cemas yang terjadi pada anak akibat pengalaman buruk yang Ia rasakan, perlahan dapat diatasi dengan terapi bermain, karena pada anak, bermain menjadi alternatif solusi sebagai penyembuhan, *Self-esteem* dan bagaimana perasaan individu tentang diri mereka sendiri dianggap sebagai indikator fungsi psikologis (Wells, dkk., 2020). Anak korban kekerasan seksual perlu mendapatkan penanganan secara psikologis guna meminimalisir terjadinya gangguan psikologi yang lebih berat di masa yang akan datang.

Tahapan kedua adalah mengenalkan berbagai bentuk emosi dan bagaimana mengekspresikannya secara tepat. Tahapan ini dilakukan dengan memperlihatkan tayangan video dan bentuk gambar emosi. Subjek juga diminta untuk menggambar emosi yang sering dirasakan dalam beberapa waktu terakhir. Pada sisi lain, kemampuan *self-esteem* yang meningkat akan membuat terbentuknya respon emosi dan perilaku yang lebih baik. Emosi yang sering muncul dalam diri korban adalah kemarahan. Pada anak, ledakan amarah digunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau bentuk dari ketidaksukaan terhadap respon yang diterimanya (Hawi, 2020) Melalui metode bermain, anak dapat mengatasi permasalahan psikologis yang dialami oleh anak-anak sebagai tujuan untuk menghilangkan trauma pada pengalaman atau peristiwa yang dialami anak, dalam prosesnya dilakukan sesuai dengan perkembangan anak melalui media permainan (Huda dalam Alhadi, 2016).

Tahapan ketiga adalah bermain ular tangga. Permainan yang sangat disukai anak-anak. Permainan yang juga mengajarkan anak untuk dapat mengelola emosi saat dadu menunjukkan angka naik atau angka turun dalam permainan ular tangga. Ular tangga tersebut telah dimodifikasi dengan kebutuhan *self-esteem* dan upaya untuk meningkatkan motivasi dalam mencapai cita-cita. Terapi bermain menciptakan persepsi pada diri anak, dengan bermain mampu memfasilitasi anak untuk meningkatkan *self-esteem* pada anak, anak juga dapat mengembangkan emosi, Bahasa, dan kompetensi yang ada apada dirinya. Dalam proses terapi bermain ini, diharapkan anak dapat menilai sisi positif pada kemampuan mereka. Blanco (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa play therapy berpartisipasi dalam menurunkan kecemasan pada anak. Teknik terapi bermain dapat memberikan anak kebebasan dalam mengeksplor dirinya lebih jauh. Menurut Dzulfaqori (2017) teknik bermain dapat menurunkan trauma anak pasca kejadian, memberikan hiburan dan mengatasi masalah yang dialami oleh anak melalui kegiatan bermain. Pengalamam anak dalam bermain merupakan faktor penting dalam menciptakan perubahan dalam jangka lama (Iswinarti, 2020).

Tahapan keempat adalah afirmasi positif dan membuat harapan disertai keinginan untuk mewujudkannya dengan perilaku. Farrell & Sox (2021) menjelaskan bahwa Afirmasi positif didefinisikan sebagai pernyataan positif yang diucapkan kepada diri sendiri dalam menentang pikiran negatif. Afirmasi positif ini dapat diyakini dalam meningkatkan kemampuan kepercayaan

diri serta *self-esteem* anak dan juga mampu membentuk perilaku yang positif. Anggapan terhadap citra diri yang buruk merupakan ancaman secara psikologis yang mampu membuat anak merasa tidak berdaya atau gagal (Cohen & Sherman, 2014). Peneliti memberikan permainan dengan banyak kata-kata dan subjek dapat mencocokkan kata tersebut dengan dirinya sendiri. Menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat dapat bermanfaat untuk menurunkan perasaan gagal atau tidak berdaya dari permasalahan yang pernah dialami terkait dengan kekerasan seksual. Keberhasilan dari terapi bermain ini didukung oleh antusias dari subjek yaitu anak korban kekerasan seksual. Situasi wilayah tempat tinggal yang jauh dari keramaian dan berada di pulau-pulau kecil, membuat subjek jarang untuk bisa bermain dengan hal-hal baru dan unik juga merupakan faktor yang dapat meningkatkan keberhasilan dari terapi bermain ini. Terapi bermain ini merupakan metode untuk bisa membantu anak korban kekerasan seksual dalam meningkatkan *self-esteem* dalam diri mereka. Kegiatan ini dilakukan oleh psikolog profesional dan dibantu dengan asisten psikolog dalam memberikan terapi bermain kepada subjek. Selanjutnya diharapkan kepada semua subjek untuk mampu mempraktikkan kemampuan dalam cara berpikir, memberikan respon emosi, cara berperilaku dan kemampuan dalam afirmasi positif pada diri saat mengalami kemunduran semangat.

## **KESIMPULAN**

Terapi bermain yang diberikan kepada anak korban kekerasan seksual mampu untuk meningkatkan kemampuan *self-esteem*. Peningkatan *self-esteem* tersebut merupakan awal yang baik bagi anak untuk memulai dan melanjutkan kembali kehidupannya dalam keseharian. Hipotesa penelitian ini dapat terpenuhi, yaitu meningkatnya *self-esteem* anak korban kekerasan seksual melalui terapi bermain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alhadi, S. (2016). Play therapy: Sebuah inovasi layanan konseling bagi anak usia dini. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 3(3), 52-57.
- Azad, A., & Leander, L. (2015). Children's reporting about sexual versus physical abuse: Patterns of reporting, avoidance and denial. *Psychiatry, psychology and law*, 22(6), 890-902. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13218719.2015.1016392>
- Baggerly, J. (2004). The effects of child-centered group play therapy on self-concept, depression, and anxiety of children who are homeless. *International Journal of Play Therapy*, 13(2), 31.
- Bhargava, D. (2011). *Getting started using visual systems to support the development of self esteem*. Perth, Australia: Department of Education of Western Australia.



- Blanco, P. J., Muro, J. H., Holliman, R., Stickley, V. K., & Carter, K. (2015). Effect of child-centered play therapy on performance anxiety and academic achievement. *Journal of Child and Adolescent Counseling, 1*(2), 66-80.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/23727810.2015.1079117>
- Carmichael, K. D. (2006). Legal and ethical issues in play therapy. *International Journal of Play Therapy, 15*(2), 83–99. <https://doi.org/10.1037/h0088916>.
- Cohen, Geoffrey, L., Sherman, D.K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *The Annual Review of Psychology, 65*, 333-371. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115137
- Department of Economic and Social Affairs. (2015). *The world's women: Trends and statistics*. New York: United Nations.
- Dzulfaqori, I. S. (2017). Konseling pada anak korban bencana alam: Play therapy perspektif. In *Proceedings Jambore Konselor 3 Seminar dan Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling*, 122.
- Farrell, G., Sox, Diana. (2021). Positive affirmations and their effect on children's moods in an elementary classroom. *Journal of Student Research, 10*(3) 1-10.
- Gupta, S., Garg, S. (2020). Causes and effects of child sexual abuse. *International Journal of Innovative Science and Research Technology, 5*(5). 1867- 1870. doi:10.38124/IJISRT20MAY650
- Hawi, Akmal., Utami, S., Syaifulloh, M., Mukhlis, H. (2020). Emotional and social character development during growth period. *Journal of Critical Reviews, 7*(8), 2013-2018. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/h0088916>
- Ismayilova, L., Gaveras, E., Blum, A., Tô-Camier, A., & Nanema, R. (2016). Maltreatment and mental health outcomes among ultra-poor children in Burkina Faso: A latent class analysis. *PLoS One, 11*(10), e0164790.  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0164790>
- Iswinarti, I., & Hormansyah, R. D. (2020). Meningkatkan harga diri anak slow learner melalui Child Centered Play Therapy. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 9*(2), 319-334. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/3491>
- Kemen PPA. (2020). Angka kekerasan terhadap anak tinggi di masa pandemi, kemen PPPA sosialisasikan protokol perlindungan anak. Diakses dari: <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2738/angka-kekerasan-terhadap-anak-tinggi-di-masa-pandemi-kemen-pppa-sosialisasikan-protokol-perindungan-anak>
- Komnas Perempuan (2021) Catatan Tahunan Perlindungan Perempuan dan Anak. Diakses dari: <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021>
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship*. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203835159/play-therapy-garry-landreth>

- Maspupatun, I. (2018, October). Keefektifan play thrapy untuk penanganan stress pasca trauma bencana alam. *In 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah.*
- Noverita, N., Mulyadi, M., & Mudatsir, M. (2017). Terapi bermain terhadap tingkat kecemasan pada anak usia 3–5 tahun yang berobat di Puskesmas. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 5*(2), 67-78.
- Pazzaglia, F., Moe, A., Cipolletta, S., Chia, M., Galozzi, P., Masiero, S., Punzi, L. (2020). Multiple dimensions of self-esteem and their relationship with health in adolescence. *Internasional Journal Environmental Research and Public Health, 17*(2616), 1-12. doi: 10.3390/ijerph17082616
- Schönbucher, V., Maier, T., Mohler-Kuo, M., Schnyder, U., & Landolt, M. A. (2012). Disclosure of child sexual abuse by adolescents: A qualitative in-depth study. *Journal of Interpersonal Violence, 27*(17), 3486-3513.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260512445380>
- Sholihat, I., & Nasrullah, D. D. (2018, October). Konseling pada anak korban bencana alam: play therapy perspektif. *In Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Jambore Konseling 3. Ikatan Konselor Indonesia (IKI).*
- Stone, J., & Bray, S. (2015). "Trauma and young children: How the problem plays out" in discussions on sensitive issues. *Emerald Group Publishing Limited, 19*, 177-211.  
<http://dx.doi.org/10.1108/S0270-402120150000019012>
- Sumiati, S., & Sulianti, A. (2016). Pendekatan bermain untuk menurunkan perilaku menghindar pada anak yang mengalami trauma pengobatan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 3*(1), 113-120.
- Wells, Amy, E., Hunnikin, L, M., Ash, Daniel, Goozen, Stephanie, H.( 2020). Low self-esteem and impairments in emotion recognition predict behavioural problems in children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 42*, 693-701
- Wettig, H. H., Coleman, A., & Geider, F. J. (2011). Evaluating the effectiveness of theraplay in treating shy, socially withdrawn children. *International Journal of Play Therapy, 20*(1), 26.
- Krug EG et al. (2002). *World report on violence and health*. Geneva: World Health Organization.  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615\\_eng.pdf;jsessionid=B6FDA14BF6A185E7CC9C0F96AC5D0889?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf;jsessionid=B6FDA14BF6A185E7CC9C0F96AC5D0889?sequence=1)
- World Health Organization. (2021). *Violence against women prevalence estimates 2018: Global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for nonpartner sexual violence against women*. World Health Organization.
- Yahaya, A., Maakip, I., Voo., Sam Mee., Kifli. (2019) The effectiveness of sandplay therapy to improve students' self-esteem: A preliminary study in Brunei Darussalam. *Journal of Educational and Developmental Psychology, 9*(1), 23-40. :  
<http://doi.org/10.5539/jedp.v9n1p23>

# Pengaruh penyesuaian diri terhadap *social well-being* pada pekerja selamapandemi *Covid-19*

## *The effect of self-adjustment on social well-being of workers during the Covid-19pandemic*

Supriyanto<sup>1</sup>, Nurlaela Rizkianti<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Universitas Pembangunan Jaya (UPJ)

<sup>12</sup>supriyanto@upj.ac.id

### Abstrak

Perubahan sistem dan pola kerja di masa pandemi membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang efektif pada karyawan. Penyesuaian diri yang adekuat bukan hanya mempengaruhi produktivitas kerja, namun juga dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan sosial (*social well-being*) pada diri karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap *social well-being* pekerja/karyawan selama pandemi *Covid-19* di wilayah provinsi DKI Jakarta. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua instrumen penelitian berupa *psychological adjustment scale* (PAS) untuk mengukur penyesuaian diri dan *social well-being scale* untuk mengukur kesejahteraan sosial (*social well-being*). Jumlah sampel penelitian sebanyak 354 responden yang terdiri dari 48% responden laki-laki dan 52% responden perempuan. Responden pada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki pengaruh yang signifikan dengan arah positif terhadap *social well-being* pada pekerja selama pandemic *Covid-19* di Jakarta. Sumbangan penyesuaian diri terhadap *social well-being* cukup besar, yaitu sebesar 54,4%.

**Kata Kunci:** penyesuaian diri, kesejahteraan sosial, karyawan, pandemi *Covid-19*

### Abstract

*The changes in the work system and pattern require an effective adjustment. An adequate adjustment not only affects productivity, but can also contribute to the social well-being of employees. The purpose of this research is to investigate the effect of self-adjustment on social well-being of workers during the Covid-19 pandemic in Jakarta. This quantitative research uses two questionnaires to collect data, psychological adjustment scale (PAS) to assess self-adjustment and social well-being scale to measure social well-being. Purposive sampling is used to collect 354 participants (48% male and 52% female). To test the hypotheses, simple regression analysis is used. The findings showed that the effect of self-adjustment on the social well-being of workers during the Covid-19 pandemic is positively significant and the contribution of self-adjustment on social well-being is 54,4%.*

**Keywords:** self-adjustment, social well-being, workers, Covid-19 pandemi

## PENDAHULUAN

Provinsi DKI Jakarta merupakan provinsi dengan tingkat kasus *Covid-19* tertinggi di Indonesia. Berdasarkan data dari Satuan Tugas Penanganan *Covid-19* Nasional (2022), per bulan Februari 2022 jumlah penderita positif *Covid-19* di Provinsi DKI Jakarta sebanyak 1.073.482 orang atau mencapai 22,2% dari total kasus *Covid-19* secara nasional. Korban meninggal dunia karena *Covid-19* di provinsi Jakarta juga cukup besar, yaitu 14.091 jiwa.

Empat provinsi lain dengan tingkat kasus Covid-19 di bawah provinsi Jakarta berturut-turut yaitu: Jawa Barat(841.624 kasus, dengan korban meninggal 14.844 jiwa), Jawa Tengah (510.852 kasus dengan korban meninggal 30.442 jiwa), Jawa Timur (444.682 kasus, korban meninggal 29.874) dan Banten (210.716 kasus, korban meninggal sebanyak 2.754).

Satu kebijakan yang diambil oleh pemerintah provinsi Jakarta untuk menekan dan mengendalikan laju pandemi *Covid-19* yaitu dengan membatasi aktivitas masyarakat di berbagai bidang. Melalui Peraturan Gubernur (Pergub) DKI Jakarta No.33 Tahun 2020, Pemerintah DKI Jakarta mulai memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk pertama kali pada tanggal 10 April 2020. Pada periode berikutnya, pemerintah provinsi Jakarta juga telah memberlakukan lima kali PSBB transisi dalam rangka menurunkan angka penyebaran *Covid-19* (Pangaribuan & Munandar, 2021). Dengan dikeluarkannya Pergub tersebut, berbagai kegiatan sosial, ekonomi, pendidikan, serta mobilisasi atau pergerakan orang di wilayah DKI Jakarta mulai dibatasi, seperti melarang belajar di sekolah/kampus, mencegah acara perayaan, festival dan pernikahan, meniadakan kegiatan-kegiatan keagamaan di rumah ibadah, menutup fasilitas-fasilitas umum, dan menghimbau kepada perusahaan untuk memperkerjakan karyawannya di rumah atau dikenal dengan istilah *work from home* (WFH).

Kebijakan untuk bekerja di rumah (WFH) selama masa pandemi cukup banyak diterapkan oleh perusahaan dan institusi di provinsi DKI Jakarta. Jelita (2020) memaparkan bahwa sejak Maret hingga Mei 2020, tercatat 3.992 perusahaan di area Jakarta yang sudah melaporkan penerapan kebijakan WFH dengan tenaga kerja berjumlah 1.063.609 karyawan. Berdasarkan data tersebut, terdapat 1.374 perusahaan di Jakarta dengan 184.270 karyawan yang menerapkan kebijakan bekerja dari rumah, sedangkan sebanyak 2.618 perusahaan di Jakarta dengan 879.339 karyawan menerapkan kebijakan pemerintah dengan melakukan pengurangan kegiatan *Work From Office* (WFO) selama masa PSBB. Eneng (2020) mengatakan bahwa sebagian instansi atau perusahaan memberikan kebijakan untuk memperbolehkan karyawannya tidak setiap hari hadir di kantor, perusahaan menetapkan kebijakan bagi karyawan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu, tidak sulit dihubungi serta dapat berkomunikasi dengan baik bersama tim kerja.

Kebijakan pemerintah untuk memberlakukan *Work From Home* (WFH) kepada karyawan menuai pro dan kontra, karena sebagian bidang pekerjaan dan pihak perusahaan memang belum sepenuhnya siap dalam menjalankan sistem WFH (Purwanto et al, 2020). Kebijakan kerja selama pandemi selain memberikan dampak positif, juga dapat mengakibatkan dampak yang negatif terhadap karyawan. Mungkasa (2020) mengungkapkan bahwa dampak positif yang muncul akibat kebijakan WFH pada karyawan selama pandemi yaitu: a. dapat mengimbangkan waktu antara pekerjaan dengan keluarga b. Menghemat biaya terhadap

pengeluaran dalam bekerja di kantor sehari-hari c. dapat mengatur waktu dalam jadwal kerja secara efektif d. dapat menciptakan suasana pekerjaan dengan nyaman dan sesuai dengan kenyamanan pribadi. Sedangkan Mungkasa (2020) juga mengungkapkan dampak negatif yang muncul akibat penerapan WFH pada karyawan selama pandemi yaitu: a. sulitnya bekerja saat proses WFH karena sangat berdampak berkoordinasi dengan rekan kerja, b. mengubah jadwal pekerjaan yang baru dan lebih rapi dalam proses WFH dan WFO saat terjadi *meeting*, c. sulit membedakan antara pihak pekerja dan pihak yang belum mendapatkan pekerjaan, sehingga cenderung terlihat seperti pengangguran dan berdampak pada hubungan sosial. Menurut Purwanto et al (2020) menyatakan bahwa berbagai dampak negatif yang muncul akibat penerapan WFH pada karyawan selama pandemi *Covid-19* merupakan fenomena yang baru. Kesulitan-kesulitan yang dialami karyawan selama WFH seperti: suasana dan kondisi pekerjaan tidak yang diharapkan, suasana rumah berbeda dengan lingkungan kantor yang lebih formal, mudah terganggu oleh sosial media, televisi, hiburan, dan lain sebagainya. Selain itu dampak negatif WFH juga dapat mengakibatkan karyawan mengalamistagnasi jenjang karir, konflik antara pekerjaan dan urusan rumah tangga (*work-family conflict*) serta membuat karyawan terisolasi dari lingkungan sosial tempat bekerjanya (Biron, Peretz & Lupo, 2020).

Sama halnya dengan pendapat dari Purwanto et al di atas, Eneng (2020) juga menyatakan bahwa WFH adalah kegiatan kerja yang cukup baru bagi karyawan yang selama ini terbiasa bekerja di kantor. Bekerja dari rumah ini menuntut karyawan untuk beradaptasi dengan pola kerja yang baru, menyesuaikan dengan lingkungan kerja yang baru serta perlu mengembangkan pola interaksi dan komunikasi yang baru. Menjaga produktivitas saat melakukan WFH di saat pandemi *Covid-19* menjadi para pekerja saat ini. Penelitian yang dilakukan oleh Shabuur dan Mangundjaya (2020) menemukan bahwa sikap yang fleksibel terhadap pekerjaan dapat mempengaruhi produktivitas karyawan pada saat WFH selama pandemi. Semakin fleksibel sikap karyawan terhadap pekerjaannya, maka semakin tinggi juga produktivitasnya. Menurut Pruchno, et al (dalam Shabuur dan Mangundjaya, 2020) pengaturan kerja yang fleksibel oleh karyawan dapat meningkatkan produktivitas kerja karena karyawan lebih dapat mengatur jadwal kerjanya yang dirasa lebih tepat sebagai bentuk penyesuaian diri dengan kehidupan pribadi di luar karyawanan. Oleh karena itu fleksibilitas dan penyesuaian diri karyawan yang menjalani WFH selama pandemi menjadi salah satu faktor pendukung bagi keberhasilan dan produktivitas karyawan saat bekerja dari rumah. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Biron, Peretz dan Lupo (2020), bahwa karyawan akan dapat memperoleh benefit atau manfaat yang positif dari kebijakan WFH bila karyawan tersebut mampu melakukan penyesuaian diri (*self-adjustment*) yang efektif selama bekerja di rumah.

Menurut Haber & Runyon (dalam Lusi, 2021) penyesuaian diri merupakan suatu proses yang dinamis yang mencerminkan kemampuan individu untuk mengubah perilaku, dengan tujuan agar individu bisa lebih harmonis dengan lingkungan sosialnya dan lebih mampu menghadapi tekanan hidup baik secara internal maupun eksternal. Menurut Schneiders (dalam Putri, 2018) penyesuaian diri (*self-adjustment*) akan membantu individu dalam menyelesaikan atau mengatasi suatu kebutuhan, ketegangan, dan konflik dalam diri untuk mencapai keselarasan antara lingkungan dan kebutuhan individu. Individu akan melakukan proses penyesuaian diri bila individu tersebut menghadapi tuntutan yang harus dicapai, atau jika individu tersebut dihadapkan pada masalah yang harus dipecahkan. Sedangkan menurut Jaya (dalam Layli, 2020) kegagalan atau kesulitan dalam proses penyesuaian diri dapat berdampak pada aspek hubungan sosial, seperti kesulitan untuk menyesuaikan dengan keadaan lingkungan tempat tinggal, tidak percaya diri, cemas, dan tidak terciptanya kesejahteraan sosial (*social well-being*) pada individu.

Perubahan-perubahan yang terjadi di tempat kerja menurut pandangan Boreham, Povey dan Tomaszewski (2015), memiliki dampak yang penting bagi kesejahteraan sosial (*social well-being*) karyawan. Keyes (1998) mendefinisikan *social well-being* sebagai penilaian individu terhadap kualitas hubungan mereka dengan orang lain, lingkungan, dan masyarakat yang diukur dari penilaian individu melalui pengalaman mereka di dalam lingkungan masyarakat. Keyes (1998) berpendapat bahwa *social well-being* terdiri dari lima aspek yaitu, penerimaan sosial, realisasi sosial, kontribusi sosial, koherensi sosial dan kohesi sosial. Kelima dimensi tersebut merupakan terhadap potensi atau pencapaian seseorang untuk memecahkan masalah atau melakukan peran sosial dalam masyarakat dan struktur sosial.

Penelitian sebelumnya mengenai penyesuaian diri (*self-adjustment*) dan kesejahteraan sosial (*social well-being*) telah dilakukan oleh Masten, et al (dalam Layli, 2020). Penelitian tersebut ditujukan kepada remaja laki-laki dan hasil penelitian menyatakan bahwa penyesuaian diri laki-laki remaja dalam hubungannya dengan orang lain sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan sosial mereka. Penelitian lain, mengenai penyesuaian diri dengan kesejahteraan sosial telah dilakukan oleh Layli (2020) dengan melibatkan 209 subjek dengan tujuan untuk menginvestigasi hubungan antara penyesuaian diri dengan kesejahteraan sosial mahasiswa perantau di wilayah Jabodetabek. Hasil dari penelitian Layli (2020) menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki hubungan positif dan kuat terhadap kesejahteraan sosial. Sejauh ini peneliti belum menemukan riset yang khusus menginvestigasi variabel penyesuaian diri (*self-adjustment*) dan kesejahteraan sosial (*social well-being*) pada karyawan selama pandemi *Covid-19* di Jakarta. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri (*self-adjustment*) terhadap kesejahteraan sosial (*social well-being*) karyawan

selama pandemi *Covid-19* di Jakarta. Hipotesis null ( $H_0$ ) yang diajukan pada penelitian ini yaitu: Penyesuaian diri (*self-adjustment*) tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan sosial (*social well-being*) karyawan selama pandemi *Covid-19*. Sedangkan Hipotesis alternatif pada penelitian ini adalah: Penyesuaian diri (*self-adjustment*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan sosial (*social well-being*) karyawan selama pandemi *Covid-19*.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dengan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data berupa kuesioner. Kuesioner pertama untuk mengukur variabel penyesuaian diri diadaptasi dari *Psychological Adjustment Scale* (PAS) yang dikembangkan oleh Haber dan Runyon (1984). PAS berupa skala likert, terdiri dari dua puluh empat aitem dengan empat pilihan alternatif jawaban. Sedangkan kuesioner kedua, *Social Well-being Scale* yang dikembangkan oleh Keyes (1998) diadaptasi untuk mengukur variabel kesejahteraan sosial. *Social Well-being Scale* berupa skala likert, terdiri dari lima belas aitem dengan empat pilihan alternatif jawaban. Uji dengan *Alpha Cronbach* menghasilkan reliabilitas PAS sebesar 0,894 sedangkan reliabilitas *Social Well-being Scale* sebesar 0,647. Hasil analisis aitem PAS menunjukkan nilai mulai dari 0,429 – 0,814, sedangkan analisis aitem pada *Social Well-being Scale* mulai dari 0,523 – 0,743. Subjek penelitian adalah karyawan, baik laki-laki atau perempuan yang bekerja di area Jakarta dan menerapkan pola bekerja dari rumah (WFH) baik secara penuh maupun *hybrid*. Peneliti menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* untuk menjangkau subjek penelitian. Data yang berhasil dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik regresi linear sederhana. Kuesioner disebarluaskan secara *online* melalui *instagram*, grup *whatsapp* dan *line* dengan menggunakan kuesioner online di *google form*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

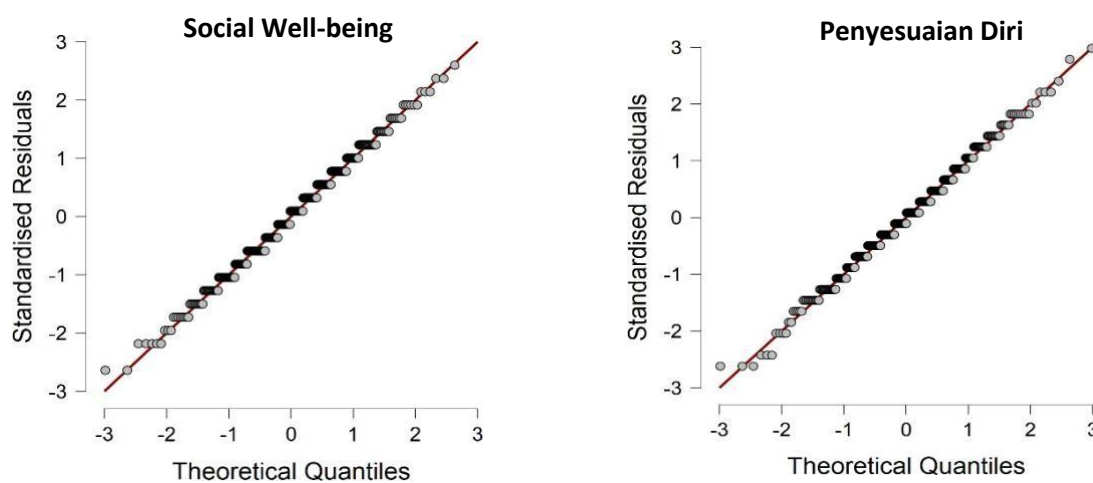
Jumlah subjek penelitian yang berhasil dikumpulkan dan dianalisis sebanyak 354 orang. Mayoritas subjek penelitian berjenis kelamin perempuan (52%), berusia antara 20-29 tahun (93%), pola kerja selama pandemi bekerja di kantor dan di rumah (42%), lokasi kerja berada di area Jakarta Pusat (30%) dan lokasi tempat tinggal di area Jakarta (50%). Data demografis lebih lengkap berkaitan dengan subjek penelitian terlampir di tabel 1.

Sebelum melakukan analisis dengan teknik regresi linear sederhana, peneliti melakukan dua uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* pada tabel 2, sebaran skor variabel penyesuaian diri dan *social well-being* lebih besar dari nilai  $p > 0,05$ , yaitu sebesar  $p = 0,227$  untuk variabel penyesuaian

**Tabel 2.** Uji Normalitas

	Penyesuaian Diri	Social Well-being
Shapiro-Wilk	0,994	0,994
P-value of Shapiro-Wilk	0,227	0,182

Untuk menentukan linearitas data penelitian, peneliti menggunakan metode Q-Q plot. Gambar 1. menunjukkan bahwa titik-titik menyebar di sekitar garis diagonal serta searah garis diagonal pada variabel penyesuaian diri dan variabel *social well-being*. Model regresi dapat dinyatakan memenuhi asumsi linier jika data menyebar di sekitar dan sepanjang garis diagonal.



**Gambar 1.** Q-Q Plot

Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana untuk pengujian hipotesis. Pada tabel 3 menunjukkan hasil uji signifikansi penyesuaian diri, menghasilkan nilai F sebesar 419,500 dengan tingkat signifikansi  $< 0,001$ . Karena nilai probabilitas ( $p < 0,001$ ), maka model regresi ini dapat digunakan untuk memprediksi *social well-being* pada pekerja. Dengan kata lain, variabel penyesuaian diri mempengaruhi secara signifikan *social well-being* pada pekerja selama pandemi *Covid-19* di Jakarta.

**Tabel 3.** Data Uji Signifikansi

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	4396,577	1	4396,577	419,500	<, 001
	Residual	3689,141	352	10,481		
	Total	8085,718	353			

Temuan utama pada penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang adekuat yang ditunjukkan karyawan selama bekerja di rumah (WFH) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aspek kesejahteraan sosialnya. Menurut Schneiders (dalam Lusi, 2021),



penyesuaian diri merupakan respon individu untuk mengatasi hambatan-hambatan dalam kehidupannya, yang meningkatkan kemampuan individu untuk menyelaraskan diri dengan lingkungan sosialnya. Salah satu karakteristik individu yang mampu menyesuaikan diri dengan efektif menurut Jannah (2013), yaitu individu tersebut memiliki hubungan interpersonal yang baik. Individu yang dapat menyesuaikan diri adalah individu yang mampu mencapai dan mempertahankan tingkat keakraban dalam hubungan sosialnya. Mereka biasanya kompeten dan selalu merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain serta mampu membuat orang lain merasa nyaman ketika berinteraksi bersamanya. Penyesuaian diri juga menunjukkan kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan sosial sehingga tuntutan atau kebutuhan dalam kehidupan sosial dapat terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan.

Di sisi lain, kesejahteraan sosial (*social well-being*) merupakan penilaian individu terhadap keadaan, keberfungsian dan kebermanfaatannya dalam lingkungan sosialnya (Keyes, 1998). Kesejahteraan sosial dapat menjadi indikator kualitas hubungan individu dengan orang lain, hubungan dengan tetangga atau hubungan dengan komunitasnya. Aspek penting yang turut berkontribusi terhadap status *social well-being* seseorang yaitu integrasi sosial (*social integration*) dan penerimaan sosial (*social acceptance*). Individu yang sehat secara sosial, akan merasa menjadi bagian dari lingkungan sosialnya dan mampu menjalin hubungan yang berkualitas dengan orang-orang di sekitarnya. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan sosial yang baik juga ditunjukkan dengan kepercayaan mereka terhadap orang lain, mampu menerima keberadaan orang lain sekaligus menerima keberadaan dirinya (Keyes, 1998).

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bagaimana variabel penyesuaian diri berkaitan serta dapat mempengaruhi variabel kesejahteraan sosial. Dalam konteks penelitian ini, karyawan yang mengalami berbagai hambatan saat bekerja selama pandemi dimana pola interaksi dan sistem kerja mereka kontras berbeda dengan masa sebelumnya dituntut untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan perubahan-perubahan di lingkungan kerja dan lingkungan sosialnya. Semakin mereka mampu dan efektif dalam melakukan penyesuaian diri, maka persepsi dan penilaian mereka atas keberfungsian di lingkungan sosialnya juga akan meningkat. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Neugebauer et al. (dalam Layli, 2020) bahwa kesulitan dalam menyesuaikan diri akan berdampak pada aspek hubungan sosial, seperti sulit menyesuaikan dengan keadaan lingkungan tempat tinggal, kurangnya pergaulan sosial, tidak percaya diri, cemas, serta tidak terciptanya kesejahteraan sosial.

Temuan pada penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Layli (2020), Masten, et al (dalam Layli, 2020) dan penelitian Sinead dan Crystal (2019) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki hubungan positif terhadap *social well-being*. Ketiga penelitian di atas juga hendak melihat keterkaitan antara variabel penyesuaian diri dan variabel *social well-being*.

namun dengan menggunakan subjek penelitian dan konteks yang berbeda. Penelitian Layli (2020) dilakukan pada subjek mahasiswa yang merantau dan kuliah di area Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi). Sementara penelitian Sinead dan Crystal (2019) melibatkan remaja yang menderita penyakit kanker.

Pada tabel 4 menunjukkan model summary penyesuaian diri dengan *social well-being*, memperoleh nilai  $R^2 = 0,544$  atau sama dengan 54,4%. Dapat diketahui bahwa pengaruh yang diberikan penyesuaian diri *social well-being* pada pekerja selama pandemic *Covid-19* di Jakarta sebesar 54,4% sedangkan sisanya 45,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan nilai  $R^2 = 0,544$  atau sama dengan 54,4% maka pengaruh penyesuaian diri terhadap *social well-being* pada pekerja selama pandemi *Covid-19* di Jakarta dapat dikatakan pengaruhnya besar.

**Tabel 4.** Model Summary Penyesuaian Diri dengan *social well-being*

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	4.786
H <sub>1</sub>	0.737	0.544	0.542	3.237

Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel kesejahteraan sosial (*social-well being*) menurut Keyes (1998) antara lain: (a) dukungan sosial seperti keluarga, orang tua, teman, atau pasangan, (b) partisipasi sosial seperti keterlibatan individu di dalam kegiatan sosial, (c) sikap sosial yang menjadi citra dari individu, (d) kontak sosial yang melibatkan interaksi secara emosional antara individu dengan lingkungan sosialnya. Selanjutnya selain faktor-faktor di atas terdapat juga faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *social well being*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rahayu (2021), variabel *sense of community* memberikan sumbangan efektif terhadap *social well being* sebesar 41,3%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh secara signifikan terhadap *social well-being* karyawan selama pandemi *Covid-19* di Jakarta. Pengaruh yang diberikan penyesuaian diri terhadap variabel *social well-being* pada karyawan selama pandemi *Covid-19* di Jakarta cukup besar, yaitu 54,4%.

## DAFTAR PUSTAKA

Biron, M., Peretz, H., Lupo, K.T. (2020). Trait optimism and work from home adjustment in the Covid-19 pandemic: Considering the mediating role of situational optimism and the moderating role of cultural optimism. *Sustainability*, 12(22).

- Boreham, P., Povey, J. & Tomaszewski, W. (2015). Work and social well-being: The impact of employment conditions on quality of life. *The International Journal of Human Resource Management*. 6(27), 593–611. <http://dx.doi.org/10.1080/09585192.2015.1027250>
- Eneng. (2020). *Pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres kerja pada karyawan work from home (WFH)*. (Skripsi). Universitas Negeri Jakarta
- Haber, A., Runyon, R.P. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois : The Dorsey Press.
- Jannah, M. (2013). Uji validitas konstruk pada instrumen penyesuaian diri Haber & Runyon (1964) dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 2(6), 422-433.
- Jelita, I., N. (2020). *DKI: 3.992 perusahaan dengan 1 juta pegawai sudah WFH*. [Www.Mediaindonesia.Com. https://mediaindonesia.com/read/detail/311925-dki-3992-perusahaan-dengan-1-juta-pegawai-sudah-wfh](https://mediaindonesia.com/read/detail/311925-dki-3992-perusahaan-dengan-1-juta-pegawai-sudah-wfh)
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 61(2), 121–140.
- Larson, J. S. (1993). The measurement of social well-being. *Social Indicators Research*, 28(3), 285-296.
- Lusi, R.A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *MediaPsi*, 7(1) 5-16 <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- El Layli, S. R. (2020). Hubungan penyesuaian diri dengan kesejahteraan sosial mahasiswa perantau di Jabodetabek. (Skripsi). Universitas Pembangunan Jaya.
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari rumah (working from home/WFH): menuju tatanan baru era pandemi COVID 19. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126–150. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.119>
- Pangaribuan, M.T. & Munandar, A. I. (2021). Kebijakan pemerintah DKI Jakarta menangani pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Pemerintahan*. 14(1), 1-9.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi covid-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Putri, P. A. (2018). Dukungan sosial teman sebaya, *loneliness*. dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Indonesia. (Skripsi) Universitas Islam Indonesia.
- Rahayu, K. (2021). *Pengaruh sense of community terhadap social well-being padastaf pengelola ruang publik terpadu ramah anak (RPTRA)*. (Skripsi) Universitas Pembangunan Jaya.

Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional. (2022). Di akses pada tanggal 15 Februari 2022 dari <https://covid19.go.id/peta-sebaran>

Shabuur, M.I. & Mangundjaya, W.L. (2020). Pengelolaan stres dan peningkatan produktivitas kerja selama work from home pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Udayana* 2020, 7(2), 93-109. doi: 10.24843/JPU.2020.v07.i02.p.09

Sinead, M. S., & Crystal, L. P. (2019). Social well-being in adolescent and young adult cancer survivors. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1089/jayao.2018.0043>

# Pembelajaran musik berbasis Kodaly terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak autisme: Sebuah studi literatur

## *Kodaly-based music learning on social interaction ability in autistic children: A literature review*

**Zefanya Lintang Nugrahaningsih**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[zfnlintang@gmail.com](mailto:zfnlintang@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh metode Kodaly terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak autisme. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literature yang dilakukan melalui pencarian dan pengumpulan referensi teori dan dilanjutkan dengan menganalisisnya. Ada 30 studi terdahulu dari tahun 2010-2022 melalui google scholar yang mendeskripsikan tentang penerapan metode Kodaly bagi anak-anak dan anak berkebutuhan khusus untuk mengembangkan kemampuan akademik dibidang musik serta meningkatkan kemampuan dalam bidang interaksi sosial. Kesimpulan dari telaah beberapa artikel adalah kemampuan interaksi sosial anak autisme meningkat dikarenakan anak dapat belajar bagaimana terlibat dalam pengaturan kelompok melalui kegiatan musik, termasuk kegiatan menyanyi, musik rakyat, dan pembelajaran solfge. Kegiatan menyanyi meliputi menyanyi individu/kelompok, menyanyi dengan gerak, dan menyanyi dengan alat musik. Semua perlakuan ini memotivasi anak-anak untuk belajar tentang kegiatan sosial seperti menyapa, berbagi perhatian/niat, dan berpartisipasi dalam pengaturan kelompok.

**Kata Kunci:** anak autisme, kodaly, interaksi sosial

### **Abstract**

*Children with autism have developmental disorders in three aspects, namely social and emotional interaction skills, poor quality in reciprocal communication skills, and limited interests accompanied by repetitive movements without purpose. So that the Kodaly approach is appropriate for increasing social interaction in children with autism, because the Kodaly approach is one of the most widely used methods in music education and music therapy. This method is based on singing activities that can facilitate social development in children. The purpose of this study was to analyze the effect of the Kodaly method on the ability of social interaction in children with autism. The research method used is a literature study which is carried out through search and collection of theoretical references and continued by analyzing them. There are 30 previous studies that describe the application of the Kodaly method for children and children with special needs to develop academic skills in the field of music and improve abilities in the field of social interaction. The conclusion from the review of several articles is that the social interaction ability of children with autism increases because children can learn how to be involved in group settings through musical activities, including singing activities, folk music, and solfge learning. Singing activities include individual/group singing, singing with motion, and singing with musical instruments. All of these treatments motivate children to learn about social activities such as greeting, sharing concerns/intentions, and participating in group settings.*

**Keywords:** children with autism, kodaly, social interaction

## **PENDAHULUAN**

*Autism Spectrum disorders* atau biasa disingkat dengan ASD merupakan gangguan perkembangan saraf neurodevelopmental yang menyebabkan adanya defisit pada ranah

perkembangan keterampilan komunikasi, interaksi sosial, serta ditandai adanya keterbatasan aktifitas dan tidak adanya aktivitas imajinatif (Berger, Ds, 2002). Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh World Health Organization (WHO), 1 dari 160 anak didiagnosa memiliki gangguan autisme (Subiantoro, 2018). Prevalensi Autism Spectrum Disorder (ASD) di seluruh dunia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, dilaporkan prevalensi autisme di seluruh dunia berjumlah 1-3% (Bharathi et al., 2019). Pada tahun 2016 Pusat Kesehatan Nasional juga melaporkan bahwa angka statistik kesehatan khususnya pada autism spectrum disorder (ASD) memiliki rekor baru yaitu ditemukannya dari 36 anak terdapat 1 anak didiagnosis autisme (Zablotsky et al., 2017).

Anak dengan autisme akan tumbuh dan berkembang dengan cara yang berbeda dibandingkan dengan anak-anak normal lainnya. Hal tersebut terjadi disebabkan oleh penurunan kemampuan kognisi secara bertahap. Perilaku autistik dapat digolongkan menjadi dua jenis, jenis yang pertama yaitu perilaku eksekutif (berlebihan) dan perilaku defisit (berkekurangan). Perilaku eksekutif adalah hiperaktif dan tantrum (mengamuk) berupa menjerit, menggigit, mencakar, memukul, dan mendorong. Sering terjadi pada anak dengan autisme menyakiri dirinya sendiri (self-abused). Perilaku defisit ditandai dengan gangguan bicara, perilaku sosial yang kurang sesuai, defisit sensori, dan emosi yang tidak tepat, seperti contoh tertawa-tawa tanpa sebab, menangis tanpa sebab, dan melamun. World Health Organization's International Classification of Diseases (WHO ICD -10) mendefinisikan bahwa autisme (dalam hal ini khusus childhood autism) sebagai adanya keabnormalan dan atau gangguan perkembangan yang muncul sebelum usia tiga tahun dengan tipe karakteristik tidak normalnya pada tiga bidang yaitu interaksi sosial, komunikasi, dan perilaku yang diulang-ulang (World Health Organization, 1992).

Anak dengan autisme juga memiliki kesulitan dalam komunikasi timbal balik, hal ini biasanya akan berdampak pada pemerolehan bahasa dan serta menghambat anak-anak dengan autisme dalam belajar keterampilan baru melalui interaksi dengan orang-orang di lingkungan mereka (Mundy & Neal, 2001). Dengan demikian, menawarkan pembelajaran yang menarik serta memfasilitasi anak dalam berinteraksi antara anak-anak dan lingkungan sosial mereka sangatlah penting pada anak usia dini khususnya anak dengan ASD. Kegiatan musik merupakan salah satu metode yang menjanjikan untuk mendukung pertumbuhan sosial dan akademik untuk semua pelajar, termasuk mereka dengan ASD (McDowell, 2010). Musik sangat dekat pada pengalaman anak-anak dan berfungsi sebagai tumpuan yang mendorong anak-anak dalam berekspresi dan berpartisipasi sesuai dengan level dan kemampuan mereka (Anvari, Trainor, Woodside, & Levy, 2002). Campbell (2010) melakukan studi etnografi yang menunjukkan bahwa musik memainkan peran penting dalam kehidupan anak-anak dan dapat

menawarkan konteks sosialisasi dan komunikasi di antara anak-anak, teman sebaya, dan orang tua mereka. Selama interaksi mereka dengan peneliti, anak kecil menunjukkan bahwa lagu dan musik adalah cara mereka mengeksplorasi kata dan membuat hubungan dengan peristiwa penting dalam hidup, untuk berteman, dan untuk berhubungan dengan anggota keluarga mereka.

Campbell (2010) menyimpulkan dengan menggambarkan respons musik pada tahun-tahun pertama kehidupan seorang anak sebagai konteks untuk pengembangan inter-subjektivitas, komunikasi, dan intensionalitas di antara anak-anak. Deskripsi intervensi musik mendefinisikan pengalaman musik sebagai konteks bermain yang mendorong anak untuk berada dalam hubungan dialektis dengan semua orang yang berpartisipasi dalam proses pembuatan musik. Interaksi musik dapat menjadi aktivitas multi-segi yang mendorong keterlibatan afektif dan interpersonal anak-anak dengan orang dewasa dan teman sebaya lainnya di lingkungan sosial mereka (Welch & McPherson, 2012; Ockelford, 2012; Kim et al. 2008; Kern & Aldridge, 2006). Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan keterlambatan perkembangan global dan keterampilan bahasa yang minimal dapat berpartisipasi dalam interaksi musik timbal balik selama sesi improvisasi terapi musik (Ockelford, 2011a; Ockelford & Matawa, 2010; Vaiouli & Andreou, 2018).

Teknik musik dan intervensi terapi musik telah diimplementasikan sebagai konteks sosial untuk mempromosikan komunikasi, interaksi, dan pengalaman bersama antara anak-anak dengan ASD dan orang lain di lingkungan sosial mereka (yaitu Simpson & Keen, 2011; Tarrant, North & Hangreaves, 2000). Studi lain mengeksplorasi penggunaan komponen musik tertentu, seperti lagu, musik dan gerakan, untuk meningkatkan daya tanggap sosio-komunikatif untuk anak-anak dengan autisme (Geretsegger et al., 2014; Vaiouli et al, 2015; Duffy & Fuller, 2000; Finnigan & Star, 2010; Lim, 2010; Wan et al., 2010; Simpson et al., 2013). Dalam lingkungan sekolah, musik telah dimasukkan ke dalam rutinitas kelas sebagai konteks untuk mempromosikan keterlibatan dan partisipasi selama interaksi sosial para peserta (Kern & Aldridge, 2006; Kim et al., 2008; Stephens, 2008). Temuan menunjukkan dengan tepat aspek pembuatan musik yang meningkatkan inklusi minat anak-anak dalam intervensi, memungkinkan interaksi teman sebaya, dan berkembangnya keterlibatan sosial pada anak-anak sebagai hasil tambahan dari partisipasi dalam pembuatan musik. Artinya, saat anak-anak kecil berpartisipasi dalam tindakan pembuatan musik, mereka menggunakan pemahaman mereka yang muncul tentang minat orang lain untuk berinteraksi secara musikal dan sosial dengan rekan komunikatif lainnya. Dengan demikian, menggunakan aktivitas musik sebagai alat pembelajaran di kelas dapat memiliki potensi untuk mendorong keterlibatan dan mengintensifkan pembelajaran semua anak sambil secara khusus menangani kebutuhan anak-anak dengan ASD (Vaiouli & Ogle, 2015; Vaiouli & Friesen, 2016).

Musik tidak hanya digunakan sebagai hiburan saja, namun musik juga dapat sebagai media terapi dan pendidikan. Saat ini, adaptasi pendekatan pendidikan musik terhadap terapi musik banyak digunakan dalam intervensi musik. Pendekatan Kodály adalah salah satu metode pendidikan musik dan terapi musik yang banyak digunakan. Kodály sendiri percaya bahwa menyanyi adalah metode yang paling menjurus untuk belajar musik (Houlahan M, 2008) karena bahasa, pidato, nyanyian, dan lagu saling terkait dalam kegiatan menyanyi. Anak-anak dapat belajar keterampilan sosial melalui permainan menyanyi dan memperluas kosa kata mereka serta memahami kata-kata melalui lagu-lagu baru.

Lau (2005) menemukan bahwa permainan menyanyi dalam pelajaran musik mampu memupuk perkembangan sosial anak-anak. Menurut pendekatan Kodály aktivitas bernyanyi, termasuk musik daerah dan pembelajaran solfegio adalah cara yang terbaik dan masuk akal menerapkan metode ini untuk mendorong perilaku perhatian bersama anak-anak dengan ASD. Berdasarkan hasil penelitian tersebut metode Kodaly memiliki dampak yang baik untuk meningkatkan kemampuan penalaran spasial dan akademik serta mampu membantu anak ASD pada perkembangan sosial, sehingga penelitian lebih lanjut perlu untuk dilakukan. Penelitian ini perlu dilakukan dikarenakan untuk mengetahui lebih dalam mengenai penggunaan metode Kodaly bagi anak ASD untuk meningkatkan kemampuan keterampilan sosial, mengingat bahwa metode ini banyak digunakan bagi anak-anak normal sehingga perlu diulas lebih banyak tentang penggunaan metode ini bagi anak ASD.

Selain itu studi review perlu untuk dilakukan dikarenakan tidak banyak penelitian yang membahas tentang penggunaan metode Kodaly terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak ASD. Di Indonesia metode Kodaly jarang diterapkan bagi anak ASD dan hanya beberapa pengajar musik yang menggunakan metode Kodaly untuk diterapkan bagi anak-anak ASD. Serta mengetahui dampak metode Kodaly untuk interaksi sosial bagi anak ASD, mengingat bahwa anak ASD memiliki defisit diranah interaksi sosial. Untuk alasan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul “Pembelajaran Musik Berbasis Kodaly Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Autisme: Sebuah Studi Literatur”. Hasilnya bermanfaat bagi terapis musik dan pendidik musik untuk memunculkan dan menerapkan intervensi ini untuk mengajar anak-anak dengan ASD.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian studi literatur. Penelitian studi literatur merupakan penelitian dengan cara peneliti menelaah berbagai kajian kepustakaan yang diperlukan dalam penelitian (Nazir, 2014). Penelitian ini dilakukan dengan cara mencari referensi teori yang relevan dengan topik dan permasalahan yang peneliti temukan. Referensi teori yang diperoleh



dari penelitian studi literatur tersebut dijadikan dasar utama dari pembahasan dalam penelitian ini. Peneliti melakukan beberapa prosedur dalam pengumpulan data yaitu:

1. Penelusuran artikel melalui laman <https://scholar.google.com/> dengan kata kunci “Kodaly”, “autism”, dan “interaksi sosial” dimulai pada tahun 2010-2022.
2. Seleksi artikel yang dipublikasikan pada jurnal atau prosiding nasional berbahasa Indonesia dan Inggris dimulai pada tahun 2010-2022.
3. Seleksi artikel pada jurnal dan prosiding nasional dan internasional dengan batasan: “pembelajaran musik metode Kodaly terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak ASD (*Autism Spectrum Disorder*)”
4. Analisis deskripsi dengan fokus utama: 1. Pengenalan metode Kodaly dalam pembelajaran musik bagi anak ASD 2. Teori-teori tentang metode Kodaly terhadap interaksi sosial pada anak ASD 3. Efektifitas pembelajaran musik dengan metode Kodaly terhadap interaksi sosial pada anak ASD.

Pada langkah pertama, peneliti melakukan penelusuran artikel-artikel hasil penelitian dengan kata kunci “pembelajaran musik metode Kodaly terhadap interaksi sosial anak ASD” antara tahun 2010-2021 melalui laman <https://scholar.google.com/>. Hasil penelusuran ditemukan sebanyak 3 dokumen dalam waktu 0,06 detik menggunakan bahasa Indonesia. Sedangkan menggunakan bahasa Inggris terdapat 44 dokumen dalam waktu 0,12 detik. Dari jumlah 48 dokumen tersebut, peneliti melakukan seleksi dikarenakan; 1) banyak artikel sejenis yang dipublikasikan lebih dari satu versi, 2) Hasil dari penelitian banyak yang belum dipublikasi pada jurnal atau prosiding melainkan masih tersimpan pada *repository* universitas tertentu. 3) Beberapa artikel yang kurang sesuai dengan fokus kajian pada penelitian ini. 4) Hasil penelitian ditemukan berupa pernyataan di google scholar, sedangkan dokumen tersebut sudah tidak bias diunduh kembali. Setelah dilakukan seleksi maka didapatkan 30 artikel yang dinyatakan sesuai dengan fokus kajian utama penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode Kodaly merupakan pendekatan pendidikan musik yang berdasarkan dari filosofi Zoltán Kodály. Zoltán Kodály adalah komponis, ahli ethnomusikologi, dan ahli dalam pendidikan seni untuk anak yang berasal dari Hongaria. Zoltán Kodály merupakan seorang penulis, pendidik dan ahli dalam lagu-lagu rakyat Hongaria. Campbell dan Kassner (2010) menyatakan bahwa Zoltán Kodály dan organisasi Hongaria adalah penemu metode ini yang dimana lagu rakyat mempunyai hubungan dengan perkembangan anak dalam bidang musik. Menggunakan pendekatan Kodály dapat mendukung perkembangan anak, yaitu: (1) Musik dapat membantu anak dalam proses membaca, menulis dan berpikir musik adalah hak setiap manusia;

(2) pembelajaran musik harus dimulai dari suara; (3) pembelajaran mengenai kemampuan pendengaran secara musical harus dimulai di taman kanak-kanak dan sekolah dasar (atau lebih awal) jika ingin benar-benar berhasil; (4) keterampilan musikal dan konsep musikal hendaknya diajarkan melalui lagu-lagu daerah dikarenakan lagu-lagu daerah merupakan hal yang sering dilantunkan para ibu untuk anak-anaknya dan lagu-lagu daerah lebih dekat dengan kehidupan lingkungannya. Lagu-lagu rakyat adalah bahasa ibu musik semua anak-anak di semua negara dan harus diperoleh pada tahap awal masa kanak-kanak dengan cara yang sama ketika mereka belajar berbicara. (5) hanya musik dengan kualitas yang tidak diragukan lagi baik itu musik daerah dan musik dengan komposisi yang baik harus digunakan (Boosey & Hawkes, 1973).

DeVries (2001) menyatakan bahwa pendidikan pada anak hendaknya juga dikaitkan tidak hanya dengan perkembangan spasial dan motorik saja namun juga keadaan sosial di mana anak itu berada. Pembelajaran pada anak harus melibatkan anak itu sendiri termasuk perkembangan sosial yaitu bagaimana anak untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral, tradisi, berbaur dengan orang lain menjadi satu kesatuan serta saling berkomunikasi dan kerja sama. Musik merupakan salah satu media yang menarik untuk meningkatkan kemampuan anak normal maupun anak ASD dalam kemampuan motorik, spasial dan sosial. Membuat musik atau menyanyi dalam pembelajaran musik atau kelompok menciptakan peluang untuk mengembangkan hubungan sosial. Gerakan sinkron selama tindakan berirama atau pembuatan musik serta nyanyian bersama-sama menciptakan keadaan kerja sama sosial, tujuan bersama, dan rasa kebersamaan yang memicu hubungan sosial antar individu (Marsh et al., 2009; Overy dan Molnar-Szakacs, 2009; Kirschner dan Tomasello, 2010). Selain itu, lingkungan musik kelompok memberikan kesempatan untuk mempelajari keterampilan sosial seperti meniru, mengambil giliran/timbal balik sosial, perhatian bersama, pengaruh bersama, dan empati (Overy & Molnar-Szakacs, 2009), yang terganggu pada individu dengan ASD. Saat terlibat dalam permainan musik, anak-anak akan mulai dengan meniru dan menyelaraskan tindakan pasangan sosial; namun, lambat laun mereka akan mengembangkan pemahaman tentang niat dan emosi pada orang lain (Overy & Molnar-Szakacs, 2009).

Overy dan Molnar-Szakacs (2009) menyarankan bahwa pembuatan musik kelompok dan nyanyian menyampaikan keadaan afektif, keadaan fisik, dan niat pasangan dan menumbuhkan empati dan emosi positif. Ini bisa menjadi sangat penting pada anak-anak dengan ASD mengingat kesulitan mereka dalam berempati dan memahami niat orang lain (Koelsch, 2009). Selain itu, emosi yang berbeda seperti kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, dan kemarahan dapat dikomunikasikan secara efektif kepada pendengar melalui elemen musik seperti tempo dan tingkat suara musik serta intonasi dan jeda dalam suara (Katagiri, 2009). Secara keseluruhan, ada bukti yang menjanjikan penggunaan musik dan permainan gerakan yang dirancang

secara sosial untuk memfasilitasi keterampilan sosial-emosional dan perilaku pada anak-anak dengan ASD.

Hal ini sesuai dengan pendekatan metode Kodaly yang banyak menerapkan komunikasi dan interaksi dua arah dengan anak. Kemampuan mempertahankan perhatian bersama merupakan komponen penting yang mendukung dalam melakukan kegiatan bermusik dengan metode ini. Pendekatan pembelajaran menggunakan metode Kodály System dititik beratkan pada penggunaan alat musik yang berasal dari tubuh anak, serta penggunaan gerakan ritmis, Gerakan ritmis merupakan alat penting untuk internalisasi ritme. Dalam filosofi pembelajaran musik, khususnya mengenai ASD, metode Kodály adalah pendekatan yang lebih banyak dilakukan. Aliran pemikiran Zoltán Kodály tentang pembelajaran musik terdiri dari tiga aspek: pentingnya menyanyi, penggabungan musik rakyat, dan penggunaan pembelajaran solfège. Menyanyi adalah aktivitas populer yang digunakan untuk mendorong siswa berpartisipasi dengan kelompok atau instruktur tunggal, mempromosikan keterampilan sosial. Kodály sangat percaya dalam menggunakan musik rakyat atau musik yang secara budaya relevan bagi individu untuk mengembangkan keterampilan bahasa dan komunikasi lebih lanjut. Misalnya, di Amerika Serikat, seorang pendidik tidak akan mulai mengajar sekelompok anak-anak sajak anak-anak "Brother John" dalam bahasa Prancis, yang dikenal sebagai "Frère Jacques". Sebelumnya, anak-anak terlebih dahulu mampu menguasai lagu dalam bahasa Inggris, bahasa ibu mereka. Dengan mengajarkan lagu dan memperkuat bahasa yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari, siswa secara alami akan mulai berkembang dalam keterampilan komunikatif dan sosial mereka. Penggunaan solfège adalah pendekatan kinestetik yang sangat baik untuk belajar musik yang diajarkan dalam dua cara berdasarkan kesesuaian usia. Pertama, dan terutama untuk siswa yang lebih muda, solfège tubuh mengharuskan siswa menggunakan seluruh tubuh mereka untuk melakukan gerakan yang terkait dengan setiap nada. Pendekatan solfège kedua dan lebih tradisional adalah serangkaian simbol tangan yang berkorelasi dengan nada tertentu (Natee & Somachai Trakarnrung, 2014).

Metode Kodály menggunakan berbagai gerakan berirama, seperti bejalan, berlari, berbaris, dan bertepuk tangan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chiengchana, Natee & Somachai Trakarnrung, (2014) mengevaluasi efek dari pengalaman musik berbasis Kodály pada perhatian bersama tiga anak dengan gangguan spektrum autism yang menggunakan gerakan dan tepuk tangan sebagai kegiatan bermusik. Penelitian ini menggunakan Proses-Observasi Penilaian SCERTS (SAP-O) terdiri dari tiga domain perkembangan utama; komunikasi sosial, regulasi emosional, dan dukungan transaksional. Penelitian ini hanya menggunakan domain komunikasi sosial yang terbagi menjadi domain perkembangan perhatian bersama dan penggunaan simbol. Hanya domain perhatian bersama

yang digunakan dalam penelitian ini. SCERTS *Assessment Process-Observation* (SAP-O) Perhatian bersama adalah skala peringkat 3-tingkat (0, 1, atau 2 poin) yang digunakan untuk mengukur perilaku perhatian bersama setiap anak dari sesi awal hingga sesi treatment terakhir (Natee & Somachai Trakarnrung, 2014).

Pengamat utama adalah peneliti yang mengamati dari rekaman video semua sesi. SAP-O perhatian Bersama yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari delapan item utama termasuk; (1) Terlibat dalam interaksi timbal balik, (2) Berbagi perhatian, (3) Berbagi emosi, (4) Berbagi niat untuk mengatur perilaku orang lain, (5) Berbagi niat untuk interaksi sosial, (6) Berbagi niat untuk perhatian bersama, (7) Bertahan dan memperbaiki gangguan komunikasi, dan (8) Berbagi pengalaman dalam interaksi timbal balik. Koefisien Korelasi Product Moment Pearson digunakan untuk menguji konsistensi antara skor dua pengamat, peneliti dan pengamat independen. Keandalan antar penilai menghasilkan korelasi yang kuat dan signifikan secara statistik ( $r = .93$ ,  $P < 0,001$ ) yang menunjukkan tingkat kesepakatan yang tinggi antara dua pengamat. Baseline Selama tiga sesi baseline, perilaku perhatian bersama peserta terjadi selama kegiatan kelas diamati di ruang terapi musik, College of Music, Mahidol University.

Pada penelitian yang Natee & Somachai Trakarnrung, (2014) lakukan, kegiatan yang diamati meliputi kegiatan menyapa, permainan, mendongeng, atau bermain dengan mainan dll. Tidak ada intervensi terapi musik yang terjadi pada titik mana pun selama kondisi awal. Data perhatian bersama dikumpulkan selama 30 menit. Intervensi Pengalaman musik berbasis Kodály dikembangkan untuk meningkatkan perilaku perhatian bersama individu dengan ASD. Treatment didasarkan pada tiga elemen kunci dari metode Kodály yang terdiri dari: (1) Penekanan pada nyanyian; (2) Penggunaan musik rakyat; dan (3) Penggunaan pembelajaran. Proses intervensi terdiri dari tiga bagian yaitu: 1. Bagian salam terdiri dari menyanyikan kata-kata “Sawasdee” (Halo.) dan “Sabaidee” (Saya baik-baik saja.) dalam pola melodi (sol-mi, sol-la-mi, dan do-re-mi) sebagai lagu panggilan dan jawab dan menyanyikan lagu Sawasdee dan lagu Sawasdee Do-Re-Mi dengan gerakan. 2. Bagian kegiatan musik terdiri dari: (1) Nyanyian individu/kelompok dengan lirik, solfge, isyarat tangan, dan tangga nada bergambar tangga; (2) Nyanyian individu/kelompok dengan alat musik; (3) Individu/kelompok bernyanyi dengan gerakan; dan (4) Membaca suku kata berirama dan melodi. 3. Bagian penutup terdiri dari menyanyikan “Lagu Terima Kasih Guru” dan menyanyikan kata-kata “Bye-bye” dalam pola melodi (sol-mi) sebagai lagu panggilan dan jawaban. Untuk penelitian, semua sesi berlangsung di ruang terapi musik, College of Music, Universitas Mahidol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua peserta jarang memulai perhatian bersama dengan orang lain selama sesi awal. Terjadinya rata-rata perilaku berada di bawah rata-rata sesi intervensi. Saat berpartisipasi, mereka selalu menghindari kontak mata, menunjukkan perhatian yang buruk dan tidak memulai interaksi dengan orang lain. Meskipun mereka jarang mengikuti instruksi, sebagian besar dari

intervensi musik berbasis Kodály, hasil sesi kelompok dan individu mengungkapkan bahwa peserta merespons secara positif intervensi musik. Jadi, selama sesi kelompok kedua, semua peserta menunjukkan lebih banyak kepercayaan diri dan kemampuan untuk berbagi dan terlibat dalam membuat musik bersama dengan orang lain dalam pelajaran, dengan rata-rata tertinggi terjadinya perilaku perhatian bersama (Natee & Somachai Trakarnrung, 2014).

Berdasarkan keefektifan elemen kunci dari metode Kodály yang terdiri dari penggunaan nyanyian, musik rakyat, dan pembelajaran solfège, peserta menanggapi intervensi dengan berbagai cara. Dalam hal kegiatan menyanyi, menurut Lau (2005) tujuan mendasar dari kegiatan menyanyi dalam pelajaran musik adalah untuk mendorong perkembangan sosial anak-anak dan meningkatkan keterampilan sosial mereka. Chiengchana, Natee & Somachai Trakarnrung (2014) menemukan temuan yang mencerahkan bahwa kegiatan menyanyi dapat meningkatkan keterampilan perhatian bersama dari tiga peserta. Mereka belajar bagaimana menyapa orang melalui aktivitas menyanyi panggilan dan menjawab dan belajar bagaimana menyapa kembali secara verbal atau nonverbal kepada peneliti dan orang lain. Mengenai aktivitas bernyanyi kelompok dengan gerakan, lagu Sawasdee (do re mi) adalah salah satu aktivitas terbaik yang dapat mendorong interaksi timbal balik melalui gerakan tepuk tangan antara peserta dan pasangan mereka juga menunjukkan lebih banyak kontak mata ketika mereka bertepuk tangan bersama dengan orang lain. Anak-anak lebih berkonsentrasi untuk mengkoordinasikan antara menyanyi dan gerakan ketika mereka melakukan tepuk tangan bersama. Mereka juga mengawasi interaksi dengan mempersiapkan tangan ke posisi tepuk tangan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chiengchana, Natee & Somachai Trakarnrung (2014) menggambarkan bahwa anak-anak menunjukkan lebih banyak kemampuan ketika mereka terlibat dalam kelompok bernyanyi dengan instrumen bermain, termasuk instrumen melodi dan perkusi. Hal serupa juga dikatakan oleh Lathom (1974) mencatat bahwa ketika setiap lagu cukup sering diulang, setiap anak harus merasa percaya diri untuk melakukan aktivitas tersebut. Dalam penelitiannya, setelah peserta berlatih lagu berulang kali, mereka menunjukkan lebih percaya diri untuk membawakan lagu-lagu ini bersama-sama dengan orang lain dan menunjukkan lebih banyak kerjasama dalam interaksi timbal balik. Oleh karena itu, perilaku perhatian bersama mereka secara bertahap meningkat saat berpartisipasi dalam kegiatan yang terkait dengan gagasan Lathom yang dijelaskan di atas. Lathom (1974) juga mengungkapkan bahwa banyak alat bantu visual yang digunakan dalam metode Kodály dapat menarik perhatian anak-anak dengan rentang perhatian yang pendek. Konsep ini berkaitan dengan karakteristik belajar anak autisme karena sebagian besar anak-anak ini lebih berhasil dalam pembelajaran visual daripada dalam pembelajaran verbal.

## KESIMPULAN

Pendekatan Kodály adalah salah satu metode yang berguna dalam pendidikan musik yang dapat diterapkan untuk meningkatkan interaksi sosial anak-anak dengan gangguan spektrum autisme. Anak-anak ini dapat belajar bagaimana terlibat dalam pengaturan kelompok melalui kegiatan musik, termasuk kegiatan menyanyi, musik daerah, dan pembelajaran solfège. Kegiatan menyanyi meliputi menyanyi individu/kelompok, menyanyi dengan gerak, dan menyanyi dengan alat musik. Semua perlakuan tersebut memotivasi anak untuk belajar tentang kegiatan sosial seperti menyapa, berbagi perhatian/niat, dan berpartisipasi dalam setting kelompok. Penggunaan musik daerah dan membuat lagu baru berdasarkan materi musik daerah serta penggunaan metode Kodaly memungkinkan peserta untuk bernyanyi, menghafal lagu, dan mempelajari pola ritme dengan mudah. Mengenai pembelajaran solfège, isyarat tangan, suku kata berirama/solfège, dan gerakan digunakan sebagai alat bantu visual untuk meningkatkan perhatian, dan meningkatkan frekuensi interaksi dan kontak mata.

Metode pembelajaran musik dengan Kodály diharapkan dapat menjadi perhatian bagi guru-guru dan pengajar musik di Indonesia, dikarenakan intervensi dengan metode Kodály sangat membantu dalam mengembangkan kemampuan interaksi sosial pada anak ASD, selain kemampuan interaksi sosial kemampuan akademik, motorik dan spasial anak dapat berkembang. Metode ini melibatkan perhatian anak dalam melihat intruksi dari pengajar dan adanya interaksi antara pengajar dan anak dalam melakukan kegiatan bermusik. Penggunaan metode Kodály juga sangat mudah untuk diterapkan dikarenakan alat-alat musik yang digunakan dapat menggunakan barang-barang disekitar lingkungan anak seperti botol plastik dan sendok selain menggunakan barang-barang disekitar dapat juga menggunakan anggota tubuh untuk kegiatan bermusik. Penggunaan musik daerah sangat disarankan dalam metode Kodály untuk menunjang kegiatan bermusik. Agar kegiatan bermusik dapat lebih menyenangkan dan menarik minat anak ASD pengajar harus dapat berfikir kreatif dalam menciptakan kegiatan-kegiatan bermusik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anvari, S. H., Trainor, L. J., Woodside, J., & Levy, B. A. (2002). Relations among musical skills, phonological processing, and early reading ability in preschool children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 83(2), 111-130.
- Berger D.S. (2002) *Music therapy, sensory integration and the autistic child*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bharathi G, Venugopal A, Vellingiri B. (2019). Music therapy as a therapeutic tool in improving the social skills of autistic children. *EgyptJj Neurol Psychiatry Neurosurg*. 55(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-019-0091-x>
- Campbell & Kassner. (2010). *Music in Childhood from Preschool through the Elementary Grades*. Schirmer. Canada USA.

- Campbell, P. S. (2010). *Songs in their heads: music and its meaning in children's lives*. Oxford: Oxford Univ. Press.
- Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2016). *Community report on autism*. United States: The Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network.
- DeVries, P. (2001). Reevaluating common kodaly practices. *Music Educators Journal*. Reston: 88(3), 24-28
- Duffy, B., & Fuller, R. (2000). Role of music therapy in social skills development in children with moderate intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 13(2), 77-89.
- Finnigan, E., & Starr, E. (2010). Increasing social responsiveness in a child with autism: A comparison of music and non-music interventions. *Autism*, 14(4), 321-348.
- Geretsegger, M., Elefant, C., Mössler, K. A., Gold, C. (2014). *Music therapy for people with autism spectrum disorder*. The Cochrane Library.
- Heaton, P., Pring, L., Hermelin, B. (1999). Can children with autistic spectrum disorders perceive affect in music? An experimental investigation. *Psychol. Med.* 29, 1405–141.
- Houlahan M, Tacka P. Kodály today. (2008.) *A cognitive approach to elementary music education*. New York: Oxford University Press.
- Katagiri, J. (2009). The effect of background music and song texts on the emotional understanding of children with autism. *J. Music Ther.* 46, 15–31.
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Dedikasi untuk autis*. Jakarta: Mediakom Edisi 60, Juli 2015.
- Kern, P., & Aldridge, D. (2006). Using embedded music therapy interventions to support outdoor play of young children with autism in an inclusive community-based child care program. *Journal of Music Therapy*, 43, 270–294.
- Kim, J., Wigram, T. & Gold, C. (2008). The effects of improvisational music therapy on joint attention behaviors in autistic children: A randomized controlled study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38, 1758–1766.
- Kirschner, S., and Tomasello, M. (2010). Joint music-making promotes prosocial behavior among four-year-olds. *Evol. Hum. Behav.* 31, 354–364.
- Koelsch, S. (2009). A neuroscientific perspective on music therapy. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 1169, 374–384.
- Lathom W. (1974). Application of Kodály concepts in music therapy. *J Music Ther.* 11, 13-20.
- Lau WCM. (2005). Can children's social skills be enhanced through singing games in music lesson?. Paper presented at: *Redesigning Pedagogy International Conference: Research, Policy, Practice*; Singapore.

- Lim, H. A. (2010). Effect of “developmental speech and language training through music” on speech production in children with autism spectrum disorders. *Journal of Music Therapy*, 47(1), 2-26
- Marsh, K. L., Richardson, M., and Schmidt, R. C. (2009). Social connection through joint action and interpersonal coordination. *Top. Cogn. Sci.* 1, 320–339.
- McDowell, C. (2010). *An adaption tool kit for teaching music. Teaching Exceptional Children Plus*, 6(3), 1-18
- Mundy, P., & Neal, R. (2001). Neural plasticity, joint attention and autistic developmental pathology. *International Review of Research in Mental Retardation*, 23, 139-168.
- Natee Chiengchana and Somchai Trakarnrung. (2014). The Effect of kodály-Based music experiences on joint attention in children with autism spectrum disorders, *Asian Biomedicine* 8 (4), 549.
- Nazir. (2014). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ockelford, A. (2012). *Commentary: Special abilities, special needs*. In McPherson, G. & Welch, G. (Eds.), *The Oxford handbook of music education*. New York, Oxford University Press.
- Ockelford, A., & Matawa, C. (2010). *Focus on music 2: Exploring the musical interests and abilities*.
- Ockelford, A. (2011). *Songs without words: Exploring how music can serve as a proxy language in social interaction with autistic children who have limited speech, and the potential impact on their wellbeing*. In R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell (eds.), *Music, health and wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.
- Overy, K., and Molnar-Szakacs, I. (2009). Being together in time: musical experience and the mirror neuron system. *Music Percept.* 26, 489–504.
- Simpson, K. & Keen, D. (2011). Music interventions for children with autism: Narrative review of the literature. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 41(11), 1507-1514.
- Simpson, K., Keen, D., & Lamb, J. (2013). The use of music to engage children with autism in a receptive labelling task. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7(12), 1489-1496.
- Subiantoro M. (2018). The role of music therapy in promoting communication and social skills in children with autism spectrum disorder: *A pilot study*; 7, 133-252. <https://doi.org/10.2991/acpch17.2018.14>.
- Stephens, C. E. (2008). Spontaneous imitation by children with autism during a repetitive musical play routine. *Autism*, 12, 645–671.
- Szönyi E. Kodály's. (1973). *Principles in practice: An approach to music education through the Kodály method*. New York: Boosey & Hawkes.
- Tarrant, M., North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2000). English and American adolescents' reasons for listening to music. *Psychology of Music*, 28(2), 166-173.



- Vaiouli, P., & Andreou, G. (2018). Communication and language development of young children with autism: A review of research in music. *Communication Disorders Quarterly*, 39(2), 323–329. <https://doi.org/10.1177/1525740117705117>.
- Vaiouli, P., & Friesen, A. (2016). The magic of music: Engaging young children with autism spectrum disorders in early literacy activities with their peers. *Childhood Education*, 92(2), 126-133
- Vaiouli, P., Grimmet, K., & Ruich, L. J. (2015). “Bill is now singing”: Joint engagement and the emergence of social communication of three young children with autism. *Autism*, 19(1), 73-83
- Vaiouli, P., & Ogle, L. (2015). Music strategies to promote engagement and academic growth of young children with ASD in the inclusive classroom. *Young exceptional children*, 18(2), 19-28.
- Wan, C. Y., Demaine, K., Zipse, L., Norton, A., & Schlaug, G. (2010). From music making to speaking: engaging the mirror neuron system in autism. *Brain research bulletin*, 82(3), 161-168.
- Welch, G., & McPherson, G. (2012). *Introduction and commentary: Music education and the role of music in people's lives*. In McPherson, G. & Welch, G. (Eds.) *The Oxford handbook of music education*. New York: Oxford University Press.
- WHO (World Health Organization). (2013). *Autism spectrum disorders & other developmental disorders from raising awareness to building capacity*. Switzerland: WHO Press.
- World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Switzerland : WHO publications.
- Zablotsky B, Black LI, Blumberg SJ. (2017). *Estimated prevalence of children with diagnosed developmental disabilities in the United States*, (291), 1–8.

## **Hardiness dan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu tunggal yang bekerja**

### ***Hardiness and work-family conflict in working single mothers***

**Paskalia Veni Mariana<sup>1</sup>, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>1</sup>venymariana@gmail.com, <sup>2</sup>buwinaumby@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara *hardiness* dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu tunggal yang bekerja. Subjek dalam penelitian terdiri dari 83 subjek yang memiliki karakteristik ibu tunggal bercerai hidup yang bekerja 7-8 jam di luar rumah dan mempunyai anak di bawah 18 tahun. Metode pemilihan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala *hardiness* dan skala konflik pekerjaan-keluarga. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment (pearson correlation)*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,493$ , yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu tunggal yang bekerja.

**Kata kunci:** *hardiness*, konflik pekerjaan-keluarga, ibu tunggal yang bekerja

#### **Abstract**

*This study aims to investigate the relationship between hardiness and work-family conflict in working single mothers. The subjects in this study consisted of 83 subjects who had the characteristics of single mothers who were divorced living who worked 7-8 hours outside the home and had children under 18 years of age. Method subject selection by using purposive sampling method. Data collection methods in this study used a hardiness scale and a work-family conflict scale. The data analysis technique uses product moment correlation (pearson correlation). Based on the results of data analysis, the correlation coefficient  $r_{xy} = -0.493$ , which indicates a negative relationship between hardiness and work-family conflict in single mothers who work.*

**Keywords:** *hardiness, work-family conflict, working single mothers*

## **PENDAHULUAN**

Keluarga adalah kelompok sosial dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu, anak-anak yang hidup bersama disatukan oleh ikatan pernikahan, darah atau adopsi (Khairuddin, 2008). Dalam kehidupan berkeluarga pasti terdapat berbagai permasalahan dan jika tidak dapat diatasi akan menimbulkan perpecahan dalam keluarga seperti, perceraian (Jonathan & Herdiana, 2020).

Menurut Papalia, Olds dan Feldman (2011), perceraian lebih sering terjadi pada kelompok usia muda dan sepertiga perempuan pada usia 65 tahun kehilangan suami karena meninggal dunia. Hal ini diperjelas dengan data SUSENAS Maret 2019 yang menunjukkan persentase penduduk umur 15-49 tahun daerah perkotaan dan pedesaan diketahui di Indonesia

perempuan cerai hidup sebesar 2,76% cenderung lebih tinggi dibandingkan cerai mati 1,93% (BPS, 2019). Berdasarkan mampu untuk mengatasi secara baik terhadap risiko buruk yang akan muncul serta dapat fokus pada kegiatan yang sedang dikerjakan baik keterlibatan di pekerjaan maupun saat di lingkungan keluarga (Arfidianingrum, Nuzulia & Fadhallah, 2013). Hal ini berarti sikap *control* (kontrol) memberikan pengaruh terhadap dimensi *strain based conflict* (konflik berdasarkan ketegangan). *Strain based conflict* (konflik berdasarkan ketegangan), yaitu konflik yang disebabkan adanya ketegangan atau tekanan pada peran pekerjaan sehingga kesulitan dalam memenuhi tuntutan peran keluarga dan sebaliknya, ketegangan atau tekanan pada peran keluarga sehingga kesulitan memenuhi tuntutan peran pekerjaan (Greenhaus & Beutell, 1985). Bagi individu dengan kontrol tinggi, akan memiliki keyakinan yang lebih besar untuk mempengaruhi berbagai kejadian dalam hidupnya. Individu akan lebih optimis dalam menghadapi berbagai hal dan cenderung berhasil dalam menghadapi masalah (Olivia, 2014). Selain itu, adanya kontrol kognitif yang baik akan membantu individu untuk mengintegrasikan, mengevaluasi, menilai berbagai masalah yang terjadi dan berusaha mengubahnya menjadi hal yang positif. Ketika individu memiliki keyakinan yang kuat akan hidup, maka individu cenderung lebih berhasil dalam menghadapi berbagai hambatan, tekanan dan tuntutan hidup (Aini & Ratnaningsih, 2020).

Sikap *challenge* (tantangan) merupakan suatu sikap individu mampu menerima bahwa kehidupan pada dasarnya penuh tekanan dan melihat perubahan yang membuat stres sebagai kesempatan untuk bertumbuh, berkembang dalam kebijaksanaan dan berusaha melaluinya dengan mencoba mengubahnya menjadi keuntungan (Maddi, 2013). Individu yang kuat dalam tantangan tidak akan merasa terancam dengan perubahan yang terjadi dalam hidupnya (Nurfritri & Waringah, 2018). Adanya perubahan yang dialami oleh ibu tunggal seperti harus menjadi kepala keluarga, mencari nafkah, menjalankan peran di keluarga, merawat keluarga. Hal ini berarti ibu tunggal menjalankan dua peran, yaitu peran di pekerjaan dan di keluarga. Ketidakmampuan dalam menyeimbangkan tanggung jawab pada kedua peran akan meningkatkan terjadinya konflik antara peran pekerjaan dan peran keluarga yang disebut dengan konflik pekerjaan-keluarga (Hasanah & Ni'matuzahroh, 2017).

Menurut Greenhaus dan Beutell (1985), konflik pekerjaan-keluarga terdiri dari tiga dimensi, yaitu *time-based conflict* (konflik berdasarkan waktu), *strain-based conflict* (konflik berdasarkan ketegangan), dan *behavior-based conflict* (konflik berdasarkan perilaku). Orang yang kuat dalam tantangan, akan melihat stresor sebagai bagian dari hidup yang normal terjadi (Maddi, 2006). Individu yang kuat dalam tantangan memandang dan menginterpretasikan suatu perubahan sebagai tantangan positif atau kesempatan untuk berkembang dan bertumbuh (Olivia, 2014), bukan sebagai kesulitan maupun ancaman terhadap keamanan yang harus

dihindari (Mulyati & Indriana, 2016). Menganggap perubahan sebagai tantangan berarti individu memiliki keyakinan dan kesiapan menjalankan berbagai perubahan yang terjadi dalam hidup (Maddi & Khoshaba, 2005).

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel konflik pekerjaan-keluarga diketahui bahwa subjek yang termasuk kelompok kategori sangat rendah 3 subjek atau 3,6%, kategori rendah 25 subjek (30,1%), kategori sedang 41 subjek (49,4%), kategori tinggi 13 subjek (15,7%) dan kategori sangat tinggi 1 subjek (1,2 %). Dari pengkategorian ini diketahui secara garis besar subjek kebanyakan memiliki tingkat konflik pekerjaan-keluarga kategori sedang. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *hardiness* diketahui tidak ada subjek yang masuk kategori sangat rendah, subjek yang termasuk kategori rendah 1 subjek (1,2%), kategori sedang 21 subjek (25,3%), kategori tinggi 41 subjek (49,4%) dan kategori sangat tinggi 20 subjek (24,1%). Dari pengkategorian ini disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki *hardiness* dalam kategori tinggi. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) dalam penelitian ini sebesar 0,243 yang menunjukkan bahwa variabel *hardiness* berkontribusi sebesar 24,3% dan sisanya 75,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Menurut Quick dan Tetrick (2003), konflik pekerjaan-keluarga dapat dipengaruhi oleh *personality* (kepribadian) dan *role environment* (peran lingkungan). Selain *hardiness* beberapa karakteristik kepribadian yang mempengaruhi konflik pekerjaan-keluarga, yaitu *mastery*, *positive affectivity* dan *extraversion*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan konflik pekerjaan-keluarga. Semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah konflik pekerjaan-keluarga yang dimiliki ibu tunggal yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness*, maka semakin tinggi konflik pekerjaan-keluarga yang dimiliki ibu tunggal yang bekerja.

Saran untuk subjek penelitian agar hasil penelitian ini menjadi evaluasi, supaya dapat mengembangkan dan mempertahankan *hardiness* menjadi suatu sumber daya dalam diri, sehingga menjadi salah satu faktor menurunkan konflik pekerjaan-keluarga. Adanya sikap-sikap *hardiness* (komitmen, kontrol, tantangan) yang tinggi dalam diri akan membuat ibu tunggal yang bekerja lebih mampu menghadapi tuntutan dari peran pekerjaan maupun peran keluarga. Saran bagi peneliti berikutnya, sebaiknya memperhatikan faktor usia perceraian pada subjek. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian diketahui sumbangan efektif *hardiness* terhadap konflik pekerjaan-keluarga pada ibu tunggal yang bekerja sebesar 24,3%, yang berarti kontribusi *hardiness* penting bagi subjek, sehingga peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan memberikan pelatihan *hardiness* pada ibu tunggal yang bekerja. Peneliti juga dapat mempertimbangkan

faktor lain yang mempengaruhi konflik pekerjaan- keluarga seperti kepribadian, peran lingkungan, karakteristik keluarga, tipe keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityawira, I. K. Y., & Supriyadi. (2017). Hubungan konflik kerja keluarga terhadap motivasi kerja dengan dukungan sosial sebagai variabel pemoderasi pada perawat wanita Bali di rumah sakit di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 183–197.
- Ahmad, A. (2008). Job, family and individual factors as predictors of work-family conflict. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 4(1), 57–65.
- Aini, A. Q., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan work-family conflict pada pegawai wanita unit pelaksana tugas penunjang di Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia (BPK RI). *Jurnal Empati*, 8(4), 170–181.
- Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2019). Work family-conflict dan psychological well-being pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 200–212. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2444>
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo*, 1(3), 157–163.
- Apsaryanthi, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan tingkat psychological well-being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110–117. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p12>
- Arfidianingrum, D., Nuzulia, S & Fadhallah, R. A. (2013). Hubungan antara adversity intelligence dengan work-family conflict pada ibu yang bekerja sebagai perawat. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 13–22.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2019). *Statistik kesejahteraan rakyat welfare statistics*. <https://www.bps.go.id/publication/2019/11/22/1dfd4ad6cb598cd011b500f7/statistik-kesejahteraan-rakyat-2019.html>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Indikator pasar tenaga kerja Indonesia february 2020*. <https://www.bps.go.id/publication/2020/06/26/7b90d91146f0fd8dee4369df/indikator-pasar-tenaga-kerja-indonesia-february-2020.html>
- Ginanjari, A. S., Primasari, I., Rahmadini, R., & Astuti, R. W. (2020). Hubungan antara work-family conflict dan work-family balance dengan kepuasan pernikahan pada istri yang menjalani dual-earner family. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(2), 112–124. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.112>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>

- Hasanah, S. F., & Ni'matuzahroh. (2017). Work family conflict pada single parent. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 381. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.972>
- Huffman, A. H., Olson, K. J., O'Gara Jr, T. C., & King, E. B. (2014). Gender role beliefs and fathers' work-family conflict. *Journal of Managerial Psychology*, 29(7), 774–793. <https://doi.org/10.1108/JMP-11-2012-0372>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan sebagai suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Jonathan, A. C., & Herdiana, I. (2020). Coping stress pascacerai: kajian kualitatif pada ibu tunggal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 71–87. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.71-87>
- Khairuddin, H. (2008). *Sosiologi keluarga edisi pertama cetakan kedua*. Yogyakarta: Liberty Yogyakarta.
- Kuswardani, H., & Nurtjahjanti, H. (2016). Hubungan antara work-family conflict dengan resiliensi pada tenaga keperawatan wanita rumah sakit umum daerah Dr. R. Soetrasno. *Jurnal Empati*, 5(4), 770–775.
- Maddi, S.R. & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at network: no matter what life throws at you*. United States of America: AMACOM.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg.
- 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. *Jurnal Empati*, 5(3), 577–582.
- Noor, N. M. (2004). Work-family conflict, work- and family-role salience, and women's well-being. *The Journal of Social Psychology*, 144(4), 389–406. <https://doi.org/10.3200/SOCP.144.4.389-406>
- Nurfitri, D., & Waringah, S. (2018). Ketangguhan pribadi orang tua tunggal : studi kasus pada perempuan pasca kematian suami. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 11–24. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45400>
- Nurpuspita, D., & Indriana, Y. (2018). Hardiness pada single mother (interpretative phenomenological analysis pada buruh pabrik bulu mata palsu di Kabupaten Purbalingga). *Jurnal Empati*, 7(3), 230–235.
- Olivia, D. O. (2014). Kepribadian hardiness dengan prestasi kerja pada karyawan bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), 115–129.
- Paat, F. D., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan antara konflik pekerjaan-keluarga dengan perilaku kewargaan organisasi pada guru wanita sekolah menengah kejuruan negeri di Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 238–246.

- Papalia, D.E., Olds, S.W & Feldman, R.D. (2009). *Human development (perkembangan manusia) edisi 10 buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia D.E., Olds, S.W & Feldman, R.D. (2011). *Human development (psikologi perkembangan) bagian V s/d IX edisi kesembilan cetakan ke-2*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Quick, J. C., & Tetrick, L. (2003). *Handbook of occupational health psychology 2nd ed.* Washington DC: American Psychological Association.
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi remaja edisi revisi cetakan ke-16*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Soeharto, T. N. E. D. (2010). Konflik pekerjaan keluarga dengan kepuasan kerja: metaanalisis. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 189–194.
- Sundari, A.R & Herdajani, F. (2013). Dampak fatherless terhadap perkembangan psikologis anak. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 256–271.
- Suryadi, D., & Damayanti, C. (2003). Perbedaan tingkat kemandirian remaja puteri. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–28.
- Thomas. J.C., & Hersen, M. (2002). *Handbook of mental health in the workplace*. London: Sage Publication.
- Umami, I., & Rozi, F. (2019). Pengaruh sabar terhadap konflik kerja-keluarga pada ibu yang bekerja. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 93–104.
- Utami, K. P., & Wijaya, Y. D. (2018). Hubungan dukungan sosial pasangan dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 1–8.
- Wolfman, B. . (1993). *Peran kaum wanita (bagaimana menjadi cakap dan seimbang dalam aneka peran) cetakan keempat*. Yogyakarta: Kanisius.

## Kepuasan perkawinan dan *work family conflict* pada guru perempuan

### *Marital satisfaction and work-family conflict on female teacher*

Agus Suswanto<sup>1</sup>, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>12</sup>age.suswanto@gmail.com

#### Abstrak

Kekuatan perubahan dan perkembangan di dalam masyarakat salah satunya ditandai dengan masuknya perempuan dalam dunia kerja. Beberapa dorongan yang membuat banyaknya wanita yang menjadi pekerja di antaranya adalah faktor ekonomi, pemenuhan standar hidup yang layak serta peningkatan permintaan tenaga kerja wanita. Perempuan bekerja yang memiliki tuntutan peran secara bersamaan datang dari berbagai jenis tanggung jawab pekerjaan dan peran sebagai isteri yang dapat menimbulkan konflik baik dalam pekerjaan maupun keluarga salah satunya adalah guru perempuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepuasan perkawinan dengan *work family conflict*. Metode penelitian kuantitatif dengan sampel yaitu 153 guru perempuan diambil dengan teknik *purposive sampling* karena subjek, data didapatkan dari alat ukur berjenis skala likert dan dianalisa menggunakan Analisa korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahawa terdapat hubungan negatif antara kepuasan perkawinan dengan *Work-Family Conflict* dengan nilai korelasi sebesar  $-0,700$  ( $p < 0,01$ ) yang artinya semakin tinggi kepuasan perkawinan maka akan semakin rendah *work family conflict*, begitu juga sebaliknya semakin rendah kepuasan perkawinan maka akan semakin tinggi *work family conflict*.

**Kata Kunci:** konflik pekerjaan keluarga, kepuasan perkawinan, guru perempuan.

#### Abstract

*One forces of change and development in society is marked by the inclusion of women in the world of work. Some of the incentives that make many women become workers include economic factors, fulfilling a decent standard of living and increasing demand for female workers. Working women who have role demands simultaneously come from various types of work responsibilities and roles as wives that can cause conflict both in work and family, one of which is a female teacher. The purpose of this study was to determine the relationship between marital satisfaction and work family conflict. Quantitative research method with a sample of 153 female teachers taken by purposive sampling technique because the subject, the data obtained from the Likert scale type measuring instrument and analyzed using product moment correlation analysis. The results of the study indicate that there is a negative relationship between marital satisfaction and Work-Family Conflict with a correlation value of  $-0.700$  ( $p < 0.01$ ) which means that the higher the marital satisfaction, the lower the work family conflict, and vice versa, the lower the marital satisfaction, the higher the work family conflict.*

**Keywords:** *work family conflict, marital satisfaction*

#### PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi yang berkembang pesat di era gelombang revolusi industri menjadi salah satu pendorong dalam perubahan masyarakat. Hasil penelitian yang dilakukan Intan(2018) bahwa perempuan yang bekerja tetap menjalankan peran domestik karena kultur masih menghendaki peran perempuan yang dilakukan dari perspektif posisi



mereka, berurusan dengan pekerjaan terkait dengan fungsi reproduksi seperti mengurus rumah tangga, melahirkan dan mengasuh anak, serta melayani suami. Secara tradisional, peran perempuan seolah dibatasi dan ditempatkan dalam posisi pasif dimana hanya sebagai pendukung karir suami.

Lebih dari itu kesempatan bagi wanita cukup besar dalam berpartisipasi untuk kemajuan bangsa karena dapat diprediksikan bahwa wanita secara bersama-sama akan bangkit dalam segala aspek kehidupan dengan berperan aktif di dalamnya (Astuti & Soeharto, 2021). Seperti yang dikemukakan Hidayati (2015) bahwa perempuan memasuki berbagai bidang pekerjaan dengan profesi dan jabatan yang semakin bervariasi. Perbedaan gender sudah tidak terlihat lagi di dunia kerja (Rostyaningsih, 2010).

Peranan domestik perempuan ini mempolakan peran tradisi lebih utama dari peran yang lain, pembagian kerja sangat jelas, yaitu perempuan di rumah dan laki-laki di luar rumah. Khaerani (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dua peran memosisikan perempuan dalam kehidupan dua dunia, yaitu menempatkan peran domestik dan publik dalam posisi sama penting. Keduanya diharapkan mencapai target dan tujuan organisasi secara efektif. Bagi perempuan yang belum menikah, tuntutan pekerjaan cenderung tidak banyak menimbulkan masalah pribadi. Akan tetapi bagi perempuan yang sudah berkeluarga, peran perempuan tetap diharapkan pada sektor domestik.

Keadaan ini tidak mengurangi keinginan perempuan untuk tetap bekerja. Astuti dan Soeharto (2021) menjelaskan bahwa dewasa ini pasangan suami istri yang keduanya memiliki pekerjaan di luar rumah telah menjadi hal yang sangat lazim. Namun, tanggung jawab kedua peran yang harus dijalankan secara bersamaan sering kali memicu timbulnya konflik pada istri bekerja. Peran yang dimaksudkan ialah peran dalam pekerjaan dan peran dalam rumah tangga. Meski demikian, diketahui masih banyaknya perempuan yang memilih untuk menjalankan kedua peran tersebut (Indriani & Sugiasih, 2016).

Pada akhirnya banyak perempuan yang memilih berprofesi sebagai guru. Alasannya profesi guru dianggap sebagai profesi yang memiliki fleksibilitas waktu, tuntutan yang tidak terlalu tinggi, dan kesejahteraan yang memadai. Dengan demikian, menjadi guru akan membuat perempuan lebih mudah untuk menjalankan peran ganda (Farista, 2018). Namun seiring berjalannya waktu, tuntutan akan kualitas guru menjadi semakin tinggi. Guru dituntut untuk profesional dan memiliki komitmen dengan bertanggung jawab, inovatif, jujur, dan disiplin dalam mendidik. Hal ini menyebabkan semakin sedikit waktu yang dimiliki guru untuk menjalankan peran di dalam keluarga (Nurussalam, 2018).

Apalagi pada masa pandemi covid 19 ini, tuntutan untuk melaksanakan pembelajaran jarak jauh menuntut guru untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menjalankannya. Pada dasarnya proses belajar mengajar dan hasil belajar peserta didik sebagian besar ditentukan oleh peranan dan kompetensi guru. Guru yang kompeten akan lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan mengelola kelas sehingga hasil belajar peserta didik mencapai tingkat optimal (Novita, dkk., 2019).

Perempuan bekerja yang salah satunya dijumpai pada profesi guru memiliki tuntutan peran dari berbagai tanggung jawab yang secara bersamaan perlu untuk dipenuhi. Tuntutan tersebut bersumber dari pekerjaan dan peran sebagai istri. Kondisi tersebut dapat menimbulkan konflik baik dalam pekerjaan maupun keluarga (Novenia & Ratnaningsih, 2017).

Pada dasarnya work-family conflict dapat terjadi baik pada pria maupun wanita. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas work family conflict diketahui lebih besar pada wanita dibandingkan pria (Mohamad dkk., 2016). Keterlibatan dan komitmen waktu perempuan pada keluarga yang didasari tanggung jawab terhadap tugas rumah tangga, termasuk mengurus suami dan anak membuat para wanita bekerja lebih sering mengalami konflik (Jatmika & Utomo, 2019). Tingkat konflik ini lebih parah pada wanita yang bekerja secara formal karena umumnya terikat dengan aturan organisasi tentang jam kerja, penugasan atau target penyelesaian pekerjaan. Terdapat studi yang menemukan bahwa karakteristik pekerjaan yang sifatnya lebih formal dan manajerial seperti jam kerja yang relative panjang dan pekerjaan yang berlimpah lebih cenderung memunculkan work-family conflict pada wanita bekerja (Mohamad dkk., 2016).

Adanya pasangan suami istri yang bekerja (*two-worker family*) menyebabkan peningkatan kesejahteraan keluarga dan masyarakat. Pendapatan ganda diharapkan dapat mencukupi segala kebutuhan keluarga, termasuk biaya pendidikan anak (Lestari, 2018). Namun, di sisi lain, konflik peran pada perempuan yang bekerja menjadi salah satu konsekuensi negatif yang dapat ditimbulkan. Bekerja bagi kaum perempuan selain menjadi tuntutan kebutuhan ekonomi juga karena faktor sosial yang diciptakan oleh lingkungan (Wahab et al., 2019). Pergeseran peran perempuan dari seorang ibu rumah tangga atau seorang istri menjadi perempuan bekerja menjadikan banyak keluarga mempunyai dual career (Rusinta dkk., 2019).

Perempuan bekerja mengalami tumpang tindih antara satu peran dengan peran lainnya, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan menjadi seorang pegawai. Pada akhirnya kondisi tersebut akan menimbulkan work-family conflict (Fridayanti dkk., 2019). Apabila tidak ditangani dengan baik, work-family conflict yang dialami oleh ibu yang bekerja sebagai guru akan menimbulkan dampak negatif bagi individu, keluarga, maupun lingkungannya. Work-family conflict dapat menyebabkan individu tidak dapat berfungsi secara normal dan akan menghambat proses pelaksanaan suatu pekerjaan (Ibrahim & Yusra, 2017).

*Work-family conflict* juga dapat menyebabkan stres kerja dan stres keluarga, rendahnya kualitas hubungan suami istri, munculnya masalah dalam hubungan antara ibu dan anak, timbulnya gangguan tingkah laku pada anak, pemicu timbulnya sikap yang negatif terhadap organisasi seperti tidak masuk kerja, datang terlambat, atau keluar dari pekerjaan (Christy & Yan, 2020). Perempuan yang bekerja memperoleh kenyamanan dan kepuasan secara pribadi apabila ia dapat memenuhi kebutuhan rumah tangganya dan juga menyelesaikan tugas pekerjaan yang menjadi kewajibannya. Namun, seringkali kedua peran tersebut kurang atau tidak dapat dijalankannya dengan sempurna karena satu dan lain hal (Zela, 2019)

Fenomena *work-family conflict* ini semakin menarik untuk diteliti mengingat banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan, baik terhadap wanita bekerja itu sendiri, keluarganya maupun bagi organisasi tempat perempuan bekerja. Beberapa dampak negatif secara individual diantaranya adalah berkurangnya kepuasan baik dalam bekerja maupun dalam kehidupan rumah tangga, ketegangan dan stress pada diri wanita bekerja, gangguan kesehatan, dan ketidakharmonisan hubungan dengan anggota keluarga lain (Diari & Hartika, 2018) . Berkaitan dengan organisasi, *work-family conflict* akan mengakibatkan berkurangnya komitmen karyawan pada pekerjaan yang akhirnya dapat mendorong perputaran tenaga kerja yang tinggi pada organisasi (Yuliana & Yuniasanti, 2013).

Greenhaus dan Baeutell (dalam Fridayanti dkk., 2019) menyatakan bahwa konflik pekerjaan-keluarga adalah konflik yang terjadi karena tekanan peran dari domain pekerjaan dan keluarga yang tidak dapat terpenuhi secara seimbang. Aspek-aspek *work-family conflict* menurut Greenhaus dan Baeutell (dalam Fridayanti dkk., 2019), yaitu a) *Time-based conflict*, yaitu konflik yang terjadi karena waktu yang digunakan untuk memenuhi satu peran tidak dapat digunakan untuk memenuhi peran lainnya, meliputi pembagian waktu, energi dan kesempatan antara peran pekerjaan dan rumah tangga; b) *Strain based conflict*, yaitu mengacu kepada munculnya ketegangan atau keadaan emosional yang dihasilkan oleh salah satu peran membuat seseorang sulit untuk memenuhi tuntutan perannya yang lain; c) *Behavior based conflict*, yaitu konflik yang muncul ketika pengharapan dari suatu perilaku yang berbeda dengan pengharapan dari perilaku peran lainnya.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan selama semester dua tahun ajaran 2020/2021 terhadap tujuh guru perempuan dan informasi dari guru lain di tempat kerja yang sama diperoleh informasi bahwa dengan adanya pandemic penyebaran virus corona saat ini, menambah beban tugas seorang guru dalam menyampaikan bahan pembelajaran melalui teknologi. Kesiapan guru dalam menggunakan teknologi digital untuk menunjang pembelajaran menjadi permasalahan tersendiri.

Sulistiawan dan Armuninggar (2017) menyatakan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *work-family conflict*, yaitu 1) Tekanan waktu, semakin banyak waktu yang

digunakan untuk bekerja maka semakin sedikit waktu untuk keluarga; 2) Ukuran dan dukungan keluarga, semakin banyak anggota keluarga maka semakin banyak konflik, dan semakin banyak dukungan keluarga maka semakin sedikit konflik; 3) Kepuasan kerja, semakin tinggi kepuasan kerja maka konflik yang dirasakan semakin sedikit; 4) Kepuasan perkawinan, ada asumsi bahwa perempuan bekerja memiliki konsekuensi yang negatif terhadap pernikahannya; 5) Size of firm, yaitu banyaknya pekerja dalam perusahaan mungkin saja mempengaruhi konflik peran ganda seseorang.

Faktor yang menarik perhatian peneliti adalah faktor kepuasan perkawinan. Alasan pemilihan kepuasan perkawinan sebagai variabel yang perlu diteliti karena perkawinan merupakan salah satu tahapan yang penting dalam siklus kehidupan manusia. Menurut Fowers dan Olson (1993) kepuasan perkawinan adalah perasaan subjektif yang dirasakan pasangan suami istri berkaitan dengan aspek yang ada dalam suatu perkawinan, seperti rasa bahagia, puas, serta pengalaman-pengalaman yang menyenangkan bersama pasangannya ketika mempertimbangkan semua aspek kehidupan perkawinannya, yang bersifat individual. Pasangan suami-isteri yang sama-sama bekerja, akan banyak menyita waktu untuk bersama, sehingga kedekatan menjadi berkurang, kurangnya keintiman, dan dukungan, yang kesemuanya merupakan faktor kepuasan perkawinan (Az Zahra & Caninsti, 2017). Berdasarkan penjelasan yang di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepuasan perkawinan dengan *family conflict* pada ibu yang bekerja sebagai guru.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menekankan pada analisis data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Secara khusus penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan variabel dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang bekerja sebagai Guru di Kota Yogyakarta. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu penentuan jumlah sampel dengan kriteria tertentu. Berdasarkan data dilapangan didapatkan bahwa yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu 153, kriteria tersebut adalah sebagai berikut:

1. Guru PNS perempuan golongan III
2. Sudah menikah dan memiliki anak usia sekolah dasar atau menengah pertama
3. Sehari-hari hidup satu rumah bersama dengan anggota keluarga lainnya (anak dan suami).

Skala pengukuran ini disusun menurut model skala Likert yang terdiri dari beberapa pernyataan sikap *favorable*: yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sesuai (S) = 3, dan Sangat Sesuai (SS) = 4, sedangkan skor sikap *unfavorable*, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sesuai (S) = 2, dan Sangat Sesuai (SS) = 1. Sebelum

digunakan, skala *work family conflict* dan skala kepuasan perkawinan dilakukan diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas pada skala *work family conflict* menggunakan data uji coba yang terdiri dari 56 subjek Guru wanita di SMA Kulonprogo. Adapun sebanyak 18 aitem memenuhi nilai koefisien korelasi  $\geq 0,30$  dengan rentang nilai daya beda 0,56 sampai dengan 0,72 yang berarti bahwa pada skala *work family conflict* tidak ada aitem yang gugur. Skala *work family conflict* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,934 sehingga menunjukkan bahwa skala reliabel. Pada skala kepuasan perkawinan didapatkan sebanyak 49 aitem mencapai nilai koefisien korelasi  $\geq 0,30$  dengan rentang nilai daya beda 0,61 sampai dengan 0,88 dan dinyatakan sebagai aitem valid, sedangkan sebanyak 11 aitem mempunyai koefisien korelasi  $< 0,30$  dinyatakan sebagai aitem gugur. Aitem yang gugur tersebut, yaitu aitem nomor 9, 12, 15, 22, 27, 31, 36, 41, 48, 51 dan 58. Skala kepuasan perkawinan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,983. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji statistik korelasi *product moment*. Sebelum menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan analisa data dalam uji hipotesis, perlu dilakukan uji asumsi/uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji prasyarat dengan uji normalitas yang telah dilakukan pada masing-masing variabel memperoleh nilai K-S Z variabel *work-family conflict* sebesar 0,068 dan nilai p sebesar 0,07 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *work-family conflict* memiliki sebaran data normal. Nilai K-S Z variabel kepuasan perkawinan sebesar 0,062 dan nilai p sebesar 0,07 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kepuasan perkawinan memiliki sebaran data normal.

Hasil uji prasyarat berdasarkan uji linieritas memperoleh hasil bahwa variabel kepuasan perkawinan mempunyai nilai F sebesar 157,533 dengan signifikansi pada linierity ( $p < 0,01$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel kepuasan perkawinan dengan *work-family conflict* memiliki hubungan yang linier. Hasil uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi normal dan linier, maka analisis data untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diteruskan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan perkawinan dengan *work-family conflict*, didapatkan nilai korelasi *product moment* sebesar -0,700 ( $p < 0,01$ ). Hal ini berarti hipotesis diterima. Hipotesis dimana terdapat hubungan negatif antara kepuasan perkawinan dengan *work-family conflict* berarti apabila kepuasan perkawinan tinggi maka *work family-conflict* rendah. Begitupula

sebaliknya, apabila kepuasan perkawinan rendah maka work family-conflict tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi product moment sebesar  $-0,700$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini berarti hipotesis diterima.

Sari dkk. (2016) menyatakan bahwa kepuasan perkawinan menjadi faktor yang paling penting dalam keberhasilan pernikahan. Tuntutan untuk memenuhi peran yang berbeda secara bersamaan, menyebabkan ibu bekerja mengalami konflik antarperan di dalam dirinya. Konflik antarperan tersebut menyebabkan pemenuhan kebutuhan saat ibu bekerja dapat terhambat karena secara bersamaan harus memenuhi tuntutan di dalam keluarga (Ardhianita & Andayani, 2005). Begitu juga sebaliknya, pemenuhan tuntutan peran dalam keluarga dapat terhambat karena ibu bekerja harus memenuhi tuntutan dalam pekerjaannya (Siregar dkk., 2019). Pada ibu yang bekerja dijelaskan bahwa WIF (Work Interfere Family) lebih sering terjadi dibandingkan dengan FIW (Family Interfere Work). Hal tersebut disebabkan ibu yang bekerja melaporkan bahwa keluarga lebih penting dari pekerjaan, namun ibu yang bekerja dituntut menghabiskan lebih banyak waktu untuk memenuhi tuntutan di tempat bekerja. Hal tersebut menyebabkan ibu bekerja menghayati bahwa pemenuhan tuntutan pekerjaan yang kemudian mengganggu pemenuhan tuntutan di dalam keluarga (Diari & Hartika, 2018). Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini memperkuat hasil penelitian Wijayanti dan Indrawati (2016) yang mengungkap bahwa kepuasan perkawinan wanita yang bekerja berhubungan negatif dengan work family conflict. Kepuasan perkawinan memberikan kontribusi pada work family conflict.

Kepuasan perkawinan dalam kategori rendah sebanyak 13 (5,65%), kategori sedang sebanyak 75 (49,02%) dan kategori tinggi sebanyak 65 (45,33%). Dapat disimpulkan bahwa kepuasan perkawinan pada guru wanita berada pada kategori sedang. Hal tersebut berarti bahwa guru wanita cenderung memiliki sikap yang positif terhadap kepuasan perkawinan yang dirasakan berdasar pada aspek-aspek dalam kepuasan perkawinan itu sendiri. Dengan demikian, dapat dilihat dari sumbangan efektif kepuasan perkawinan terhadap work-family conflict sebesar 49,1% dimana nilai tersebut menunjukkan kontribusi yang cukup besar.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pegangan bagi ibu yang bekerja sebagai guru untuk memotivasi diri agar selalu memajemen diri dalam menjalankan perannya baik dalam pekerjaan maupun dalam keluarga. Dengan demikian, dapat mencegah terjadinya work-family conflict pada ibu bekerja dengan profesi sebagai guru. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terhadap variabel yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti dukungan keluarga, tekanan waktu, dan size of firm karena tidak semua variabel yang berpengaruh dalam work-family conflict diujikan pada penelitian ini. Jika peneliti selanjutnya meneruskan dan mengembangkan penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan dinamika secara lebih komprehensif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan perkawinan dengan *work-family conflict*. Hal ini berarti jika tinggi kepuasan perkawinan maka *work family-conflict* rendah, begitupula sebaliknya jika rendah kepuasan perkawinan maka *work family-conflict* tinggi. Apabila kehidupan perkawinan dirasa memuaskan, maka ibu bekerja akan merasa tenang sehingga dalam menjalankan perannya juga tidak akan timbul konflik baik dalam keluarga maupun dalam pekerjaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardhianita, I., & Andayani, B. (2005). Kepuasan pernikahan ditinjau dari berpacaran dan tidak berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 101–111. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7074>
- Astuti, Z., & Soeharto, T. N. E. D. (2021). Konflik pekerjaan keluarga dan dukungan sosial keluarga dengan fear of success. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 52. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5456>
- Christy, S., & Yan, K. (2020). Work family conflict dan subjective well-being pada polisi wanita. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2204>
- Diari, L. I., & Hartika, L. D. (2018). Hubungan work family conflict dengan work engagement dan fear of success pada pekerja wanita yang sudah menikah di hotel x. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(2), 9–14.
- Farista, D. N. R. (2018). Strategi pengelolaan stres guru wanita berstatus guru tetap yayasan sekolah dasar bersistem full day school. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/10.17977/um027v3i12018p031>
- Fridayanti, H., Indyastuti, D. L., & Anggreani, A. I. (2019). The effect of work-family conflict on job stress of country civil apparatus with locus of control as a moderation. *International Conference on Rural Development and Entrepreneurship*, 5(1), 269–278.
- Hidayati, N. (2015). Beban ganda perempuan bekerja (antara domestik dan publik). *Muwazah*, 7(2), 108–119. <http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/Muwazah/article/view/516>
- Ibrahim, M., & Yusra, Y. (2017). Work-family conflict and job satisfaction: The mediating role of person-organization fit study on employees of the BRI Aceh Region. *The South East Asian Journal of Management*, 10(2), 173–182. <https://doi.org/10.21002/seam.v10i2.7734>
- Indriani, D., & Sugiasih, I. (2016). Dukungan sosial dan konflik peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis karyawan PT. SC Enterprises Semarang. *Jurnal Proyeksi*, 11(1), 46–54.
- Intan, T. (2018). Fenomena tabu makanan pada perempuan Indonesia dalam perspektif antropologi feminis. *PALASTREN Jurnal Studi Gender*, 11(2), 233–258. <https://doi.org/10.21043/palastren.v11i2.3757>

- Jatmika, D., & Utomo, S. D. (2019). Peran konflik peran ganda terhadap spiritualitas di tempat kerja pada guru wanita sekolah dasar negeri (sdn) di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 130. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7526>
- Khaerani, N. S. (2018). Peran wanita dalam perubahan sosial melalui kepemimpinan posdaya. *Sosietas*, 7(1), 371–375. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v7i1.10352>
- Lestari, Y. I. (2018). Fear of success pada perempuan bekerja ditinjau dari konflik peran ganda dan dardiness. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 55. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.3090>
- Mohamad, N., Ismail, A., Mohamad, N. M., Ahmad, S., & Yahy, Z. (2016). Role ambiguity and role overload as important predictors of work-family conflict. *Humaniora Binus*, 7(4), 473–483.
- Novenia, D., & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan work-family balance pada guru wanita di SMA Negeri Kabupaten Purworejo. *Jurnal Empati*, 6(1), 97–103.
- Novita, L., Sukmanasa, E., & Pratama, M. Y. (2019). Penggunaan media pembelajaran video terhadap hasil belajar siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education Penggunaan*, 3(2), 64–72. <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index>
- Nurussalam, A. R. (2018). Hubungan antara komitmen organisasi dengan subjective well-being pada guru. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2), 1–5.
- Rostyaningsih. (2010). *Konsep Gender*. Semarang: LPPM UNDIP.
- Rusinta, A., Harsono, & Maryati, T. (2019). Pengaruh konflik peran ganda terhadap kinerja pegawai wanita dengan stres kerja sebagai variabel pemediasi di dinas pendapatan pengelolaan keuangan dan aset Kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Bisnis Teori Dan Implementasi*, 4(1), 1–30.
- Sari, D. M. P., Yuliadi, I., & Setyanto, A. T. (2016). Kepuasan pernikahan ditinjau dari marital expectation dan keintiman hubungan pada pasangan ta'aruf. *Wacana*, 8(2), 1–15.
- Siregar, G. J., Rostiana, R., & Satyadi, H. (2019). Peran regulasi emosi terhadap kualitas hidup dengan work life balance sebagai mediator pada perempuan peran ganda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 403. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5551>
- Sulistiawan, J., & Armuninggar, A. (2017). Konflik pekerjaan-keluarga: tipe konflik dan dampaknya pada kepuasan. *Jurnal Ilmiah Manajemen*, 7(1), 132–149.
- Wahab, A., Yasrie, A., & Anwar, M. (2019). Pengaruh konflik peran ganda terhadap kinerja melalui stress kerja sebagai moderator pada pegawai wanita. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 12(2), 250–266.
- Wijayanti, A. T., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara kepuasan pernikahan dengan konflik pekerjaan keluarga pada wanita yang bekerja sebagai penyuluh di Kabupaten Purbalingga. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 5(2), 282–286.
- Yuliana, E. S., & Yuniasanti, R. (2013). Hubungan konflik pekerjaan-keluarga dengan kepuasan kerja pada polisi wanita di Polres Kulon Progo. *Jurnal Sosio Humaniora*, 4(5), 62–73.



Zela, A. T. R. (2019). *Konflik peran ganda terhadap kesejahteraan subjektif pada perawat wanita di Kota Curup*. Universitas Sriwijaya Inderalaya.



## Pengaruh teknik *music and imagery* dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa

### *The influence of music and imagery technique in music therapy to reduce academic stress on students*

Henrikus Tri Jatmiko<sup>1</sup>, Santi Esterlita Purnamasari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>12</sup>17081048@student.mercubuana-yogya.ac.id

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak lima orang mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik. Desain eksperimen menggunakan *one group pretest-posttest design using a double pretest*, dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan skor stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan berupa terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai  $Z = 2,023$  dengan  $p=0,043$  ( $p<0,05$ ) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antarstres akademik pada mahasiswa sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Stres akademik sebelum diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* lebih tinggi ( $mean=111,40$ ) daripada stres akademik setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* ( $mean=73,40$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

**Kata Kunci:** music and imagery, stres akademik, mahasiswa

#### Abstract

*The aim of this study was to determine the influence of music therapy with Music and Imagery technique to reduce academic stress on students. The sampling technique used purposive sampling, with a sample of five students. Collecting data using the Academic Stress Scale. The experiment conduct by one group pretest-posttest design with double pretest in order to reveal the difference of academic stress score before and after treatment. The data was analyzed by Wilcoxon Signed Ranks test and the result showed that there was a difference of academic stress score between before and after treatment with z score =2.023 (p<0,05). Moreover, mean score of academic stress before therapy (111.40) was higher than mean score of academic stress after therapy (73.40). In a nut shell, the hypothesis in this research was accepted.*

**Keywords:** music and imagery, academic stress, student

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah keharusan untuk dilakukan secara merata bagi seluruh lapisan masyarakat (Rukiyati, 2000). Melalui pendidikan, masyarakat akan dibimbing untuk menjadi manusia yang beradab. Hal ini disebabkan pendidikan bukan sekedar sarana transfer ilmu pengetahuan saja, melainkan juga sebagai sarana pembudayaan dan penyaluran nilai (Purnomo, 2019). Suatu bangsa dengan pondasi pendidikan yang kokoh memiliki peluang yang besar untuk mewujudkan cita-cita negara dalam berbagai sektor dan aspek kehidupan, seperti

kedisiplinan, etos kerja, nilai, dan moral, dengan kata lain pendidikan merupakan suatu kunci untuk meningkatkan kualitas suatu bangsa (Muhardi, 2004).

Jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah. Pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar. Sementara itu, pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor. Pendidikan tinggi dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas (UU RI, 2003).

Seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu dan terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi dinamakan mahasiswa (Hartaji dalam Nurnaini, 2014). Umumnya mahasiswa berada pada tahapan remaja akhir sampai dewasa awal, yaitu berusia 18 sampai 25 tahun (Yusuf, 2012). Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, perencanaan dalam bertindak bahkan dinilai sebagai manusia yang tercipta untuk selalu berpikir (Siswoyo, 2007).

Padahal berdasarkan rentang usianya, mahasiswa berada pada masa yang rentan terhadap tekanan psikologis dan kecemasan karena berbagai aspek seperti tuntutan akademik, faktor kepribadian, lingkungan, sosial budaya, dan sebagainya. Hal ini terjadi karena mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi yang ada, seperti tugas, ujian lab, ujian tertulis, jadwal kuliah yang padat, dan tugas akhir dengan hasil yang baik (Santrock, 2003).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Sudrajat (2008) juga menyatakan bahwa belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat. Hal tersebut disebabkan karena banyaknya tuntutan untuk mampu melakukan berbagai kegiatan seperti pemilihan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang umumnya dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, dan sebagainya. Banyaknya tuntutan tersebut menjadi penyebab atau sumber bagi timbulnya stres pada mahasiswa.

Stres adalah respon individu terhadap adanya bahaya atau ancaman yang menghasilkan sekumpulan perubahan fisiologis dalam tubuh (Pinel, 2009). Musabiq dan Karimah (2018) menemukan bahwa sumber-sumber stres yang dialami oleh mahasiswa adalah 29,3 % berasal dari masalah intrapersonal, 18,6 % berasal dari masalah interpersonal, 25,2 % berasal dari masalah lingkungan, dan 26,9 % berasal dari masalah akademik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah akademik merupakan sumber stres (*stressor*) yang

cukup besar, yaitu terbesar kedua setelah masalah intrapersonal, yang dapat memicu timbulnya stres pada mahasiswa.

Stres yang disebabkan oleh adanya stresor akademik inilah yang disebut dengan stres akademik (Desmita, 2014). Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) mengungkapkan bahwa stres akademik muncul akibat adanya tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu. Senada dengan pendapat tersebut, Rahmawati (2012) juga menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Sementara itu, stres akademik menurut Gadzella (1994) adalah suatu penilaian mahasiswa mengenai ketidakseimbangan antara stresor akademik dengan kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya sehingga menimbulkan reaksi-reaksi tertentu dalam diri mahasiswa tersebut.

Gadzella (1994) menjelaskan bahwa stres akademik memiliki sembilan aspek yang dibagi ke dalam dua bagian, yaitu stresor dan respon. Aspek-aspek yang termasuk ke dalam stresor antara lain frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Kemudian, aspek-aspek yang termasuk ke dalam respon meliputi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Apabila seseorang memenuhi kesembilan aspek tersebut, maka dapat diindikasikan bahwa individu tersebut mengalami stres akademik. Stres akademik dalam rentang normal dan ringan dapat memotivasi proses pembelajaran, namun tingkat stres sedang sampai berat dapat menghambat pembelajaran karena dapat menurunkan kemampuan dalam memperhatikan dan mengerjakan sesuatu (Potter & Perry dalam Suwartika dkk., 2014).

Hasil skrining terhadap 53 mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, didapat 30 orang mengalami stres akademik kategori sedang hingga tinggi (Arifin, 2020). Selain itu hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Andalas, ditemukan bahwa 20,7% mengalami stres ringan, 30,1% mengalami stres sedang, 16,1% mengalami stres berat, dan 4,6% mengalami stres sangat berat (Handayani, 2020). Hamzah dan Hamzah (2020) juga menemukan bahwa mahasiswa STIKES Graha Medika, 6,9 % mengalami stres normal, 12,7 % mengalami stres ringan, 34,8% mengalami stres sedang, 26% mengalami stres berat, dan 19,6% mengalami stres sangat berat.

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan terhadap delapan mahasiswa di Yogyakarta pada 3 sampai 5 November 2020 melalui wawancara online menggunakan aplikasi *whatsapp*. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella (1994) sebagai acuan. Hasil dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa tujuh dari delapan responden memenuhi aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella (1994), yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, serta mengalami respon stres pada fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Mahasiswa diharapkan untuk tidak mengalami

yang cukup akademik yang terlalu tinggi karena peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi (Goff dalam Suwartika dkk., 2014).

Secara umum, stres dapat diatasi dengan beberapa metode antara lain melalui *progressive relaxation*, hipnosis, *biofeedback*, latihan pernapasan, meditasi *mindfulness*, metode kognitif, dan terapi musik (Lehrer dkk., 2007). Mengacu pada teori tersebut, peneliti memilih terapi musik sebagai metode intervensi dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa pada penelitian ini. Alasan peneliti menggunakan terapi musik dalam penelitian ini dikarenakan musik memiliki ritmik yang mampu memberikan irama teratur pada sistem kerja jantung manusia. Musik juga mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon beta-endorfin atau hormon kebahagiaan, sehingga manusia akan mengalami kesehatan fisik maupun psikologis (Natalina, 2003).

Selain itu, subjek dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa, telah memenuhi kriteria yang sesuai untuk menjalani terapi musik menurut Djohan (2006). Kriteria tersebut antara lain, memiliki kepekaan auditori yang baik, memiliki respon yang baik terhadap musik, dan gagal memenuhi terapi atau perlakuan lainnya (Djohan, 2006). Sesuai dengan teori tersebut, Papilaya dan Huliselan (2016) menemukan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan gaya belajar auditorial, dengan kata lain, mahasiswa memiliki kemampuan auditori yang baik. Selanjutnya, hasil penelitian lain menyatakan bahwa mahasiswa memperoleh dampak positif dari mendengarkan musik seperti stres dan kecemasan yang berkurang (Bakti dkk., 2018).

Oleh karena beberapa alasan yang telah disebutkan di atas, maka peneliti memilih terapi musik untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini. Mahasiswa akan lebih mudah menjalani terapi musik sebagai metode dalam menurunkan stres dibandingkan dengan metode-metode lainnya, karena terapi musik tidak membutuhkan kerja otak yang berat (Geraldina, 2017), hemat biaya dan praktis untuk dilakukan (Chan dalam Ispriantari, 2016). Mahasiswa cukup menggunakan indera pendengaran dan membiarkan sistem saraf menghantarkan alunan musik ke dalam bagian otak yang memproses emosi (Reza dkk., 2007).

Terapi musik sejauh ini didefinisikan sebagai sebuah aktivitas terapiutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi (Djohan, 2009). Sejalan dengan pengertian tersebut, Larasati (2017) juga menyatakan bahwa terapi musik adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu masalah fisik dan mental dengan menggunakan media musik secara khusus dalam rangkaian terapi. Musik menyentuh manusia dengan cara merambat melalui udara sebagai penghantar, yang kemudian berpotensi untuk meresonan perasaan pendengar melalui perubahan dari negatif ke positif serta meningkatkan emosi gembira dan tenang (Djohan, 2006).

Terapi musik sendiri memiliki berbagai macam model dengan teknik-teknik penyajian yang berbeda-beda. Wigram dkk., (2002) menyebutkan ada lima macam teknik dalam terapi musik yang paling sering digunakan, yaitu Terapi Musik Analitis, Terapi Musik Kreatif, Terapi Musik Improvisasi, Terapi Musik Behavioral, dan *Music and Imagery*. Setiap teknik dalam terapi musik tersebut memiliki metode atau langkah-langkah yang berbeda-beda dalam penyajiannya, dan harus orang yang memiliki profesi sebagai terapis musik sekaligus sudah pernah mengikuti pelatihan secara spesifik pada teknik terapi musik tertentu yang boleh membawakannya (Djohan, 2006).

Peneliti memilih teknik *Music and Imagery* untuk dijadikan sebagai bentuk perlakuan dalam penelitian ini. Pemilihan ini didasarkan pada cara penyajian yang cukup sederhana, peralatan yang mudah didapat, dapat diberikan untuk kelompok, dan ketersediaan fasilitator penelitian yang cukup mudah ditemui dibandingkan model terapi musik lainnya. Terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* merupakan sebuah proses yang terjadi ketika visualisasi ditimbulkan selama mendengarkan musik (Djohan, 2006). Sejalan dengan pengertian tersebut, Blake dan Bishop (1994) juga menyatakan bahwa *Music and Imagery* adalah sebuah teknik terapi musik dengan mendengarkan musik klasik dalam keadaan santai untuk meningkatkan visualisasi dan mencapai kesembuhan serta aktualisasi diri.

Wigram dkk., (2002) menjelaskan bahwa prosedur pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* terdiri atas empat tahap, yaitu *prelude*, induksi (penggalan masalah), wisata musik, dan *postlude*. Tahap pertama, yaitu *prelude* (15 sampai 20 menit), merupakan titik keberangkatan yang dilakukan dengan cara menggali dunia kehidupan subjek dan pengalaman kesadaran serta masalah yang sedang dialaminya. Tahap kedua, yaitu induksi (2 sampai 7 menit), merupakan tahap ketika terapis memberikan sugesti verbal kepada subjek untuk merilekskan tubuh dan mempersiapkan imajinasi. Tahap ketiga, yaitu wisata musik (10 sampai 15 menit), merupakan tahap ketika subjek mendengarkan musik dalam keadaan santai dan membiarkan pikiran menghasilkan visualisasi apapun. Tahap keempat, yaitu *postlude* (20 sampai 30 menit) yang merupakan tahap penutup. Pada tahap tersebut subjek akan dibimbing oleh terapis secara perlahan untuk kembali ke kondisi normal dengan tetap menjaga konsentrasi kemudian masing-masing subjek akan menuangkan visualisasinya ke dalam sebuah gambar dan mendiskusikannya dalam kelompok.

Mendengarkan musik dalam keadaan santai adalah tahap terpenting dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, karena pada tahap inilah, proses terapi sedang berlangsung. Terapis hanya akan memberikan pengantar singkat pada awal pemutaran musik, setelah itu subjek akan dibiarkan mendengarkan musik dan mengizinkan visualisasi muncul dalam pikiran masing-masing subjek. Musik bekerja secara bertahap dengan meningkatkan kadar endorfin

dalam tubuh untuk menciptakan perasaan nyaman dan menurunkan gejala-gejala stres (Merrit dalam Larasati, 2017). Endorfin sering dikenal sebagai pereda rasa sakit alami yang dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2011). Musik akan merangsang pengeluaran gelombang otak yang dikenal sebagai gelombang alfa yang membantu menjaga perasaan bahagia dan membantu dalam menjagamood dengan cara membantu tidur, memberikan perasaan tenang, serta melepaskan depresi (Canndalam Permatasari dkk., 2015). Selain itu terapi musik dapat membuat stimulus nyeri yang ditransmisikan ke otak menjadi lebih sedikit, sehingga persepsi pada nyeri akan berkurang dan subjek akan mengalami kesejahteraan fisik (Smeltzer & Bare, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah “ada perbedaan antara stres akademik pada mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Stres akademik pada mahasiswa lebih rendah setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* dibandingkan dengan stres akademik pada mahasiswa sebelum diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan anggotasampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian (Hardani dkk., 2020). Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah lima orang mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan tinggi di beberapa universitas di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel tergantung (*dependent variable*) dan variabel bebas (*independent variable*). Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik. Stres akademik menurut Gadzella (1994) adalah suatu penilaian mahasiswa mengenai ketidakseimbangan antarastresor akademik dengan kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya sehingga menimbulkan reaksi-reaksi tertentu dalam diri mahasiswa tersebut. Pada penelitian ini, skala yang akan digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa adalah *Student-life Stress Inventory* (SSI) yang diciptakan oleh Gadzella (1994) dan telah dimodifikasi oleh peneliti. Data yang diperoleh dari skala tersebut adalah berupa skala interval. Skor maksimum yang mungkin didapatkan adalah 160 dan skor minimum adalah 32. Semakin tinggi skor total yang dimiliki subjek maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik subjek, sebaliknya semakin rendah skortotal subjek, maka semakin rendah juga tingkat stres akademik subjek. Dalam skala ini terdapat 32 aitem pertanyaan.

Teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik adalah salah satu teknik terapi musik yang dirancang secara sistematis dengan mendengarkan musik dalam keadaan santai untuk meningkatkan visualisasi yang bertujuan untuk membantu atau menolong orang lain dalam mengatasi masalah fisik maupun psikologis. Tahap-tahap dalam pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* adalah (1) *prelude* dilakukan 15 sampai 20 menit, (2) *induction* dilakukan 2 sampai 7 menit, (3) *music travel* dilakukan 10 sampai 15 menit, dan (4) *postlude* dilakukan 20 sampai 30 menit. Proses terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* akan dilaksanakan selama satu minggu dalam dua kali pertemuan. Setiap kegiatan dalam tahap-tahap terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* akan diatur dalam modul yang telah disusun oleh peneliti.

Rancangan eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design using a double pretest*. Rancangan ini merupakan salah satu rancangan dari kuasi eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok eksperimen dan merupakan penyempurnaan dari *one group pretest-posttest design* (Hastjarjo, 2019). Tujuan dari rancangan ini adalah untuk mengetahui perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan, namun pengukuran praperlakuan dilakukan sebanyak dua kali untuk mengurangi kemungkinan ancaman maturasi dan regresi terhadap validitas internal eksperimen (Hastjarjo, 2019). Dalam penelitian ini perubahan yang dimaksud adalah stres akademik dan perlakuan yang diberikan adalah terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Perlakuan tersebut diberikan kepada kelompok eksperimen sebanyak dua kali pertemuan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank* untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Alasan penggunaan statistik non-parametrik dalam penelitian ini adalah karena subjek dalam penelitian ini berjumlah sedikit dan tidak dipilih secara random. Selain itu kontrol terhadap variabel *extrenee* tergolong rendah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis adalah data yang diperoleh dari skor *pretest* dan *posttest* Skala Stres Akademik kelompok eksperimen yang berjumlah 5 orang. Hasil pengumpulan data *pretest* menunjukkan skor stres akademik pada kelompok eksperimen, terendah sebesar 103 dan tertinggi sebesar 128 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 111,40 dengan deviasi standar sebesar 9,762. Hasil pengumpulan data *posttest* menunjukkan skor stres akademik pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan, terendah sebesar 63, dan tertinggi sebesar 87 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 73,40 dengan deviasi standar sebesar



8,735. Hal ini berarti skor stres akademik setelah mendapatkan perlakuan berupa terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* mengalami penurunan.

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank* dengan analisis perbedaan skor *pretest* dan *posttest* stres akademik pada subjek penelitian. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank*, diketahui bahwa nilai  $Z = -2,023$  dengan  $p = 0,043$  ( $p < 0,050$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada subjek penelitian sebelum diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* dengan sesudah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Stres akademik sesudah pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* lebih rendah daripada stres akademik sebelum pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Dengan demikian, dari hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank*, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Penemuan ini sejalan dengan pendapat Aigen (2005), bahwa *Music and Imagery* merupakan bentuk terapi musik yang mampu memberikan keseimbangan dalam tubuh, mengurangi stres dan memberikan perubahan ke arah yang positif. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maryana dkk., (2014), yang menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan stres kerja perawat di Unit Perawatan Kritis.

Adanya hubungan antara terapis dengan subjek menjadi salah satu faktor bagi turunnya tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek. Dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* hubungan antara terapis dengan subjek terbangun sejak tahap awal terapi, yaitu *prelude*. Pada tahap ini, seluruh subjek mendapat giliran untuk bercerita tentang pengalaman perkuliahan mereka masing-masing, dan terapis mendengarkan secara aktif. Menurut Martoredjo (2014) keterampilan mendengarkan secara aktif akan meningkatkan kualitas relasi yang ada dan akan menciptakan situasi saling mendukung, saling menguatkan, dan saling percaya antara pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi tersebut. Komunikasi yang dibangun antara dua pihak yang saling percaya adalah salah satu cara melepaskan stres (McMahon, 2011).

Selanjutnya, dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, proses terapiutik berlangsung pada saat subjek mendengarkan musik. Dalam proses tersebut, terapis musik tidak memberikan sugesti apapun sehingga individu akan dibiarkan mengalir bersama musik dan masuk ke dalam pengalaman musikal subjek masing-masing (Aigen, 2005). Mendengarkan musik akan merangsang pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit alami dan menciptakan perasaan nyaman dalam tubuh (Kuswandi, 2011). Senada dengan pendapat tersebut, Saloboda dan Justin (dalam Izzah dkk., 2020) juga menyatakan bahwa

mendengarkan musik dapat menciptakan perasaan nyaman karena musik dan emosi memiliki relasi yang sangat kuat. Suasana yang diciptakan dalam musik dapat mempengaruhi suasana hati bagi pendengarnya, sehingga apabila musik yang didengar memiliki suasana senang, maka perasaan yang timbul bagi pendengarnya pun akan lebih positif.

Pemilihan musik dalam *Music and Imagery* sangatlah penting untuk diperhatikan. Terapis musik menggunakan tiga *piece* musik dalam penelitian ini, yaitu *Prelude the Afternoon of A Faun* ciptaan Claude Debussy, *Introduction et Allegro* ciptaan Maurice Ravel, dan *Canon in D Major* ciptaan Johann Pachelbel. Ketiga *piece* tersebut adalah jenis musik ber-*genre* klasik barat yang cenderung memiliki alur sederhana dan tempo yang lambat sehingga dapat memberikan rasa rileks dan tidak memicu timbulnya *imagery* yang terlalu kompleks. Hal tersebut selaras dengan apa yang disampaikan oleh Blake dan Bishop (1994) bahwa musik yang diperdengarkan dalam teknik *Music and Imagery* adalah musik klasik. Selain itu, musik klasik merupakan jenis musik yang baik untuk digunakan dalam terapi musik karena memiliki tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur, sehingga menghasilkan gelombang suara yang mampu memberikan ketenangan serta efek rileks pada tubuh (Nurseha, 2002).

Selama musik diputar, pikiran subjek dibiarkan berkelana, dan *imagery* akan muncul. *Imagery* tersebut bukanlah khayalan yang dibuat-buat, melainkan suatu imajinasi yang timbul dengan sendirinya akibat rangsangan dari musik. Oleh sebab itu, dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, musik adalah penuntun atau pembimbing bagi perjalanan imajinasi subjek. Menurut Smeltzer dan Bare (2002) imajinasi terbimbing menjadi sebuah intervensi bagi tubuh dan pikiran untuk mengatasi kecemasan, stres, dan nyeri. Selain itu, Jacobson (dalam Afdila, 2016) juga menyatakan bahwa imajinasi terbimbing dapat membangkitkan keadaan rileks baik secara fisik maupun psikologis, serta dapat meningkatkan kesehatan bagi tubuh.

Pada tahap terakhir, yaitu *postlude*, subjek akan diberi kesempatan untuk menuangkan *imagery* yang muncul selama mendengarkan musik ke dalam sebuah gambar kemudian membagikan atau menceritakan gambar tersebut kepada terapis dan kelompok terapi. Menggambar merupakan sebuah aktivitas seni yang dapat menjadi sarana pelepasan emosi, mengekspresikan diri melalui cara-cara non-verbal dan membangun komunikasi (Mukhlis, 2011). Proses membuat karya seni seperti menggambar, dapat mengembangkan kemampuan *coping* individu terhadap stres (Sarah & Hasanat, 2010).

Peneliti menyadari bahwa perubahan skor stres akademik yang dialami subjek tidak hanya dipengaruhi oleh manipulasi variabel bebas saja. Beberapa faktor pengganggu seperti faktor historis telah ikut serta dalam menurunkan stres akademik pada kelompok eksperimen. Hal tersebut terjadi karena bentuk perlakuan yang dilaksanakan secara online sehingga peneliti kurang dapat mengontrol keadaan subjek selama menjalani terapi dan kegiatan-kegiatan di luar

perlakuan yang dilakukan oleh subjek sendiri. Beberapa faktor tersebut menjadi pengganggu bagi validitas internal dalam penelitian ini (Latipun, 2015).

Selain itu, perbedaan kondisi tempat dan subjek penelitian dengan kondisi tempat dan subjek di luar penelitian yang menjadi target populasi menjadi penghambat bagi tercapainya validitas eksternal pada penelitian ini. Hal tersebut sekali lagi disebabkan oleh situasi pandemi yang membuat subjek harus memperoleh perlakuan dengan kondisi ruangan atau tempat yang berbeda-beda. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini tidak bisa digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa di Yogyakarta, namun hanya berlaku untuk subjek penelitian saja.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* subjek sebesar 111,40 dan nilai rata-rata *posttest* subjek sebesar 73,40. Berdasarkan kategori tingkat stres sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, terdapat satu orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke sedang, dua orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori sedang ke rendah, satu orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke rendah, dan satu orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke sangat rendah. Hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai  $Z = -2.023$  dengan  $p = 0,043$  ( $p < 0,05$ ), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*.

Apabila pandemi covid-19 sudah berakhir, bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa, kiranya dapat melakukan eksperimen secara *offline* agar situasi dan kondisi subjek dapat lebih terkontrol saat memperoleh perlakuan. Selain itu, akan lebih baik bila peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah sesi terapi agar subjek penelitian dapat memperoleh manfaat yang lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, J. N. (2016). *Pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi*. Universitas Airlangga.
- Aigen, K. (2005). *Music-centered music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publisher.
- Arifin, S. (2020). *Pengaruh pelatihan efikasi diri akademik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas mercu buana yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Bakti, D., Komarsyah, D., & Destalia, M. (2018). *Kajian perilaku konsumen mahasiswa dalam memilih musik (studi pada mahasiswa di bandar lampung)*.

- Blake, R. L., & Bishop, S. R. (1994). The bonny method of guided imagery and music (gim) in the treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD) with adults in the psychiatric setting. *Music Therapy Perspectives, 12*(2), 125–129.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya. Djohan. (2006). *Terapi musik: Teori dan aplikasi*. Galangpress.
- Djohan. (2009). *Psikologi musik*. Galangpress.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports, 74*(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi musik: Bebas budaya atau terikat budaya? *Buletin Psikologi, 25*(1), 45–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences, 4*(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Handayani, M. (2020). *Gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa universitas andalas dalam menghadapi pandemi covid-19*. Universitas Andalas.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group.
- Ispriantari, A. (2016). Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja (13-18 tahun) yang dirawat inap. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti, 3*(3), 6–11.
- Izzah, L., Rahmawati, & Humairoh, H. (2020). Pengaruh mendengarkan musik terhadap mood belajar pada mahasiswa manajemen dakwah UIN Suska Riau. *Nathiqiyah, 3*(1), 38–43. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.82>
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress - a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research, 3*(1), 171–175.
- Kuswandi. (2011). *Melahirkan tanpa rasa sakit, dengan metode relaksasi hypnobirthing*. PT. Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia.
- Larasati D.M. (2017). *Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim muara enim unyted*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. UMM Press.
- Lehrer, Paul, M., Woolfolk, Robert, L., Sime, & Wesley, E. (2007). *Principles and Practice of Stress Management*. The Guilford Press.
- Martoredjo, N. T. (2014). Keterampilan mendengarkan secara aktif dalam komunikasi interpersonal. *Jurnal Humaniora, 5*(1), 501–509.

- Maryana, A., Rini, S., & Suryani, E. (2014). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres kerja perawat di unit perawatan kritis. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 2(1), 18–24.
- McMahon, G. (2011). *No more stress! Be your own stress management coach*. Karnac.
- Muhardi. (2004). Kontribusi pendidikan dalam meningkatkan kualitas bangsa Indonesia. *Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 20(4), 478–492.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Natalina, D. (2003). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Mitra Wacana Media.
- Nurnaini, K. (2014). *Motivasi berprestasi mahasiswa penyandang tunadaksa*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nurseha, S. (2002). *Pengaruh musik gamelan terhadap respon kecemasan bayi pada saat imunisasi di klinik tumbang anak RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Permatasari I.D, Misrawati, & Hasanah, O. (2015). Efektivitas terapi musik klasik mozart terhadap penurunan gejala post partum blues. *JOM*, 2(2), 1160–1168.
- Pinel, J. P. J. (2009). *Biopsikologi* (Soetjipto H.P & Soetjipto S.M, Eds.; Edisi ketujuh). Pustaka Belajar.
- Purnomo, H. (2019). *Psikologi Pendidikan*. LP3M UMY.
- Reza, N., Ali, Sahmedini, M., Saeed, K., Abul-Qasim, A., & Reza, T. H. (2007). The impact of music on postoperative pain and anxiety following cesarean section. *Middle East Journal of Anaesthesiol*, 19(3), 573–586.
- Rukiyati, R. (2000). Peranan pendidikan bagi pengembangan peradaban dalam pandangan fukuzawa yukichi. *Jurnal Kependidikan*, 30(1), 121–132.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja* (Edisi keenam). Jakarta: Erlangga.
- Sarah, & Hasanat, N. U. (2010). Kajian teoritis pengaruh art therapy dalam mengurangi kecemasan pada penderita kanker. *Buletin Psikologi*, 18(1), 29–35.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. UNY Press.
- Smeltzer, S. C., & Bare, G. B. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* (Edisi 8). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Smeltzer, S. C., & Bare, G. B. (2008). *Textbook medicalsurgical nursing Brunner-Suddarth* (11th Edition). Lippincott Williams & Wilkins.
- Sudrajat, A. (2008). *Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik dan model pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler program studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189.

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003. (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Perpustakaan Pusat Pendidikan Dan Pelatihan. <https://pusdiklat.perpusnas.go.id>

Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A Comprehensive Guided to Music Therapy*. Jessica Kingsley Publisher.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.



## ***Self-compassion pada dewasa muda: Validasi faktorial Skala Self-Compassion (SSC)***

### ***Self-compassion in young adults: Factorial validation of the Scale of Self-Compassion (SSC)***

**Meli Sartika<sup>1</sup>, Nikmah Sofia Afiati<sup>2</sup>, Kholis Nur Arifin<sup>3</sup>,  
Ananda Vannya Meyla Fadilla Putri<sup>4</sup>, Pramesti Ajeng Arsa Putri<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
<sup>12345</sup>190810032@student.mercubuana-yogya.ac.id

#### **Abstrak**

Penelitian terkait *self-compassion* telah mencuri perhatian banyak peneliti dan terus meningkat karena hubungannya yang kuat dengan kesehatan mental. Skala *self-compassion* juga telah dikembangkan di banyak negara sebagai instrumen untuk menilai sifat *self-compassion* pada diri seorang individu. Di Indonesia sendiri masih jarang dilakukan penelitian yang bertujuan mengembangkan skala *self-compassion*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat instrumen berupa Skala *Self-Compassion* (SSC). Seratus tujuh puluh enam orang berusia dewasa muda menjadi partisipan dalam penelitian ini dan menyelesaikan kuesioner elektronik yang berisi 36 aitem SSC. Peneliti melakukan analisis reliabilitas untuk mengevaluasi konsistensi internal dan analisis faktor untuk mengevaluasi struktur faktorial dari skor SSC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh 30 aitem dengan daya beda antara 0,328 sampai 0,748. Konsistensi internal dari SSC yakni 0,929 dengan error standar pengukuran 0,164 yang mengindikasikan bahwa SSC dapat dikatakan reliabel dan akurat. Hasil analisis faktor eksploratori untuk model tiga faktor yang dibentuk berdasarkan tiga komponen yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* menunjukkan kecocokan yang baik (*fit*) dengan KMO MSA = 0,897; TLI = 0,870, dan RMSEA = 0,0586 dengan 90% *confidence interval* dari 0,0499 sampai 0,0679.

**Kata Kunci:** pengembangan skala, reliabilitas dan validitas, *self-compassion*, skala *self-compassion*

#### **Abstract**

*The study of self-compassion is receiving the attention of many researchers and increased due to its strong link to mental health. The self-compassion scale is a widely developed in many countries as an instrument that used to assess the trait of self-compassion. In Indonesia, there were rarely studies about develop the self-compassion scale. The purpose of this study was to create an instrument to measures self-compassion. One hundred and seventy six young adults participated in this study and completed an electronic questionnaire containing the 36-item SSC. The authors performed reliability analysis to evaluate the internal consistency and factor analysis to evaluate the factorial structure of the SSC scores. Results revealed that the study obtained 30 items which have a difference between 0.328 to 0.748. The internal consistency of the SSC was 0.929 with a standard error of measurement = 0.164 that indicates the instrument can be said to be reliable and accurate. The exploratory factor analysis results for the three-factor model that formed by three components, namely self-kindness, common humanity, and mindfulness, indicated a fit model with KMO MSA = 0.897; TLI = 0.870, and RMSEA = 0.0586 with a 90% confidence interval from 0.0499 to 0.0679.*

**Keywords:** reliability and validity, scale development, *self-compassion*, *self-compassion scale*

#### **PENDAHULUAN**

Selama dua dekade terakhir, telah banyak dilakukan penelitian tentang sifat dan implikasi dari *self-compassion* di berbagai bidang, mulai dari domain pendidikan, kesehatan, bisnis, juga sosiologi. *Self-compassion* berakar pada filosofi menurut Neff (2003a; 2003b) yang

menyatakan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan bagaimana individu menghadapi penderitaan dalam hidup, bagaimana individu memperlakukan diri sendiri, dan bagaimana pengalaman tersebut dapat menjadi sumber pengetahuan diri. Neff (2003a) menambahkan bahwa *self-compassion* tidak berarti membandingkan diri dengan individu lain tentang bagaimana orang tersebut unggul dalam suatu hal.

Beberapa peneliti lain mengemukakan hal serupa, bahwa *self-compassion* merujuk pada kepekaan dan kesadaran seseorang terhadap kesusahan yang dialami dan meresponnya dengan penerimaan tak bersyarat, pemahaman tanpa menghakimi, sikap hangat, serta sikap peduli (Cleare dkk., 2018; Elices dkk., 2017; Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). *Self-compassion* juga menunjukkankesadaran bahwa kondisi sulit yang dialami merupakan bagian dari hidup yang tidak selalu sempurna dan adanya komitmen untuk melepaskan diri dari masalah atau kesukaran hidup (Breines & Chen, 2012; Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007).

Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan stres, kecemasan, depresi, dan ruminasi (Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Raes, 2010), rasa malu (Gilbert & Procter, 2006), dan kegagalan akademik (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). Sebaliknya, *self-compassion* memiliki korelasi positif yang sangat kuat dengan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, kepuasan hidup, optimisme, kecerdasan emosional, dan keterhubungan interpersonal (Neff dkk., 2007).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* adalah konstruk yang dapat diubah dan dapat digunakan dalam psikoterapi untuk meningkatkan kesehatan mental. Intervensi dengan komponen *self-compassion* telah terbukti meningkatkan kepuasan hidup pada individu (Neff & Germer, 2013) dan dapat mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres (Beaumont, Jenkins, & Galpin, 2012; Birnie, Speca, & Carlson, 2010; Gilbert & Procter, 2006; Neff & Germer, 2013; Shapira & Mongrain, 2010). Penelitian sejenis juga telah menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* dapat efektif untuk meningkatkan *self-compassion* di berbagai populasi (Birmie dkk., 2010; Jazaieri dkk., 2013; Keng dkk., 2012; Neff & Germer, 2013).

Penelitian yang mengungkap *self-compassion* sebagian besar menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff (2003b), yang dirancang untuk mengukur konseptualisasi *self-compassion* dari Neff (2003b) dan dikembangkan dengan subjek mahasiswa tingkat sarjana. *Self-Compassion Scale* (SCS) versi asli berisi 26 item yang terdiri dari enam subskala. Enam subskala tersebut diturunkan dari enam komponen *self-compassion* yang saling berlawanan, yaitu *mindfulness versus over-identification*, *self-kindness versus self-judgment*, dan *common humanity versus isolation* (Neff, 2003a; 2003b; Neff dkk., 2019; Neff, Tóth-Király, & Colosimo, 2018).



Beberapa penelitian replikasi telah dilakukan di berbagai negara dan telah melaporkan analisis yang melibatkan properti psikometrik dari SCS (Mills dkk., 2007; Ying, 2013). Replikasi tersebut di antaranya dilakukan di Portugal (Castilho dkk., 2015; Cunha, Xavier, & Castilho, 2016), Norwegia (Dundas dkk., 2016), Jerman (Hupfeld & Ruffieux, 2011), Perancis (Kotsou & Leys, 2016), Brazil (De Souza & Hutz, 2016) Belanda (López dkk., 2015), Italia (Petrocchi, Ottaviani, & Couyoumdjian, 2014), Spanyol (Garcia-Campayo dkk., 2014), dan Inggris (Williams dkk., 2014). Sementara di Asia, penelitian adaptasi dan validasi SCS telah dilakukan di Jepang (Arimitsu, 2014), Korea (Lee & Lee, 2010), Taiwan (Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008), Thailand (Neff dkk., 2008), China (Jian, Liang-shi, & Changsha, 2011), serta Indonesia (Sugianto, Suwartono, & Sutanto 2020).

Meskipun telah dilakukan penelitian sejenis di berbagai negara, masih terdapat kontradiksi dan permasalahan metodologis yang diperdebatkan. beberapa penelitian mengenai validitas SCS menemukan struktur faktor yang berbeda dengan yang disusun oleh Neff (2003). Misalnya ditemukan struktur faktor yang terbaik dari SCS adalah model satu faktor (self-compassion) (Deniz dkk., 2008), model korelasi dua faktor (self-compassion dan self-criticism) (Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Castilho, 2016), model hierarki enam faktor dengan self-compassion sebagai dimensi utama (Castilho dkk., 2015), dan model hierarki enam faktor dengan self-compassion dan self-criticism sebagai dimensi utama (Brenner, Heath, Vogel, & Credé, 2017; Coroiu dkk., 2018; Cunha dkk., 2016).

Hal ini mengindikasikan bahwa struktur faktor dari SCS bersifat tidak stabil dan memungkinkan ditemukan struktur faktor yang berbeda pada beberapa negara tertentu. Tidak dapat dipungkiri bahwa sangat penting untuk memeriksa struktur faktor pada setiap versi terjemahan SCS untuk memastikan apakah faktor budaya perlu dipertimbangkan saat menilai self-compassion. Berlandaskan pada uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk membuat instrumen berupa Skala Self-Compassion (SSC). Skala ini dibuat dalam bahasa Indonesia dengan mengacu pada konstruk self-compassion dari Neff (2003) namun bukan merupakan adaptasi dari SCS. Diharapkan Skala Self-Compassion (SSC) ini mampu menjadi instrument ukur dengan property psikometrik yang memuaskan.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan melalui tujuh langkah dalam pengembangan skala psikologi berdasarkan langkah penyusunan alat ukur psikologi dari Azwar (2021) serta Cohen dan Swerdlik (2010), yaitu: (1) penentuan tujuan ukur, (2) penyusunan indikator keperilakuan, (3) pengujian validitas konten, (4) pra uji coba, (5) uji coba lapangan, (6) seleksi aitem, serta (7) penyusunan skala final.

Pada tahap awal, ditetapkan tujuan dibuatnya alat ukur yaitu untuk mengukur *self-compassion* pada dewasa muda. Penentuan konstruk teoritik dilakukan dengan studi literatur pada berbagai sumber. Berdasar studi literatur diperoleh informasi terkait pengertian *self-compassion*, komponen dari *self-compassion*, serta faktor-faktor yang diperkirakan mempengaruhi *self-compassion*. Sementara subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 176 orang yang berusia 20-40 tahun.

Pada tahap dua, peneliti membuat rumusan definisi operasional dari *self-compassion* yaitu perilaku yang menunjukkan seorang individu memberikan perhatian dan kepedulian terhadap diri sendiri saat menghadapi dan menyelesaikan masalah. Selanjutnya, peneliti menggunakan tiga komponen *self-compassion* menurut Neff (2003) sebagai dasar untuk menyusun *blue print*. Tiga komponen yang dimaksud yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Meskipun secara konseptual aspek- aspek ini terpisah, namun ketiganya saling berinteraksi satu sama lain untuk membentuk *self-compassion*. *Self-kindness*, juga disebut sebagai belas kasih diri, dibandingkan dengan harga diri, belas kasih diri tidak mengharuskan individu merasa lebih unggul dari orang lain. *Common humanity* merujuk pada definisi bahwa individu itu fana, rentan dan tidak sempurna. *Common humanity* umum terjadi dalam *self-compassion*, tentang seberapa banyak individu melibatkan rasa pengalaman, pemahaman bahwa individu pernah gagal dan melakukan kesalahan dalam kehidupannya. *Mindfulness* secara garis besar dapat dipahami sebagai penerimaan diri tanpa menghakimi apa yang sedang terjadi. Dapat ditandai dengan individu harus melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, tidak lebih dan tidak kurang. Kemudian terbagi kembali menjadi 9 indikator berperilaku. Format respon menggunakan 5 pilihan jawaban yang diberi skor 1 (Tidak Pernah), 2 (Jarang), 3 (Kadang-Kadang), 4 (Sering), 5 (Selalu). Blueprint dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Pada tahap ketiga, dilakukan uji validitas isi (*content validity*). Langkah ini penting dilakukan karena validitas merupakan hal utama dalam mengonstruksi instrumen ukur yang menggambarkan bahwa suatu aitem mampu mengukur tujuan dari pengukuran yang telah ditetapkan sebelumnya (Gregory, 2015). Analisis validitas dilakukan melalui penilaian oleh enam orang *rater* terhadap kualitas isi dari alat ukur yang dibuat serta kesesuaian aitem dengan perilaku yang diukur berdasar indikatornya. Kesesuaian indikator berperilaku dengan aitem dinilai berdasar lima kategori rating dari sangat tidak relevan dengan konstruk (1) hingga sangat relevan dengan konstruk (5). Hasil penilaian *rater* selanjutnya dikomputasi untuk memperoleh indeks Aiken's V. Aitem yang memiliki nilai validitas konten yang baik adalah aitem yang indeks Aiken's V-nya melebihi batas kriteria terendah dari yang ditetapkan oleh Aiken (Azwar, 2012).

No	Aspek	Indikator	Bobot %
1.	<i>Self-Kindness</i>	Peduli dan mendukung diri sendiri Bersikap toleran terhadap kekurangan yang dimiliki Menenangkan dan menghibur diri sendiri	33,3
2.	<i>Common Humanity</i>	Menyadari bahwa penderitaan adalah pengalaman hidup manusia yang wajar Menyadari bahwa setiap manusia memiliki kekurangan Tidak merasa sendirian saat mengalami kesulitan	33,3
3.	<i>Mindfulness</i>	Sadar penuh akan pikiran dan emosi negatif Menerima kenyataan tanpa menghakimi, mengkritik dan menghindari Mengakui secara penuh jika sedang menderita	33,3
<i>Total</i>			100

Pada tahap empat, dilakukan uji coba awal berupa uji keterbacaan kepada sembilan orang sampel subjek yang memiliki kriteria sama dengan subjek yang menjadi target pembuatan alat ukur. Pada tahap tersebut, sampel subjek diinstruksikan untuk membaca serta mengerjakan satu per satu aitem pada skala. Uji coba awal ini dilakukan untuk mengoreksi aitem-aitem yang membingungkan bagi subjek atau sulit dipahami.

Pada tahap lima, pengambilan data dilakukan pada subjek di lapangan menggunakan kuesionerelektronik. Tujuan tahap ini yaitu untuk memperoleh data guna melakukan seleksi aitem pada tahap enam. Seleksi terhadap aitem dilakukan melalui seleksi daya beda aitem dengan batas nilai  $>0,300$ , estimasi koefisien reliabilitas dengan Cronbach's alpha, dan analisis struktur internal skala dengan analisis faktor. Tahap akhir, aitem yang lolos dan mencapai model yang fit selanjutnya disusun kembalisehingga diperoleh sekumpulan aitem untuk skala akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Validitas isi (*content validity*) dalam penelitian ini dilakukan melalui penilaian *blueprint* skala oleh enam orang rater dari mahasiswa dan alumni Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah lulus mata kuliah Psikometri dan Konstruksi Alat Ukur. Dari hasil uji evaluasi kualitatif, terdapat beberapa aitem yang tidak harus diperbaiki. Analisis menggunakan formula Aiken's V diperoleh 36 aitem dengan indeks Aiken's V antara 0,63 hingga 0,92. Rentang indeks Aiken's V adalah 0 sampai 1, sehingga nilai yang menunjukkan lebih dari 0,60 merupakan nilai yang cukup tinggi bagi aitem (Azwar, 2015).

Daya beda aitem dianalisis berdasarkan data lapangan dari subjek. Data tersebut diperoleh melalui skala/kuesioner elektronik berupa formulir *google* melalui aplikasi *whatsapp* dan *instagram*. Hasil menunjukkan terdapat 30 aitem lolos dengan indeks daya beda aitem antara 0,328-0,748. Sebaran aitem yang lolos disajikan pada Tabel 2.

No	Aspek	Favorable		Unfavorable		Jumlah		Aitem Lolos	Bobot
		Lolos	Gugur	Lolos	Gugur	Lolos	Gugur		
1.	<i>Self-Kindness</i>	1, 2, 9, 19,23, 31		8,20,26 ,29,30	12	11	1	12	33,3%
2.	<i>Common Humanity</i>	6, 11,16, 24,32		10,15, 22, 33	3, 27 34	9	3	12	33,3%
3.	<i>Mindfulness</i>	5,7,13, 21, 28, 36	25	14, 17,18 35	4	10	2	12	33,3 %
Total		17	1	13	5	30	6	30	100%

Reliabilitas skala dianalisis dengan Cronbach's Alpha dan diperoleh koefisien reliabilitas 0,929 yang menunjukkan bahwa instrumen yang dibuat dikategorikan baik. Seperti yang dikatakan Azwar (2008) dalam bukunya, bahwa suatu instrumen ukur akan mempunyai koefisien reliabilitas tinggi apabila semakin mendekati 1,00. Angka 0,929 juga menunjukkan bahwa Skala *Self-Compassion* menggambarkan 92,9% dari variasi pada skor murni subjek, sementara sisanya 7,1% merupakan perbedaan skor yang tampak sebagai akibat dari eror dalam pengukuran. Reliabilitas skala dapat dilihat pada Tabel 3. Selain itu, komputasi terhadap eror standar pengukuran diperoleh angka sebesar 0,164 yang menunjukkan nilai relatif kecil, sehingga mengindikasikan bahwa alat ukur reliabel dan akurat.

**Tabel 3.** Koefisien Reliabilitas Skala

	Mean	Deviasi Standar	Cronbach's $\alpha$
Scale	2,60	0,619	0,929

**Tabel 4.** Nilai Kaiser-Meyer-Olkin dan Bartlett's Test of Sphericity  
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of  
Sampling Adequacy

	0.897
<b>Bartlett's Test of Sphericity</b>	
X <sup>2</sup>	2498
df	435
P	<.001

Tiga puluh aitem yang memiliki daya beda aitem  $>0,300$  dianalisis menggunakan analisis faktor. Analisis validitas konstruk alat ukur *self-compassion* ini dilakukan melalui analisis faktor *exploratory* rotasi *varimax* dan penetapan *fixed factor* sebanyak 3. Analisis faktor memperlihatkan nilai KMO MSA (*Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy*) yakni 0,897 ( $>0,50$ ) serta *Bartlett's Test of Sphericity* 0,00 ( $<0,50$ ) yang menunjukkan bahwa analisis faktor dapat dilakukan terhadap aspek. Analisis juga menunjukkan nilai MSA  $>0,50$  pada ketiga aspek, yang memperkuat analisis faktor terpenuhi untuk selanjutnya dilakukan. Hasil ditampilkan dalam Tabel 4.

**Tabel 5.** Kesimpulan Faktor

Factor	SS Loadings	% of Variance	Cumulative %
1	6.22	20.74	20.7
2	4.24	14.12	34.9
3	2.38	7.94	42.8

Nilai *factor summary* ketiga aspek  $>1$  menunjukkan *total summary* sebesar 42,8%, artinya skalamampu menjelaskan konstruk *self-compassion* sebesar 42,8%, selebihnya dijelaskan factor lain. Sumbangan aspek *self-kindness (component 1)* yaitu 20,74%, aspek *common humanity (component 2)* sebesar 14,12% , dan aspek *mindfulness (component 3)* sebesar 7,94% . Data hasil analisis tersebut ditampilkan pada Tabel 5.

Uji model Skala *Self-Compassion* dilakukan untuk membuktikan apakah model fit serta aitem (*observed variable*) valid dan reliabel mengukur konstruk laten. Validasi konstruk ini memenuhi kriteria *Model Fit Measures* (RMSEA = 0,0586, lower = 0,0499, upper = 0,0679, TLI = 0,870 BIC = -1239,  $X^2 = 560$ , df = 348),  $p = < 0.001$ ). Selengkapnya ditunjukkan dalam Tabel 6.

**Tabel 6.** Kecocokan Model

RMSEA	RMSEA 90% CI		TLI	Model Test			
	Lower	Upper		BIC	$\chi^2$	df	p
0.0586	0.0499	0.0679	0.870	-1239	560	348	$< .001$

Dilakukan rotasi faktor untuk mengoptimalkan pengelompokkan indikator ke dalam aspek dari konstruk, yakni dengan menggunakan metode rotasi faktor *varimax* yang diharapkan dapat mengoptimalkan jumlah varians dalam muatan faktor. Hasil rotasi menghasilkan muatan-muatan faktor yang disajikan dalam Tabel 7.

Berdasarkan hasil analisis melalui rotasi faktor, indikator yang ada dikelompokkan menjadi 3 kelompok faktor yang mengacu pada muatan-muatan faktornya. Dari keseluruhan aitem terdapat 7 aitem yang memiliki muatan faktor  $>0,3$  dalam 2 faktor yang berbeda. Tujuh aitem tersebut yakni B, M, U, V, AC, AD, dan AE. Indikator M memiliki muatan faktor 0,682 berada di kelompok faktor 1 dan muatan faktor 0,343 di kelompok muatan faktor 3. Mempertimbangkan nilai muatan faktor pada aitem M, maka diambil muatan faktor yang lebih tinggi yakni yang ada di kelompok faktor 1. Demikian halnya dilakukan pada seluruh indikator lainnya yang menunjukkan dua muatan faktor, maka kelompok faktor yang diambil yaitu yang muatan faktornya lebih besar. Aitem-aitem dengan *factor loading* negatif menunjukkan bahwa aitem tersebut bertolak belakang dengan konstruk yang diukur dan sebaiknya aitem tersebut dikeluarkan dari model. Namun dalam penelitian ini, aitem tersebut tetap dipertahankan karena model telah memenuhi kriteria fit.

**Tabel 7. Factor Loading**

	Factor			Uniqueness
	1	2	3	
A			-0.522	0.616
B	-0.328	-0.378	-0.507	0.492
E				0.807
F		-0.464		0.709
G	0.400			0.715
H		0.464		0.742
I	0.671			0.465
J		0.552		0.637
K	0.691			0.405
M	0.682		0.343	0.396
N	-0.628			0.556
O		0.665		0.553
P	0.546			0.625
Q	-0.426			0.793
R			0.371	0.706
S	0.414			0.748
T		0.663		0.515
U	0.681	0.364		0.367
V		0.508	0.414	0.483
W		-0.698		0.504
X		-0.466		0.689
Z	-0.698			0.488
AB	0.681			0.485
AC	-0.668		-0.314	0.445
AD		0.403	0.594	0.462
AE	0.657	0.391		0.407
AF		0.645		0.547
AG	0.629			0.529
AI	-0.584			0.545
AJ			-0.390	0.729

Note. 'Maximum likelihood' extraction method was used in combination with a 'varimax' rotation

Selanjutnya, keseluruhan aitem yang lolos menjadi bagian dari skala akhir ditunjukkan dalam Tabel 8.

**Tabel 8.** Informasi 30 Aitem Skala *Self-Compassion*

No	Aitem
1.	Saya mencoba untuk bersikap baik pada diri saya ketika sedang mengalami kesulitan.
2.	Saya menerima kekurangan saya secara apa adanya.
3.	Ketika sesuatu menyakiti saya, saya berusaha mencoba melihat kejadian tersebut secara objektif.
4.	Saya menyadari bahwa kebanyakan orang lain juga menghadapi kesulitan seperti saya.
5.	Saya mencoba memahami dan mengenali emosi yang saya rasakan ketika saya terpuruk.
6.	Saya cenderung mengabaikan diri saya ketika mengalami kesulitan.
7.	Saya berusaha menenangkan diri ketika merasakan sakit secara emosional
8.	Ketika mengalami kegagalan, saya cenderung menyalahkan diri sendiri.
9.	Ketika saya merasa tidak mampu melakukan sesuatu, saya berusaha mengingatkan diri sendiri bahwa tidak apa untuk memiliki kekurangan.
10.	Saya mencoba mengkonfirmasi ulang perasaan saya ketika saya merasa ada di dalam penderitaan
11.	Perasaan kekurangan menguasai diri saya ketika saya menderita.
12.	Ketika mengalami kesulitan, saya cenderung merasa sendiri dan terisolasi dari orang lain.
13.	Ketika saya gagal, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang yang merasakan hal yang saya rasakan.
14.	Saya cenderung terbawa oleh pikiran dan perasaan ketika ada hal yang menyakiti saya.
15.	Saya enggan menghadapi hal-hal yang menyakiti saya meskipun hal tersebut perlu dihadapi.
16.	Saya selalu mengucapkan terima kasih kepada diri saya.
17.	Saat melalui masa sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.
18.	Saya menerima kenyataan yang ada pada diri saya terlepas dari hal buruk yang menimpa saya
19.	Kekurangan yang ada membuat saya merasa paling buruk dibandingkan dengan orang lain
20.	Saya selalu mencoba mencintai diri saya meskipun sedang mengalami kesulitan
21.	Ketika saya mengalami penderitaan, saya berusaha mengingatkan diri bahwa kebanyakan manusia juga mengalami hal yang sama
22.	Saya selalu mengkritisi diri saya saat mengalami kegagalan
23.	Saat saya merasa tertekan, saya mencoba untuk mengetahui apa yang saya pikirkan dan rasakan
24.	Saya merendahkan diri saya sendiri ketika menyadari kekurangan yang saya miliki
25.	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri saat saya membuat kesalahan
26.	Saat berada di masa sulit, saya memberikan perhatian dan semangat kepada diri saya sendiri
27.	Saya merasa paling menderita di dunia ini ketika mengalami kesulitan
28.	Saya melihat kegagalan yang saya alami sebagai hal yang wajar dialami manusia
29.	Ketika mengalami kesulitan, saya hanya bisa berfokus pada hal-hal yang salah
30.	Ketika sedang menderita, saya mudah mengetahui apa yang harus saya lakukan agar merasa lebih baik

## KESIMPULAN

Berdasarkan langkah dan tahapan dalam pengembangan skala oleh peneliti, dihasilkan Skala *Self-Compassion* yang memiliki kualitas memuaskan. Skala akhir diperoleh 30 aitem dengan daya beda antara 0,328-0,748 yang mencerminkan bahwa 30 aitem tersebut dapat

membedakan individu yang memiliki skor *self-compassion* tinggi dengan individu yang memiliki skor rendah. Analisis reliabilitas skala menunjukkan koefisien sebesar 0,929 dengan eror standar pengukuran sebesar 0,164, mengindikasikan bahwa alat ukur mampu menghasilkan skor yang konsisten dan akurat. Keseluruhan aitem pada skala akhir *self-compassion* juga memiliki struktur internal yang cukup baik berdasarkan analisis faktor dengan *exploratory factor analysis* dengan penetapan *fixed factor* 3 sesuai teori. Tiga aspek Skala *Self-Compassion* mampu didapatkan RMSEA sebesar 0,0586 dan TLI sebesar 0,870. Penelitian ini masih melibatkan aitem dengan factor loading negatif, sehingga untuk studi selanjutnya terkait tema serupa diharapkan untuk menganalisis lebih lanjut aitem tersebut dan menjadi pertimbangan untuk dikeluarkan dari model.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arimitsu, K. (2014). Development and validation of the Japanese version of the Self-Compassion Scale. *Shinrigaku Kenkyu: The Japanese Journal of Psychology*, 85(1), 50–59. <https://doi.org/10.4992/JJPSY.85.50>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi edisi 3*. Pustaka Pelajar. Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Beaumont, E., Jenkins, P., & Galpin, A. (2012). 'Being kinder to myself': A prospective comparative study, exploring post-trauma therapy outcome measures, for two groups of clients, receiving either Cognitive Behaviour Therapy or Cognitive Behaviour Therapy and Compassionate Mind Training. <http://www.bps.org.uk/publications/member-network-publications/member-publications/counselling-psychology-review>
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359–371. <https://doi.org/10.1002/SMI.1305>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the self-compassion scale in a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 71(9), 856–870. <https://doi.org/10.1002/JCLP.22187>
- Cleare, S., Gumley, A., Cleare, C. J., & O'Connor, R. C. (2018). An investigation of the factor structure of the self-compassion scale. *Mindfulness*, 9(2), 618–628. <https://doi.org/10.1007/S12671-017-0803-1/TABLES/5>
- Cohen, R.J., & Swerdlik, M. (2010). *Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement*. New York: McGraw Hill.
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>



- De Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas Em Psicologia*, 24(1), 159–172. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Dundas, I., Svendsen, J. L., Wiker, A. S., Granli, K. V., & Schanche, E. (2016). Self-compassion and depressive symptoms in a Norwegian student sample. *Nordic Psychology*, 68(1), 58–72. <https://doi.org/10.1080/19012276.2015.1071203>
- Elices, M., Carmona, C., Pascual, J. C., Feliu-Soler, A., Martin-Blanco, A., & Soler, J. (2017). Compassion and self-compassion: Construct and measurement. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 34–40. <https://doi.org/10.1016/J.MINCOM.2016.11.003>
- Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. P. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4/TABLES/5>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/CP.507>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351. <https://doi.org/10.1037/A0018807>
- Gregory, R. J. (2015). *Psychological Testing: History, Principles, and Applications* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Hupfeld, J., & Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen version der self-compassion scale (SCS-D). *Zeitschrift Fur Klinische Psychologie Und Psychotherapie*, 40(2), 115–123. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/A000088>
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113–1126. <https://doi.org/10.1007/S10902-012-9373-Z>
- Jian, C., Liang-shi, Y., & Changsha. (2011). Reliability and validity of Chinese version of self-compassion scale. *Undefined*.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C. J., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2012). Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(3), 270–280. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.26.3.270>
- Kotsou, I., & Leys, C. (2016). Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric properties of the French translation and its relations with psychological well-being, affect, and depression. *PLoS One*, 11(4). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0152880>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

- Lee, W., & Lee, K. (2010). The validation study of the Korean version of self-compassion scale with adult women in community. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 193–200.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Eric, V. S., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the self-compassion scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PLoS ONE*, 10(7), e0132940. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0132940>
- Mills, A., Gilbert, P., Bellew, R., McEwan, K., & Gale, C. (2007). Paranoid beliefs and self-criticism in students. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(5), 358–364. <https://doi.org/10.1002/PPP.537>
- Neff, K.D. (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>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/JCLP.21923>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/1357650044400031710>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- 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. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2006.08.002>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., & Colosimo, K. (2018). Self-compassion is best measured as a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: A response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler. (2017). *European Journal of Personality*, 32(4), 371–392. <https://doi.org/10.1002/PER.2148>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marin, J., Sirois, F. M., De Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27–45. <https://doi.org/10.1037/PAS0000629>
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of self-compassion: Translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*, 23(2), 72–77. <https://doi.org/10.3109/09638237.2013.841869>

- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757–761. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2010.01.023>
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliability and validity of the Indonesian version of Self-Compassion Scale. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/JPU107>
- Williams, M. J., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the five facet mindfulness questionnaire and the self-compassion scale. *Psychological Assessment*, 26(2), 407–418. <https://doi.org/10.1037/A0035566>
- Ying, Y. W. (2013). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309–323. <https://doi.org/10.5175/JSWE.2009.200700072>

# Penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama pandemi Covid-19

## *Self acceptance and subjective well-being on student college during pandemic of Covid-19*

Hesdo Celvin Naraha<sup>1</sup>, Nur Sholehah<sup>2</sup>, Christie Anggelo<sup>3</sup>,  
Kezia Natalia Budisantoso<sup>4</sup>, Mulianti Widanarti<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>1</sup>hesdonaraha27@gmail.com, <sup>2</sup>nursholehah5@gmail.com, <sup>3</sup>angelochristie123@gmail.com,

<sup>4</sup>kezianatalia.kn@gmail.com, <sup>5</sup>mulianti@mercubuana-yogya.ac.id

### Abstrak

Pandemi COVID-19 berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Salah satu dampak yang dialami yaitu, adanya pengaruh pada kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Adapun penerimaan diri menjadi salah satu faktor pendukung tercapainya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian menggunakan *accidental sampling*, subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 107 mahasiswa dengan rentang usia 18-27 tahun serta berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Penerimaan Diri serta *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* dan *Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)* untuk mengukur *Subjective Well-being (SWB)*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,773 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *subjective well-being* berdasarkan status tempat tinggal dan berdasarkan gender. Mahasiswa yang tinggal bersama orangtua atau kerabat maupun yang tidak tinggal bersama orang tua memiliki *subjective well-being* pada tingkat yang sama. Mahasiswa laki-laki dan perempuan secara umum memiliki *subjective well-being* pada tingkat yang sama.

**Kata kunci:** Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa, Penerimaan Diri, Pandemi COVID-19.

### Abstract

*The COVID-19 pandemic has an impact on the mental health of college students. One of the impacts experienced was the influence on subjective well-being in college students during the COVID-19 pandemic. Self-acceptance is one of the supporting factors for achieving subjective well-being in students. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and subjective well-being in college students during the COVID-19 pandemic. The sampling technique used in this study was accidental sampling. The subjects involved in this study were 107 students with an age range of 18-27 years and came from various universities in Indonesia. The data collection method used the Self-Acceptance Scale and Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS) to measure Subjective Well-being (SWB). The data analysis technique used is the product moment correlation of Karl Pearson. Based on the results of data analysis, a correlation coefficient of 0.773 with  $p = 0.000$  ( $p < 0.005$ ) showed that there was a positive and significant correlation between self-acceptance and subjective well-being in college students during the COVID-19 pandemic. Additional analysis shows that there is no significant difference in the level of subjective well-being based on residence status and gender. College students who live with their parents or relatives or who do not live with their parents have subjective well-being at the same level. Male and female college students generally have subjective well-being at the same level.*

**Keywords:** College Students, Pandemic of COVID-19, Self Acceptance, Subjective Well-Being.

Pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) telah mengubah begitu banyak hal dalam kehidupan manusia. Sejalan dengan itu, Organisasi kesehatan dunia (WHO) (2020), melaporkan bahwa awalnya virus ini ditemukan di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok. Para ahli memberi label virus ini dengan nama *Coronavirus disease* atau COVID-19 (World Health Organization, 2020a). Menurut Tosepu, dkk., (2020) secara umum seseorang yang terinfeksi COVID-19 akan menampilkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk, dan sesak nafas. Lebih lanjut dijelaskan, rentang waktu munculnya gejala COVID-19 sekitar 5–6 hari dan maksimal 14 hari. Penyebaran COVID-19 sangatlah cepat dan masif di berbagai belahan dunia, hal ini didukung dengan laporan WHO, bahwa per tanggal 20 Januari 2020 sudah ditemukan sejumlah 282 kasus pada beberapa negara seperti China, Jepang, Korea, dan Thailand (World Health Organization, 2020a).

Menyikapi laju penyebaran COVID-19, maka pada tanggal 11 Maret 2020, WHO menetapkan bahwa COVID-19 bukan lagi endemi, melainkan telah menjadi pandemi global (World Health Organization, 2020b). Saat ini COVID-19 sudah menyebar di 225 negara dengan jumlah kasus sebanyak 414,378,597 kasus, jumlah pasien meninggal sebanyak 5.846.932 orang, sementara itu per 15 Februari 2022 tercatat tambahan kasus sebanyak 536.665 kasus baru (Worldometer, 2022). WHO Indonesia menyatakan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara yang juga mengalami dampak akibat pandemi COVID-19, sebagaimana ditemukannya kasus pertama COVID-19 pada tanggal 2 Maret 2020 (World Health Organization Indonesia, 2020). Sampai saat ini kasus COVID-19 belum benar-benar berakhir. Data terbaru per tanggal 14 Februari 2022, melaporkan jumlah kasus COVID - 19 di Indonesia sudah mencapai 4,81 juta dengan jumlah pasien yang meninggal sebanyak 145.000 jiwa (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2022).

Mempertimbangkan situasi pandemi COVID-19 yang sangat berbahaya bagi masyarakat, maka pemerintah Republik Indonesia secara tegas memberlakukan kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Kebijakan tersebut tertuang dalam Peraturan Pemerintah No. 21 Tahun 2020 (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020, 2020). Kebijakan PSBB diterapkan sejalan dengan arahan dari WHO, dalam penerapannya dilakukan pembatasan kegiatan masyarakat seperti mengalihkan aktivitas sekolah dan perkantoran untuk dilakukan dari rumah serta pembatasan kegiatan keagamaan (Nasruddin & Haq, 2020). Namun seiring berjalannya waktu, pemerintah juga kembali mengatur pembatasan kegiatan masyarakat, yaitu dengan menerapkan kebijakan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Kebijakan PPKM merupakan kebijakan pembatasan kegiatan yang mempertimbangkan situasi

dan kondisi suatu wilayah dalam hal penyebaran COVID-19, jumlah warga yang terpapar, tingkat kesembuhan dan jumlah kematian. Adapun pelaksanaan PPKM terdiri atas empat level, yaitu level 1,2,3 dan 4, yang didasarkan pada standar WHO untuk penetapannya (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2021).

Dampak pandemi COVID-19 terasa dalam berbagai lini kehidupan, diantaranya yaitu bidang kesehatan, bidang ekonomi, serta bidang pendidikan (Amalia & Sa'adah, 2020). Menyikapi dampak pandemi COVID-19 dalam bidang Pendidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan, mulai tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Berdasarkan surat edaran tersebut, maka Kemendikbud mengarahkan agar proses pembelajaran dilakukan dengan model Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dan menghimbau agar semua warga sekolah maupun warga kampus dapat melakukan kegiatan belajar dari rumah masing-masing (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Pemberlakuan PJJ yang dilakukan dengan model pembelajaran daring (dalam jaringan) pada perguruan tinggi juga menuai sejumlah kendala. Hal tersebut sebagaimana yang diungkap melalui penelitian Argaheni (2020) dimana ditemukan sejumlah dampak PJJ yang dialami oleh mahasiswa. Lebih lanjut dijelaskan dampak yang muncul selama pelaksanaan PJJ di tengah pandemi COVID-19, yaitu mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan kurang produktif selama proses perkuliahan, selain itu mahasiswa juga mengalami stress selama menjalani pembelajaran secara daring di tengah pandemi COVID-19. Penelitian oleh Martínez, Valencia dan Trofimoff (2020) menunjukkan bahwa terdapat penurunan kebahagiaan pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Huang dan Zhang (2021) menemukan bahwa di tengah pandemi COVID-19, mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring memiliki sejumlah masalah dalam kesejahteraan. Hal ini disebabkan karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis selama menjalani pembelajaran daring, yang berakibat menurunnya kepuasan hidup dan intensitas afeksi positif dalam diri, sementara intensitas munculnya afeksi negatif menjadi lebih tinggi (Huang dan Zhang, 2021).

Grubic, Badovinac dan Johri (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan masalah kesehatan mental, dan adanya penurunan kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa, selama menjalani perkuliahan di tengah pandemi COVID-19. Dampak lain yang dialami oleh mahasiswa adalah rendahnya tingkat harapan dalam diri, sebab situasi pandemi COVID-19 yang penuh ketidakpastian membuat mahasiswa menjadi pesimis, sementara harapan merupakan salah satu faktor yang membentuk kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa (Amanah, Situmorang dan Tentama, 2020). Kedua temuan di atas, sejalan dengan penelitian Kamaliya, Setyowibowo dan Cahyadi (2021) yang menemukan tingkat kesejahteraan

subjektif pada 112 mahasiswa, berasal dari delapan pulau di Indonesia berada pada kategori rendah sampai tinggi. Lebih lanjut dipaparkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa sebanyak 28,6% berada pada tingkat tinggi, kemudian sebanyak, 53,6% pada tingkat sedang dan sebanyak 17,9% pada tingkat rendah (Kamaliya, dkk., 2021).

Menurut Diener (2009) kesejahteraan subjektif atau subjective well-being (SWB) adalah kondisi dimana seseorang mengevaluasi kehidupannya baik dari sisi afektif maupun kognitif. Selanjutnya dipaparkan, bahwasannya kesejahteraan subjektif sering dilabelkan sebagai situasi hidup yang bahagia. Menurut Pals (dalam Compton dan Hoffman, 2013) kesejahteraan subjektif terkait dengan kemampuan seseorang untuk membangun cerita yang terstruktur dengan baik tentang pengalaman sulit, yang pada akhirnya menekankan pada pemulihan positif dalam kehidupannya dan mengalami kemajuan secara emosional. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Diener (2009) yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif menekankan pada pemaknaan terhadap pengalaman emosional yang menyenangkan dalam diri seseorang.

Menurut Diener (2009) kesejahteraan subjektif terdiri atas dua domain pengukuran, yaitu domain afeksi yang meliputi afek positif dan afek negatif, dan domain kognitif yang meliputi kepuasan hidup. Lebih lanjut dijelaskan, kesejahteraan subjektif secara konseptual bersifat multi-dimensional, sebab terbentuk oleh dua domain, yang merupakan aspek-aspek tercapainya kesejahteraan subjektif. Konsep kesejahteraan subjektif umumnya digunakan untuk melihat dinamika kesejahteraan atau kebahagiaan dalam diri individu, sebagaimana pandangan Biswas-Diener, Diener dan Tamir (2004) yang menyatakan bahwa individu yang sejahtera memiliki rasa puas dengan kehidupannya. Lebih lanjut dijelaskan secara afeksi lebih sering diliputi perasaan bahagia daripada sebaliknya. Menurut Gaol dan Darmawanti (2022) di tengah pandemi COVID-19 mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif pada kategori tinggi, cenderung menunjukkan pandangan yang positif dan rasa syukur serta adanya dominasi afek-afek positif selama menjalani perkuliahan daring.

Penelitian Huang dan Zhang (2021) menunjukkan bahwa dalam menjalani perkuliahan daring di tengah pandemi COVID-19, mengakibatkan mahasiswa merasa tidak puas dengan hidupnya sehingga intensitas emosi negatif lebih sering dirasakan daripada emosi yang positif. Pandangan ini mendukung pendapat Diener, Oishi dan Lucas (2013) menyatakan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif yang rendah lebih sering merasakan emosi-emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Kedua temuan di atas, menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dapat mempengaruhi performansi akademik mahasiswa selama menjalani pembelajaran daring di tengah pandemi (Argaheni, 2020). Oleh sebab itu mahasiswa perlu memiliki kesejahteraan subjektif yang baik dalam dirinya, sebab individu yang sejahtera kerap menunjukkan sikap yang positif, berpikir kreatif, memiliki rasa optimis, pekerja keras dan sukar untuk menyerah dengan keadaan yang dihadapi (Diener, 2000).

Dalam penelitiannya Diener (2009) merangkum sejumlah faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan subjektif, faktor demografi yang meliputi: usia dan gender. Sementara itu Muthmainah, Situmorang dan Tentama (2018) menyatakan bahwa faktor lainnya yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif yaitu penerimaan diri. Priadana dan Sukianti (2019) melalui penelitiannya mendapatkan adanya korelasi positif antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada lansia. Lebih lanjut dipaparkan bahwasannya para lansia penghuni panti yang mempunyai penerimaan diri yang baik akan mempunyai kesejahteraan subjektif yang baik juga.

Penerimaan diri dapat diartikan sebagai kebutuhan untuk membuka diri dan bersedia menerima diri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangan dalam diri dengan tulus (Ratnasari dan Pribadi, 2019). Fatonah dan Husna (2020) menyimpulkan bahwasannya penerimaan diri pada seseorang didasarkan pada bagaimana individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, dan mampu menerima kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya. Menurut Powel (dalam Fatonah dan Husna, 2020) penerimaan diri dapat terbentuk melalui empat aspek, yaitu penerimaan fisik, penerimaan perasaan atau emosi, penerimaan kepribadian, serta penerimaan keterbatasan diri. Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di tengah pandemi. Adapun penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19?

## **METODE PENELITIAN**

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia, dengan jumlah partisipan 107 orang, berada pada rentang usia 18 - 27 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Menggunakan *accidental sampling* sebagai metode pengumpulan subjek, melalui teknik ini subjek yang memenuhi kriteria penelitian akan secara langsung terlibat sebagai sampel penelitian.

Untuk mengukur kesejahteraan subjektif digunakan *Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)* dan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, kedua skala ini telah diterjemahkan dan disesuaikan dalam bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Skala PANAS dikembangkan oleh Watson, dkk., (1988), terdiri atas 20 aitem, dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha pada dimensi afeksi positif sebesar 0,861, sementara nilai daya beda aitem bergerak antara 0,450 - 0,664, dan untuk dimensi afeksinegatif sebesar 0,853 dengan nilai daya beda aitem bergerak antara 0,413 - 0,699. Skala SWLS dikembangkan oleh Diener dkk. (1985), terdiri atas 5 aitem, dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,828 dengan nilai daya beda aitem bergerak



antara 0,553 – 0,686. Untuk mengukur penerimaan diri, digunakan Skala penerimaan diri yang dikembangkan oleh Fatonah dan Husna (2020) skala ini terdiri atas 40 aitem, dengan distribusi 12 aitem *favorable* dan 28 aitem *unfavorable*. Skala ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0.950 dengan nilai daya beda aitem  $\geq 0,30$ . Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan mendistribusikan skala menggunakan *Google form* dan disebarluaskan pada platform media sosial seperti Instagram, Whatsapp, dan Twitter. Teknik analisis data penelitian menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson dengan bantuan program SPSS 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis dilakukan terhadap data 107 mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Adapun subjek laki-laki sebanyak 28% dan subjek perempuan sebanyak 72%. Sementara itu, dilihat dari status tempat tinggal, jumlah subjek yang tinggal bersama orangtua sebanyak 55% dan subjek yang tidak tinggal bersama orangtua sebanyak 45%. Informasi mengenai demografi subjek dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Data demografi subjek

Karakteristik		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	30	28%
	perempuan	77	72%
Status tempat tinggal	Bersama orangtua	59	55%
	Tidak bersama orangtua	48	45%

Peneliti melakukan serangkaian analisis data untuk mengeksplorasi kondisi subjek. Uji asumsi dilakukan sebagai prasyarat dalam melakukan uji hipotesis. Adapun uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas terhadap data variabel penerimaan diri, menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov mendapatkan hasil  $p = 0,200 > 0,05$  yang berarti data variabel penerimaan diri terdistribusi normal. Sementara itu, uji normalitas terhadap data variabel kesejahteraan subjektif, menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov mendapatkan hasil  $p = 0,176 > 0,05$  yang berarti data variabel kesejahteraan subjektif terdistribusi normal. Selanjutnya hasil uji linearitas mendapatkan nilai  $F = 170.995$  dengan signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$ . Data tersebut menunjukkan hubungan antara variabel penerimaan diri dan variabel kesejahteraan subjektif merupakan hubungan yang linier. Setelah uji asumsi terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi product moment dari Karl Pearson dengan program SPSS versi 25. Uji korelasi antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif mendapatkan nilai  $r = 0,773$  dengan signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan semakin tinggi penerimaan diri mahasiswa, maka diikuti dengan meningkatnya kesejahteraan subjektif mahasiswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah penerimaan diri mahasiswa, maka semakin rendah juga kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,598 hal ini menunjukkan bahwa variabel penerimaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 59,8% terhadap kesejahteraan subjektif. Dengan demikian 40,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti, misalnya faktor hubungan sosial, dukungan keluarga, performa akademik, situasi kehidupan yang tidak menentu dan stres akademik. Hasil penelitian ini mendukung pandangan Biswas-Diener, dkk., (2004) yang berpendapat bahwa orang yang bahagia adalah seorang yang puas dengan hidupnya, adapun kondisi emosional dalam diri mereka yaitu, jarang mengalami kesedihan, sebaliknya mereka justru lebih sering terlihat ceria dalam kesehariannya. Kepuasan hidup dan kondisi emosional positif yang dialami oleh mahasiswa, merupakan manifestasi terhadap kesejahteraan subjektif dalam dirinya, yang dipengaruhi oleh penerimaan diri mahasiswa terhadap berbagai kondisi dan situasi hidupnya (Muthmainah, dkk., 2018; Steven dan Sawitri, 2016).

Penelitian Makino dan Tagami (1998), menemukan adanya hubungan antara keterbukaan diri sebagai salah satu aspek penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif. Sementara itu Powell (dalam Fatmah dan Husna, 2020) menyatakan bahwa penerimaan kepribadian merupakan salah satu aspek dalam penerimaan diri, oleh karenanya kepribadian merupakan salah satu faktor pembentuk tercapainya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Pandangan ini didukung oleh penelitian Rulangi, Fahera dan Novira (2021) yang menyatakan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor internal tercapainya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Lebih lanjut dijelaskan kepribadian yang dimaksudkan termanifestasi dalam karakter pribadi yang lebih positif. Sejalan dengan itu Stead dan Bibby (2017) melaporkan penelitiannya pada 495 remaja dengan rentang usia 18-30 tahun, penelitiannya menemukan adanya pengaruh yang kuat antara kepribadian dengan kesejahteraan subjektif.

Penelitian oleh Wijayanti (2015) menemukan bahwa penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak down syndrome berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan subjektif dalam dirinya. Lebih lanjut dijelaskan ibu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan berdampak terhadap kesejahteraan subjektif dalam dirinya, sebab ibu mampu menerima kondisi anaknya dan juga kondisi dirinya sebagai seorang ibu dengan anak down syndrome. Selain itu ditemukan

adanya kepuasan akan hidup yang dijalani, sehingga secara afeksi ibu lebih sering mengalami kondisi emosional yang positif seperti adanya rasa bangga, senang dan bersyukur (Wijayanti, 2015). Temuan ini memperkuat pandangan Fatonah dan Husna (2020) yang menyatakan bahwa salah satu aspek penerimaan adalah penerimaan emosional. Selanjutnya dijelaskan individu yang mampu menerima setiap kondisi emosi dalam diri, akan memiliki penerimaan terhadap dirinya sendiri. Mujaidha, Kusumastuti dan Esterina (2022) melakukan penelitian pada dua mantan pasien skizofrenia, dalam temuannya dipaparkan afeksi negatif yang muncul pada salah satu subjek yaitu, ketika subjek merasa lelah dan merindukan orang-orang terdekat. Lebih lanjut dijelaskan, keterbukaan subjek menerima setiap kondisi emosi dalam dirinya, membuat keadaannya menjadi lebih baik serta merasa puas akan hidupnya.

Priadana dan Sukianti (2019) melakukan penelitian pada sejumlah lansia di Panti Werdha Hargododali Kota Surabaya, dalam penelitiannya dipaparkan lansia yang mampu menerima kondisi dirinya secara utuh, termasuk kondisi fisik yang semakin melemah; tentunya memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik pada domain kepuasan hidup. Temuan ini memperkuat pendapat Powel (dalam Fatonah & Husna, 2020) yang menyatakan bahwa penerimaan fisik merupakan salah satu aspek terbentuknya penerimaan diri, sebab seseorang yang mampu menerima kondisi fisiknya apa adanya, akan memiliki penerimaan diri yang lebih baik. Priadana dan Sukianti (2019) menyatakan bahwa penerimaan diri yang baik adalah penerimaan secara utuh terhadap kualitas baik maupun buruk yang dimiliki oleh diri sendiri. Sejalan dengan temuan di atas, penelitian oleh Steven dan Sawitri (2016) melaporkan bahwa mahasiswa tunanetra memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, karena dipengaruhi adanya penerimaan diri yang baik. Lebih lanjut dipaparkan, kondisi tunanetra yang dialami oleh mahasiswa merupakan gangguan secara fisik pada indera penglihatan, umumnya menyebabkan ketidakbahagiaan dalam diri. Namun dalam penelitian tersebut ditemukan mahasiswa tunanetra memiliki kesejahteraan subjektif yang baik pada aspek afeksi positif serta dominasi oleh kepuasan terhadap hidup yang dijalani (Steven dan Sawitri, 2016).

Al-Karimah (2018) dalam penelitiannya menemukan adanya kesejahteraan subjektif pada penyandang tunadaksa, hal dilihat dari keterbukaannya menerima keterbatasan fisik yang ada. Temuan ini memperkuat pandangan Powell (dalam Fatonah dan Husna, 2020) yang menyatakan bahwa penerimaan keterbatasan diri merupakan salah satu aspek dalam penerimaan diri, seseorang yang mampu menerima keterbatasan yang dimilikinya akan sanggup menerima dirinya sendiri. Sejalan dengan itu, penelitian Al-Karimah (2018) pada penyandang disabilitas daksa menemukan bahwa, penyandang disabilitas daksa mampu menerima keterbatasan fisik dalam dirinya, sehingga memiliki kepuasan terhadap hidup yang dijalani serta banyak mengalami afeksi positif seperti perasaan bahagia dan senang. Pandangan senada dikemukakan

oleh Muthmainah, Situmorang dan Tentama (2018) bahwa perempuan disabilitas memiliki rasa puas terhadap kehidupan yang dijalannya serta mempunyai kondisi emosi yang positif, hal dikarenakan adanya penerimaan diri terhadap keterbatasan yang dimiliki.

Pandemi COVID-19 juga memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa, pandangan ini diperkuat oleh temuan Argaheni (2020) yang menyatakan bahwa selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa juga mengalami kondisi stres. Temuan oleh Lubis, Ramadhani dan Rasyid (2021) melaporkan bahwa 80 orang mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang, 55 orang termasuk kategori tinggi dan 58 orang termasuk kategori rendah. Kondisi stres tentunya berpengaruh pada tingkat kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa Denovan dan Macaskill (2017). Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa setiap aspek dalam penerimaan diri mahasiswa berpengaruh pada kesejahteraan subjektif yang dimiliki. Penerimaan diri terhadap kondisi fisik, emosional, kepribadian dan keterbatasan yang dimiliki, akan meningkatkan kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa.

Peneliti selanjutnya melakukan analisis tambahan untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif berdasarkan jenis kelamin dan status tempat tinggal mahasiswa. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji beda *independent sample t-test*. Hasil analisis data berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Kesejahteraan subjektif ditinjau dari jenis kelamin

Grup		Jumlah subjek	Rata-rata	Deviasi standar	Kesalahan standar
Jenis kelamin	Laki-laki	30	26,07	10,844	1,980
	perempuan	77	21,58	11,169	1,273

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *independent sample t-test*, memperoleh nilai  $t = -1,880$  dengan signifikansi  $p = 0,063 > 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada tingkat kesejahteraan *subjektif* mahasiswa, ditinjau dari jenis kelamin. Hasil analisis menunjukkan nilai *mean* mahasiswa laki-laki sebesar 26,07 sementara nilai *mean* mahasiswa perempuan sebesar 21,58, hasil dikarenakan skor kesejahteraan subjektif pada subjek laki-laki secara individual lebih tinggi daripada perempuan. Hasil penelitian ini didukung oleh pandangan Diener (2009), bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor demografis yang berpengaruh pada tingkat kesejahteraan subjektif, walaupun demikian perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan tidak terlalu berpengaruh secara signifikan pada tingkat kesejahteraan subjektif. Penelitian tersebut menyatakan bahwa perempuan yang lebih muda cenderung lebih bahagia dibanding laki-laki yang lebih muda, sementara kondisi sebaliknya terjadi pada perempuan yang lebih tua cenderung kurang bahagia daripada laki-laki yang lebih tua Diener (2009). Pandangan senada disampaikan oleh Batz dan Tay (2018) yang menyatakan

bahwa temuan-temuan mengenai perbedaan kesejahteraan berdasarkan *gender*, tidak selalu konsisten dari masa ke masa. Penelitian oleh Putra dan Sukmawati (2020) menemukan bahwa tidak adaperbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif ditinjau dari jenis kelamin.

Sejalan dengan penelitian di atas, Joshi (2010) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tidak adapengaruh *gender* yang signifikan terhadap tingkat kesejahteraan subjektif antara laki-laki dan perempuan, *sebab* keduanya memiliki kesejahteraan subjektif yang sama. Lebih lanjut dipaparkan, pada aspek kepuasan hidup ada perbedaan yang signifikan pada laki-laki dan perempuan, tetapi tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh *gender*. Sementara itu, dalam penelitian yang sama, disampaikan kesejahteraan subjektif pada aspek afeksi positif dan negatif, menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, tetapi pada dimensi afeksi positif terlihat adanya perbedaan yang cukup menonjol (Joshi, 2010). Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif mahasiswa, ditinjau dari jenis kelamin. Artinya baik laki-laki maupun perempuan secara umum memiliki kesejahteraan subjektif yang relatif sama.

Selain melakukan analisis terhadap tingkat kesejahteraan subjektif, ditinjau dari jenis kelamin. Peneliti juga melakukan analisis tambahan untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif berdasarkan status tempat tinggal mahasiswa. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji beda *independent sample t-test*. Hasil analisis data berdasarkan status tempat tinggal mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Kesejahteraan subjektif ditinjau dari status tempat tinggal

Grup		Jumlah subjek	Rata-rata	Deviasi standar	Kesalahan standar
Status tempat tinggal	Bersama orangtua	59	21,20	11,003	1,432
	Tidak bersama orangtua	48	24,85	11,251	1,624

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *independent sample t-test*, memperoleh nilai  $t = -1,690$  dengan signifikansi  $p = 0,094 > 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa, ditinjau dari status tempat tinggal. Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Maihayana, Anward dan Mayangsar (2019) yang menyatakan bahwa selama menjalani perkuliahan, mahasiswa memiliki sejumlah pilihan untuk tinggal, misalnya bersama orangtua, di kos ataupun di asrama. Lebih lanjut dijelaskan, mayoritas mahasiswa akan memilih untuk tinggal di kos. Menurut A'yun, Tentama dan Situmorang (2018) lingkungan sosial merupakan salah satu faktor pembentuk kesejahteraan subjektif pada remaja, selain itu lingkungan sosial yang baik dapat mendukung tercapainya

kemandirian serta penerimaan diri yang baik. Penelitian oleh (Newland et al., 2014) menyatakan bahwa faktor konteks seperti keluarga, rumah dan kualitas hubungan dengan tetangga, merupakan faktor-faktor terbentuknya kesejahteraan subjektif dalam diri. Lebih lanjut dipaparkan, pada aspek kepuasan hidup tidak terdapat hubungan yang signifikan pada tingkat kesejahteraan subjektif ditinjau dari status tempat tinggal. Cuellar, Bastida dan Braccio (2004) dalam penelitiannya melaporkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara status tempat tinggal dengan kepuasan terhadap hidup. Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif mahasiswa, ditinjau dari status tempat tinggal. Artinya mahasiswa yang tinggal bersama orangtua maupun tidak tinggal bersama orangtua, secara umum memiliki kesejahteraan subjektif yang relatif sama.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Demikian pula sebaliknya semakin rendah penerimaan diri mahasiswa, maka semakin rendah juga kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Adapun hasil analisis menunjukkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,598 artinya variabel penerimaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 59,8% terhadap kesejahteraan subjektif, sementara 40,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti, misalnya faktor hubungan sosial, dukungan keluarga, performa akademik, situasi kehidupan yang tidak menentu dan stres akademik.

## **SARAN**

Adapun saran praktis yang diberikan penulis untuk mahasiswa agar dapat menjaga kesejahteraan subjektif, sehingga menunjang semangat belajar mahasiswa di tengah pandemi COVID-19. Sementara itu saran bagi peneliti selanjutnya dengan tema yang sama, agar dapat melakukan kajian dengan melihat pengaruh faktor-faktor lainnya yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruktif subjective well-being. *JURNAL PSIKOLOGI*, 18(1), 29–40.
- Al-Karimah, N. F. (2018). Subjective well-being pada penyandang tuna daksa. *Psikosains*, 13(1), 57–64.
- Amalia, A., & Sa'adah, N. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap kegiatan belajar mengajar di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 214–225.

- Amanah, F., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2020). Subjective well-being mahasiswa pada masa pandemi covid-19 dilihat dari hope dan employability. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(10), 1–3. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108.
- A'yun, M. Q., Tentama, F., & Situmorang, N. Z., “Gambaran subjective well being pada remaja perempuan di pondok pesantren.”, Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psychology, Jakarta 15 September 2018, Asosiasi Psikologi Positif Indonesia, Universitas Pertamina Jakarta.
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being past research on gender differences in subjective well-being. In ED Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City: DEF Publishers. <https://doi.org/nobascholar.com>.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. In *Daedalus* (Vol. 133, pp. 18–25). The MIT Press on behalf of American Academy of Arts & Sciences.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (2nd ed.). Wadsworth: Cengage Learning.
- Cuellar, I., Bastida, E., & Braccio, S. M. (2004). Residency in the United States, subjective well-being, and depression in an older Mexican-origin sample. *Journal of Aging and Health*, 16(4), 447–466. <https://doi.org/10.1177/0898264304265764>.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505–525. Retrieved from <http://shura.shu.ac.uk/12114/>.
- Diener, Ed. (2009b). The Science of Well-Being. In Ed Diener (Ed.), *The science of well-being*. Dordrecht: Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>.
- Diener, Ed, Oishi, S., & Lucas, R. E. (2013). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2th ed., pp. 187–194). New York: OUP USA. Retrieved from [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=R8kCoofE8VsC&oi=fnd&pg=PA187&dq=diener+lucas+oishi&ots=2yqTCZihpk&sig=RzsRmgsPM3PHpF4YMxKLA5ARs0k&redir\\_esc=y#v=onepage&q=diener%20lucas%20oishi&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=R8kCoofE8VsC&oi=fnd&pg=PA187&dq=diener+lucas+oishi&ots=2yqTCZihpk&sig=RzsRmgsPM3PHpF4YMxKLA5ARs0k&redir_esc=y#v=onepage&q=diener%20lucas%20oishi&f=false).
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2021, July 30). Ketahui cara penilaian level Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) 1-4. Retrieved February 14, 2022, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia website: <https://promkes.kemkes.go.id/ketahui-cara-penilaian-level-pemberlakuan-pembatasan-kegiatan-masyarakat-ppkm-1-4>.
- Fatonah, & Husna, A. N., “Skala penerimaan diri: Konstruksi dan analisis psikometri.”, The 12<sup>th</sup> University Research Colloquium, Surakarta 12 September 2020, Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (PPPM), Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being padamahasiswa psikologi Unesa di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180–194.
- Grubic, N., Badovinac, S., & Johri, M. A. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemicon college students in China. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 287. <https://doi.org/10.1080/247453>.
- Huang, L., & Zhang, T. (2021). Perceived social support, psychological capital, and subjective well- being among college students in the context of online learning during the Covid-19 pandemic. *Asia-Pacific Education Researcher*. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>.
- Joshi, U. (2010). Subjective Well-Being by Gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1(1), 20-26. <https://doi.org/10.22610/jeps.v1i1.211>.
- Kamaliya, N., Setyowibowo, H., & Cahyadi, S. (2021). Kesejahteraan subjektif mahasiswa dimasa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(2), 199–206. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan. , Pub. L. No. 3, SIARAN PERS Nomor: 048/SIPRES/A6/III/2020 (2020).
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid-19. *Psikostudia*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>.
- Maihayana, Anward, H. H., & Mayangsar, M. D. (2019). Perbedaan kesesakan pada mahasiswa fakultaskedokteran (psikologi, ilmu keperawatan, kesehatan masyarakat) yang tinggal di rumah sendiri, tinggal di kos dan tinggal di asrama di Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 25–36.
- Makino, Y., & Tagami, F. (1998). Subjective well-being and self acceptance. *The Japanese Journal of Psychology*, 69(2), 143–148. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.69.143>.
- Martínez, L., Valencia, I., & Trofimoff, V. (2020). Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. *Data in Brief*, 32(106287), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106287>.
- Mujaidha, A., Kusumastuti, W., & Esterina, M. (2022). Subjective well-being pada mantan pasien skizofrenia. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 4(1), 2686–0420. Retrieved from <http://journal.uml.ac.id/TIT>.
- Muthmainah, Situmorang, N. Z., & Tentama, F., “Gambaran subjective well-being pada perempuan difabel.”, The 8<sup>th</sup> University Research Colloquium, Purwokerto 4 September 2018, Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Nasruddin, R., & Haq, I. (2020). Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan masyarakat berpenghasilan rendah. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-i*, 7(7), 639–648. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i7.15569>.



Newland, L. A., Giger, J. T., Lawler, M. J., Carr, E. R., Dykstra, E. A., & Roh, S. (2014). Subjective Well-Being for Children in a Rural Community. *Journal of Social Service Research, 40*(5), 642–661. <https://doi.org/10.1080/01488376.2014.917450>.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020. PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA NOMOR 21 TAHUN 2020 TENTANG PEMBATAAN SOSIAL BERSKALA BESAR DALAM RANGKA PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS

DISEASE 2019 (COVID-19). Pub. L. No. 21, 1 (2020). Indonesia: JDIH Kementerian Sekretariat Negara.

Priadana, F. I., & Sukianti, D. S., “Penerimaan diri dengan subjective well-being pada lansia di panti Werdha.”, Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial, Malang 4 Mei 2019, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang.

Putra, I. P., & Sukmawati, N. W. (2020). Perbedaan subjective well-being ditinjau dari jenis kelamin dan status pernikahan pada pegawai negeri sipil. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 07*(1), 1–5.

Ratnasari, D., & Pribadi, H. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo, 1*(2).

Rulangi, R., Fahera, J., & Novira, “Faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being pada mahasiswa.”, Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora, Malang 3 April 2021, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang.

Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2022, February 14). Peta sebaran COVID-19. Retrieved February 14, 2022, from <https://covid19.go.id/peta-sebaran>.

Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior, 76*, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>.

Steven, C. D., & Sawitri, D. R. (2016). Bersyukur di tengah sedih dan senangku: (Studi kualitatif subjective well-being pada mahasiswa tunanetra. *Jurnal Empati, 5*(3), 439–442.

Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2020). Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of the Total Environment, 725*(138436), 1–4.

Wijayanti, D. (2015). Subjective well-being dan penerimaan diri ibu yang memiliki anak down syndrome. *Psikoborneo, 3*(2), 224–238.

World Health Organization. (2020a). *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-1*. Geneva.

Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330760>.

World Health Organization. (2020b, March 11). WHO Director-General’s opening remarks at the mediabriefing on COVID-19 - 11 March 2020. Retrieved February 13, 2022, from World Health Organization website: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-11-march-2020>.

World Health Organization Indonesia. (2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) situation report*  
- 1.

Worldometer. (2022, February 15). COVID-19 CORONAVIRUS PANDEMIC. Retrieved February 15,2022, from <https://www.worldometers.info/coronavirus/>.



**Platform sosial “Teman Gagal” sebagai intervensi psikologi komunitas dalam membentuk jiwa *psychosociopreneur* berbasis mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

***Social platform “Teman Gagal” as a community psychological intervention in forming the soul of psychosociopreneurs based on students of Mercu Buana University Yogyakarta***

**Zaskia Andini Ramli**

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Zaskiaramli08@gmail.com](mailto:Zaskiaramli08@gmail.com)

**Abstrak**

World Federation of Mental Health (WFMH) yaitu bagian dari World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa masalah kesehatan mental tidak dapat lagi dilihat dalam konteks yang sederhana atau skala individual, namun harus dilakukan intervensi dalam skala yang makro atau sistem seperti lingkungan. Sementara seperti yang sudah diketahui bahwa dewasa ini perkembangan teknologi meningkat begitu pesat, bahkan mampu mengubah tatanan hidup tanpa terkecuali mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi psikologi komunitas dikalangan mahasiswa khususnya mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta juga harus hadir, dengan memberikan intervensi, khususnya membentuk mahasiswa memiliki jiwa *psychosociopreneur* dan tentunya memberikan kualitas yang baik untuk mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah membentuk platform yang bergerak dibidang digital sehingga mampu menyelaraskan dengan perkembangan dewasa ini sebagai intervensi berbasis psikologi komunitas yang dapat membentuk jiwa *psychosociopreneur* di lingkungan kampus. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, penggalan data menggunakan metode observasi dan wawancara dengan teknik indepth interview, kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis SWOT. Hasil utama penelitian ini adalah terbentuknya jiwa *psychosociopreneur* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti Teman Gagal. Oleh karena itu, perlu diadakan pelatihan rutin guna meningkatkan kemampuan *psychosociopreneur* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

**Kata Kunci:** platform sosial, teman gagal, komunitas, *psychosociopreneur*

**Abstract**

*The World Federation of Mental Health (WFMH) which is part of the World Health Organization (WHO) states that mental health problems can no longer be seen in a simple context or individual scale, but interventions must be carried out on a macro or system scale such as the environment. Meanwhile, as it is well known that nowadays technological developments are increasing so rapidly that they are even able to change the order of life without exception for students. Therefore, community psychology interventions among students, especially students at the University of Mercu Buana Yogyakarta must also be present, by providing interventions and specifically forming students to have a psychosociopreneur spirit which certainly provides good quality for students. The purpose of this research is to form a platform that is engaged in digital so that it is able to align with today's adult developments as a community psychology-based intervention that can shape the psychosociopreneur spirit in the campus environment. The research method used is qualitative research, data collection using observation and interviews with in-depth interview techniques, then analyzed using SWOT analysis. The main result of this research is the formation of a psychosociopreneur spirit in Mercu Buana University students, Yogyakarta who follow Teman Gagal. Therefore, it is necessary to hold regular training to improve psychosociopreneur skills in Mercu Buana University students, Yogyakarta.*

**Keywords:** social platform, teman gagal, community, *psychosociopreneur*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek kesehatan secara menyeluruh dan menjadi aspek dasar dari definisi kesehatan. Kesehatan yang sejati adalah sehat fisik dan sehat mental. Sebagaimana definisi yang dikemukakan oleh World Health Organization (WHO), kesehatan adalah suatu keadaan yang sejahtera, baik secara fisik maupun mental dan sosial yang utuh, kesehatan bukan hanya hanya semata-mata bebas dari penyakit saja. (Ayuningtyas, 2018). Menurut hasil survey perhimpunan dokter spesialis kesehatan jiwa Indonesia kepada 2.364 responden yang berasal dari 34 provinsi di Indonesia, terdapat 31% responden yang tidak memiliki masalah psikologis, dan 69% responden memiliki masalah psikologis. Diketahui juga terdapat 68% responden mengalami cemas, 67% responden mengalami depresi, dan 77% responden yang memiliki trauma psikologis, serta berdasarkan hasil swaperiksa didapatkan data 49% responden berpikir untuk mengakhiri hidup.

Data tersebut di atas cukup menjadi bukti bahwa kesehatan mental sangat penting untuk diperjuangkan. Memperjuangkan kesehatan mental memiliki banyak cara, salah satunya dengan menggunakan intervensi berbasis psikologi komunitas. Hal ini senada dengan dengan pandangan World Federation of Mental Health (WFMH), federasi yang merupakan bagian dari WHO, menyatakan bahwa masalah kesehatan mental tidak dapat lagi dilihat dalam konteks yang sederhana atau skala individual, namun harus dilakukan intervensi dalam skala yang makro atau sistem seperti lingkungan (Kurniawan, 2016). Intervensi yang dilakukan dalam skala makro tentu saja tidak lagi membahas bagaimana individu saja, namun bagaimana peran lingkungan bagi individu. Intervensi dalam skala makro dapat dimulai pada tingkat komunitas dimana tempat berkumpulnya individu dengan satu tujuan dan misi yang sama.

### **Intervensi Psikologi Komunitas**

Psikologi komunitas adalah bagian dari cabang ilmu psikologi sosial yang saat ini tengah banyak digunakan untuk memahami interaksi anggota masyarakat dalam suatu sistem sosial tertentu, menganalisis system, memecahkan masalah social, mengembangkan program intervensi sosial dengan memanfaatkan sumber daya yang ada di masyarakat (Istiqomah et al, dalam Falatehan, 2017). Menurut Yuli (dalam Falatehan, 2017) fokus kajian psikologi komunitas yakni mencakup hubungan individu dengan komunitas dan masyarakat, melalui penelitian dan aktivitas kerja sama.

Sementara menurut Oxford (dalam Widianingsih, 2018) psikologi komunitas adalah kajian mengenai konteks sosial dalam kehidupan suatu individu. Dalam hal ini, kata “konteks” memiliki arti yang luas. Di dalamnya termasuk hal-hal yang terkait dengan topik-topik distribusi kelas sosial, pekerjaan, penghasilan atau pendapatan dan *sense of community*. Partisipasi dalam

komunitas dengan *Sense of Community* (SOC) bisa memprediksi pemberdayaan yang ada dalam komunitas tersebut (Peterson dan Reid dalam Falatehan, 2017). Hal ini senada dengan pendapat Zimmerman dan Rappaport (1988) bahwa partisipasi pada tingkat komunitas dan organisasi lebih tinggi yang dapat dilihat dari pemberdayaan psikologis tingkat individu yang ada di dalamnya. Sehingga partisipasi dan rasa memiliki terhadap komunitas dan organisasi adalah indikator dalam suatu pemberdayaan (Falatehan, 2017).

### ***Empowerment Theory* (Teori Pemberdayaan)**

*Empowerment* atau pemberdayaan adalah orientasi nilai dan konsep teoritis guna memahami proses serta konsekuensi dari usaha yang dilakukan dalam suatu kontrol dan pengaruh terhadap suatu putusan yang dapat mempengaruhi kehidupan individu, fungsi organisasi dan tingkat kualitas hidup pada suatu komunitas tertentu (Perkins & Zimmerman, 1995; Rappaport, 1981; Zimmerman & Warschausky, 1998 dalam Rappaport, Seidman, 2000) dalam (Widianingsih, 2018). Senada dengan pendapat Rappaport, Seidman (dalam Widianingsih, 2018) yang menjelaskan bahwa makna “pemberdayaan” adalah suatu proses dari orang, organisasi, dan komunitas untuk mengendalikan atau menguasai hidupnya. Definisi-definisi tersebut mengantarkan bahwa esensi dari pemberdayaan yaitu sebuah proses untuk mampu melakukan kontrol.

Menurut Widianingsih (2018) proses pemberdayaan adalah suatu proses untuk mencapai sebuah kontrol, mendapatkan sumber daya yang dibutuhkan dan memperoleh pemahaman lingkungan sosial. Menggunakan metode pemberdayaan akan membantu seseorang untuk memiliki kemampuan *problem solving* atau penyelesaian masalah sehingga mampu mengambil keputusan secara mandiri. Proses pemberdayaan juga memiliki level analisisnya yaitu di level individu atau psikologis, kemudian level organisasi dan level komunitas. Dia juga menambahkan bahwa pemberdayaan adalah satu upaya inisiatif untuk mengembangkan sebuah komunitas sebagai respon untuk mengatasi permasalahan guna mencapai kehidupan dan memberikan kesempatan warga masyarakat untuk berpartisipasi.

Upaya pemberdayaan sosial sangat erat kaitannya antara kesejahteraan sosial dengan lingkungan politik yang lebih luas lagi. Pemberdayaan sosial juga memberikan suatu validasi bahwa setiap orang berhak untuk aktif di lingkungan dan memperbaiki kualitas hidupnya. Permasalahan yang sering ditemukan dalam sebuah komunitas adalah kemiskinan, dimana hal tersebut dapat menimbulkan permasalahan yang cukup banyak. Sejalan dengan pendapat Widianingsih (2018) yang menyebutkan bahwa kemiskinan dapat menimbulkan banyak permasalahan, seperti rendahnya tingkat partisipasi masyarakat, kesempatan kerja terbatas, perumahan tidak layak huni bahkan ada beberapa keluarga yang tidak memiliki tempat tinggal, menandakan bahwa kualitas hidup dan kesehatan yang rendah.

Menanggapi kondisi ini, psikologi komunitas memiliki pandangan dalam Teori Ekologi Bronfenbrenner dimana dia menekankan tentang pengaruh lingkungan terhadap individu (Santrock dalam Festa Yumpi, 2013). Teori ini menganalisis konteks sosial perkembangan dari lima sistem ekologi, yaitu: Mikrosistem, adalah tempat seseorang untuk hidup, seperti di keluarga, sekolah dan sebagainya atau fokus dimana individu dapat hidup. Mesosistem, yaitu bagaimana hubungan antara mikrosistem, seperti apa interaksi dari hubungan yang ada, seperti bagaimana interaksi dalam keluarga dan lain sebagainya. Ekosistem, yaitu bagaimana pengaruh dari pengalaman-pengalaman yang tidak dialami langsung oleh individu tersebut, seperti bagaimana pengalaman dapat mempengaruhi proses pengasuhan orang tua kepada anaknya. Makrosistem yaitu analisis bagaimana peran budaya, seperti suku atau bangsa pada lingkungan individu. Kronosistem yaitu bagaimana pemolaan peristiwa yang dihadapi individu selama rangkaian kehidupan, bagaimana keadaan sosio histori, seperti orang tua yang bercerai atau kondisi keluarga dengan ekonomi sulit.

Teori ekologi diatas menjelaskan bahwa perkembangan yang terjadi pada individu atau keluarga tidak terjadi begitu saja, namun ada pengaruh sosio-kultural dan perjalanan peristiwa yang mempengaruhi proses perkembangan pada keluarga. Bagaimana kondisi sosial tempat tinggal kemudian mempengaruhi proses perkembangan anak. Hal inilah yang digunakan sebagai upaya metodologis dalam intervensi berbasis komunitas atau skema makrosistem yang dimaksud dalam teori ekologi tersebut. Meningkatnya minat dalam pengembangan komunitas merupakan respon dari temuan masalah yang muncul. Sementara dalam psikologi komunitas menekankan pada pentingnya pencegahan dan intervensi awal (*primary intervention*).

Lingkungan dimana seorang individu tumbuh dan berkembang sangat mempengaruhi perilaku yang muncul, sehingga tumbuh dan berkembang di lingkungan yang baik adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup seorang individu. Untuk mengatasi permasalahan yang ada di komunitas, perlu dilakukan intervensi berbasis komunitas dengan menciptakan ide, inovasi dan kreativitas yang bisa meringankan permasalahan sosial yang ada.

Singh (dalam Aulia & Ghina, 2017) berpendapat bahwa *sociopreneurship* adalah wadah atau organisasi yang mampu menggerakkan individu lain atau masyarakat untuk memperbaiki kualitas hidup dan lebih berdaya. *Sociopreneur* berbeda dengan usaha lainnya, karena pada prinsipnya *sociopreneur* atau kewirausahaan sosial memiliki tujuan menciptakan nilai sosial yakni untuk membawa manfaat yang besar untuk masyarakat.

Komunitas yang bergerak dalam bidang *sociopreneur* adalah salah satu agen perubahan, dari kondisi yang menimbulkan banyak permasalahan ke kondisi yang menimbulkan banyak peluang-peluang kreativitas dengan menjadikan nilai-nilai sosial di masyarakat tetap hidup. Berikut beberapa intervensi melalui komunitas “Teman Gagal” untuk menumbuhkan jiwa *psychosociopreneurship* dengan membawakan nilai-nilai psikologi serta menjadi wadah praktek keilmuan.

Melalui komunitas dapat tercipta banyak manfaat, salah satunya melakukan kampanye atau psikoedukasi melalui platform sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Baim (dalam Rafki, 2017) bahwa platform media sosial pada jaman sekarang, pada umumnya menawarkan nilai-nilai sosial, sehingga kemampuan untuk berbagi informasi membuat dunia semakin luas dan terhubung jauh lebih mudah serta menawarkan nilai sosial didalamnya. Terhitung setiap bulannya hampir 1,35 miliar orang login di media sosial, artinya satu dari lima orang di dunia ini memiliki akun media sosial. Sehingga dalam proses promosi kesehatan mental berbasis komunitas melalui media sosial akan sangat menimbulkan dampak yang besar. Gambar, video, blog, website yang ada di dunia media sosial digunakan sebagai sarana oleh pengguna dan pengikutnya membuat konten Cahyono (dalam Yadewani, 2020). Pengguna akun media sosial juga bisa melakukan berbagai hal, seperti melakukan kolaborasi dengan lembaga atau platform lainnya. Selain itu media sosial juga dapat digunakan sebagai wadah untuk menjalin relasi, menjalin pertemanan, yang dapat dilakukan baik melalui tulisan ataupun audio visual. Beberapa situs media sosial yang banyak dibuka oleh pengguna akun media sosial seperti instagram, whatsapp, facebook dan berbagai media lainnya, namun whatsapp dan instagram adalah dua situs yang paling sering dikunjungi oleh pengguna akun media sosial (Pradhana, 2021).

Whatsapp menempati posisi tertinggi sosial media yang paling sering dikunjungi karena adanya kesamaan platform yang digunakan oleh teman atau relasi yang sering dihubungi. Berbeda dengan whatsapp, instagram menempati posisi kedua situs yang paling sering dijangkau karena dapat dengan mudah untuk menemukan informasi secara khusus dalam bidang kesehatan, dengan tampilan yang menarik, sehingga instagram memiliki nilai potensi yang besar sebagai alat edukasi karena banyaknya fitur yang tersedia. Sebagai contoh, instagram dapat menargetkan secara khusus untuk orang-orang yang sedang mencari informasi tentang masalah kesehatan, professional kesehatan masyarakat dan beberapa fitur lainnya yang disajikan untuk pengguna (Anisah, dkk., 2021). Alasan tersebut yang kemudian menjawab kenapa whatsapp dan instagram menjadi satu platform yang sangat digemari, tanpa terkecuali komunitas sosial yang ingin pergerakannya diketahui oleh banyak orang dengan target yang tepat.

Kondisi dalam masyarakat cukup kompleks, kondisi kemiskinan yang ada dapat menyebabkan berbagai permasalahan, sehingga perlu adanya suatu inovasi yang harus digerakan dalam sebuah komunitas. Kewirausahaan sosial berbasis komunitas adalah salah satu agen perubahan dalam pemecahan masalah sosial yang ada. Kewirausahaan sosial ada untuk menjadi jawaban atas pemasalahan sosial ataupun menjadi suatu tindakan pencegahan melalui berbagai program atau inovasi yang dapat berdampak pada perubahan sosial. Hal ini diperkuat oleh pendapat Wibhawa (dalam Aulia dan Ghina, 2017) yang menyatakan bahwa kewirausahaan sosial atau *sociopreneur* tersebut menghadirkan nilai sosial untuk masyarakat yang didukung dengan hadirnya inovasi dan kreativitas dengan harapan mendukung terciptanya nilai-nilai sosial yang berdampak.

Menurut Hendro (dalam Pailis, 2017) menyatakan bahwa setiap pelaku wirausaha yang dikatakan berhasil memiliki empat nilai penting yaitu, kemampuan mengasah *skill* atau keterampilan, keberanian secara emosional dan mental, keteguhan hati dengan motivasi diri, dan kreativitas yang selalu memerlukan inspirasi sebagai dasar untuk menemukan peluang berdasarkan intuisi. Menambahkan pendapat sebelumnya, jika menjadi pelaku dalam *psychosociopreneur* tentu saja nilai penting yang dijunjung tinggi adalah dalam bidang psikologi. Sementara menurut Muhammad (dalam Puspitasari, 2018) Kewirausahaan di Indonesia masih belum berkembang atau dikatakan rendah yang dapat dilihat dari data minat menjadi wirausaha baru sebanyak 3,10% penduduk Indonesia yang berwirausaha.

Menteri Koperasi dan UKM, Teten Masduki, mengatakan bahwa tingkat wirausahawan Indonesia baru mencapai 3,47%. Menteri Teten Masduki mengakui bahwa tingkat kewirausahaan atau *entrepreneurship* di Indonesia masih tertinggal jauh dibandingkan negara-negara di Asia Tenggara lainnya, seperti Malaysia yang telah mencapai tingkat kewirausahaan di level 4,5% dimana kondisi tersebut tidak berbeda jauh dengan Thailand. Jika dilihat dikalangan universitas, berdasarkan hasil temuan penelitian yang dikemukakan oleh Ginzberg (dalam Santosa, 2014) bahwa dari 342 responden mahasiswa yang lulus dengan predikat *cum laude*, *summa cum laude* bahkan mahasiswa yang meraih penghargaan ditingkat akademik termasuk *Phi Beta Kappa*, ternyata di dunia kerja menunjukkan kualifikasi yang cenderung biasa saja. Hal ini tidak hanya terjadi pada perguruan tinggi dalam penelitian tersebut, namun juga pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta (Yuniasanti, 2020). Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang mahasiswa yang telah mengikuti mata kuliah kewirausahaan I dan II pada tanggal 3 desember 2013 ternyata menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang sudah mendapatkan mata kuliah tersebut belum mempunyai keinginan untuk melakukan kewirausahaan dan tidak hanya itu, mereka juga mengatakan masih ada ketakutan dan keraguan ketika ingin memulai bisnis atau berwiraswasta (Yuniasanti, 2020). Penelitian tersebut di dukung oleh penelitian terbaru dari Rizki (2021) dimana berdasarkan hasil wawancara pada 8 orang mahasiswa mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta di kampus 3, yang sudah mengambil mata kuliah praktikum kewirausahaan pada tanggal 3-5 oktober 2020, terdapat 3 orang mahasiswa yang ternyata memiliki minat berwirausaha namun masih dalam pertimbangan karena masih ada keraguan pada diri sendiri.

Permasalahan ini tidak dapat dibiarkan terus begitu saja. Mengembangkan jiwa, semangat dan mental kewirausahaan sosial dikalangan mahasiswa adalah jawaban dari kondisi tersebut. Hal ini senada dengan pendapat Santosa (2014) tentang peningkatan kesadaran dan jiwa kewirausahaan pada kalangan mahasiswa adalah usaha mendasar untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, agar nantinya selain menjadi insan terdidik secara akademik juga memiliki karakter mandiri, ulet, bekerja keras, tanggung jawab, berani mengambil resiko, memanfaatkan waktu, inovatif, kreatif dan bahkan bermotif ekonomi.



Hadirnya platform sosial “Teman Gagal” sebagai intervensi psikologi komunitas untuk menjawab permasalahan yang ada, khususnya di kalangan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, diharapkan dapat membentuk jiwa *psychosociopreneur* di kalangan mahasiswa. Platform sosial “Teman Gagal” tidak hanya menjawab permasalahan sosial ekonomi, namun juga bergerak dibidang psikologi. Berdasarkan uraian diatas, menjadi ketertarikan tersendiri bagi peneliti untuk mengetahui apakah platform sosial “Teman Gagal” sebagai intervensi psikologi komunitas dapat meningkatkan jiwa *psychosociopreneur* dikalangan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Platform sosial “Teman Gagal” adalah komunitas yang fokus pada isu kesehatan mental dengan memberikan tempat dan dukungan untuk memiliki kemampuan menghadapi kegagalan yang selalu dipandang negative oleh lingkungan sosial melalui kepemimpinan anak muda. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah platform sosial Teman Gagal sebagai intervensi psikologi komunitas mampu membentuk jiwa *psychosociopreneur* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah platform sosial “Teman Gagal” sebagai intervensi psikologi komunitas mampu membentuk jiwa *psychosociopreneur* dikalangan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Selain itu penelitian diharapkan dapat digunakan menjadi sumber informasi bagi peneliti selanjutnya dalam penelitian yang berkaitan dengan *sociopreneur*.

## **METODE**

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti platform sosial “Teman Gagal”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang temuan-temuannya tidak digambarkan dalam angka statistik melainkan lebih bersifat naratif atau deskripsi yang mendalam. Danim (dalam Manurung, 2021) mengatakan penelitian yang berbentuk data-data bukan angka disebut penelitian kualitatif.

Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Observasi dilakukan pada founder “Teman Gagal”, staff “Teman Gagal”, dan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Observasi juga dilakukan pada proses intervensi melalui pelatihan psikoedukasi dan *special talk* pada subjek penelitian. Pengumpulan data melalui wawancara dilakukan kepada 3 orang mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berstatus sebagai staff, narasumber intervensi *special talks* dan pengikut platform sosial “Teman Gagal” untuk mendapatkan pemahaman yang utuh mengenai platform sosial “Teman Gagal” sebagai intervensi psikologi komunitas. Wawancara dilakukan dengan pertanyaan yang bertujuan menggali informasi terkait persepsi platform sosial “Teman Gagal”, dampak yang dirasakan, isu

yang dibawakan, apakah platform sosial “Teman Gagal” masuk dalam praktik intervensi psikologi komunitas, apakah masuk dalam praktik *psychosopreneur* dan apakah jiwa *psychosociopreneur* dapat terbentuk jika menjadi staff atau mengikuti kegiatan “Teman Gagal”. Analisis data dilakukan dengan menggunakan tehnik analisis SWOT. Rangkuti (dalam Yusti, 2021) mengemukakan bahwa analisis SWOT adalah singkatan dari *strengths*, *weaknesses*, *opportunities* dan *threats*, yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Dengan kata lain, analisis SWOT merupakan wujud dari inti kontekstual dan metodologikal dari perencanaan strategi yang fokus pada pengkajian tren lingkungan yang kemudian dapat mempengaruhi misi dan strategi lembaga (Fachrosi, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara kepada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan beberapa aktivitas yang dilakukan subyek sebagai mahasiswa yaitu mengikuti perkuliahan secara daring (dalam jaringan), mengikuti berbagai kegiatan organisasi baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Selain itu, ada juga mahasiswa yang sudah bekerja dan magang di beberapa instansi.

Seluruh mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang tercatat intern dan pernah berinteraksi langsung dengan platform sosial “Teman Gagal” menjelaskan bahwa sebelumnya belum pernah memulai usaha maupun bisnis sosial (*sociopreneur*) karena tidak menemukan wadah yang tepat untuk berekspresi. Salah satu subyek menjelaskan bahwa sudah pernah tergabung dalam satu wadah sosial namun merasa masih tertutup dan tidak membantu dia menjadi lebih berekspresi dalam menyalurkan suara dan opininya. Hal ini senada dengan pendapat Satria (2019) bahwa untuk membentuk siswa untuk berjiwa wirausaha, hendaknya menanamkan motivasi untuk berwirausaha dalam diri. Seorang siswa yang mempunyai dorongan yang kuat untuk berwirausaha, apabila memiliki minat yang sudah tertanam dalam dirinya dan kemudian akan berpengaruh besar untuk kegiatan kewirausahaan setelah kelulusan. Hal ini artinya bahwa melakukan kewirausahaan sosial akan menggerakkan seseorang untuk menciptakan berbagai inovasi dan kreativitas melalui suara dan opini-opininya.

Hasil wawancara terhadap subyek yang menjadi staff “Teman Gagal” dalam bidang *Public Relation* atau hubungan masyarakat menyampaikan selama ini *skill* dalam kepenulisan menjadi lebih baik, karena ternyata menjadi *public relation* di “Teman Gagal” tidak hanya memikirkan bagaimana melakukan *branding* pada akun media sosial, namun juga meningkatkan *skill* menulis untuk kebutuhan menjaring lebih banyak orang melihat “Teman Gagal”. Selain itu, subyek juga menambahkan bahwa kemampuan *public speaking* lebih terasah lagi. Subyek untuk pertama kalinya diminta untuk menjadi moderator dalam *live streaming* dan juga *master of ceremony* dalam webinar berbasis nasional yang diadakan oleh “Teman Gagal”.

Ditambahkan oleh Tarsinih(2021) bahwa *public speaking* adalah kemampuan sosial yang penting digunakan untuk berhubungan dan berinteraksi dengan manusia lainnya dengan efektif dan sesuai. Menurunnya kemampuan *public speaking* adalah kemampuan yang harus dipelajari dan dipahami oleh mahasiswa karena sangat penting untuk menopang keberhasilan dalam kehidupan.

Subyek yang merupakan staff “Teman Gagal” dan berstatus sebagai mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta menambahkan bahwa selama dua bulan menjadi staff “Teman Gagal” membuatnya menjadi pribadi yang lebih memikirkan apa usaha, ide dan inovasi ke depannya yang bisa membuat konten teman gagal menjadi menarik dan hal ini membuatnya memiliki mental wirausaha. Menurut subyek “Teman Gagal” adalah salah satu platform sosial yang membawakan isu psikologis manusia. Hal ini menunjukkan bahwa pada subyek yang magang di “Teman Gagal” sudah terbentuk jiwa *sociopreneur* atau kewirausahaan social dan memiliki kepedulian pada isu psikologi manusia.

Platform “Teman Gagal” menjadi bahan perbincangan di kalangan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, menurut mereka platform ini menarik dan membawakan nilai yang berbeda, karena mewadahi siapapun untuk bercerita. Subyek lain yaitu seorang mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang pernah menjadi narasumber dalam kegiatan *special talk* untuk berbagi kisah pengalaman *strict parents* yang dialami, menyampaikan bahwa ketika berbagi cerita melalui *live streaming* instagram “Teman Gagal” membuat subyek menjadi lebih berani dalam mengungkapkan apa yang tengah dirasakan. Hal tersebut membuat subyek merasa lebih tenang karena dapat bercerita sepuasnya.

Hasil wawancara terhadap subyek lain, mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sering mengikuti kegiatan “Teman Gagal”, diketahui “Teman Gagal” sudah membawakan sistem proteksi yang melingkupi psikoedukasi, mulai dari remaja sampai dewasa sebagai perlindungan kepada individu yang tengah mengalami permasalahan. Subyek juga menambahkan, sebagai mahasiswa platform “Teman Gagal” sangat membantu dan memberikan

dampak positif karena dapat berbagi cerita, sehingga dapat mengurangi emosi negatif yang ada dalam diri seorang mahasiswa. Faktor protektif yang diutarakan oleh informan menurut Widianingsih (2018) bahwa faktor protektif dapat melindungi manusia dari tekanan-tekanan yang ada dalam hidup atau menurut Sarafino (dalam Widianingsih, 2018) bahwa protektif adalah salah satu perisai untuk memerangi stressor. Kondisi seperti ini mampu membuat mahasiswa lebih resilien dibanding yang lain (Setyaningtyas, Prahara & Kuncoro, 2020).

**Tabel 1.** Pelaksanaan & Pelatihan Psikoedukasi pada subjek Staff Teman Gagal yang berstatus mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<b>Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
Hari, Tanggal	Sabtu, 22 Januari 2022
Waktu	19.30 WITA – Selesai
Sasaran	Staff Teman Gagal/Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Materi	Berdamai Dengan Ketidaksempurnaan, <i>Becoming the New You In Broken Home Family</i>
Target yang ingin dicapai	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau Staff Teman Gagal mengetahui cara menjadi MC webinar nasional</li> <li>2. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau Staff Teman Gagal memiliki <i>skill public speaking</i> yang baik.</li> <li>3. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau Staff Teman Gagal memiliki sikap keberanian dan sikap tanggung jawab dalam tugas yang diemban.</li> <li>4. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau Staff Teman Gagal mengetahui bagaimana cara menjalin kolaborasi dengan berbagai lembaga.</li> <li>5. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau Staff Teman Gagal mengetahui bagaimana cara pemasaran.</li> </ol>
Hasil Intervensi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau Staff Teman Gagal memiliki pengalaman menjadi MC webinar nasional</li> <li>2. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau Staff Teman Gagal mengasah sikap kepemimpinan dan kreativitas yang tinggi selama mendesain kegiatan.</li> <li>3. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau Staff Teman Gagal terlatih dalam bidang <i>public speaking</i>.</li> <li>4. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau Staff Teman Gagal meningkat dalam sikap keberanian dan sikap tanggung jawab dalam tugas yang diemban.</li> <li>5. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau Staff Teman Gagal berhasil menjalin kolaborasi dengan 7 media partner dalam kegiatan psikoedukasi.</li> <li>6. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau Staff Teman Gagal berhasil mendatangkan 50 peserta dalam psikoedukasi.</li> </ol>

**Tabel 2.** Pelaksanaan *Special Talk* pada subyek narasumber yang berstatus mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<b>Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
Hari, Tanggal	Sabtu, 15 Januari 2022
Waktu	20.00 WITA – Selesai
Sasaran	Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang menjadi narasumber
Materi	<i>Live story in Strict Parents</i>
Target yang ingin dicapai	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau narasumber bisa berbagi cerita dengan puas.</li> <li>2. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau narasumber mendapatkan wadah yang aman dan nyaman untuk berbagi cerita.</li> </ol>
Hasil Intervensi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau narasumber merasa puas setelah berbagi cerita.</li> <li>2. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau narasumber merasa memiliki tempat yang aman dan nyaman untuk mengungkapkan segala yang dia rasakan selama ini.</li> <li>3. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta atau narasumber meningkat dalam rasa kepercayaan diri.</li> </ol>

Hasil observasi yang dilakukan pada *founder* “Teman Gagal” dan staff “Teman Gagal”, mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan intervensi pelatihan psikoadukasi serta *special talk* pada hari sabtu, 15 januari 2022 dan sabtu, 22 januari 2022 menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan dalam bidang wirausaha khususnya menumbuhkan jiwa *psychocociopreneur* pada 3 mahasiswa masih cukup minim. Oleh karena itu setelah “Teman Gagal” hadir sebagai intervensi berbasis psikologi komunitas yang melibatkan sejumlah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sehingga 3 orang mahasiswa memiliki kesempatan dalam mengembangkan suatu bisnis sosial khususnya dalam bidang psikologi.

Analisis SWOT platform “Teman Gagal” berdasarkan data hasil wawancara dan observasi diatas, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.** Analisis Kualitatif SWOT

<b>Analisis SWOT</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Strength</b> atau <b>kekuatan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Teman Gagal” memiliki tagline “Bersama, Bertumbuh, Berproses” yang membantu tim percaya diri dalam belajar di “Teman Gagal”.</li> <li>2. “Teman Gagal” memiliki formulir bercerita yang bebas diakses selama 24 jam.</li> <li>3. “Teman Gagal” berkolaborasi dengan beberapa lembaga yang menyediakan pelayanan tenaga ahli.</li> <li>4. “Teman Gagal” memiliki program khusus yang bergerak di media sosial.</li> </ol>
<b>Weakness</b> atau <b>kelemahan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Teman Gagal” belum dikenal oleh banyak orang.</li> </ol>

<b>Opportunity</b> atau <b>peluang</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pengikut “Teman Gagal” masih ragu ketika ingin bercerita di “Teman Gagal”.</li> <li>3. “Teman Gagal” masih kekurangan tim.</li> <li>4. Manajemen waktu tim “Teman Gagal” masih harus diperbaiki karena masih sering bertabrakan dengan aktivitas lain.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Teman Gagal” sudah mendapat dukungan dari Dinas Kesehatan Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah.</li> <li>2. “Teman Gagal” sudah diajak untuk membuat acara berkolaborasi dengan beberapa komunitas kesehatanmental.</li> <li>3. “Teman Gagal” ikut dalam kegiatan musyawarah rencana pembangunan program kesehatan jiwa di Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah.</li> <li>4. “Teman Gagal” memiliki pengikut yang sudah berlangganan bercerita dan mempromosikan akun teman gagal.</li> </ol>
<b>Threat</b> atau <b>tantangan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesibukan tim yang bervariasi baik karena kerja ataupun kuliah tidak hanya berdampak pada komunikasi tim yang buruk, namun juga proses produksi konten media sosial dan agenda yang akan bermasalah.</li> <li>2. Perbedaan bahasa dan budaya dari masing-masing anggota jika tidak dilakukan pendekatan yang tepat maka dapat menjadi bumerang tim “Teman Gagal” misalnya tim tidak aktif dan cenderung pasif.</li> </ol>

Berdasarkan hasil analisis SWOT, diperoleh gambaran mengenai pendampingan permasalahan mahasiswa yang belum optimal akibat belum ada wadah khusus untuk mengembangkan *skill* dan jiwa wirausaha sosial pada mahasiswa. Intervensi psikologi komunitas dari “Teman Gagal” memberikan suatu wadah untuk mahasiswa berlatih, memikirkan dan berekspresi secara bebas serta mendapatkan pendampingan dari teman komunitasnya. Pendampingan dari sesama teman komunitas sangat berpengaruh dan memberikan efek pembangunan yang cukup besar. Berawal dari diskusi di “Teman Gagal”, kemudian dapat menghasilkan ide wirausaha sosial yang sangat bermanfaat bagi masyarakat. Selama ini staff “Teman Gagal” diberikan kesempatan besar untuk belajar dan berlatih secara langsung, karena “Teman Gagal” adalah satu wadah yang memberikan pelatihan secara langsung menyelenggarakan *event* dan dukungan sosial dari sesama teman komunitas.

Sejauh ini “Teman Gagal” juga menyediakan formulir bercerita yang dapat diakses kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja. Fasilitas ini cukup membantu karena ketika teman komunitas memerlukan ruang bercerita. Diharapkan ruang ini dapat mengurangi emosi negatifnya, dan mereka dapat puas bercerita tanpa mendapatkan penghakiman/*judgment*. Tim yang menerima dan membaca cerita hanya orang tertentu, sudah ditentukan sejak awal, sehingga cerita yang dikirimkan tidak akan tersebar termasuk kepada teman komunitas.

Tawaran kerjasama dengan beberapa lembaga sudah diterima oleh “Teman Gagal”, baik untuk meningkatkan kesehatan mental dan program dukungan kesehatan jiwa khususnya di Kota Palu. Tawaran ini memberikan kesempatan untuk menjalin relasi dan kolaborasi dengan lebih banyak orang lagi, menghadirkan ide-ide inovasi untuk bisnis sosial yang berdampak lebih besar. Selain itu, platform “Teman Gagal” bergerak di media sosial, sehingga memerlukan kemampuan untuk *branding* dan kemampuan *public speaking* yang terlatih. Beberapa program yang ada di “Teman Gagal” memerlukan aktor ataupun aktris yang memainkan peran sebagai pemandu, sehingga mahasiswa yang ingin meningkatkan *public speaking* akan terbantu dengan program ini.

Berdasarkan analisis SWOT di atas, dapat diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya wadah untuk meningkatkan skill dan jiwa bisnis sosial pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Selama ini wadah yang ada belum optimal dalam memfasilitasi seorang mahasiswa untuk belajar dan praktek secara langsung, khususnya dalam bidang ilmu psikologi. Platform “Teman Gagal” sebagai fokus intervensi yang ditetapkan untuk meningkatkan jiwa *psychosociopreneur*.

## **KESIMPULAN**

Penyebab kurangnya jiwa *psychosociopreneur* di kalangan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta adalah masih kurang tempat untuk mahasiswa memulai bertumbuh dan berproses dalam kegiatan *sociopreneur* yang fokus mengangkat isu psikologi. Mahasiswa masih merasa ragu dalam memulai kegiatan *sociopreneur* sehingga dengan bergabungnya mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dalam platform “Teman Gagal” yang memberikan pelatihan dengan praktek langsung, dapat memberikan manfaat pada mahasiswa dalam hal kepemimpinan, *skill* dan peningkatan kreativitas. Dengan adanya intervensi psikologi komunitas pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta ini, menjadi satu langkah untuk meningkatkan pengalaman dalam dunia *sociopreneur*. Harapannya hal tersebut dapat menjadi batu loncatan untuk meningkatkan jumlah wirausaha sosial di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan wirausahawan sosial di Indonesia. Saran bagi mahasiswa, diharapkan dapat terus mengembangkan *skill* dan kemampuan dalam *psychosociopreneur* khususnya di lingkungan kampus, dan di luar kampus sehingga bisamenjadi peluang dimasa depan. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya, dapat lebih mengembangkan penelitian terkait *psychosociopreneur* khususnya di lingkungan kampus dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang diperkirakan mampu mempengaruhi *psychosociopreneur*. Hal ini dikarenakan masih terbatasnya penelitian mengenai *psychosociopreneur* di lingkungan kampus dan luar kampus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, N., Sartika, M., & Kurniawan, H. (2021). Penggunaan media sosial instagram dalam meningkatkan literasi kesehatan pada mahasiswa. *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam*, 4(2), 94-107.
- Aulia, B., & Ghina, A. (2017). Program kewirausahaan sosial dalam mengantisipasi kriminalitas remaja. *e- Proceeding of Management*, 4(1), 11-17.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti., & Rayhani. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 9(1), 1-10.
- Fachrosi, E., & Martani, W. (2020). Analisis sistem layanan psikologi di pendidikan sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 7(1), 31-39.
- Falatehan, F. S. (2017). Pendidikan psikologi komunitas dalam memprediksi peranan rasa memiliki komunitas terhadap munculnya partisipasi masyarakat. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 6(1), 66-90.
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2016). Komunitas SEHATI (sehat jiwa dan hati) sebagai intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112-124.
- Liputanenam. (2021, April 21). Menteri Teten: Jumlah wirausaha di indonesia paling rendah di Asia Tenggara. *Liputan6.com*.
- Manurung, Br. M. F. D. R., & Tafonao, T. (2021). Problem pembelajaran online di masa pandemi terhadap psikologi anak usia 10-12 tahun. *Mathetheou*, 1(1), 20-28.
- Muhammad, R., & Manalu, R. (2017). Analisis pemanfaatan virtual community sebagai media komunikasi kelompok melalui sosial media. *Skripsi*. Jurusan Ilmu Komunikasi. Universitas Diponegoro.
- Pailis, A.E. (2017). Analisis pengembangan wirausaha lokal melalui sektor ekonomi basisindustri kecil menengah (IKM) di kabupaten Kampar. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 14(1), 31-44.
- Khamelia., & Terry, K. (2020). *Masalah psikologis di era pandemi Covid-19*. Di ambil pada Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia: <http://pdsjkji.org/home>.
- Pradhana, Y. (2021). Pemanfaatan virtual community as a communication media for pokemon go game group (JPR) using social media. *Jurnal Komunikasi*. 13(2), 200-2014.
- Puspitasari, C, D. (2018). Menjadi sociopreneur muda: Potret dan dinamika momsociopreneur 'Sanggar ASI'. *Jurnal Studi Pemuda*, 7(2), 76-89.
- Santosa, I. (2014). Masalah tantangan pengembangan kewirausahaan pada kalangan mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 3(3), 203-207.
- Satria, A., & Jaya, A. (2019). Kontribusi motivasi wirausaha dan pemanfaatan media pembelajaran internet terhadap hasil belajar kewirausahaan. *Jurnal Vokasional Teknik Elektronika dan Informatika*, 7(3), 104-111.
- Sariningsih, R. (2021). Hubungan antara internal locus of control dengan minat berwirausaha pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta semester akhir. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.



- Setyaningtyas, A.D.A., Prahara, S.A.P., & Kuncoro, M.W. (2020). Gambaran resiliensi mahasiswa menghadapi perubahan pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pada Revitalisasi Peran psikologi Dalam keluarga, Organisasi, Dan Komunitas: Tantangan Dalam menyambut Society 5.0.*, Semarang: 29 Agustus 2020. Hal. 248-254.
- Tarsinih, E., & Juidah, I. (2021). Kemampuan Public speaking mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia FKIP Universitas Wiralodra di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Literasi*. 5(2). 375-387.
- Widianingsih, Y., & Maretih, E. K. A., & Hirmaningsih. (2018). *Psikologi komunitas*. Al-Mujtahadah Press.
- Yadewani, D., Arief, L. M., & Mursalini, I. W. (2020). Pengaruh pemanfaatan platform sosial media pada era digital terhadap prestasi mahasiswa. *Apresiasi Ekonomi*, 8(3), 521-527.
- Yumpi, F. (2013). Rekonstruksi model penanganan anak jalanan melalui pendampingan psikologis, suatu intervensi berbasis komunitas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 142-153.
- Yuniasanti, R., & Esterlita, S. (2018). Pengaruh pendidikan kewirausahaan terhadap intensi berwirausaha mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Yusti, A. S. M., & Arisman. (2021). Analisis SWOT dalam menentukan perilaku anak didik pemasyarakatan di LPKA KLAS 1 Palembang. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(4), 523-531.

## Pengaruh kelekatan terhadap motivasi belajar dengan *setting* metode pembelajaran hibrid di masa pandemi *Covid-19* pada anak usia SD

### *The effect of attachment to learning motivation with blended learning method during Covid-19 pandemic at Elementary Student*

Malida Fatimah<sup>1</sup>, Narastri Insan Utami<sup>2</sup>, Sri Muliati Abdullah<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>123</sup>narastri@mercubuana-yogya.ac.id

#### Abstrak

Pandemi Covid 19 yang terjadi lebih dari dua tahun telah mempengaruhi kehidupan akademik anak dan juga orang tua sebagai pendamping akademik anak. Kegiatan akademik berubah dalam bentuk Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) atau pembelajaran hibrid. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kelekatan ibu anak terhadap motivasi belajar anak dengan setting metode pembelajaran hibrid pada usia SD di masa pandemi *Covid-19*. Penelitian ini melibatkan 81 responden ibu yang memiliki anak usia SD dengan metode pembelajaran hibrid di sekolahnya. Metode pengumpul data menggunakan dua skala yakni skala kelekatan ibu anak dan skala motivasi belajar anak. Pengambilan data dilakukan melalui *google form* yang didistribusikan secara daring dengan teknik *snowball*. Teknik analisis menggunakan analisis regresi berganda dengan aplikasi *spss*. Hasil dan kesimpulan dari penelitian ini adalah kelekatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar anak ( $p < 0,05$ ). Sumbangan pengaruh kelekatan ibu anak terhadap motivasi belajar sebesar 52,9%. Peneliti juga menganalisis secara parsial tiga aspek kelekatan terhadap motivasi belajar anak. Secara parsial, aspek *trust* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar anak ( $p > 0,05$ ). Sedangkan aspek komunikasi dan alienasi memiliki pengaruh yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa komunikasi dan alienasi memiliki sumbangan signifikansi kelekatan ibu anak terhadap motivasi belajar pada anak usia SD di masa pandemi Covid-19.

**Kata Kunci:** anak usia SD, kelekatan ibu-anak, metode pembelajaran hibrid, motivasi belajar, pandemi Covid-19

#### Abstract

The Covid-19 pandemic that has occurred for more than two years has affected the academic life of children and also parents as their children's academic companions. Academic activities have changed in the form of Limited Face-to-face Learning or hybrid learning. The purpose of this study was to determine the mother's attachment to children's learning motivation by setting hybrid learning methods at elementary school age during the Covid-19 pandemic. This study involved 81 respondents who had mothers of elementary school age children with hybrid learning methods at their schools. The data collection method used two scales, namely the child's mother's attachment scale and the child's learning motivation scale. Data retrieval is done through a google form which is distributed online using the snowball technique. The analysis technique uses multiple regression analysis with the spss application. The results and conclusions of this study is that attachment has a significant effect on children's learning motivation ( $p < 0.05$ ). The contribution of the influence of mother and child attachment on learning motivation is 52.9%. The researcher also partially analyzed three aspects of attachment to children's learning motivation. Partially, the aspect of trust does not have a significant effect on children's learning motivation ( $p > 0.05$ ). Meanwhile, aspects of communication and alienation have a significant influence ( $p < 0.05$ ). This indicates that communication and alienation have a significant contribution to mother-child attachment to learning motivation in elementary school-aged children during the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** attachment, Covid-19 pandemic, elementary student, hybrid learning method, learning motivation

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah sangat mendistrupsi dunia pendidikan. Penutupan sekolah yang terjadi lebih dari 50 negara dan berdampak pada lebih dari 190 juta siswa di seluruh dunia merupakan krisis terparah yang pernah terjadi dalam 100 tahun terakhir (Hevia, dkk., 2022; UNESCO, 2021). Kegiatan belajar mengajar yang selama ini dilakukan secara tatap muka kini telah bergeser ke pembelajaran virtual atau jarak jauh. Pemerintah Indonesia pun secara resmi telah menetapkan aturan Belajar dari Rumah (BDR) atau Tatap Muka Terbatas (TMT) sejak bulan maret 2020 (Kemendikbud.go.id, 2020a).

Keterbatasan akses internet di Indonesia, menyebabkan proses belajar dari rumah tidak sepenuhnya menggunakan metode tatap muka *virtual*. Pemerintah Indonesia memberikan kelonggaran terhadap zona-zona tertentu untuk melakukan pembelajaran dengan cara yang paling sesuai kebutuhan (Kemendikbud.go.id, 2020b). Pembelajaran hibrid (*blended*) menjadi salah satu solusi pelaksanaan pembelajaran di Indonesia yang memiliki tantangan dengan akses internet (Prahmana, dkk., 2021). Graham (2006) mendefinisikan *blended learning* sebagai kombinasi instruksi dari dua model belajar mengajar yang terpisah secara historis: sistem pembelajaran tatap muka dan sistem pembelajaran terdistribusi. Beberapa ahli teori pendidikan memberikan berbagai definisi tentang pembelajaran *blended*, namun intinya adalah menggabungkan dua model pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Oleh karena itu, *blended learning* merupakan faktor-faktor yang digunakan secara bersama-sama untuk memperoleh hasil yang harmonis, yang terlihat dari proses belajar siswa.

Meski sudah memasuki tahun ke tiga masa pandemi, pembelajaran *hibrid / blended learning* masih terus berlangsung demi menjaga kesehatan seluruh siswa beserta keluarganya (Cullinane, dkk., 2020). Namun mengingat transisi metode pembelajaran yang terasa mendadak dan belum pernah terjadi sebelumnya ke model pengajaran hibrid, maka tidak mengherankan untuk melihat bahwa banyak guru, anak-anak, dan orang tua menghadapi banyak hambatan dan/atau tantangan (Ford, dkk., 2021). Siswa mengalami penurunan motivasi belajar dan juga usaha untuk mengerjakan tugas (Pelikan, dkk, 2021). Tingkat prokrastinasi meningkat selama proses pembelajaran hibrid (Elvers, dkk., 2003) sehingga mempengaruhi performansi akademik siswa selama proses pembelajaran (Rakes, dkk., 2010).

Pada anak usia SD, kesuksesan pembelajaran hibrid sangat tergantung dengan peran orang tua di rumah. Orang tua harus memastikan bahwa anak-anaknya muncul di ruang virtual, terlibat dengan guru dan teman sekelas, dan menyelesaikan tugas dari sekolah (Ford, 2021). Keterlibatan orang tua mempengaruhi secara langsung dan tidak langsung pada kegiatan belajar anak di rumah (Matsuoka, dkk., 2015). Faktor orang tua, terutama kelekatan ibu anak merupakan salah satu faktor yang menyumbang kesuksesan akademik serta performansi kognitif seorang anak usia SD (West, dkk., 2013).

Bowlby (1969, 1980) mengatakan bahwa bayi mengembangkan kelekatan dengan pengasuh utama mereka, biasanya ibu, dalam tahun pertama kehidupan mereka, yang terus menjadi faktor penting di masa perkembangan kanak-kanaknya. Kelekatan merupakan sebuah sistem perilaku bawaan yang mencari perlindungan dan menuntut perawatan dari pengasuh. Meskipun semua anak menjadi lekat pada pengasuh mereka, ada variasi dalam keamanan kelekatan. Ketika orang tua memberikan perawatan yang sensitif dan responsif, anak-anak mereka lebih lekat dengan aman. Menurut definisi, seorang anak yang memiliki kelekatan aman dapat menggunakan orang tua sebagai sumber kenyamanan dan sebagai dasar yang aman untuk menjelajahi lingkungan, dan akan mengembangkan representasi mental positif (Bowlby, 1969, 1980; Weinfeld, dkk., 2008).

Motivasi belajar sendiri adalah proses internal yang mengaktifkan, menuntun, dan mempertahankan perilaku dari waktu ke waktu (Pintrich, dalam Slavin, 2017). Motivasi dapat menumbuhkan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar (Handika, 2012). Oleh karena itu, siswa yang motivasinya kuat akan memiliki banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar. Menurut Sardiman (2006), ciri-ciri anak yang memiliki motivasi tinggi yaitu ; tekun dalam menghadapi tugas, ulet menghadapi kesulitan, menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah, lebih senang bekerja sendiri, cepat bosan pada tugas rutin, dapat mempertahankan pendapatnya, tidak mudah melepaskan hal-hal yang diyakini dan senang mencari serta memecahkan masalah.

Shalahudin, M (1990: 57) menyebutkan bahwa motivasi belajar seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor ekstrinsik meliputi lingkungan (alam dan sosial), perhatian orang tua, kurikulum, pengajar, sarana prasarana, fasilitas, dan administrasi, sedang faktor yang kedua yaitu faktor intrinsik yang meliputi fisiologis (kondisi fisik) dan psikologi (sikap, bakat, minat, kecerdasan, dan kemampuan koqnitif). Lebih jelas Purwanto (1984:107) menekankan bahwa faktor ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi belajar seorang mahasiswa dipengaruhi oleh dua hal yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial (masyarakat dan keluarga). Untuk menciptakan lingkungan keluarga yang dapat memotivasi mahasiswa dalam belajar secara optimal maka erat kaitannya dengan peran serta orang tua. Perhatian orang tua dalam memotivasi belajar anaknya merupakan faktor yang penting dalam suksesnya belajar (Nurhidayah, 2014) dalam hal ini perhatian orang tua dapat dimaknai dengan kelekatan.

Karenanya, kegiatan belajar di rumah sangat terkait dengan kualitas kelekatan ibu anak. Performansi akademik yang didalamnya termasuk motivasi belajar pun terkait dengan kualitas kelekatan ibu anak (West, 2013). Hanya saja belum ada penelitian yang mengukur seberapa besar

pengaruh kelekatan ibu anak terhadap motivasi belajar secara langsung dan juga belum ada penelitian yang spesifik meneliti di situasi pandemi covid-19. Olehkarenanya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kelekatan ibu anak terhadap motivasi belajar anak di situasi pembelajaran hibrid pada situasi pandemi Covid-19.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan ingin menguji pengaruh kelekatan pada motivasi belajar anak sehingga metode analisis data menggunakan analisis regresi linier. Teknik pengumpulan data menggunakan 2 skala modifikasi, yaitu skala yang dibuat berdasar Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) yang dikembangkan oleh Armsden dan Greenberg (1987), dan skala motivasi belajar anak yang mendasarkan pada teori Cherniss dan Goleman (2019). Berdasarkan hasil uji coba, didapatkan koefisien reliabilitas untuk skala kelekatan sebesar 0,898 dan skala motivasi belajar sebesar 0,865. Artinya kedua skala tersebut sesuai untuk mengukur kelekatan dan motivasi belajar. Subjek penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia Sekolah Dasar. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Skala didistribusikan pada subjek penelitian dengan menggunakan link gform melalui media sosial Whatsapp. Jumlah subjek penelitian sebanyak 81 orang ibu dengan anak dengan media pembelajaran *hybrid*, yaitu tatap muka langsung (*offline*) dan daring (*online*)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda, dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. ANOVA**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	4628.290	3	1542.763	29.236	.000
Residual	4115.954	78	52.769		
Total	8744.244	81			

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa signifikansi adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya kelekatan memberi pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid*.

**Tabel 2. Model Summary**

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.728	.529	.511	7.26420

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai pada kolom R Square adalah sebesar 0,529. Artinya variasi seluruh variabel bebas, dalam penelitian ini kelekatan, dapat mempengaruhi perubahan variabel motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid* sebesar 52,9% dimana sisanya 47,1%

dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Adapun hasil koefiesinsinya, dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

**Tabel 3. Koefisien**

	Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
(Constant)	2.334	7.112		.328	.744
total_trust	.667	.408	.189	1.661	.101
total_communication	.965	.306	.330	3.153	.002
total_alienation	1.790	.352	.444	5.083	.000

Berdasarkan tabel 3 diatas, maka peneliti dapat membuat persamaan regresi  $Y = 2,334 + 0,677\beta_1 + 0,965\beta_2 + 1,790\beta_3$ . Artinya, apabila ketiga aspek dari kelekatan sebesar 0, maka motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid* sebesar 2,334. Hasil ini tidak signifikan pada alpha 5% (0,774,  $p > 0,005$ ). Pada aspek *trust*, dapat dilihat bahwa setiap kenaikan 1 satuan akan meningkatkan motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid* sebesar 0,677. Hasil ini tidak signifikan pada alpha 5% (0,101,  $p > 0,005$ ). Untuk aspek *communication*, setiap kenaikan 1 satuannya akan meningkatkan motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid* sebesar 0,965. Hasil ini signifikan pada alpha 5% (0,002,  $p < 0,005$ ). Untuk aspek *alienation*, setiap kenaikan 1 satuannya akan meningkatkan motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid* sebesar 1,790. Hasil ini signifikan pada alpha 5% (0,000,  $p < 0,005$ ).

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa secara parsial, aspek *trust* tidak memberi pengaruh yang signifikan pada motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid*. Sedangkan untuk aspek *communication* dan *alienation* memberi pengaruh yang signifikan pada motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid*.

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Isroiya (2016) yang mendapatkan hasil bahwa kelekatan memberi pengaruh yang signifikan pada motivasi belajar anak. Isroiya (2016), memaparkan bahwa hasil yang didapatnya menunjukkan bahwa semakin aman kelekatan yang dibangun antara anak dan orang tua, maka semakin tinggi pula motivasi belajar anak. Artinya, aspek-aspek yang mempengaruhi kualitas kelekatan (*trust*, *communication*, dan *alienation*) juga mempengaruhi tinggi rendahnya motivasi belajar anak.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa aspek *trust* tidak memberi pengaruh yang signifikan pada motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid*, namun aspek yang lain memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid*. Hal ini dapat diuraikan bahwa, temuan dari penelitian ini adalah aspek *trust* tidak menjadi faktor utama dalam mempengaruhi motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid*, karena aspek

*communication* dan *alienation* adalah aspek yang lebih dibutuhkan anak dalam memotivasi mereka dalam belajar. Hasil tersebut sejalan dengan beberapa peneliti yang mengasumsikan bahwa *alienation* (keterasingan), atau perasaan keterasingan sosial berkontribusi pada masalah dikeluarkan dari sekolah (*drop out*) (Newmann, 1981; Finn, 1989; Maria de Castro & Perira, 2019).

Teori kelekatan telah menjadi perspektif dasar bagi proses motivasi yang mengarahkan pada non-kolaborasi, non-identifikasi, dan kegagalan sekolah (Finn, 1989; Maria de Castro & Perira, 2019). Pada situasi yang sehat, murid belajar bagaimana mengkomunikasikan keinginan mereka kepada para pengasuh (ibu atau orang terdekat). Dalam pelajaran, murid mulai untuk meniru, mengidentifikasi, dan menginternalisasi perilaku dan idealisme dari pengasuh (ibu atau orang terdekat) mereka dan kepada orang-orang terdekat mereka (Comer, 2001; Maria de Castro & Perira, 2019). Hubungan utama ini menjadi pondasi bagi setiap murid dalam mengembangkan kompetensi dari segi fisik, sosial, emosi, moral, dan juga kognitif. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan kelekatan yang aman cenderung memiliki nilai yang lebih tinggi pada komunikasi, kemampuan kognitif, emosi, sosial, dan perilaku penyesuaian di sekolah serta motivasi dibandingkan anak-anak dengan kelekatan tidak aman (Granot & Mayseless, 2001; Moss, dkk., 2009; Maria de Castro & Perira, 2019). Teori kelekatan adalah kerangka yang dapat menolong dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis dan sosial (Bowlby, 1988; Maria de Castro & Perira, 2019), dan juga relevan pada kesuksesan edukasi.

Menurut Ariyanti (2015; Marheni & Manalu, 2019), pentingnya proses kelekatan yang terjalin antara anak dan orang tua dianggap menjadi salah satu faktor dalam perkembangan psikoemosional, psikososial, dan kognitif anak. Sehingga, ketika kelekatan yang aman terbentuk, maka perkembangan psikoemosional, psikososial, dan kognitif anak akan terbentuk dengan baik, salah satunya dalam membekali anak untuk memiliki minat terhadap belajar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan / diskusi di atas, kelekatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid*. Hipotesis penelitian ini diterima. Sumbangan pengaruh kelekatan ibu anak terhadap motivasi belajar sebesar 52,9%. Secara parsial, aspek *trust* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid*. Sedangkan aspek komunikasi dan alienasi memiliki pengaruh yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa komunikasi dan alienasi memiliki sumbangan signifikansi kelekatan ibu anak terhadap motivasi belajar dalam pembelajaran *hybrid* pada anak usia SD di masa pandemi covid-19.

Penelitian ini menggunakan sisi persepsi ibu untuk menilai kelekatan dan motivasi belajar anak dalam pembelajaran *hybrid*. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan anak usia SD sebagai subjek penelitian. Hanya saja ada perlu diujicobakan dari sisi tata bahasa karena terkait keterbatasan pemahaman pernyataan skala untuk anak usia kelas 1 sampai dengan kelas 3 SD.

## DAFTAR PUSTAKA

- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *16*(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Bonk, C. J., Graham, C. R., Cross, J., & Moore, M. G. (2005). *The handbook of blended learning: global perspectives, local designs memorial*. <https://doi.org/10.21225/d51g6h>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1 Attachment. Attachment and Loss*. New York Basic Books. - References - Scientific Research Publishing. (n.d.). Retrieved April 6, 2022, from [https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1162623](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1162623)
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3 Loss, Sadness and Depression*. New York Basic Books. - References - Scientific Research Publishing. (n.d.). Retrieved April 6, 2022, from [https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjt55\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1617487](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjt55))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1617487)
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. Jossey-Bass.
- Cullinane, C., & Montacute, R. (2020). COVID-19 and social mobility impact brief. *Research Brief*, April, 1–11. <https://eric.ed.gov/?id=ED605807>
- de Castro, R. M., & Pereira, D. I. F. (2019). Education and attachment: Guidelines to prevent school failure. *Multimodal Technologies and Interaction*, *3*(1). <https://doi.org/10.3390/mti3010010>
- Elders, G. c., Polzella, D. J., & Graetz, K. (2003). Procrastination in online courses: Performance and attitudinal differences. *Teaching of Psychology*, *30*(2), 159–162. [https://doi.org/10.1207/S15328023TOP3002\\_13](https://doi.org/10.1207/S15328023TOP3002_13)
- Ford, T. G., Kwon, K. A., & Tsotsoros, J. D. (2021). Early childhood distance learning in the U.S. during the COVID pandemic: Challenges and opportunities. *Children and Youth Services Review*, *131*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106297>
- Global Monitoring of School Closures caused by COVID-19 Pandemic – Dashboards – Covid-19 Response*. (n.d.). Retrieved April 6, 2022, from <https://covid19.uis.unesco.org/global-monitoring-school-closures-covid19/>
- Handhika, J. (2012). Efektivitas media pembelajaran IM3 ditinjau dari motivasi belajar. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, *1*(2), 109–114. <https://doi.org/10.15294/JPII.V1I2.2127>



- Hevia, F. J., Vergara-Lope, S., Velásquez-Durán, A., & Calderón, D. (2022). Estimation of the fundamental learning loss and learning poverty related to COVID-19 pandemic in Mexico. *International Journal of Educational Development*, 88. <https://doi.org/10.1016/J.IJEDUDEV.2021.102515>
- Isroiayah, D. (2016). Pengaruh kelekatan dengan orang tua terhadap motivasi belajar anak melalui self-efficacy siswa di MTS. Al-Ittihadiyah Canggung Badas Kediri. *Didaktika Religia*, 4(1), 29–54. <https://doi.org/10.30762/DIDAKTIKA.V4.I1.P29-54.2016>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan » Republik Indonesia. (n.d.-a). Retrieved April 6, 2022, from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/kemendikbud-imbau-pendidik-hadirkan-belajar-menyenangkan-bagi-daerah-yang-terapkan-belajar-di-rumah>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan » Republik Indonesia. (n.d.-b). Retrieved April 6, 2022, from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>
- Manalu, P. K., & Marheni, A. (2019). Hubungan antara kelekatan orangtua-remaja dengan motivasi belajar pada remaja di SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 130. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p13>
- Matsuoka, R., Nakamuro, M., & Inui, T. (2015). Emerging inequality in effort: A longitudinal investigation of parental involvement and early elementary school-aged children's learning time in Japan. *Social Science Research*, 54, 159–176. <https://doi.org/10.1016/J.SSRESEARCH.2015.06.009>
- Nurhidayah, N. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa Program Studi PGSD FKIP Universitas Ahmad Dahlan. *JURNAL JPSPD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 1(1), 125. <https://doi.org/10.26555/jpsd.v1i1.a1558>
- Pelikan, E. R., Lüftenegger, M., Holzer, J., Korlat, S., Spiel, C., & Schober, B. (2021). Learning during COVID-19: the role of self-regulated learning, motivation, and procrastination for perceived competence. *Zeitschrift Fur Erziehungswissenschaft*, 24(2), 393–418. <https://doi.org/10.1007/S11618-021-01002-X>
- Prahmana, R. C. I., Hartanto, D., Kusumaningtyas, D. A., Ali, R. M., & Muchlas. (2021). Community radio-based blended learning model: A promising learning model in remote area during pandemic era. *Heliyon*, 7(7). <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2021.E07511>
- Rakes, G. C., & Dunn, K. E. (2010). The impact of online graduate students' motivation and self-regulation on academic procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 9(1), 78–93.
- Sardiman. (2006). *Interaksi dan motivasi belajar-mengajar*. PT. Raja Grafindo Persada.Slavin, R. E. (2019). *Psikologi pendidikan: Teori dan praktik*. PT. Indeks.
- Weinfeld, N. S., Sroufe, L. A., Egeland, B., & Carlson, E. (2008). Individual differences in infant-caregiver attachment Conceptual and empirical aspects of security. In J. Cassidy, & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment Theory, research, and clinical applications (2nd ed., pp. 78-101)*. New York Guilford Press. - References - Scientific Research Publishing. (n.d.). Retrieved April 6, 2022, from [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkozje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=561535](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=561535)

West, K. K., Mathews, B. L., & Kerns, K. A. (2013). Mother-child attachment and cognitive performance in middle childhood: An examination of mediating mechanisms. *Early Childhood Research Quarterly*, 28(2), 259–270.  
<https://doi.org/10.1016/J.ECRESQ.2012.07.005>



# Psikoedukasi online untuk menurunkan sikap permisif perilaku seksual pra-nikah pada remaja sebagai upaya preventif resiko pernikahan usia dini di masa pandemi Covid-19

## *Online psychoeducation to reduce premarital sexual permissiveness in adolescents as a preventive of early-age marriage in Covid-19 pandemic*

Katrim Alifa Putrikita<sup>1</sup>, Narastri Insan Utami<sup>2</sup>, Muliati Widanarti<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>123</sup>katrim@mercubuana-yogya.ac.id

### Abstrak

Kabupaten Kulonprogo memiliki angka pernikahan anak usia dini dan kehamilan di luar pernikahan yang tinggi. Pernikahan usia dini yang dilakukan oleh remaja berusia 13 - 18 tahun membawa banyak dampak buruk pada kondisi kesehatan dan psikologis. Salah satu penyebab tingginya angka tersebut adalah karena banyaknya perilaku seksual pra-nikah yang dilakukan oleh para remaja. Untuk mengurangi resiko ini, diperlukan sebuah kegiatan edukasi para remaja agar menjauh dari perilaku seksual pra-nikah yang menyebabkan pernikahan dini atau kehamilan pra-nikah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menurunkan sikap permisif perilaku seksual pra-nikah pada remaja melalui pemberian psikoedukasi seksual pra-nikah secara online. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 10 orang yang terdiri dari 5 remaja laki-laki dan 5 remaja perempuan. Metode penelitian yang dilakukan adalah eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan *Reiss Premarital Sexual Permissiveness Scale* untuk mengukur sikap permisif perilaku seksual pra-nikah. Analisis data menggunakan uji beda *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor sikap permisif antara sebelum dan setelah pelatihan. Hasil yang didapat dari psikoedukasi online adalah menurunnya skor sikap permisif perilaku seksual pada partisipan penelitian.

**Kata Kunci:** psikoedukasi online, perilaku seksual pra-nikah, remaja

### Abstract

*Kulonprogo Regency has a high rate of early child marriage and pregnancies outside of marriage. Early marriage carried out by teenagers aged 13-18 years has a lot of negative impacts on health and psychological conditions. One of the reasons for the high number is because of the large number of pre-marital sexual behavior carried out by teenagers. To reduce this risk, an psychoeducational activity for teenagers is needed to reduce risk of premarital sexual permissiveness that causes early marriage or pre-marital pregnancy. The purpose of this study is to premarital sexual permissiveness in adolescents by providing online sexual-pre-marital psychoeducation. The sampling technique used purposive sampling with a total of 10 teenagers involved in this study consisting of 5 boys and 5 girls. The study used experimental method with a one-group pretest-posttest design. Measurements in this study used Reiss Premarital Sexual Permissiveness Scale to measure premarital sexual permissiveness. Data analysis used the paired sample t-test to determine the difference in the premarital sexual permissiveness scores between before and after psychoeducational. The results of this study is a decrease in the score of permissive sexual behavior in participants.*

**Keywords:** online psychoeducation, premarital sexual permissiveness, adolescents

## PENDAHULUAN

Berbagai penelitian telah menunjukkan dampak negatif pandemi Covid-19 terhadap kehidupan dan kesehatan anak serta remaja terkait kesehatan mental, akademik, sosial dan

emosional (Melgaard, dkk., 2022; Rahiem, 2021; Chen, dkk., 2020; Dong, dkk., 2020). Salah satu akibat pandemi yang kurang banyak diteliti adalah dampaknya terhadap meningkatnya perkawinan anak atau yang lebih dikenal dengan istilah pernikahan usia dini (Rawat, dkk., 2021). Pandemi telah mengakibatkan peningkatan jumlah pernikahan usia dini di seluruh dunia sehingga mengganggu kemajuan yang telah dicapai sebelumnya dalam upaya mengurangi pernikahan usia dini (Wylie, 2021).

Indonesia menduduki peringkat ke dua di ASEAN dan peringkat ke delapan di dunia dalam hal pernikahan usia dini (Pranita, 2021). Berdasar Undang Undang Nomor 16 tahun 2019 maka batas minimal usia seorang perempuan dan laki-laki menikah adalah pada umur 19 tahun. Apabila ada pernikahan yang salah satu dari mempelainya di bawah usia 19 tahun akan dikategorikan dengan pernikahan usia dini. Kuku, dkk. (2021) mengatakan setidaknya ada empat penyebab seseorang melangsungkan pernikahan dini, antara lain alasan ekonomi, terjadi kehamilan tidak diinginkan, alasan pendidikan, dan dorongan keluarga.

Di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, angka kasus kehamilan yang tidak diinginkan meningkat sebanyak 462 kasus selama tahun 2020 ke 2021 (CNN, 2021). Kabupaten Kulon Progo merupakan salah satu kabupaten yang menyumbang angka kasus kehamilan tidak diinginkan dan jugapernikahan usia dini. Tercatat pada tahun 2020, ada 87 pasang remaja di bawah usia 19 tahun yang mengajukan dispensasi pernikahan dini yang mayoritas diantara mereka mengalami kehamilan tidak diinginkan (Putri, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Amu (2020) menyatakan bahwa kehamilan tidak diinginkan yang terjadi pada remaja diakibatkan perilaku berpacaran yang berlebihan hingga melakukan hubungan suami istri atau perilaku seksual pra-nikah. Isnaini (2019) menegaskan pergaulan di lingkungan yang tergolong nakal, kurangnya pengetahuan dan lemahnya pengawasan orangtua menjadi faktor penyebab seorang remaja untuk melakukan perilaku seksual pra-nikah. Selain itu hal yang mengejutkan adalah remaja yang melakukan perilaku seksual pra-nikah biasanya adalah remaja yang berasal dari pedesaan bukan perkotaan (Amu, 2020). Remaja yang berasal dari pedesaan cenderung memiliki aktivitas yang lebih sedikit dibanding remaja yang berasal dari perkotaan sehingga beresiko tiga kali lipat untuk melakukan perilaku seksual pra-nikah dan mengalami kehamilan yang tidak diinginkan.

Melakukan perilaku seksual pra-nikah dianggap dapat membantu seorang remaja membangun identitas diri mereka selama masa transisi ke masa dewasa (Avery, 2015). Pesatnya perubahan pada aspek fisik, kognitif, sosioemosional remaja menjadikan mereka merasa lebih mandiri dan melepaskan diri dari pengaruh orangtua sehingga sangat mencari kenyamanan dari lingkungan sosial sebayanya. Periode perkembangan ini memang sering ditandai dengan tumbuhnya kemandirian, pengaruh teman sebaya, eksperimentasi, dan keterlibatan dalam aktivitas baru. Semua perubahan ini terkait dengan fakta bahwa remaja mulai membuat keputusan sendiri, termasuk inisiasi perilaku seksual pra-nikah (Cueto, dkk., 2016).

Inisiasi hubungan seksual pra-nikah memiliki implikasi sosial dan pribadi dengan dampak buruk pada aspek kesehatan yang cukup besar (Hawes, 2010). Seks sangat awal inisiasi (sebelum usia 14) telah dikaitkan dengan hubungan seksual dengan pasangan berisiko tinggi (misalnya, pengguna narkoba suntik atau pasangan HIV-positif), memiliki banyak pasangan seksual, penyakit menular seksual, dan kekerasan fisik dan seksual (Kaplan, dkk., 2013). Inisiasi seksual sebelum usia 16 tahun telah berkorelasi dengan kepuasan yang lebih tinggi dalam penampilan fisik dan kesejahteraan yang lebih baik pada remaja laki-laki tetapi kepuasan yang lebih rendah dalam penampilan fisik pada wanita (Vasilenko, dkk., 2011) dan hasil kesehatan seksual yang merugikan pada saat hubungan seksual pertama serta kemudian dikemudian hari (Soller, 2017). Sebaliknya, penundaan hubungan seksual berhubungan dengan nilai-nilai pribadi, agama, orangtua, atau kelompok sebaya yang tidak mendukung perilaku seksual remaja.

Dengan demikian, melakukan upaya preventif untuk mencegah perilaku seksual pra-nikah dirasa sangat penting. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana pengaruh psikoedukasi online untuk menurunkan sikap permisif perilaku seksual pra-nikah pada remaja sebagai upaya preventif risiko pernikahan usia dini di masa pandemi *Covid-19*.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Menurut Azwar (2012), skala merupakan alat ukur yang bertujuan untuk menstimulasi subjek, sehingga mengungkapkan kesadaran diri yang tidak disadari. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Reiss Premarital Sexual Permissiveness Scale* yang sudah diterjemahkan oleh Widanarti (2015), dan telah dilakukan uji coba dengan hasil koefisien *alpha* sebesar 0,923.

Partisipan pada penelitian ini adalah 10 remaja berusia 13-18 tahun, yang terdiri dari 5 remaja perempuan dan 5 remaja laki-laki dari salah satu desa di Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta. Seluruh peserta adalah remaja yang mengikuti organisasi perkumpulan pemuda di Desa Dobangsan, sehingga jumlah tersebut merupakan 100% sampel dari populasi remaja di desa. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dalam pemilihan partisipan penelitian. Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik pengumpulan sampel yang disesuaikan dengan kriteria penelitian yang dilakukan. Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu remaja setempat dengan rentang usia 13-18 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Desain penelitian *one-group pretest-posttest design* terdapat pengukuran sebelum perlakuan, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat karena dapat membandingkan sebelum dan setelah perlakuan (Sugiyono, 2020). Perlakuan yang

diberikan kepada partisipan adalah pemberian Psikoedukasi Seksual Pra-nikah secara online. Psikoedukasi ini dilakukan secara online karena situasi *Covid-19*.

Psikoedukasi diberikan oleh Psikolog yang berpengalaman di bidang remaja. Psikoedukasi diawali dengan pemberian materi. Materi yang diberikan dalam psikoedukasi meliputi permasalahan remaja secara umum, permasalahan seksual pra-nikah dan penyebabnya, dampak perilaku seksual pra-nikah. Selanjutnya dipaparkan cara pencegahan perilaku seksual pra-nikah dengan mengontrol diri sendiri ketika dihadapkan pada situasi yang rentan memunculkan perilaku seksual pra-nikah. Terakhir diberikan kasus mengenai permasalahan seksual pra-nikah, dan partisipan diajak untuk mendiskusikan bagaimana cara mencegah dan menanganinya. Diskusi tersebut merupakan upaya pengecekan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Skala *pretest-posttest* diberikan dengan selisih waktu dua minggu. *Pretest* diberikan sebelum pelaksanaan intervensi sedangkan *posttest* diberikan setelah 14 hari dari hari pelatihan. Upaya ini dilakukan untuk mengecek perubahan perilaku seksual pra-nikah pasca psikoedukasi diberikan. Selain itu, dengan pemberian skala *pretest-posttest* yang berjangka waktu lama mengurangi adanya proses pembelajaran dalam mengisi skala.

Psikoedukasi yang diberikan adalah psikoedukasi online karena intervensi ini dilakukan ketika pandemi *Covid-19*. Pemberian psikoedukasi dilakukan menggunakan media *zoom*. Pelaksanaan psikoedukasi diberikan secara *online* dengan pemateri berada di layar *zoom* namun peserta hadir di satu tempat bersama-sama secara *offline*. Peserta ditemani oleh *co-fasilitator* yang memastikan minimnya pengaruh variabel lain sehingga pengontrolan pelaksanaan eksperimen dilakukan dengan seksama. Seluruh partisipan memperhatikan dan terlibat aktif dalam proses psikoedukasi seperti memberikan pertanyaan, menanggapi materi yang diberikan, serta mendiskusikan kasus yang diberikan dan memaparkannya.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji beda *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor partisipan antara sebelum dan setelah psikoedukasi pra-nikah dilakukan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian lengkap dapat dilihat melalui tabel berikut ini:

**Tabel 1.** Skor Sikap Permisif Perilaku Seksual Pra-Nikah

NO	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Sebelum Psikoedukasi	Setelah Psikoedukasi
1	BM	Laki-laki	48	21
2	AY	Perempuan	12	12
3	AN	Perempuan	12	12
4	YN	Perempuan	12	12
5	GR	Laki-laki	24	18
6	FA	Perempuan	24	15
7	CY	Laki-laki	16	12

8	MS	Perempuan	12	12
9	GB	Laki-laki	26	20
<u>10</u>	<u>MA</u>	<u>Laki-laki</u>	<u>20</u>	<u>12</u>

Data tersebut kemudian dianalisis secara statistik untuk mengetahui perbedaan skor antara sebelum dan setelah psikoedukasi dilakukan. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bagaimana sebaran data penelitian ini. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai  $p = 0,184$  ( $p > 0,05$ ), maka dapat diketahui bahwa sebaran data pada penelitian ini normal. Selanjutnya dilakukan uji beda untuk mengetahui perbedaan skor sikap permisif perilaku seksual pada responden antara sebelum dan setelah psikoedukasi dilakukan.

Berdasarkan analisis uji beda dapat diketahui nilai  $p = 0,045$  ( $p < 0,05$ ), berarti secara statistik terdapat perbedaan skor sikap permisif perilaku seksual pra-nikah antara sebelum dan setelah psikoedukasi seksual pra-nikah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi seksual pra-nikah yang diberikan dapat menurunkan sikap permisif perilaku seksual pra-nikah pada partisipan penelitian serta membuktikan bahwa psikoedukasi online cukup efektif diterapkan pada situasi pandemic sepertisekarang ini. Sebagaimana diketahui bahwa pernikahan dini mengalami peningkatan selama pandemic, dibuktikan dengan adanya 34.000 permohonan dispensasi kawin yang diajukan kepada Pengadilan Agama pada Januari sampai Juni 2020 yang 97% dikabulkan dan 60% yang mengajukan adalah anak dibawah 18 tahun (Kemen PPN/ Bappenas Tahun 2020 Tentang *Covid-19* dan Anak-anak di Indonesia). Yulianti (2022) menjelaskan bahwa psikoedukasi online dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya pernikahan dini. Sejalan dengan hal tersebut, psikoedukasi menjadi salah satu metode yang cukup efektif untuk mencegah pernikahan dini dengan menurunkan perilaku seksual pra-nikah. Hasil penelitian Kusumastuti (2017) menunjukkan bahwa psikoedukasi seksual pra-nikah lebih efektif dalam menurunkan indikator perilaku seksual pra-nikah dibandingkan psikoedukasi kesehatan reproduksi. Psikoedukasi seksual adalah salah satu bentuk intervensi yang cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan-pengetahuan seputar perilaku seksual (Sulistyowati, Metulesy, & Pratikto, 2018). Psikoedukasi seksual akan memberikan pengetahuan baru mengenai perilaku seksual termasuk dampak-dampaknya. Hal tersebut membuat remaja lebih menyadari permasalahan-permasalahan yang terjadi akibat perilaku seksual pra-nikah baik secara fisik, psikologis, dan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Alexander dan Patria (2019) menunjukkan bahwa Psikoedukasi seksual dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas anti seks pra-nikah remaja. Artinya, psikoedukasi seksual pra-nikah menjadi salah satu intervensi yang bisa digunakan untuk pencegahan resiko pernikahan dini pada remaja, terutama pernikahan dini yang disebabkan oleh kehamilan yang tidak diinginkan. Dermawan, Darmawan, & Ummah (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Penguatan Kesadaran Remaja mengenai Dampak Pernikahan Dini Terhadap Kesehatan Reproduksi. Adapun hasil penelitiannya adalah terdapat peningkatan

pada aspek kognitif, emosi dan psikomotorik peserta kegiatan sebesar 55% terkait dampak pernikahan dini bagi kesehatan reproduksi.

Pemilihan psikoedukasi sebagai intervensi didasari oleh pertimbangan bahwa psikoedukasi merupakan layanan informasi dalam hal ini adalah informasi mengenai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan resiko yang akan terjadi bisa melakukan aktivitas seksual di usia dini (pra-nikah). Psikoedukasi mengacu pada pemberian pengajaran psikologi kepada individu, kelompok atau komunitas dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu terkait dengan topik yang dijelaskan (Supratiknya, 2011). Lebih lanjut, Supratiknya menjelaskan bahwa psikoedukasi setidaknya memiliki enam pengertian, yaitu melatih orang lain mempelajari berbagai jenis *life skills*; pendekatan akademik-ekperiensial, yaitu mengajarkan tentang psikologi melalui proses *intellectual skill*, dimana hasil belajar berupa *hard skill*, dan mempelajari psikologi melalui pengalaman, dimana hasil belajar berupa *soft skill*; pendidikan humanistik, yaitu mengajarkan orang lain agar dapat menjadi pribadi yang dapat mengaktualisasikan diri; melatih tenaga paraprofesional terkait keterampilan konseling; kegiatan pelayanan kepada masyarakat, yaitu memberikan pelatihan *soft skills* pada berbagai kelompok klien dan juga komunitas; dan pemberian layanan informasi tentang psikologi kepada publik, yaitu memberikan informasi kepada masyarakat luas terkait keterampilan psikologis yang berguna untuk menghadapi problematika kehidupan, informasi yang diberikan dapat melalui media surat kabar, majalah, radio, dan televisi.

Partisipan dalam kegiatan psikoedukasi online pada penelitian ini adalah remaja usia 13-18 tahun. Memasuki masa remaja, menurut Erikson (1978) remaja akan mulai dihadapkan dengan fase pencarian identitas diri, mengembangkan kemampuan berfikir abstrak serta meningkatkan pengetahuan. Peran orangtua dalam membimbing remaja pada masa ini sangat diperlukan sehingga identitas diri yang positif dapat tercapai. Selanjutnya, remaja juga mengalami pubertas yaitu terjadi perubahan hormon yang menyebabkan perubahan fisik dan selanjutnya juga berpengaruh pada kondisi psikologis remaja. Pada masa ini, remaja memiliki keinginan untuk dicintai atau mencintai lawan jenis ditambah dengan keingintahuan remaja untuk mencoba hal yang baru, apabila pada situasi ini remaja kurang mendapatkan informasi berkaitan dengan pendidikan seksual pra-nikah ataupun kesehatan reproduksi maka akan mungkin terjadi aktivitas seksual pra-nikah yang tidak diinginkan. Seperti, remaja berpacaran tanpa ada arahan dan bimbingan serta pengawasan dari orangtua sehingga remaja melakukan aktivitas seksual pra-nikah dan berakhir pada kehamilan di usia muda. Psikoedukasi online yang dilakukan oleh peneliti memberikan informasi, gambaran, dan pengalaman tak langsung kepada partisipan tentang cara mencegah perilaku seksual pra-nikah dan resiko yang akan dialami partisipan jika melakukan aktivitas seksual sebelum menikah.



Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tougas et.al (2014) bahwa psikoedukasi efektif dijadikan sebagai intervensi dalam meningkatkan kesadaran mengenai perilaku seksual pra-nikah. Lebih lanjut Indana et.al (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa psikoedukasi efektif menurunkan perilaku seks pra-nikah pada siswa SMP dan diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Farisandi dan Surjaningrum (2019), menyatakan bahwa pelatihan pengetahuan seksual dapat meningkatkan asertivitas remaja terhadap perilaku seksual pra-nikah.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor sikap permisif perilaku seksual antara sebelum dan setelah psikoedukasi seksual pra-nikah. Secara umum, terdapat penurunan skor sikap permisif perilaku seksual pada responden setelah mengikuti psikoedukasi seksual pra-nikah. Responden dalam penelitian ini berjumlah 10 orang, berdasarkan hal tersebut, diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian serupa dengan menambahkan jumlah responden. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa melanjutkan penelitian ini dengan kelompok remaja khusus sebagai responden

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alexander. Y. S., & Patrica, B. (2019). Psikoedukasi “remaja muda” untuk meningkatkan asertivitas anti-seks pranikah. *Gadiah Mada Journal of Professional Psychology*, 5(2), 185–195. doi:10.22146/gamajpp.50255.
- Amu, M. (2020). Determinan pernikahan dini pada remaja putri. *Journal Midwifery*, 7(1), 13-22. doi:10.52365/jm.v6i1.308
- Avery L., & Lazdane, G. (2015). What do we know about sexual and reproductive health of adolescents in Europe?. *Europe Journal Contraception Reproduction Health Care*, 15(2), 54–66.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chen, R. N., Liang, S. W., Peng, Y., Li, X. G., Chen, J., & Tang, S. Y. (2020). Mental health status and change in living rhythms among college students in China during the Covid-19 pandemic : A large-scale survey. *Journal of Psychosomatic Research*, 137.
- Cueto S., & Leon J. (2016). Early sexual initiation among adolescents: A longitudinal analysis for 15- year-olds in Peru. *Interamerican Journal of Psychology*, 50(2), 186-203.
- CNN Indonesia. (2021). 462 orang hamil di luar nikah selama pandemi Covid 19 di Yogyakarta. Diakses dari : <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210930092906-20-701363/462-orang-hamil-di-luar-nikah-selama-pandemi-di-yogyakarta>
- Dermawan, W., Darmawan, I., & Ummah, M. (2021). Penguatan kesadaran remaja mengenai dampak pernikahan dini terhadap kesehatan reproduksi. *Jurnal SOLMA*, 10(2), 301-314. <https://doi.org/10.22236/solma.v10i2.5470>.

- Dong, C., Cao, S., & Li, H. (2020). Young children's online learning during Covid-19 pandemic: Chinese parent's beliefs and attitudes. *Children and Youth Services Review, 118*.
- Erikson, E. H. (1978). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Farisandy, D. E., & Surjaningrum, E. R. (2019). Pelatihan "sex? It isn't taboo anymore" untuk meningkatkan pengetahuan dan asertivitas seksual remaja. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6(2)*, 229-240. doi:10.15575/psy.v6i2.4287.
- Hawes, Z. C., Wellings, K., & Stephenson, J. (2010). First heterosexual intercourse in the United Kingdom: A review of the literature. *Journal of Sex Research, 47(2-3)*, 137-152. <https://doi.org/10.1080/00224490903509399>
- Indana, N. F., Noviekayati, I., Saragih, S. (2017). Efektivitas psikoedukasi seks pranikah untuk menurunkan perilaku seks bebas pada siswa SMP ditinjau dari tipe kepribadian. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 14(2)*, 16-20. <https://doi.org/10.18860/psi.v14i2.6505>
- Isnaini, N., & Sari, R. (2019). Pengetahuan remaja putri tentang dampak pernikahan dini pada kesehatan reproduksi di SMA Budaya Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan, 5(1)*, 77-80. doi:10.33024/jkm.v5i1.1338.
- Kaplan, D. L., Jones, E. J., Olson, C., Cristina, B., & Yunzal, B. (2013). Early age of first sex and health risk in an urban adolescent population. *Journal of School Health, 83(5)*, 350-356. doi:10.1111/josh.12038.
- Kuku, S. W., Isa, A. H., & Rahman, M. (2021). The cause of early age marriage at Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango. *SPEKTRUM : Jurnal Pendidikan Luar Sekolah, 9(2)*, 204-207. doi:10.24036/spektrumpls.v9i2.112527.
- Kusumastuti, W. (2017). Pengaruh metode psikoedukasi terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja putri. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(2)*, 155-166. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v2i2.4461>.
- Melgaard, J., Monir, R., Lasrado, L. A., & Fagestrom, A. (2022). Academic procrastination and online learning during the Covid-19 pandemic. *Procedia Computer Science, 196*, 117-124. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.080>.
- Pranita, E. (2021). Peringkat ke-2 di ASEAN, begini situasi perkawinan anak di Indonesia. Diakses pada 20 Januari 2022 dari : <https://www.kompas.com/sains/read/2021/05/20/190300123/peringkat-ke-2-di-asean-begini-situasi-perkawinan-anak-di-indonesia?page=all>
- Putri, S. C. (2021). Sejak januari 2021, Ada 48 pasang remaja di Kulon Progo ajukan dispensasi nikah. Diakses pada 19 Januari 2022 dari : <https://jogja.tribunnews.com/2021/10/11/sejak-januari-2021-ada-48-pasang-remaja-di-kulon-progo-ajukan-dispensasi-nikah>
- Rahiem, M. D. H. (2021). Remaining motivated despite the limitations: University student's learning propensity during the Covid-19 pandemic. *Children and Youth Service Review, 120*, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105802>.
- Rawat, M., & Sehwat, A. (2021). Another fallout of Covid-19: Increase in child marriage. *Asia Pacific Journal of Public Health, 2(1)*. <https://doi.org/10.1177/10105395211053741>.

- Soller, B., Haynie, D.L., & Kuhlemeier, A. (2017). Sexual Intercourse, romantic relationship in authenticity, and adolescent mental health. *Social Science Research*, 64, 237-248. doi:10.1016/j.ssresearch.2016.10.002.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, R&D*. Bandung:Alfabeta..
- Sulistiyowati, A., Matulesy, A., & Pratikto, H. (2018). Psikoedukasi seks untuk mencegah pelecehan seksual pada anak prasekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 17-27. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5171>.
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi*. Yogyakarta: Universitas SanataDharma.
- Tougas, A. M., Tourigny, M., Lemieux, A., Lafortune, D., & Proulx, J. (2014). Psychoeducational group for juvenile sex offenders: Outcomes and associated factors. *Hellenic Journal of Psychology*, 11(3), 184–207.
- Vasilenko, S. A., Ram, N., Lefkowitz, E. S. (2011). Body image and first sexual intercourse in lateadolescence. *Journal of Adolescence*, 34, 327-335.
- Widanarti, M., & Nashori, F. (2015). Pengaruh pendidikan seksual islami terhadap sikap permisif terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja. *Jurnal Psikologi Mandiri: Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta*, 1(2), 59-67.
- Wylie, H. (2021). 10 million additional girls at risk of child marriage due to Covid-19. Diakses pada 17 Januari 2022 : <https://www.unicef.org/press-releases/10-million-additional-girls-risk-childmarriage-due-covid-19>.
- Yulianti, Y. (2022). Online psychoeducation about the dangers of early marriage against the high incidence of divorce during the pandemic. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 61-65. <https://dx.doi.org/10.24269/ijhs.v6i1>

# Studi deskriptif kondisi psikologis pengguna layanan LISA *Helpline*: Layanan pencegahan bunuh diri di Bali

## *Description study of psychological conditions of service users of LISA Helpline: Suicide prevention services in Bali*

I Dewa Ayu Dwika Puspita Dewi<sup>1</sup>, Ni Made Dian Sulistiowati<sup>2</sup>, Lucky Windaningtyas Marmer<sup>3</sup>, I Gusti Rai Putra Wiguna<sup>4</sup>, Gede Yudhi Kurniawan<sup>5</sup>, Lakshmi Anindhita<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universitas Bali Dwipa

<sup>2</sup>Universitas Udayana

<sup>123456</sup>Yayasan Bali Bersama Bisa

<sup>123456</sup>dwika.pd@gmail.com

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang kondisi psikologis pengguna layanan atau yang disebut dengan *service user* sebelum dan sesudah menghubungi layanan LISA *Helpline* Indonesia, yaitu sebuah krisis *hotline* di bidang layanan pencegahan bunuh diri. Adapun metode yang digunakan adalah dengan pertanyaan terstruktur secara *online* yang diberikan pada *service users* sebelum dan sesudah menggunakan layanan LISA *Helpline*. Dari 122 partisipan yang mengakses layanan, didapatkan kondisi psikologis sebelum menghubungi layanan adalah 33,6% merasa putus asa, 33,6% merasa frustrasi, 22,1% mengalami perasaan cemas dan gelisah, 7,4% merasa kesepian, dan 3,3% mengalami demotivasi. Setelah menghubungi LISA *Helpline* didapatkan sebanyak 45,9% merasa lebih tenang dan lega, 23,8% merasa lebih lega karena ada teman yang mendengarkan, 18% merasa lebih baik karena saran yang diberikan, 12% merasakan ada harapan. Perubahan kondisi psikologis yang dialami *service users* setelah mengakses layanan LISA *Helpline* menandakan bahwa perludanya sistem dukungan yang bisa diakses sewaktu-waktu sebagai sistem dukungan psikososial yang bisa digunakan oleh masyarakat umum yang sedang mengalami masalah psikis dan tekanan dalam hidup.

**Kata Kunci:** Pencegahan Bunuh Diri; Dukungan Psikososial; Kondisi Psikologis; Krisis *Hotline*; *Service Users*

### Abstract

*The purpose of this study was to get an overview of the psychological condition of service users or so-called service users before and after contacting the LISA Helpline Indonesia service, which is a crisis hotline in the field of suicide prevention services. The method used is structured online questions given to service users before and after the LISA Helpline service. Of the 122 participants who accessed the service, it was found that before contacting LISA Helpline, 33.6% felt hopeless, 33.6% felt frustrated, 22.1% felt anxiety, 7.4% felt lonely, and 3.3% were demotivated. After contacting the LISA Helpline, 45.9% felt calmer and more relieved, 23.8% felt more relieved because there was someone listening, 18% felt better because of the advice given, 12% felt there was hope. Changes in psychological conditions experienced by service users after accessing the LISA Helpline service indicate that there is a need for a psychosocial support that can be accessed at any time as a support system that can be used by the general public who are experiencing psychological problems and pressures in life.*

**Keywords:** *Suicide prevention; Psychosocial support; Psychological conditions; Crisis hotline, Service users*

## PENDAHULUAN

Fenomena bunuh diri merupakan isu kesehatan global yang sangat serius, sehingga diperlukan perhatian dan penanganan yang komprehensif di seluruh dunia. Bunuh diri merupakan penyebab ketigaterbesar angka kematian yang terjadi di berbagai negara. Organisasi

Kesehatan Dunia atau *World Health Organization (WHO)* mencatat bahwa terdapat lebih dari 800.000 orang meninggal karena melakukan perilaku bunuh diri (WHO, 2018). Fenomena bunuh diri meningkat pesat pada usia remaja dan saat memasuki usia dewasa. Secara lebih lanjut, kasus kematian akibat bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua yang paling banyak terjadi pada kelompok usia 15 - 29 tahun. Tingkat kasus bunuh diri pada kelompok usia muda meningkat hampir 60% antara tahun 2007 sampai dengan 2018 (Anderson, 2010). Di Amerika sendiri, tingkat bunuh diri meningkat dari 6,8 per 100.000 pada tahun 2007 menjadi 10,7 pada 2018 (Anderson, 2010).

Selain itu, sebanyak 79% kematian yang disebabkan oleh bunuh diri terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk di Indonesia (WHO, 2021). Bila ditinjau, selama 20 tahun terakhir ini angka bunuh diri di Indonesia mengalami penurunan. Pada tahun 2000, tingkat bunuh diri mencapai 3,5 per 100.000 penduduk dan menurun hingga pada tahun 2019 tingkat bunuh diri di Indonesia berada pada angka 2,4 per 100.000 penduduk. Rasio angka ini cenderung stabil dari tahun 2014 hingga tahun 2019 (World Bank, 2021). Meskipun demikian, kasus bunuh diri masih menjadi isyung tabu dan sensitif untuk dibahas.

Bunuh diri adalah suatu usaha tindakan yang bertujuan untuk mengakhiri hidup yang dilakukan secara sengaja, mulai dengan adanya ide pasif mengenai bunuh diri (*suicide ideation*) sampai akhirnya melakukan tindakan nyata yang mematikan (Rathus & Miller, 2002). Joiner (2005) menyampaikan bahwa individu akan melakukan perilaku bunuh diri, atau dari *ideation-to-action* bila memiliki tiga komponen. Pertama, memiliki ide bunuh diri yang terus berkembang sebagai hasil kombinasi antara rasa sakit dan putus asa. Kedua, memiliki perasaan menjadi beban bagi orang lain. Ketiga, selalu merasakesepian dan tidak dapat menyatu dengan nilai kelompok atau hubungan tertentu. Ketiga komponen ini menjelaskan kerangka individu yang awalnya memiliki pemikiran bunuh diri kemudian melakukan percobaan bunuh diri dan melakukan tindakan nyata yang mematikan.

Pemikiran bunuh diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor biologis, psikologis, sosial, dan budaya. Faktor-faktor tersebut berinteraksi dan meningkatkan risiko perilaku bunuh diri. Adanya riwayat percobaan bunuh diri sebelumnya, mengalami gangguan kesehatan mental, penggunaan alkohol dan narkoba, kehilangan pekerjaan, masalah finansial, masalah dalam hubungan interpersonal, adanya trauma, mengalami kekerasan seksual, mengalami bencana, maupun adanya gangguan kesehatan fisik dapat menjadi risiko seseorang melakukan perilaku bunuh diri. Faktor-faktor tersebut terakumulasi dalam jangka waktu yang cukup panjang dan meningkatkan intensi pemikiran bunuh diri pada individu. Hal ini semakin diperparah dengan adanya stigma terkait dengan bunuh diri, yang membuat individu menjadi enggan untuk mencari bantuan profesional (WHO, 2014). Dengan demikian, faktor yang memicu terjadinya perilaku bunuh diri bukanlah disebabkan oleh faktor tunggal, akan tetapi kombinasi dari

beberapa faktor, baik yang berasal dari internal maupun eksternal atau sosial (Prayitno dalam Gamayanti, 2014).

Pada akhir tahun 2020, WHO memasang target untuk mengurangi angka bunuh diri global sebesar 10 persen. Akan tetapi, dikarenakan pandemi serta isu kesehatan mental yang belum menjadi fokus utama masalah kesehatan, rencana tersebut tertunda. Dikutip dari Rencana Aksi Kesehatan Mental WHO tahun 2013–2030, negara-negara anggota WHO telah berkomitmen untuk bekerja menjujutarget global untuk mengurangi tingkat bunuh diri hingga sepertiga pada tahun 2030. Pencegahan bunuh diri merupakan langkah utama yang penting sebagai strategi pengembangan dan penurunan angka bunuh diri. Langkah pencegahan yang dilakukan adalah secara primer dan sekunder. Pencegahan primer yaitu program pencegahan yang berlatar belakang pendidikan, meliputi program berbasis di sekolah, adanya krisis *hotline* pencegahan bunuh diri, edukasi, dan identifikasi individu dengan kecenderungan bunuh diri yang tinggi. Pencegahan sekunder berkaitan dengan melakukan identifikasi terhadap individu yang memiliki risiko bunuh diri berupa tata laksana psikososial dan psikofarmakologi (AACAP, 2001).

Peningkatan deteksi dini pada masyarakat, intervensi, dan pengelolaan perilaku bunuh diri merupakan upaya penting dalam pencegahan perilaku bunuh diri. Krisis *hotline* pertama kali muncul sekitar tahun 1950-an di negara-negara berpenghasilan tinggi dan sekarang tersedia hampir di semua negara. Penggunaan telepon dipandang menarik untuk menyediakan layanan intervensi karena dapat diakses oleh banyak orang, memungkinkan percakapan lebih bersifat personal, dan bisa diakses dari mana saja (WHO, 2018). Krisis *hotline* biasanya diperuntukkan kepada masyarakat yang memiliki risiko atau berpikir untuk bunuh diri. Krisis *hotline* menawarkan dukungan emosional ketika individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan hidup. Krisis *hotline* awalnya menyediakan layanan melalui telepon, juga menyediakan bantuan tatap muka. Dalam beberapa tahun terakhir telah terjadi pesat perluasan layanan menggunakan teknologi baru, sebagian besar menggunakan layanan obrolan berbasis internet dan interaksi pesan teks (*chat*) dari telepon seluler (Mishara & Kerkhof, 2013).

Kebutuhan individu akan kontak dan perhatian yang teratur idealnya dipenuhi oleh orang lain disekitar mereka, seperti orangtua, saudara, teman, guru, tetangga, dan kerabat. Namun, beberapa orang, karena isolasi geografis atau adanya penyakit fisik atau gangguan kesehatan mental, mungkin tidak memiliki kesempatan untuk berinteraksi atau menerima kepedulian yang mereka butuhkan untuk mempertahankan keinginan untuk hidup. Krisis *hotline* membantu meringankan penderitaan yang mungkin dialami individu dan dapat mengurangi intensitas perasaan tersebut untuk memungkinkan memunculkan adanya pemecahan masalah dan tindakan untuk menanggapi masalah yang dialami. Banyak orang yang ingin bunuh diri tidak mencari bantuan dari layanan kesehatan tatap muka atau dukungan dari teman atau anggota keluarga. Beberapa menerima perawatan kesehatan mental dari seorang profesional tetapi tidak pernah

berbicara mengenai pikiran bunuh diri yang dimiliki. Layanan yang bersifat *confidential* (rahasia) yang ditawarkan oleh krisis *hotline* dapat membantu mengatasi hambatan stigma seputar bunuh diri dan masalah kesehatan mental yang dapat mencegah seseorang mencari bantuan dengan cara lain. Akibatnya, krisis *hotline* menjadi sebuah pilihan bagi individu yang tidak mendapat bantuan terkait dengan pikiran bunuh diri mereka (WHO, 2018).

Pada tahun 2010, Kementerian Kesehatan Indonesia meluncurkan saluran telepon konsultasi bunuh diri (*suicide hotline*) bertepatan dengan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia yang diperingati setiap tanggal 10 September. Layanan ini beroperasi selama empat tahun. Pada tahun 2014, layanan tersebut ditutup karena berkurangnya jumlah pengguna serta keterbatasan sumber daya manusia yang memberikan layanan konseling, seperti psikolog dan psikiater (Damarjati, 2019). Saat ini, layanan yang tersedia di Indonesia adalah layanan kesehatan jiwa (SEJIWA). Layanan SEJIWA merupakan respon pemerintah untuk menjamin pemenuhan hak kesehatan mental masyarakat di masa pandemi. Melalui *call center 119 extension 8*, masyarakat dapat mengakses layanan edukasi, konseling, serta pendampingan psikologi. Melihat kondisi kebutuhan masyarakat terutama di masa pandemi yang sedikitnya mempengaruhi kondisi psikologis, maka kami membentuk sebuah krisis *hotline* yang berfokus pada pencegahan bunuh diri dan pemberian dukungan psikososial bernama *LISA Helpline*.

*LISA Helpline* merupakan layanan pencegahan bunuh diri dan pemberian dukungan psikososial yang diberikan kepada masyarakat yang membutuhkan. *LISA* merupakan akronim dari *Love Inside Suicide Awareness*. Nama *LISA* terinspirasi dari salah satu sahabat donatur yang meninggal karena bunuh diri. *LISA Helpline* saat ini berdomisili di Bali dan telah beroperasi sejak April 2021. Layanan *helpline* merupakan layanan yang berfokus menyediakan layanan mendengarkan berbasis telepon yang menawarkan dukungan emosional dan psikologis atau pertolongan pertama psikologis kepada individu yang sedang membutuhkan bantuan. Layanan ini bersifat sukarela dan beroperasi selama 24 jam. *Service users* dapat menghubungi layanan *LISA Helpline* melalui telepon, *Whatsapp chat* atau *whatsapp call*. *Volunteer* yang menemani atau menerima panggilan dari *users* disebut dengan *support buddy*. Bila menurut *support buddy* seorang *user* membutuhkan bantuan profesional, maka *support buddy* akan menghubungi profesional untuk membuat janji konseling *online* dengan *users* yang membutuhkan. Layanan intervensi krisis yang telah beroperasi di berbagai negara contohnya adalah "*Befrienders Worldwide*" ([www.befrienders.org](http://www.befrienders.org)), "*Lifeline International*" ([www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)), the "*International Federation of Telephonic Emergency Services*" ([www.ifotes.org](http://www.ifotes.org)), dan "*Samaritans*" ([www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)) (Hvidt, dkk., 2016).

Dalam kebanyakan kasus, sulit untuk mengukur keefektifan dari sebuah krisis *hotline* pencegahan bunuh diri karena sifatnya anonim, serta interaksi dengan penelepon relatif singkat

dan umumnya tidak berkelanjutan (WHO, 2018). Jika dalam bentuk teks, tidak diketahui bagaimana respon mereka yang sebenarnya dan rawan misinterpretasi. Meskipun demikian, beberapa penelitian memberikan hasil yang menggembarakan terkait dengan efikasi sebuah krisis *hotline* pencegahan bunuh diri. Studi yang dilakukan di Australia terkait dengan layanan krisis menemukan adanya pengurangan ide bunuh diri selama panggilan terjadi (King, dkk., 2003). Kemudian, sebuah studi terkait dengan penggunaan layanan krisis di Amerika Serikat menemukan bahwa intensi bunuh diri dari *callers* berkurang di akhir panggilan (Gould, dkk., 2007). Pada tahun 2016, studi yang dilakukan di Inggris menemukan bahwa saluran krisis pencegahan bunuh diri efektif dalam mengurangi ide bunuh diri dan perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*) pada telepon atau pengguna layanan (Tyson, dkk., 2016). Melihat fenomena di atas, peneliti ingin mengetahui efikasi dari penggunaan layanan LISA *Helpline* bagi para *service users* dengan melihat perubahan kondisi psikologis sebelum dan sesudah menghubungi layanan LISA *Helpline*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena atau variabel yang diteliti yang disajikan dalam bentuk angka dan diolah dengan metode statistik deskriptif (Sugiyono, 2017). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pengguna layanan (*service users*) LISA *Helpline*. Sampel pada penelitian ini adalah pengguna layanan (*service users*) LISA *Helpline* Indonesia yang telah mengisi *feedback* layanan LISA *Helpline* dari bulan Mei 2021 - Januari 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* kepada para *service users* yang telah menyelesaikan sesi dalam layanan LISA *Helpline*. Terdapat total 122 orang sebagai partisipan dalam penelitian ini dimana 105 orang adalah perempuan (86,1%) dan 17 orang (13,9%) adalah laki-laki. Pengambilan data dilakukan dengan metode survei berupa kuesioner *online* yang disebarluaskan melalui *google form*. Kuesioner penelitian mencakup *open-ended questions* yang berisikan pertanyaan mengenai masalah yang dialami, perasaan partisipan sebelum menghubungi LISA *Helpline* dan perasaan partisipan sesudah menghubungi LISA *Helpline*. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner *online* pada masing-masing partisipan setelah mereka selesai menghubungi layanan LISA *Helpline*. Data yang terkumpul dianalisis dan disajikan secara deskriptif tanpa uji statistik inferensial dengan menggunakan SPSS versi 24.0. Metode analisis ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran hasil temuan yang disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**  
Hasil Analisis Statistik Deskriptif Sebelum dan Sesudah Menghubungi LISA Helpline

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Sebelum</b>		
Putus asa ( <i>hopeless</i> )	41	33,6%
Frustrasi	41	33,6%
Merasa cemas dan gelisah	27	22,1%
Kesepian ( <i>loneliness</i> )	9	7,4%
Hilangnya motivasi ( <i>demotivated</i> )	4	3,3%
<b>Sesudah</b>		
Perasaan lega dan tenang yang tidak dideskripsikan	56	45,9%
Perasaan lega dan tenang karena ada teman yang mendengarkan	29	23,8%
Perasaan lega dan tenang karena solusi dan saran	22	18%
Ada harapan	12	9,8%
Lainnya	3	2,5%

Setelah dilakukan analisa terhadap *open-ended question* pada *feedback* layanan LISA Helpline, terdapat lima kategori utama berdasarkan jawaban responden yang meliputi, *hopelessness*, *loneliness*, perasaan cemas dan gelisah, kehilangan motivasi, dan perasaan frustrasi. Berdasarkan *interpersonal theory of suicide*, perasaan kesepian dan kehilangan harapan merupakan faktor-faktor yang mendorong keinginan bunuh diri (Van Orden, dkk., 2010). Tidak jarang, orang dengan keinginan bunuh diri yang intens juga cenderung merasakancemas, frustasi dan hilangnya minat dan harapan untuk melanjutkan hidup (Kusumayanti, dkk.,2020; Moselli, dkk., 2021).

Hasil analisa statistik deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar *service users* merasa frustrasi dan *hopeless* saat menghubungi LISA Helpline (33,6%). Sebanyak 22,1% *users* merasa cemas dan gelisah. Sedangkan kurang dari 10% mengalami kesepian dan kehilangan motivasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa faktor psikologis seperti depresi, cemas, stres dapat menyebabkan individu memiliki pemikiran bunuh diri hingga memutuskan untuk mengakhiri hidup (Kusumayanti, dkk., 2020). Berdasarkan *cognitive model*, individu yang mengalami depresi cenderung merasa tidak berdaya dan kehilangan harapan untuk hidup. Hal tersebut memicu timbulnya pikiran bunuh diri yang dapat meningkatkan risiko percobaan bunuh diri hingga kematian (Karthick & Barwa, 2017). Hilangnya harapan untuk mempertahankan hidup (*hopeless*) merupakan faktor yang berkaitan dengan intensi seseorang untuk bunuh diri (Moselli, dkk., 2021).

Seringkali, tekanan yang tidak dapat dikelola dengan baik akan menimbulkan kebingungan, frustrasi, hilangnya gairah dan motivasi dalam hidup yang mempengaruhi aspek lain dalam kehidupannya, misalnya kesehatan, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari.

Bantuan psikologis secara *online* dapat digunakan sebagai langkah pencegahan bunuh diri dimana akses ketersediaan layanan, anonimitas, dan metode komunikasi tertulis seringkali dipilih untuk mencari pertolongan psikologis saat individu mengalami krisis (Gilat & Shahar, 2009). LISA *Helpline* memberikan layanan dukungan psikososial 24 jam yang dapat diakses melalui telepon, pesan, dan konseling langsung maupun secara virtual. *Service users* menghubungi LISA *Helpline* dengan berbagai metode, yaitu melalui *whatsapp chat*, *whatsapp call*, telepon, dan melalui *zoom* atau *google meet*. *Service users* LISA *Helpline* lebih banyak menghubungi dan mendapatkan dukungan psikososial melalui *whatsapp chat* yaitu sebanyak 106 orang (86.9%). *Service users* yang menghubungi LISA *Helpline* dengan menggunakan metode telepon/*whatsapp call* berjumlah 16 orang (13,1%) dan dari total 122 users, hanya 12 orang (9.8%) mendapatkan konseling *offline/online* dengan *zoom* atau *google meet*. Berdasarkan data analisis deskriptif tersebut, diketahui bahwa individu yang menghubungi layanan pencegahan bunuh diri LISA *Helpline* lebih memilih mengungkapkan masalah yang dirasakandengan metode pesan tertulis (*chat*) melalui aplikasi *Whatsapp*. Dukungan psikologis melalui *chat* diketahui memiliki efek positif. Metode mengungkapkan perasaan melalui tulisan bisa memberikan efek terapeutik dimana dengan menuliskan masalah, perasaan dan pikiran yang membebani mampu membuat individu merasa lebih lega, tenang dan rileks (Wright, 2002). Selain mengurangi emosi negatif yang dirasakan melalui pesan teks, individu juga dapat menggunakan fitur *emoticon (emotion icons)* saat menggunakan layanan melalui *chat*, sehingga individu dapat merefleksikan perasaannya dengan mengirimkan *emoticon* yang menggambarkan kondisinya (Prapmotojati, 2020).

Setelah mendapatkan dukungan LISA *Helpline* melalui metode *WhatsApp chat*, telepon atau konseling, sebagian besar pengguna layanan LISA *Helpline* menyampaikan perasaan lebih baik sepertilega, tenang, rileks (45,9%), namun perasaan yang lebih baik ini tidak dideskripsikan oleh *users* secara lebih terperinci. Sebanyak 23,8% *users* mengalami perasaan tenang dan lebih lega disebabkan oleh adanya orang yang dapat mendengarkan keluh kesah yang dirasakan. Saat menjalin komunikasi dengan orang lain, individu yang merasakan kesepian (*loneliness*) akan terhubung dengan orang yang dapat memberikan dukungan psikososial yang dibutuhkan. *Connectedness* atau keterhubungan dengan individu lain diketahui mampu membuat individu merasa lebih baik saat mengakses pertolongan dan merupakan faktor protektif yang dapat mencegah perilaku bunuh diri (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2011). Disamping itu, *perceived social support* berkaitan dengan level depresi dan kecemasan dan pemikiran bunuh diri yang menurun dan *social support* merupakan salah satu faktor yang dapat mencegah

bunuh diri (Kleiman & Liu, 2014). Selain mendapatkan dukungan dari orang lain, sebanyak 22 orang (18%) *service users* merasakan lega secara emosional karena mendapatkan saran dan solusi sebagai *insight* yang dapat membantu *users* untuk menyelesaikan masalahnya dan 12 orang (9,8%) merasa adanya harapan baru setelah menghubungi LISA *Helpline*. Adanya pandangan baru untuk menyelesaikan masalah dapat membantu *service users* menyadari mekanisme koping yang selama ini diterapkan dan menggunakan mekanisme koping yang lebih efektif dalam mengelola stres atau tekanan yang sedang dialami. Seperti yang diungkapkan oleh penelitian sebelumnya oleh Bazrafshan dan kolega (2014), orang-orang dengan dengan intensitas bunuh diri yang kuat cenderung menerapkan koping strategi yang kurang efektif sehingga penggunaan koping strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah dapat diajarkan kepada individu yang memiliki kerentanan untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi psikologis pengguna layanan LISA *Helpline* sebelum dan sesudah mendapatkan dukungan psikososial. Kondisi psikologis awal *service users* sebelum menghubungi didominasi dengan perasaan putus asa, frustrasi, merasa cemas, kesepian, dan demotivasi. Beberapa pengguna sudah melakukan upaya melukai diri dan percobaan bunuh diri. Berdasarkan hasil peninjauan, setelah *service users* menghubungi LISA *Helpline* terdapat perubahan kondisi yang dialami. Sebagian besar *users* merasa lega secara emosi, memiliki harapan, dan merasa didengarkan dengan penuh empati. Hal ini merujuk pada menurunnya keinginan bunuh diri mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan krisis memainkan peran penting dalam menghubungkan individu dengan risiko tinggi bunuh diri ke perawatan kesehatan mental berkelanjutan serta sebagai pencegahan primer perilaku bunuh diri. Layanan pencegahan bunuh diri LISA *Helpline* dapat menjadi salah satu layanan dukungan psikososial yang dapat diakses secara *online* sewaktu-waktu oleh individu yang mengalami krisis dan membutuhkan dukungan sosial dan emosional.

## ACKNOWLEDGMENT

Terima kasih kepada Yayasan Bali Bersama Bisa sebagai Yayasan Inisiator Program LISA *Helpline* Indonesia dan kepada para *support buddy* LISA *Helpline*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, R. N. (2010). National vital statistics reports. *Encyclopedia of Human Development*, 69(11). <https://doi.org/10.4135/9781412952484.n432>
- Shaffer, D., & Pfeffer, C. R. (2001). Summary of the practice parameters for the assessment and treatment of children and adolescents with suicidal behavior. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(4), 495–499. doi:10.1097/00004583-200104000-00024

- Bazrafshan, M. R., Jahangir, F., Mansouri, A., & Kashfi, S. H. (2014). Coping strategies in people attempting suicide. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.16265>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Connectedness as a strategic direction for the prevention of suicidal behavior. Retrieved February 16, 2022 from [http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/Suicide\\_Strategic\\_Direction\\_Full\\_Version-a.pdf](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/Suicide_Strategic_Direction_Full_Version-a.pdf)
- Damarjati, D. (2019). Sudah lama mati, hotline cegah bunuh diri akan dihidupkan lagi. Diakses pada 22 Januari 2022 dari : <https://news.detik.com/berita/d-4391652/sudah-lama-mati-hotline-cegah-bunuh-diri-akan-dihidupkan-lagi>
- Gamayanti, W. (2014). Usaha bunuh diri berdasarkan teori ekologi bronfenbrenner. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 204-230. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.478>
- Gilat, I., & Shahr, G. (2009). Suicide prevention by online support groups: An action theory-based model of emotional first aid. *Archives of Suicide Research*, 13(1), 52–63. <https://doi.org/10.1080/13811110802572148>
- Gould, M. S., Kalafat, J., Harrismunfakh, J. L., & Kleinman, M. (2007). An evaluation of crisis hotline outcomes part 2: Suicidal callers. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(3), 338–352. <https://doi.org/10.1521/suli.2007.37.3.338>
- Joiner, T. E. (2005). *Why people die by suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Karthick, S., & Barwa, S. (2017). A review on theoretical models of suicide. *International Journal of Advances in Scientific Research*, 3(09): 101-109. <https://doi.org/10.7439/ijasar>
- King, R., Nurcombe, B., Bickman, L., Hides, L., & Reid, W. (2003). Telephone counselling for adolescent suicide prevention: Changes in suicidality and mental state from beginning to end of a counselling session. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 33(4), 400–411. <https://doi.org/10.1521/suli.33.4.400.25235>
- Kusumayanti, N. K. D. W., Swedarma, K. E., & Nurhesti, P. O. Y. (2020). Hubungan faktor psikologis dengan risiko bunuh diri pada remaja sma dan SMK di Bangli dan Klungkung. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 124. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p03>
- Miller, A. L., Rathus, J. H., Linehan, M. N., Wetzler, S., & Leigh, E. (1997). Dialectical behavior therapy adapted for suicidal adolescents. *Journal of Practical Psychiatry and Behavioral Health*, 3(2), 78–86. <https://doi.org/10.1097/00131746-199703000-00002>
- Mishara, B., & Kerkhof, A. Editors. (2013). *Suicide prevention and new technologies: Evidence based practice*. London: Palgrave Macmillan.
- Moselli, M., Frattini, C., Williams, R., & Ronningstam, E. (2021). The study of motivation in the suicidal process: The motivational interview for suicidality. *Frontiers in Psychiatry*, 11(January). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.598866>
- Prptomojati, A. (2020). Menembus batas pandemi Covid-19 melalui telepsychology. *Buletin Psikologi*, 28(2), 130-152. doi:10.22146/buletinpsikologi.59542

- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tyson, P., Law, C., Reed, S., Jihney, E., Aruna, O., & Hall, S. (2016). Preventing suicide and self-harm: Evaluating the efficacy of a helpline from a service user and helpline worker perspective. *Crisis*, 37(5): 353-360. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000390>
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review*, 117(2), 575-600. <https://doi.org/10.1037/a0018697>
- World Bank. (2021). *Tren bunuh diri di indonesia menurun selama 20 tahun terakhir*. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/11/tren-bunuh-diri-di-indonesia-menurun-selama-20-tahun-terakhir>.
- World Health Organization. (2018). *Preventing suicide a resource for establishing a crisis line*. WHO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311295/WHO-MSD-MER-18.4-eng.pdf?ua=1>
- World Health Organization. (2021). *Suicide*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.
- Wright, J. (2002). Online counselling: Learning from writing therapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(3), 285-298. <https://doi.org/10.1080/030698802100002326>

## Review literatur mengenai minat wirausaha mahasiswa di universitas-universitas di Indonesia

### *Literature review on intention to pursue entrepreneurship of university students in Indonesia*

Ayu Okvitawanli<sup>1</sup>, Ade Maharini Adiandari<sup>2</sup>

Universitas Brawijaya<sup>1</sup>, Universitas Ngurah Rai<sup>2</sup>

<sup>1</sup>[ayuokvitawanli@ub.ac.id](mailto:ayuokvitawanli@ub.ac.id),

<sup>2</sup>[maharini.adiandari@unr.ac.id](mailto:maharini.adiandari@unr.ac.id)

#### Abstrak

Minat untuk berwirausaha merupakan suatu topik yang saat ini banyak didiskusikan di berbagai jurnal. Salah satu populasi yang menjadi fokus studi minat wirausaha adalah mahasiswa-mahasiswi di berbagai universitas. Walaupun menggunakan populasi yang sama, metode yang digunakan untuk melakukan studi sangatlah bervariasi. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu studi literatur yang dapat merangkum berbagai studi dan kesimpulan yang telah didapatkan; rangkuman tersebut akan dapat membantu pembuat kebijakan serta peneliti lainnya dalam menyusun kebijakan maupun menyusun studi yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan pemahaman mengenai minat berwirausaha secara keseluruhan. Artikel ini bertujuan untuk merangkum artikel-artikel (12 artikel) yang telah mempelajari minat berwirausaha pada konteks mahasiswa-mahasiswi di universitas.

**Kata Kunci:** minat wirausaha, pendidikan wirausaha, mahasiswa-mahasiswi universitas

#### Abstract

*Intention to pursue entrepreneurship is a topic that has lately been discussed extensively in various journals. One of the populations that was the focus of such study is the university student. The methods and results used to study this intention varied widely from one study to another. As such, there is a need for a literature review to summarize the current findings. This summary will enable future researchers and policy maker to quickly have an overall understanding of intention to pursue entrepreneurship in students and thus able to better design study or policy to increase this intention. This article will present summary of a dozen studies looking at intention to pursue entrepreneurship in the university student context.*

**Keywords:** entrepreneurship intention, entrepreneurship education, university students

#### PENDAHULUAN

Jumlah penduduk di Indonesia meningkat setiap tahunnya walaupun tingkat perkembangan (*annual growth*) menurun dari tahun ke tahun, dari 1.8% di 1990, 1.4% di 2000, 1.3% di tahun 2010, dan 1.1% pada tahun 2020 (Data Commons, 2020). Hal ini disertai dengan pertumbuhan ekonomi yang sangat baik setiap tahunnya, yaitu di kisaran 4.629% (2009) – 5.018% (2019) (World Bank, 2022a). Dengan adanya pertumbuhan ekonomi yang baik disertai pertumbuhan penduduk yang menurun, semestinya penduduk Indonesia dapat memiliki pekerjaan dan penghidupan yang layak. Akan tetapi jumlah pengangguran di Indonesia masih berada pada angka 4.3% (2020) atau sebanyak kurang lebih 11 juta penduduk (World Bank, 2022b).

Permasalahan pengangguran merupakan masalah *multi-faceted* yang tentunya memiliki beragam alasan. Pada artikel ini, peneliti ingin membahas mengenai kewirausahaan, yang merupakan salah satu solusi permasalahan pengangguran. Selain itu, walaupun taraf kewirausahaan di Indonesia sudah melewati standar internasional, yaitu 2% (Schumpeter, 1949), angka kewirausahaan di Indonesia masih lebih rendah dibandingkan negara tetangga, yaitu pada 3,1%, berada di bawah negara Singapore (7.2%) dan Malaysia (5%) (Kementrian Perindustrian, 2018).

Minat berwirausaha di kalangan anak muda di Indonesia sebetulnya cukup tinggi (U-Report Indonesia, 2019). Akan tetapi kesulitan untuk dapat memulai usaha di Indonesia sangatlah tinggi. Menurut BAPPENAS (2020), kesulitan tersebut berasal dari kurangnya kompetensi dan pendidikan wirausaha, kurangnya pengalaman, sumber daya, relasi, dan dukungan keluarga untuk memulai dan menjalankan bisnis. Selain itu, terdapat perbedaan secara geografis pada proporsi wirausaha muda di berbagai kepulauan di Indonesia. Di luar pulau Jawa, tingkat wirausaha muda kurang dari 1% (Smeru, 2021).

Oleh karena itu, pemerintah memberikan fokus khusus pada pendidikan kewirausahaan, terutama pendidikan kewirausahaan di perguruan tinggi (Kemdikbudristek, 2021). Pendidikan kewirausahaan telah berjalan di hampir semua universitas, akan tetapi efektivitas dari pendidikan tersebut belum dievaluasi secara terstruktur (Susilaningsih, 2015). Selain itu, minat wirausaha di kalangan mahasiswa juga telah banyak dipelajari, namun hasil dari berbagai studi belum dapat dirangkum secara menyeluruh, e.g. belum terdapat studi meta-analisis. Untuk mendukung dan mempermudah pembuat kebijakan serta peneliti minat wirausaha mempelajari literatur yang telah ada saat ini, artikel ini bertujuan merangkum sebagian dari studi-studi minat wirausaha menggunakan sampel mahasiswa. Selain itu, artikel ini juga memberikan saran kepada peneliti minat wirausaha agar studi yang dilaksanakan selanjutnya dapat mengikuti beberapa pedoman umum.

## **METODE**

Penelitian ini adalah studi literatur review dengan menggunakan jenis data sekunder, yaitu artikel-artikel terkait. Tema yang dipilih pada penelitian ini adalah minat wirausaha dari mahasiswa. Artikel dipilih melalui pencarian google scholar dengan kata kunci, „minat wirausaha mahasiswa“ dan peneliti mengambil 12 artikel pada 2 halaman pertama google scholar yang membahas mengenai minat wirausaha mahasiswa. Pemilihan melalui google scholar dikarenakan relevansi terhadap tema dan jumlah sitasi yang tinggi. Artikel-artikel yang telah terpilih secara acak ini dipelajari oleh peneliti untuk dilihat kesamaan, keunikan, kelemahan, serta kekuatan dari masing-masing studi sehingga menghasilkan kesimpulan dan saran-saran untuk penelitian selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dapat dilihat pada tabel 1.1 di bawah ini rangkuman studi-studi yang membahas minat wirausaha pada mahasiswa. Secara geografis, lokasi studi terbagi menjadi 10 universitas di Indonesia bagian timur; Sumatra (Sumatra Utara, Riau), Kalimantan (Pontianak), Jakarta, Jawa Barat (Cirebon), Jawa Tengah (Surakarta, Semarang (2x)), Jawa Timur (Surabaya, Jember), dan 2 universitas di Indonesia bagian tengah; Bali (Denpasar) dan Sulawesi (Gorontalo). Tentunya faktor populasi dan jumlah universitas yang berpusat di Indonesia bagian barat menjadi salah satu alasan studi yang dipilih secara acak ini dominan berada pada Indonesia bagian barat. Akan tetapi, jumlah wirausaha yang masih minim berada pada Indonesia bagian tengah bagian timur. Oleh karena itu, alangkah baiknya jika studi minat wirausaha ke depannya dapat juga mengikutsertakan Indonesia bagian tengah dan bagian timur.

Secara metodologi, seluruh studi menggunakan metode kuesioner dengan analisa data dominan menggunakan linear regresi (7x), path analisis/SEM (2x), deskriptif (2x), dan faktor analisis (1x). Analisa menggunakan deskriptif memiliki beberapa kelemahan, salah satunya kesulitan untuk mengetahui secara pasti hubungan antar variabel dan kesulitan untuk dapat diikutsertakan dalam meta-analisis ke depannya. Peneliti sebaiknya tidak hanya menggunakan analisa deskriptif tetapi juga analisa kuantitatif.

Mengenai instrumen pengukuran minat wirausaha, dari 12 studi yang dipelajari, hanya 2 studi yang memiliki kesamaan, yaitu penggunaan 23-item kuesioner untuk mengukur minat wirausaha (Universitas Surabaya & Universitas Negri Semarang). Hal ini mengindikasikan belum adanya konsensus / pengetahuan umum mengenai instrumen yang seharusnya digunakan untuk mengukur minat wirausaha. Selebihnya, terkadang variabel determinan di suatu studi menjadi alat ukur minat wirausaha di studi lainnya; Universitas Politkenik Jakarta menggunakan kepribadian sebagai alat ukur minat wirausaha sedangkan kebanyakan universitas lain menggunakan kepribadian sebagai variabel determinasi minat wirausaha.

Variabel penentu/ determinan dari minat wirausaha yang telah dipelajari memiliki banyak kesamaan (*overlap*) tetapi juga sangat bervariasi dan terdiri dari faktor-faktor internal seperti kepribadian, sikap, motivasi, faktor-faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, lingkungan universitas, dan keinginan untuk membantu lingkungan sosial melalui wirausaha, dan faktor-faktor lainnya yang sulit dikategorisasikan seperti informasi, norma subjektif, *perceived control*, dan kecerdasan intrapersonal. Hal ini memperlihatkan bahwa peneliti studi minat wirausaha belum memiliki *grand theory* yang dapat menjelaskan dan memilah faktor-faktor yang memang mempengaruhi minat secara betul-betul signifikan.



Tingkat minat berwirausaha di berbagai universitas cenderung tinggi kecuali pada Universitas Gorontalo. Pada Universitas Semarang, minat wirausaha diukur melalui keinginan berwirausaha pada waktu dekat, jangka pendek (2 tahun), jangka panjang, atau tidak berminat. Mayoritas mahasiswa pada universitas tersebut menjawab berkeinginan jangka panjang (52,27%) di mana peneliti menyimpulkan bahwa minat berwirausaha masih rendah. Studi tersebut memberikan pandangan yang berbeda dari studi-studi lainnya mengenai minat wirausaha dengan menggunakan skala waktu yang dapat diintegrasikan ke penelitian ke depannya di mana tidak hanya minat wirausaha secara umum penting untuk dipelajari, namun juga minat untuk berwirausaha dengan segera yang dapat menjadi *proxy* pengukuran terealisasinya wirausaha dari lulusan perguruan tinggi.

Hampir seluruh perguruan tinggi telah melaksanakan pendidikan kewirausahaan maupun berbagai program aplikasi kegiatan kewirausahaan. Beberapa studi mengevaluasi secara langsung efek dari pendidikan kewirausahaan terhadap minat wirausaha (Universitas Mahasaraswati Denpasar, Universitas Negeri Semarang, dan Akademi Akuntansi PGRI Jember) dan menemukan efek yang positif dan signifikan. Selain itu, studi lainnya menemukan efek yang positif dan signifikan terhadap minat wirausaha dari meningkatnya pengetahuan dan pendidikan wirausaha, sikap dosen terhadap karir wirausaha, serta norma/budaya mengenai wirausaha. Faktor-faktor tersebut di atas merupakan faktor-faktor di mana perguruan tinggi memiliki kesempatan dan peran yang besar untuk dapat membentuk dan meningkatkan minat wirausaha, yaitu secara langsung melalui mata kuliah dan program aplikasi wirausaha dan secara tidak langsung melalui sosialisasi *role model* wirausaha, sikap yang ditunjukkan dosen dan staf universitas, budaya serta norma yang dipancarkan universitas terhadap para mahasiswa sebagai calon-calon wirausahawan sukses.

**Tabel 1.1** Rangkuman Artikel yang Membahas Minat Wirausaha pada Mahasiswa

No	Judul	Publikasi	Metode	Minat Wirausaha	Variabel Penentu	Hasil
1	Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi minat wirausaha di kalangan mahasiswa. Studi kasus: fakultas ekonomi dan bisnis universitas muhammadiyah surakarta (Praswati, 2014)	Seminar nasional dan call for paper (Sancall 2014), Research Methods and Organizational Studies.	<i>Instrument:</i> Kuesioner (skala interval bipolar adjective 1-10) <i>Sampel:</i> 125 mahasiswa (85 wanita) <i>Analisis:</i> Regresi Linear Berganda	Diukur melalui 2 pertanyaan: 1. senang terlibat dalam aktivitas wirausaha, dan 2. yakin bisa sukses dengan memiliki usaha sendiri	Terdiri dari 6 variabel: 1. harga diri, 2. tantangan pribadi, 3. menjadi bos, 4. inovasi, 5. kepemimpinan, 6. fleksibilitas, 7. keuangan, 8. lingkungan	4 variabel memiliki relasi positif dan signifikan dengan minat wirausaha: 1. keinginan menjadi bos 2. kepemimpinan, 3. keuangan, dan 4. lingkungan (keluarga/orang tua mendukung untuk memiliki usaha sendiri)
2	Pengaruh pemberian MK kewirausahaan dan pelatihan wirausaha terhadap minat wirausaha ekonomi kreatif pada mahasiswa unmas denpasar (Widnyana, dkk, 2018)	Jurnal bakti masyarakat indonesia, vol. 1 no. 1 mei 2018 hal. 171-177	<i>Instrument:</i> Kuesioner <i>Sampel:</i> 100 mahasiswa <i>Analisis:</i> Regresi Linear Berganda	4 indikator: 1. keinginan utk bekerja secara mandiri, 2. keinginan memperoleh tantangan, 3. keinginan memperoleh penghasilan yang fluktuatif bukan kecil tapi stabil 4. keinginan untuk membuat sesuatu yang baru	Terdiri dari 2 kondisi: 1. pernah mengikuti MK kewirausahaan, 2. pernah mengikuti pelatihan usaha kreatif 3. pernah mengikuti keduanya 4. belum pernah mengikuti keduanya	Pernah mengikuti MK kewirausahaan dan pelatihan usaha kreatif berpengaruh positif dan signifikan pada minat wirausaha
3	Minat mahasiswa menjadi wirausaha (studi pada mahasiswa fakultas ekonomi universitas Semarang) (Budiati & Universari, 2012)	J. DINAMIKA SOSBUD Volume 14 nomor 1, juni 2012: 89-101	<i>Instrument:</i> Kuesioner <i>Sampel:</i> 87 wisudawan <i>Analisis:</i> Deskriptif; cross-tabulation tabel	Minat wirausaha: dibagi menjadi empat kelompok, yaitu: minat utk memulai wirausaha dalam jangka waktu dekat (22.72%), minat untuk memulai wirausaha dua tahun mendatang (20.45%), minat untuk memulai wirausaha untuk jangka panjang (52.27%), tidak memiliki minat wirausaha (4.54%).	Motivasi (3): 1. Ambisi kemandirian, 2. realisasi diri, 3. ingin memperoleh pendapatan yg lebih baik, Kepribadian (4): 1. suka bekerja keras, 2. hubungan bisnis, 3. perilaku organisasi, 4. risk taking.	1. mahasiswa memiliki minat berwirausaha, tetapi jangka panjang (52,27%) 2. analisa menggunakan crosstabs sehingga hubungan antar variabel kurang jelas
4	Identifikasi faktor pemicu minat wirausaha pada mahasiswa (Rinawiyanti &	Forum bisnis dan kewirausahaan Jurnal ilmiah STIE Multi	<i>Instrument:</i> Kuesioner <i>Sampel:</i> 405 mahasiswa Universitas Surabaya (50% Wanita) <i>Analisis:</i> Faktor Analisis	Minat Wirausaha diukur dengan 23 pertanyaan yang kemudian dibagi menjadi 4 faktor: Faktor pribadi: menjadi wirausaha adalah karir yg sangat	Faktor Analisis Minat Wirausaha. Faktor Informasi: teman/dosen/keluarga adalah sumber utama	Sebagian besar mahasiswa berminat membuka usaha sendiri (57.53%) Minat wirausaha dibagi menjadi 4 faktor yaitu: faktor



	Gunawan, 2017).	Data Palembang		diinginkan, kewirausahaan adalah profesi yang terhormat. Faktor eksternal: memilih wirausaha karena keluarga saya juga wirausaha	informasi terkait dengan bisnis. Faktor Universitas: universitas adalah tempat yang ideal untuk belajar memulai bisnis	pribadi, faktor eksternal, faktor informasi, dan faktor universitas
5	Faktor Determinan Minat Wirausaha Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Gorontalo (Mopangga, 2014).	Trikonomika, Volume 13, No. 1, Hal. 78-90	<i>Instrument:</i> Kuesioner <i>Sampel:</i> 50 mahasiswa <i>Analisis:</i> Deskriptif	Peneliti terlebih dahulu memilih responden yang dianggap memiliki minat berwirausaha, yaitu: 1. Nilai MK Kewirausahaan di atas rata-rata, 2. pernah mengikuti pelatihan kewirausahaan, dan 3. Berasal dari lingkungan wirausaha dan pernah mencoba berwirausaha.	Responden yang memiliki minat berwirausaha diberikan kuesioner dengan 3 faktor: internal, eksternal, dan kontekstual. Faktor Internal (14 item), <i>item dgn nilai tertinggi:</i> saya merasa lebih bebas, mandiri, dan lebih produktif bila menjalankan usaha sendiri	Minat berwirausaha mahasiswa cenderung rendah. Terdapat tiga faktor penentu minat wirausaha: Faktor Eksternal (13 item): orang tua dan keluarga besar umumnya berprofesi sbg wirausaha Faktor Kontekstual (14 item): proses pembelajaran MK Kewirausahaan diisi oleh pengetahuan, sikap, dan perilaku agar memiliki pemikiran kewirausahaan. Pendidikan kewirausahaan (14.98%) dan aktivitas wirausaha (36.12%) berpengaruh positif dan signifikan terhadap minat berwirausaha mahasiswa.
6	Pengaruh pendidikan kewirausahaan dan aktivitas wirausaha terhadap minat berwirausaha mahasiswa universitas negeri semarang (Atmaja & Margunani, 2016).	Economic Education Analysis Journal, Vol. 5 No. 3	<i>Instrument:</i> Kuesioner <i>Sampel:</i> 67 mahasiswa <i>Analisis:</i> Analisis regresi berganda	Menggunakan angket dengan 23 pertanyaan lalu membagi responden menjadi 4 kelompok, yaitu minat sangat tinggi (55%), tinggi, rendah, dan sangat rendah.	Pendidikan kewirausahaan di universitas berupa mata kuliah dan aktivitas kewirausahaan berupa program kreativitas mahasiswa kewirausahaan, program mahasiswa wirausaha, program cooperative academic education, dan program wirausaha mandiri muda	Mata Kuliah Kewirausahaan, Pengantar Bisnis, dan Motivasi memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap minat wirausaha mahasiswa.
7	Pengaruh Mata Kuliah Kewirausahaan dan Pengantar Bisnis terhadap Motivasi dan Minat Wirausaha (Suarso, 2018)	Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia, Vol. 4 No. 2	<i>Instrument:</i> Kuesioner <i>Sampel:</i> mahasiswa Akademi Akuntansi PGRI Jember <i>Analisis:</i> Path Analisis	Minat berwirausaha dilihat dari rencana berwirausaha yang akan dilakukan mahasiswa setelah lulus. Tidak ada penjelasan lanjutan pada artikel.	Sampel yang digunakan adalah mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah Kewirausahaan dan Pengantar Bisnis. Motivasi menggunakan indikator pada dimensi Ambition for Freedom, Self Realisation dan Pushing Factor (Zuhrina Aidha,	



8	Theory of Planned Behaviour dan Minat Wirausaha pada Mahasiswa Ilmu Informatika di Pontianak (Wingdes, 2018)	Seminar Nasional Teknologi Informasi dan Multimedia 2018, Universitas AMIKOM Yogyakarta	<i>Instrument:</i> Kuesioner (Likert 1-9). <i>Sampel:</i> 91 mahasiswa Ilmu Informatika di beberapa Perguruan Tinggi di Pontianak <i>Analisis:</i> PLS SEM	Diukur dengan 4 item: 1. dari pilihan karir yang ada, saya lebih memilih menjadi wirausaha, 2. karir sebagai wirausaha sangat menarik bagi saya 3. jika saya mempunyai kesempatan dan sumber daya, saya dengan senang hati akan memulai usaha mandiri, 4. menjadi seorang wirausaha akan memberikan saya kepuasan luar biasa.	2016). Item kuesioner tidak tersedia pada artikel. Mengikuti Theory of Planned Behaviour, terdapat 3 komponen, yaitu: 1. Attitude towards behaviour (5 item): memulai usaha mandiri sangat menarik bagi saya 2. Subjective Norms (5 item): menurut teman-teman terdekat saya, saya patut mencoba karir menjadi wirausaha 3. Perceived Behavioural Control (4 item): bagi saya, menjadi wirausaha itu mudah sekali.	Model berhasil menjelaskan minat berwirausaha sebesar 58% dengan variabel sikap (attitude) memberikan kontribusi terbesar, yaitu nilai korelasi 0.65.
9	Analisis Faktor Internal, Faktor Eksternal, dan Pembelajaran Kewirausahaan yang Mempengaruhi Minat Mahasiswa dalam Berwirausaha (Siswadi, 2014).	Jurnal Manajemen & Bisnis, Vol. 13, No. 1	<i>Instrument:</i> Kuesioner (Likert 1-9). <i>Sampel:</i> 50 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara <i>Analisis:</i> Regresi Linear	Indikator (17 item): Kemauan keras untuk mencapai tujuan dan kebutuhan hidup, keyakinan kuat atas kekuatan sendiri, sikap jujur dan tanggung jawab, ketahanan fisik dan mental, ketekunan dan keuletan dalam bekerja dan berusaha, pemikiran yang kreatif dan konstruktif, berorientasi ke masa depan, dan berani mengambil resiko.	Masing-masing faktor memiliki 17 item. Faktor Internal: 1. Motivasi Prestasi, 2. Kepribadian. Faktor Eksternal: 1. Keluarga, 2. Lingkungan Sosial. Faktor Pembelajaran: 1. Pemikiran 2. Perasaan 3. Keterampilan 4. Pengalaman Langsung.	Model positif dan signifikan dengan $R^2 = .43$ . Ada beberapa item di masing-masing variabel yang dinilai tidak valid, tetapi tidak diketahui item yg mana karena tidak dilampirkan pada artikel.
10	Pengaruh Kecerdasan Intrapersonal terhadap Minat Wirausaha Mahasiswa Politeknik LP3I Jakarta Kampus Jakarta Utara (Rustanto, 2013).	Jurnal Lentera Bisnis, Vol. 2 No. 1	<i>Instrument:</i> Kuesioner <i>Sampel:</i> 80 mahasiswa <i>Analisis:</i> Regresi Linear	Diukur dengan 7 indikator: 1. percaya diri (4 item) 2. berorientasi pada tugas dan hasil (2 item) 3. berani mengambil resiko (2 item) 4. kepemimpinan (2 item): 5. keorisinilan (2 item) 6. berorientasi ke masa depan (2 item).	Kecerdasan Intrapersonal dengan indikator: 1. kemampuan mengenali identitas diri (7 item) 2. kemampuan mengendalikan dan memotivasi diri (10 item) 3. kemandirian (8 item)	Kecerdasan intrapersonal mempengaruhi minat wirausaha sebesar 75.8% dengan tiga indikator utama yaitu, pengharapan pada diri sendiri, sumber motivasi, dan ketekunan dalam bekerja.



11	Minat Wirausaha Mahasiswa Fakultas Ekonomi Unswagati Cirebon (Prilovia & Iskandar, 2018)	Jurnal Edunomic, Vol. 6, No. 2	<p><i>Instrument:</i> Kuesioner (skala Likert)</p> <p><i>Sampel:</i> 91 mahasiswa (50 dari keluarga non-wirausaha &amp; 41 dari keluarga wirausaha)</p> <p><i>Analisis:</i> Regresi Linear Berganda</p>	<p>7. jujur dan tekun (2 item)</p> <p>Dengan menggunakan beberapa indikator:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ketertarikan terhadap wirausaha,</li> <li>2. kesediaan untuk terlibat dalam kegiatan wirausaha,</li> <li>3. melihat peluang untuk berwirausaha,</li> <li>4. memanfaatkan potensi yg dimiliki untuk berwirausaha,</li> <li>5. keberanian dalam menghadapi resiko,</li> <li>6. keberanian dalam menghadapi tantangan,</li> <li>7. perasaan senang terhadap kegiatan kewirausahaan, dan</li> <li>8. keinginan untuk mewujudkan cita-cita dalam kewirausahaan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengetahuan Kewirausahaan diambil berdasarkan nilai dari Mata Kuliah kewirausahaan</li> <li>2. Lingkungan Keluarga diteliti berdasarkan sampel dari keluarga berwirausaha dan non-wirausaha dan kuesioner dengan 5 item: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. orang tua mengajarkan hidup mandiri sejak dini,</li> <li>2. ada relasi wirausaha antara anggota keluarga,</li> <li>3. keadaan ekonomi keluarga mendukung kegiatan berwirausaha,</li> <li>4. tingginya perhatian orang tua terhadap anak, dan</li> <li>5. latar belakang keluarga mendukung kegiatan berwirausaha</li> </ol> </li> <li>1. ekspektasi pendapatan (pendapatan tinggi/tidak terbatas),</li> <li>2. motivasi (laba, kebebasan, aktualisasi diri, kemandirian),</li> <li>3. pendidikan (pemahaman materi yang diajarkan, penerapan dari teori yg dipelajari di mata kuliah),</li> <li>4. kepribadian (percaya diri, inisiatif, ingin berprestasi, kepemimpinan, berani mengambil resiko.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. minat berwirausaha mahasiswa yang berasal dari keluarga pewirausaha lebih tinggi daripada yang berasal dari keluarga non-pewirausaha,</li> <li>2. Pengetahuan wirausaha dan lingkungan wirausaha (kuesioner) berpengaruh positif dan signifikan terhadap minat berwirausaha.</li> <li>1. ekspektasi pendapatan tidak berpengaruh signifikan terhadap minat usaha mahasiswa,</li> <li>2. motivasi, pendidikan, dan kepribadian berpengaruh signifikan terhadap minat wirausaha mahasiswa.</li> </ol>
12	Analysis of Factors in Forming Entrepreneurial Intention of Higher Education Students in Pekanbaru City (Purwati, Sihombing, & Lita, 2019)	Jurnal Akuntansi, Kewirausahaan, dan Bisnis, Vol. 4, No. 2	<p><i>Instrument:</i> Kuesioner</p> <p><i>Sampel:</i> 400 mahasiswa Universitas Riau</p> <p><i>Analisis:</i> Regresi Linear Berganda</p>	<p>Memiliki 5 indikator:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. jiwa kepemimpinan,</li> <li>2. perbandingan dengan pekerjaan lain,</li> <li>3. tidak ada ketergantungan,</li> <li>4. membantu lingkungan sosial,</li> <li>5. berorientasi pada masa depan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ekspektasi pendapatan (pendapatan tinggi/tidak terbatas),</li> <li>2. motivasi (laba, kebebasan, aktualisasi diri, kemandirian),</li> <li>3. pendidikan (pemahaman materi yang diajarkan, penerapan dari teori yg dipelajari di mata kuliah),</li> <li>4. kepribadian (percaya diri, inisiatif, ingin berprestasi, kepemimpinan, berani mengambil resiko.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ekspektasi pendapatan tidak berpengaruh signifikan terhadap minat usaha mahasiswa,</li> <li>2. motivasi, pendidikan, dan kepribadian berpengaruh signifikan terhadap minat wirausaha mahasiswa.</li> </ol>



## KESIMPULAN

Rangkuman literatur review pada penelitian ini menemukan beberapa hal, yaitu 1). Secara geografis, penelitian masih berpusat pada Indonesia bagian barat, sedikit di Indonesia bagian tengah, dan tidak ada di Indonesia bagian timur, 2). Secara metodologi, seluruh studi menggunakan metode pengumpulan data primer dengan angket dan kebanyakan studi menggunakan analisa kuantitatif yaitu regresi linear dengan sampel berukuran sedang antara 50 – 405 mahasiswa, 3). Instrumen minat wirausaha yang digunakan sangat bervariasi dengan berbagai teknik pengukuran sehingga sulit untuk menentukan apakah studi-studi tersebut mengukur konsep yang sama, 4). Faktor-faktor penentu minat wirausaha sangat beragam dan belum memiliki *grand theory* yang dominan, 5). Tingkat minat wirausaha mahasiswa secara umum cenderung tinggi, dan 6). Studi yang mengevaluasi pendidikan kewirausahaan menemukan efek yang positif dan signifikan antara pendidikan kewirausahaan dan minat wirausaha.

Bercermin pada penemuan-penemuan di atas, disarankan bagi peneliti minat wirausaha untuk dapat memastikan bahwa instrumen pengukuran minat wirausaha yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen yang reliabel dan valid, yaitu dengan menggunakan instrumen yang sudah pernah digunakan di penelitian sebelumnya dan tidak membuat instrumen baru agar tercipta konsensus dan dapat meyakinkan pembaca mengenai kesamaan konsep „minat wirausaha“. Selain itu, disarankan pula agar pemilihan variabel penentu minat wirausaha diambil berdasarkan suatu *grand theory* dan dipastikan tidak memiliki tumpang tindih konsep dengan minat wirausaha itu sendiri untuk menghindari penelitian yang *circular* di mana variabel Y adalah bagian dari variabel X. Terakhir tetapi tidak kalah penting, alangkah baiknya jika penelitian mengenai minat wirausaha tidak berhenti pada minat saja, tetapi dilanjutkan dengan monitoring dan evaluasi konsekuensi minat berwirausaha maupun pendidikan kewirausahaan yaitu dengan terciptanya lulusan yang betul-betul membuka usaha.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, A. T., & Margunani, M. (2016). Pengaruh pendidikan kewirausahaan dan aktivitas wirausaha terhadap minat berwirausaha mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Economic Education Analysis Journal*, 5(3), 774-787. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/13578>
- BAPPENAS. (2020). *Peta okupasi nasional*. Retrived on 18<sup>th</sup> of February 2022 from <https://petaokupasi.bappenas.go.id/>.
- Budiati, Y., Yani, T. E., & Universari, N. (2012). Minat Mahasiswa menjadi wirausaha (studi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Semarang). *Jurnal dinamika sosbud*, 14(1), 89-100.

- Data Commons. (2020). *Population growth rate in Indonesia*. Retrieved on 18th of February 2022 from [https://datacommons.org/place/country/IDN?utm\\_medium=explore&mprop=count&popt=Person&hl=en](https://datacommons.org/place/country/IDN?utm_medium=explore&mprop=count&popt=Person&hl=en)
- Kemendikbudristek. (2021). *Kemendikbudristek dorong tumbuh wirausaha baru melalui pendidikan kecapakan wirausaha*. Published on 1<sup>st</sup> of August 2021. Retrived on 18<sup>th</sup> of February 2022 from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/08/kemendikbudristek-dorong-tumbuh-wirausaha-baru-melalui-pendidikan-kecakapan-wirausaha>
- Kementerian Perindustrian Republik Indonesia. (2018). *Indonesia butuh 4 juta wirausaha baru untuk menjadi negara maju*. Published on 23<sup>rd</sup> of November 2018. Retrived on 18<sup>th</sup> of February 2022 from <https://www.kemenperin.go.id/artikel/19926/Indonesia-butuh-4-juta-wirausaha-baru-untuk-menjadi-negara-maju>
- Mopangga, H. (2014). Faktor determinan minat wirausaha mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Negeri Gorontalo. *Trikonomika*, 13(1), 78-90.
- Praswati, A. N. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi minat wirausaha di kalangan mahasiswa studi kasus: Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Seminar nasional dan call for paper (Sancall 2014), Research Methods and Organizational Studies*.
- Prilovia, H., & Iskandar, I. (2018). Minat wirausaha mahasiswa Fakultas Ekonomi Unswagati Cirebon. *Edunomic: Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 57-64.
- Purwati, A. A., Sihombing, M. D., & Lita, R. P. (2019). Analisa faktor-faktor pembentuk minat wirausaha mahasiswa perguruan tinggi di Kota Pekanbaru. *Kurs: Jurnal Akuntansi, Kewirausahaan dan Bisnis*, 4(2), 200-213.
- Rinawiyanti, E. D., & Gunawan, L. H. (2017). Identifikasi faktor pemicu minat wirausaha pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIE MDP*, 7(1), 27-42.
- Rustanto, A. E. (2017). Pengaruh kecerdasan intrapersonal terhadap minat wirausaha mahasiswa Politeknik LP3I Jakarta Kampus Jakarta Utara. *Jurnal Lentera Bisnis*, 2(1), 1-25.
- Schumpeter, Joseph A., 1949. *Theory of economic development*. Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press.
- Siswadi, Y. (2014). Analisis faktor internal, faktor eksternal dan pembelajaran kewirausahaan yang mempengaruhi minat mahasiswa dalam berwirausaha. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*, 13(1).
- SMERU Research Institute. (2021). *Youth entrepreneurship ecosystem of Indonesia*. Retrieved on 18<sup>th</sup> of February 2022 from <https://smeru.or.id/en/content/youth-entrepreneurship-ecosystem-indonesia>
- Susilaningsih, S. (2015). Pendidikan kewirausahaan di perguruan tinggi: Pentingkah untuk Semua Profesi?. *Jurnal Economia*, 11(1), 1-9.

- Suwarso, S. (2018). Pengaruh mata kuliah kewirausahaan dan pengantar bisnis terhadap motivasi dan minat wirausaha (study kasus mahasiswa Akademi Akuntansi PGRI Jember). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 4(2), 98-107.
- U-Report Indonesia (2019). *Anak muda dan kewirausahaan? Jajak pendapat youth colab dari UNDP dan CITI Foundation bersama Kementerian Pemuda Dan Olahraga*. Retrived on 18<sup>th</sup> of February 2020 from <https://indonesia.ureport.in/opinion/3795/>
- Widnyana, I. W., Widyawati, S. R., & Warmana, G. O. (2018). Pengaruh pemberian mata kuliah kewirausahaan dan pelatihan wirausaha terhadap minat wirausaha ekonomi kreatif pada mahasiswa UNMAS Denpasar. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 1(1).
- Wingdes, I. (2018). Theory of planned behavior dan minat wirausaha pada mahasiswa Ilmu Informatika di Pontianak. *Semnasteknomedia Online*, 6(1), 1-14.
- World Bank. (2022a). *GDP growth (annual %) – Indonesia*. Retrieved on 18th of February 2022 from <https://data.worldbank.org/indicator/NY.GDP.MKTP.KD.ZG?locations=ID>.
- World Bank. (2022b). *Unemployment, total (% of total labor force) (modeled ILO estimate) – Indonesia*. Retrieved on 18th of February 2022 from <https://data.worldbank.org/indicator/SL.UEM.TOTL.ZS?locations=ID>.



## **Pengelolaan kesehatan mental ibu yang mendampingi anakbelajar dari rumah selama pandemi Covid-19: Pendampingan penggunaan gadget**

### *Mental health management of mothers who help children learn from home during the Covid-19 pandemic: Assistance of gadget use*

**Sheilla Varadhila Peristianto<sup>1</sup>, Nadya Anjani Rismarini<sup>2</sup>, Nikmah Sofia Afiati<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>123</sup>[sheilla@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:sheilla@mercubuana-yogya.ac.id)

#### **Abstrak**

Sejak awal tahun 2020 hampir seluruh negara mengalami wabah virus corona atau Covid-19. Munculnya Covid-19, tentunya berdampak pada hampir seluruh sektor kehidupan yang ada, antara lain kesehatan, pendidikan, bahkan perekonomian. Pada sektor pendidikan, pembelajaran siswa dilakukan dari rumah atau *study from home* sedangkan beberapa pekerja melakukan pekerjaan dari rumah atau *work from home* (WFH). Hal tersebut terjadi tanpa terkecuali pada seorang ibu yang harus bekerja dan juga memberikan pengajaran di rumah selama masa pandemi Covid-19. Tak jarang hal demikian mempengaruhi kondisi kesehatan pada semua lapisan termasuk orangtua, terkhusus seorang ibu. Satu sisi mengalami kerentanan secara fisiologis untuk tertular gejala Covid-19. Sisi lain, dihadapkan dengan suatu kerentanan psikologis yang erat kaitannya dengan penurunan kesehatan mental. Meskipun permasalahan tersebut mempengaruhi kesehatan mental ibu, ibu tetap memiliki peran penting pada pendidikan anak selama di rumah. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan dalam pendampingan penggunaan gadget pada ibu sehingga harapannya anak dapat menggunakan gadget secara adaptif. Hal ini sebagai bentuk pengelolaan kesehatan mental ibu selama mendampingi anak belajar dari rumah. Hasil pengolahan data menunjukkan adanya skor wawasan pemahaman materi. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi pendampingan penggunaan gadget memberikan peningkatan pemahaman terkait penggunaan gadget secara adaptif. Implikasi ditujukan agar ibu memahami dan dapat melakukan pendampingan penggunaan gadget secara adaptif pada anak.

**Kata Kunci:** Covid-19; pandemi; kesehatan mental; pengelolaan mental; gadget

#### **Abstract**

Since the beginning of 2020, almost all countries have experienced an outbreak of the coronavirus or Covid-19. The emergence of Covid-19, of course, has an impact on almost all existing sectors of life, including health, education, and even the economy. In the education sector, student learning is carried out from home or study from home while some workers work from home or work from home (WFH). This happened without exception to a mother who had to work and also provide teaching at home during the Covid-19 pandemic. It is not uncommon for this to affect health conditions at all levels, including parents, especially a mother. One side is experiencing physiological susceptibility to contracting Covid-19 symptoms. On the other hand, faced with a psychological vulnerability that is closely related to mental health decline. Although these problems affect the mother's mental health, mothers still have an important role in the education of their children while at home. The aim is to provide knowledge in assisting mothers in using gadgets so that they hope that children can use gadgets adaptively. This is a form of mental health management for mothers while accompanying children to learn from home. The results of data processing indicate a score of material understanding insight. Therefore, it can be concluded that the psychoeducation of assisting the use of gadgets provides an increased understanding of the adaptive use of gadgets. The implications are intended for mothers to understand and be able to assist children in the adaptive use of gadgets.

**Keywords:** Covid-19; pandemic; mental health; mental management; gadgets

## PENDAHULUAN

Selama masa pandemi *Covid-19*, sektor pendidikan diberlakukan belajar dari rumah (BDR) termasuk sekolah pada pendidikan anak usia dini (PAUD). Beberapa PAUD tidak lagi mengadakan kegiatan belajar-mengajar *offline*, akan tetapi kegiatan belajar untuk anak didik diselenggarakan secara *online* atau *daring*, dengan guru-guru membuat video. Para guru dan pengelola institusi, yang seluruhnya adalah perempuan, juga tetap melakukan *maintenance* terhadap fasilitas PAUD serta melakukan kegiatan nonakademis untuk mengembangkan *skill* para guru dan pengelola. Selain itu, pengelola PAUD juga menggerakkan para guru untuk berkarya dan berwirausaha.

Peran ibu menjadi bertambah selama pandemi *Covid-19*, ibu beradaptasi dan mengerjakan tuntutan pekerjaan, bertanggungjawab dengan kondisi rumah, dan mendampingi anak belajar dari rumah. Ibu mempunyai peran selaku pembelajar anak, pemenuh keinginan anak, pengawasan, memberikan dorongan dalam kegiatan belajar mengajar, dan sebagai fasilitator sarana anak (Yulianingsih et al, 2021). Ibu mempunyai peran berarti dalam perilaku anak, memberikan keahlian kognitif, bimbingan kesehatan psikologis dan kesehatan raga, serta peningkatan mutu kesehatan intelektual keluarga (Mann et al, 2004; Kaminski et al, 2008). Situasi tersebut dialami oleh ibu selamapandemi *Covid-19*.

Selaku penjaga dan pembimbing dalam keluarga, orangtua dalam hal ini termasuk ibu meletakkan dasar-dasar sikap untuk anak, tindakan, dan sikap senantiasa diamati, dan ditiru oleh anak (Baumrind, 1978). Situasi tersebut yang dialami oleh para ibu menjadi keluhan munculnya kelelahan secara mental. Ibu mengeluhkan kelelahan, menjadi tidak sabar, merasa khawatir, sulit tidur, dan sering memunculkan gejala-gejala fisik seperti mudah pusing dan sakit perut (Yulianingsih et al, 2021). Keluhan muncul adanya tugas dan kewajiban yang berlipat meliputi rumah tangga, karier, dan juga mendidik para siswa serta anak sendiri di rumah yang harus dilakukan secara bersamaan tanpa ada batasan waktu yang pasti.

Ibu menjadi cukup longgar dalam pendampingan anak di rumah karena ibu berdinamika dengan pengelolaan psikologis atau mental diri sendiri. Ibu terkadang tidak mampu mendampingi penggunaan *gadget* anak selama BDR yang kemudian berdampak pada tidak terkontrolnya penggunaan *gadget*. Adanya topik pendampingan penggunaan *gadget* secara adaptif menjadi topik awal untuk mengatasi permasalahan mendesak yang berakibat pada penurunan kesehatan mental ibu. Para merasa membutuhkan sebuah upaya yang mampu meningkatkan kualitas kesehatan mental selama menghadapi situasi BDR. Perlu kiranya memberikan usaha untuk melakukan pengelolaan kesehatan mental pada para pendamping anak yaitu ibu guru dan pengelola yang bekerja dan memberikan pengajaran pada anak saat berada di rumah selama BDR serta orangtua.

## TINJAUAN TEORITIS

Keikutsertaan orangtua amat berarti bagi anak, sebab mempengaruhi kesuksesan anak kelak. Adanya keikutsertaan orangtua yang senantiasa mendampingi anak dapat menolong anak dalam peningkatan literasi, intelektual, dorongan, serta hasil (Menheere & Hooze, 2010). Tetapi sebaliknya, apabila anak tanpa pendampingan dari orangtua, hal tersebut tidak terjadi dengan sendirinya. Adanya keterlibatan orangtua, anak dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang hendak terinternalisasi jadi karakter anak (Akbar, 2017). Akibat dari adanya BDR, orangtua dituntut dapat melaksanakan pendampingan pada anak sepanjang belajar di rumah. Perihal ini membuat tidak sedikit orangtua membutuhkan waktu untuk mendampingi. Di sisi lain berdampak pada berbagai kondisi mental orangtua (Haerudin et al, 2020).

Saat BDR selain penggunaan *gadget* yang meningkat, dampak psikologis secara spesifik juga dirasakan oleh orangtua yang melakukan *Work from Home* (WFH) (Yulianingsih et al, 2021). Selain urusan pekerjaan dan rumah tangga yang kini melebur, orangtua juga merasakan kecemasan terkait penggunaan *gadget* pada anak dan kebingungan tentang cara menggunakan *gadget* dengan bijak, yang mana sulit dilakukan di tengah kondisi pandemi yang diri hanya beraktivitas di rumah saja. Hal ini menyulitkan orangtua.

*Gadget* memiliki keuntungan namun juga resiko, hal ini yang menjadi peningkatan kecemasan pula pada orangtua. Sebenarnya sudah sejak sebelum pandemi *Covid-19* adanya dampak dan resiko penggunaan *gadget* telah ada dimana menjadi tidak ada batas antara keuntungan dan resikonya (Novrinda & Kurniah, 2017). Tren penggunaan tablet layar sentuh dan *smartphone* yang mempermudah akses internet sehingga meningkatkan risiko paparan internet pada anak. Salah satu situs pertama yang dikenalkan kepada anak adalah situs menonton video, yang membuat anak menikmati aktivitas dengan internet. Hal tersebut mempermudah orangtua dalam memberikan contoh atau pembelajaran tertentu akan tetapi juga mengandung resiko jika berlebihan (Haerudin et al, 2020). Yulianingsih et al (2021) selanjutnya berbagai permasalahan kesehatan mental terutama berkaitan dengan pengasuhan orangtua pun muncul, misal orangtua mengalami stres dan cemas selama pengasuhan mendampingi anak.

## METODE

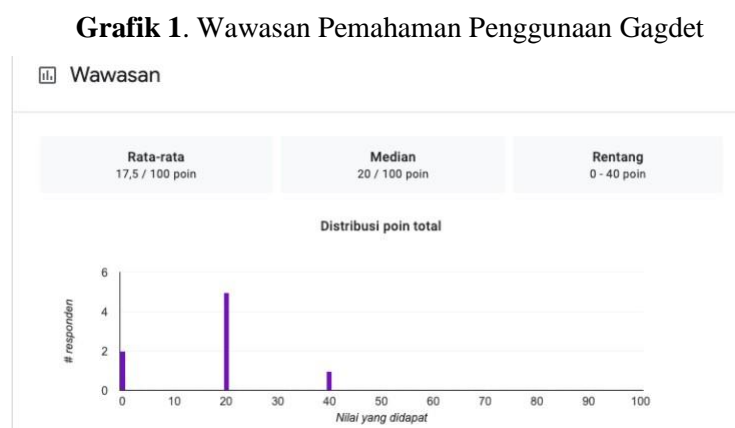
Pelaksanaan program ini secara bertahap dan metode pendekatan yang digunakan kuantitatif dengan metode analisa informasi statistik deskriptif. Penelitian deskriptif berarti mendefinisikan dengan cara tertata dari kenyataan yang terdapat kepada populasi khusus (Yusuf, 2016). Dalam hal ini ialah mendefinisikan keikutsertaan orangtua dalam psikoedukasi pendampingan kepada anak selama BDR di KB/TK/PAUD Bintang-Bintang. Program meningkatkan pendampingan penggunaan *gadget* sebagai diberikan secara *online* melalui

aplikasi pertemuan yang diikuti oleh para orangtua dan guru di KB/TK/PAUD Bintang- Bintang. Peningkatan pendampingan diberikan dengan cara memberikan psikoedukasi dampak sebuah psikologis selama pandemi *Covid-19* terkhusus ibu menjalani WFH, yaitu kelelahan mental, seperti stres, cemas, dan sebagainya. Selanjutnya peserta diberikan informasi mengenai pengasuhan dan komunikasi selama pengasuhan. Serta selanjutnya peserta diberikan informasi mengenai pendampingan penggunaan *gadget* pada anak.

Pada penelitian ini terdapat dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer yaitu diperoleh dari hasil distribusi angket pada responden melalui *platform google form* dan data sekunder yaitu berupa dokumen dari KB/TK/PAUD Bintang-Bintang berupa data sosiodemografi yang mencakup identitas peserta didik dan orangtua. Angket yang digunakan angket tertutup yang dalam pengisiannya telah disediakan pilihan jawaban sehingga responden cukup memberi tanda *checkbox* pada pilihan jawaban yang sudah tersedia pada angket melalui *platform google form*. Populasi penelitian yaitu orangtua dari peserta didik di KB/TK/PAUD Bintang-Bintang yang berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total *sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil terkait wawasan pendampingan penggunaan gadget dapat tergambar dalam grafik berikut di bawah, Grafik 1.



Selama pandemi *Covid-19*, pekerjaan dan pendidikan terpaksa dilakukan di rumah secara *onlinedemi* menekan laju penularan virus. Bekerja dari rumah (*Work From Home* atau WFH) bagi orangtua dan sekolah dari rumah (*School From Home* atau SFH) bagi anak sama-sama berdampak pada penggunaan *gadget* (baik itu *smartphone*, PC, laptop, atau tablet) yang semakin tinggi. Orangtua terkhusus ibu memiliki peran yang berlebih sebagai pekerja, bertanggungjawab atas situasi di rumah, dan harus mendampingi anak. Hal tersebut

memunculkan berbagai keluhan secara psikologis, yaitu menurunkan kesehatan mental pada seorang ibu. Yulianingsih et al (2021) selanjutnya berbagai permasalahan kesehatan mental terutama berkaitan dengan pengasuhan orangtua pun muncul, terkhusus ibu, misal orangtua mengalami stres dan cemas selama pengasuhan mendampingi anak.

Meskipun permasalahan tersebut mempengaruhi kesehatan mental ibu, namun ibu tetap memiliki peran penting pada anak, karena proses pendidikan dilakukan bersama ibu selama di rumah. Dalam kondisi pandemi yang penuh tekanan dan ketidakpastian, justru ibu perlu menjadi tiang yang kokoh untuk membantu anak melewati masa-masa sulit dan penuh adaptasi. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan bagaimana mengelola kebiasaan menggunakan *gadget* secara adaptif dan bagaimana mengelola rutinitas sehari-hari dengan baik antara urusan pekerjaan, domestik, dan pengasuhan anak untuk mendukung kesehatan mental orangtua. Pendampingan dilakukan oleh ibu.

Peran ibu terhadap anak mencakup pendampingan pada anak, menjalankan komunikasi yang baik, membagikan peluang ataupun keyakinan, membagikan pengawasan agar anak senantiasa dalam pengawasan serta bimbingan yang baik, membagikan dorongan, memusatkan anak dan membagikan pengasuhan serta penataran yang efisien (Ingram et al, 2015). Friedman (dalam Slameto, 2010) menguraikan kalau andil orangtua dalam amat dipengaruhi oleh sebagian aspek, antara lain: (a) status sosial yang ditetapkan oleh tingkatan pembelajaran, profesi, serta pemasukan; (b) wujud keluarga; (c) langkah kemajuan keluarga diawali dari terbentuknya perkawinan sampai langkah perencanaan menjadi orangtua; serta (d) aspek bentuk kedudukan.

Pendampingan orangtua di rumah dapat meningkatkan dorongan belajar anak (Kurniati et al, 2020). Pendampingan dilakukan secara kolaboratif untuk perkembangan dan kemajuan anak. Pendampingan berguna sebagai bentuk dukungan pada anak, meningkatkan kebahagiaan intelektual pada anak sehingga anak lebih menyukai latihan dan belajar serta meminimalkan gangguan-gangguan pada anak (Retno, 2013).

Beberapa hal yang dapat dilakukan selama mendampingi anak dalam rangka melakukan pendampingan penggunaan *gadget* secara adaptif antara lain (1) Menjaga komunikasi dalam mendampingi, yaitu persiapan memilih waktu yang tepat dalam memulai komunikasi, memiliki rencana komunikasi, mengumpulkan beragam pemahaman sebagai bahan komunikasi, menjadi orangtua yang tetap tenang dan sabar dalam berkomunikasi, dan membatasi adanya gangguan selama komunikasi. (2) Saat berkomunikasi, yang dilakukan dengan membuat pertanyaan, mendengarkan dan mengamati dan mengendalikan emosi. Pengendalian emosi selama berkomunikasi dengan anak, apapun percakapannya tetap didengarkan, tetap menjadi tenang dan sabar. (3) Berkomunikasi dengan menetapkan batas penggunaan *gadget*, yaitu menetapkan aturan; membuat aturan yang jelas; sederhana, dan spesifik; memastikan anak dapat mengerti aturan yang diterapkan untuk disepakati bersama; memberikan batasan disertai dengan

konsekuensi. Selain itu orangtua baik ayah dan ibu bersiap dalam memberikan tindak lanjut. Dalam memberikan aturan semestinya tetap tenang, spesifik, terlibat dan perhatian, serta sesuai aturan atau konteks aturannya.

Berdasarkan skor wawasan pemahaman yang diberikan dapat dikatakan bahwa psikoedukasi memberikan pemahaman terkait pendampingan penggunaan *gadget* adaptif dalam pengasuhan anak selama masa pandemi *Covid-19*.

## KESIMPULAN

Program psikoedukasi terkait cara mengelola kebiasaan menggunakan *gadget* secara adaptif dan cara mengelola rutinitas sehari-hari dengan baik antara urusan pekerjaan, domestik, dan pengasuhan anak yang diberikan secara *online* melalui aplikasi pertemuan kepada para orangtua di KB/TK/PAUD Bintang-Bintang menunjukkan adanya pemahaman terkait pendampingan penggunaan *gadget* sebagai bentuk komunikasi dalam pengasuhan anak selama masa pandemi *Covid-19*.

Perlu adanya kegiatan lanjutan berupa pelatihan terkait cara mengelola kebiasaan menggunakan *gadget* secara adaptif dan cara mengelola rutinitas sehari-hari dengan baik antara urusan pekerjaan, domestik, dan pengasuhan anak agar dapat dipraktekkan langsung oleh para orangtua. Selanjutnya diperlukan topik-topik lainnya dalam rangka mengelola kesehatan mental ibu selama mendampingi anak BDR.

Berdasarkan hasil penelitian maka implikasi ditujukan agar ibu memahami dan dapat melakukan pendampingan penggunaan *gadget* secara adaptif pada anak. Praktek pendampingan secara adaptif sangat bermanfaat mengatasi permasalahan serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z. (2017). Program peningkatan keterlibatan orangtua melalui kegiatan seni pada anak usia dini. *Sarwahita*, 14(01), 53–60. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.141.07>.
- Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth & Society*, 9(3), 239–267. <https://doi.org/10.1177/0044118X7800900302>.
- Haerudin, H., Cahyani, A., Sitihanifah, N., Setiani, R. N., Nurhayati, S., Oktaviana, V., & Sitorus, Y. I. (2020). Peran Orangtua Dalam Membimbing Anak Selama Pembelajaran Di Rumah Sebagai Upaya Memutus Covid-19. *Jurnal Statistika Inferensial*, 1–12.
- Ingram, M., Wolfe, R. B., & Lieberman, J. M. (2015). *The Role of Parents in At-Risk Populations*, 2002, 479–497.
- Kaminski, W. J., Valle, L. A., Filene, J. H., & Boyle, C. L. (2008). A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(4), 567–589. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9201-9>.

- Kurniati, E., Nur Alfaeni, D. K., & Andriani, F. (2020). Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 241. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.541>.
- Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357–372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>.
- Menheere, A., & Hooge, E. (2010). Parental involvement in children's education: A review study about the effect of parental involvement on children's school education with a focus on the position of illiterate parents. *Journal of the European Teacher Education Network JETEN*, 6, 157.
- Novrinda, Nina Kurniah, Y. (2017). Peran orang tua dalam pendidikan anak usia dini ditinjau dari latar belakang pendidikan Novrinda. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 61–80. <https://doi.org/10.19109/ra.v1i1.1526>.
- Retno, A. (2013). Hubungan intensitas pendampingan belajar orang tua dengan kualitas hasil belajar siswa di Ra Al-Islam Mangunsari 02 Semarang Tahun Pelajaran 2011/2012. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 2(2), 43–49. <https://doi.org/10.15294/ijeces.v2i2.9240>.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Edisi Revisi*. PT. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, R&D. Cetakan Ke-25*. Bandung: CV Alfabeta.
- Yulianingsih, Wiwin., Suhanadji, Nugroho, Rivo., & Mustakim. (2021). Keterlibatan orangtua dalam pendampingan belajar anak selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1138-1150. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.740>.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: PrenadaMedia.

# Dari perilaku adiksi gawai menjadi perilaku wirausaha mandiri yang piawai

## *From the behavior of device addiction become a excellent self-entrepreneur behavior*

Moordiningsih<sup>1</sup>, Lidia Laksana Hidayat<sup>2</sup>, Mahar Agusno<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta,

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Atmajaya, Jakarta

<sup>3</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

<sup>123</sup>moordiningsih@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan memahami memahami dan mendeskripsikan keunikan metode intervensi psikologis yang digunakan dalam proses pengasuhan dan pendidikan bagi anak-anak berkebutuhan khusus maupun anak-anak yang mengalami adiksi gawai di pondok pesantren Ainul Yakin, Tepus, Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Penelitian dilakukan dengan studi kualitatif, dengan metode wawancara, observasi dan diskusi kelompok terarah. Analisis data dilakukan dengan melakukan analisis isi dan kategorisasi tema-tema yang ditemukan, sesuai tujuan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode modifikasi perilaku dengan pendekatan habitual spiritual dapat membantu anak-anak berkebutuhan khusus maupun anak-anak yang mengalami kecanduan/adiksi gawai. Metode modifikasi perilaku ini juga membantu anak-anak memiliki perilaku wirausaha mandiri.

**Kata Kunci:** perilaku adiksi, gawai, perilaku wirausaha, mandiri, piawai

### Abstract

*This study aims to understand and describe the uniqueness of psychological intervention methods used in the process of parenting and education for children with special needs and children with gadget addiction at the Ainul Yakin Islamic Boarding School, Tepus, Gunung Kidul, Special Region of Yogyakarta, Indonesia. The research was conducted with a qualitative study, with the methods of interview, observation, and focus group discussions. Data analysis was carried out by conducting content analysis and categorizing the themes found, according to the research objectives. The results showed that the behaviour modification method with a spiritual habitual approach can help children with special needs and children who are addicted to gadgets. This behaviour modification method also helps children to have independent entrepreneurial behaviour.*

**Keywords:** addictive behavior, gadgets, entrepreneurial behavior, independent, skilled

## PENDAHULUAN

Anak-anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah pribadi-pribadi yang unik dengan kekhasannya masing-masing membutuhkan perhatian yang spesial. Anak-anak ini memerlukan pula pendidikan, pengasuhan dan layanan kesehatan fisik maupun kesehatan mental, agar tumbuh dan berkembang lebih baik. Menjadi tanggung jawab pihak keluarga, masyarakat dan negara untuk turut berperan dalam proses pendidikan dan pengasuhan anak-anak ABK ini. Pada kenyataannya, sebagian orang tua dan keluarga inti yang memiliki anak berkebutuhan khusus seringkali merasa kebingungan dalam memberikan perlakuan pengasuhan dan pendidikan yang tepat.



Menurut data yang terhimpun, pada tahun 2014 Indonesia merupakan negara terbesar keempat dengan jumlah anak berkebutuhan khusus (Kemenkes, 2014). Data Biro Pusat Statistik (BPS) Indonesia, tahun 2017 mencatat, saat ini baru 18% dari 1,6 juta anak berkebutuhan khusus yang dapat mendapatkan layanan pendidikan inklusi. Dari 18% tersebut terdapat 115,000 anak bersekolah di Sekolah Luar Biasa (SLB) dan 299.000 lainnya bersekolah di sekolah reguler pelaksana sekolah inklusi yang ditunjuk pemerintah. Selain itu, pada Riskesdas tahun 2018 didapatkan 3,3% anak umur 5-17 tahun yang mendapatkan diagnosa berkebutuhan khusus. Beberapa faktor yang memungkinkan belum maksimalnya pendidikan dan pengasuhan bagi para ABK ini adalah minimnya informasi pengetahuan dan permasalahan psikologis yang dimiliki orang tua yang memiliki ABK, kurangnya tenaga pengajar khusus bagi ABK, kurangnya lembaga pendidikan untuk ABK yang layak di masyarakat dan stigma masyarakat terhadap ABK.

Stigma masih menyelimuti isu kejiwaan di Indonesia karena sebagian masyarakat Indonesia masih mempercayai gangguan kesehatan jiwa juga disebabkan oleh hal yang tidak rasional maupun supra natural seperti karena sihir, kemasukan setan, kemasukan roh jahat, melanggar larangan dan lain-lain. Adanya stigma ini membuat masyarakat menanganinya dengan non medis/ahli spiritual (Kemenkes RI, 2019). Termasuk pula penanganan terhadap ABK, seringkali masih terkendala dengan keterbatasan pengetahuan orang tua dan masyarakat dalam proses pengasuhan dan pendidikan bagi ABK.

Kesehatan jiwa juga merupakan hal yang penting pula bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Undang-Undang Nomor 18 tahun 2014, tentang Kesehatan Jiwa, Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI, 2019). Upaya-upaya yang telah dilakukan pemerintah Indonesia untuk membantu para ABK dengan kasus-kasus seperti autisme, retardasi mental, gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas, dengan pendirian sekolah-sekolah inklusi yang difasilitasi oleh pemerintah. Namun upaya ini masih belum dapat menjangkau semua ABK yang ada di Indonesia.

Peran komunitas yang ada di masyarakat menjadi penting sebagai pen jembatan antara pemerintah dan keluarga-keluarga yang memiliki ABK. Komunitas penggerak pendidikan dan pengasuhan bagi ABK ini memberikan jawaban atas kebingungan orang tua dan menjadi harapan meletakkan kepercayaan pendidikan anak-anak mereka.

Pondok pesantren Ainul Yakin adalah salah satu komunitas yang ada di Gunung Kidul, Yogyakarta yang turut berperan dalam proses pendidikan dan pengasuhan ABK dengan

pendekatan spiritual. Tulisan ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan keunikan metode intervensi psikologis yang digunakan dalam proses pengasuhan dan pendidikan bagi anak-anak berkebutuhan khusus maupun anak-anak yang mengalami adiksi gawai di pondok pesantren Ainul Yakin, Tepus,

Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Perilaku adiksi gawai dirasakan memberatkan orang tua, sehingga anak-anak ini kemudian dititipkan ke pondok pesantren. Anak-anak memperoleh pendampingan di pondok pesantren termasuk di dalamnya adalah pembentukan jiwa kewirausahaan pada anak-anak berkebutuhan khusus.

## **METODE**

Penelitian dilakukan dengan studi kualitatif, fenomenologis dengan metode wawancara, observasi dan diskusi kelompok terarah. Penelitian dilakukan sepanjang kurun waktu bulan Juli - November 2020 di Gunung Kidul, Yogyakarta. Wawancara dan observasi dilakukan untuk memahami perubahan perilaku anak-anak berkebutuhan khusus, selama mendapatkan pendampingan dan pengasuhan di pondok pesantren. Informan penelitian utama adalah pendiri pondok pesantren Ainul Yakin dan parapengurus serta donator tetap pondok pesantren. Informan pendukung penelitian ini adalah 17 orang pengasuh, staf pengajar, staf keamanan dan bagian dapur pondok pesantren. Observasi juga dilakukan terhadap santriwan-santriwati yang tinggal dan berkegiatan sehari-hari di pondok pesantren. Analisis data dilakukan dengan melakukan analisis isi dan kategorisasi tema-tema yang ditemukan, sesuai tujuan penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Temuan penelitian selanjutnya akan diuraikan berdasarkan kategorisasi tema-tema sesuai tujuan penulisan ini yaitu memahami dan mendeskripsikan keunikan konsep-konsep serta praktek-praktek spiritual keislaman yang dilakukan di Pondok Pesantren Ainul Yakin dalam memberikan layanan kesehatan mental, mengasuh dan mendidik ABK. Tema-tema yang diperoleh adalah sebagai berikut:

### **1. Layanan kesehatan mental bagi ABK berbasis spiritual dan komunitas**

Berawal dari sebuah bimbingan belajar dan berkembang menjadi sebuah sekolah kecil di kota Yogyakarta, kemudian berkembang menjadi sebuah pondok pesantren dan perkampungan khusus bagi ABK di kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

*“...Nah, kemudian setelah diberi tantangan yang paling berat ini tanah ini pertama ini. Karena tanah ini seluas 4000 meter. “Iya uangnya dari mana Pak? Iya kita kan punya Allah, serahkan begitu (kepada Allah). Kita punya Allah sudah dimudahkan, kita bukan untuk mencari profil bukan mencari apa, mesti dimudahkan nanti...” Dan kita sepakat untuk ke Pak Dukuh*

*profil bukan mencari apa, mesti dimudahkan nanti...” Dan kita sepakat untuk ke Pak Dukuh kita datangi semua itu. “Iki opo iki? Pesantrenopo iki di sini itu? Yayasan di sini sudah ada masjid, sudah ada apa, kok mau mendirikan di sini? Kalau orang belum paham iya kita pahami, Cuma itu saja kita pahami kepada masyarakat sekitarnya bahwakita itu misi-misinya NKRI ...dari ketua RT sampai Pak Dukuh seluruhnya support, alhamdulillah sampai sekarang (Bapak M, pengurus yayasan)*

*“...Pertama saya sebagai terapis iya sebagai lembaga pendidikan terapis untuk menangani anak-anak dengan gangguan kesulitan belajar disleksia, diskalkulia, disgrafia. dengan metode M3 (membaca, menulis, menghitung) dengan 30 kali pertemuan. Terus saya bertemu dengan anak yang “aneh” terus saya buat sekolahan. Darisekolahan saya 2012 itu saya mendirikan Ainul Yakin ini karena apa? Ada wali santri bilang ke saya, “Rumah saya jauh, mbok buat asrama.”. Lho kok semakin banyak permasalahan di lingkungan itu. Banyak karena dempetan dengan masyarakat. Banyak masalah ketika saya jadi satu dengan masyarakat...” “ Oh, berarti saya harus punya tempat yang luas satu.” menyatu dengan masyarakat, tetapi terpisah, dikerjakan oleh dengan masyarakat tapi terpisah enggak jadi satu ...”*

Setelah mempunyai tempat yang sesuai untuk pengasuhan dan pendidikan ABK, Abi Isma menyampaikan kemudian membuat konsep terpadu dalam mengasuh dan mendidik ABK. Enam konsep penting itu adalah: **belajar, terapi, beribadah, bekerja, berkeluarga dan bermasyarakat**. Unsur spiritual khususnya peran campur tangan Tuhan menjadi unsur yang penting dalam pelayanan kesehatan mental bagi ABK di pondok pesantren Ainul Yakin.

*“ Saya kemudian membuat konsep PP ABKI (pusat kemasyarakatan anak berkebutuhan khusus Indonesia). Saya butuh tempat yang luas karena konsep dasarnya bukan cuma belajar dan terapi tapi ada enam konsep tadi: belajar, terapi, beribadah, bekerja, berkeluarga, bermasyarakat”.*

*“lelakon atau riyadhoh atau tirakate saya dulu seperti itu. Dan ini kita coba memang betul. Selama kita enggak bisa ngajeni uwong tuwo, selama kita enggak bisa ngajeni gurune awak e dewe wes tho angel-angel. Apapun kita mendapatkan harta angel. Ono wae masalah itu ada saja. Ora iso tenang, ora iso wes neko-neko ada kendala-kendala. Dan yang namanya berkah enggak bisa (dihindari), saya ini merasa enggak bisa, Allah kasih saya tunjukkan dan setelah itulah ilmu yang berkah seperti itu. Seolah-olah dituntun..”*

*Ibadah itu apa? Ibadah itu melaksanakan yang diperintahkan Allah dan menjauhi semua yang dilarang. “Wa maa kholaqtul jinna wal insa illa liyabuduun”. dan tidaklah Aku (Allah) ciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah. Ibadah yang habluminallah, ada syariatnya, ada tuntunan (fiqih hukum-hukumnya)..dan ada Ibadah yang habluminannas, hubungan yang baik dengan sesama manusia. Ridho itu Allah melihat kita menjalankan apa yang diperintahkan dan menjauhi yang dilarang, sesuai syariat atau tidak? Allah ridho nggak ya?*

Pemberian terapi atau latihan-latihan (**lelaku**) spiritual seperti praktek-praktek ibadah merupakan kunci penting dalam memberikan tritmen spiritual kepada para ABK.

Anak-anak berkebutuhan khusus yang datang dan mendaftar di pondok pesantren, terlebih dahulu dilakukan observasi (pengamatan) selama 40 hari, baru kemudian akan dikelompokkan menjadi 3 kelompok besar tipe ABK yaitu, kelompok serba bantu, kelompok arahan bantu dan kelompok mandiri.

*“...Observasi itu sebetulnya fungsinya banyak Bapak Ibu, anak ngenal lingkungan, kami ngenal mereka, ya toh, terus habis itu oh jadi, ‘oh iki lebokke kelase kae’,*

*“..Nah, nanti kita sesuaikan itu sesuai dengan tipe-tipenya masing-masing. Kalau ditempat kami di sini sebelum anak-anak masuk ke sini itu mereka ada namanya masa observasi 40 hari. Itu kita selama masa observasi itu kita...*

*“...Jadi di observasi itu ada tiga hal yang menjadi sorotan kami yaitu sisi akademiknya yang berkaitan dengan intelegensi kemampuan berpikir dan melogikanya. Yang kedua adalah life skilnya keterampilan bela bantu diri dan sosialnya. Terus yang ketiga adalah personal responsibility, jadi bagaimana responnya terhadap lingkungan terhadap pekerjaan dan tanggung jawab yang diberikan kepada dirinya. Walaupun dia pintar iso mikir, tetapi (kurang) tanggung jawab yo podo wae.*

*Iya begitu, kan sederhana begitu, Pak. Nah, dari ini nanti akan kita kategorikan menjadi tiga kelas; Kalau dia kemampuannya dibawah rata-rata dia masuk kelas serba bantu. Kalau kemampuannya sedang dia kelas arahan bantu. Kalau dia kemampuannya baik dan diatas rata-rata dia kelas mandiri.*

*Jadi kita itu anak yang masuk ke sini ini bukan apa yang ada di sini dicekok e kepada anak tidak tapi apa yang dibutuhkan anak yang kita berikan.*

*Dari observasi itu kata dari observe itu apa kelebihan anak tulis tek, tek, tek, tek apa kekurangan anak tek, tek, tek.*

*“...assesment-assessment itu. Kami mendapatkan itu hasilnya kurang akurat karena mood, hasilnya sangat-sangat dipengaruhi oleh mood. Lah kalau cuma ngetes anak berkebutuhan khusus, akhirnya dia, ini, ini, ini ngga bisa dites. Hasilnya cuma didapat dari mana, dari pengamatan yang cuma tiga jam samawawancara orangtua. Saya aja, oh no, ini ngga pas ini karena ini akan, ritmenya itu berubah-ubah maka empat puluh hari ini betul-betul saya amati.*

Proses pengamatan selama 40 hari, menjadi kunci penting penggolongan kategori ABK. Pengamatan yang sungguh-sungguh ini mampu memberikan gambaran kelebihan dan kekurangan ABK, sehingga memudahkan dalam penggolongan kelas pengasuhan dan pendidikan.

## 2. Terapi habitual dengan pendekatan spiritual untuk ABK

Anak-anak berkebutuhan khusus di pondok pesantren mendapatkan tritmen secara terpadu, diperhatikan baik kondisi fisik (makan, pakaian, Kesehatan, sanitasi) maupun kondisi psikis (pendidikan, ibadah dan pengasuhan).

*“...setelah itu kita buat itu RPTS rencana program Tritmennya (Santri). “Oh ini tiga bulan pertigabulan, enam bulan seperti ini, seperti ini seperti itu.”*

*“ Karena anak-anak itu belajar dari apa yang dia lihat, dia rasakan, sudah. Jadi kami di sini menciptakan pola habit dan habit, sudah seperti itu. Jadi masha Allah setelah target mereka masing-masing sudah kami berikan kepada mereka.*

*Jadi orang umum pun bisa melaksanakannya. Jadi selalu saya sampaikan untuk mengajar orang gangguan jiwa itu enggak butuh SI butuh keikhlasan sama kesabaran dan butuh satu orang yang merancang itu saja.*

*Jadi fokusnya katakanlah dia enggak bisa tidur fokus pelajarannya tidur itu selesai gitu saja. Lho bagaimana bisa tidur?*

*Iya enggak usah mumet-mumet kalau kita mau tidur tritmennya itu gimana caranya nyaman untuktidur gitu saja.*

*Oh, mungkin dari pola makannya, lingkungannya kondusif atau tidak? Dia punya penyakit atau tidak? Sederhana itu saja saya, Pak. Bodone saya wong dia penyakit, penyakit apa yang enggak bisa membuat dia tidur? Nah, coba apa penyebabnya kita cari.*

Program pengasuhan dan pendidikan dilakukan dengan membangun kebiasaan (habit) yang baik bagi para santri. Habit ini dibangun dengan acuan waktu-waktu ibadah sholat setiap harinya. Selain itu, dalam waktu 2 kali seminggu, setiap hari senin dan kamis diberikan terapi system syaraf, khususnya bagi ABK kelompok serba bantu.

*“ ....Saya punya ILT pak, Isma Learning Terapi. Isma Learning Terapi itu adalah terapis stimulussistem saraf. Jadi manusia itu terdiri dari saraf-saraf pak nggih, nyuwun sewu tadi saya sebut. Maka, sing penting kuwi, nak saya bilang begitu, saraf e sing didandani, ora dijok i ilmune disik, wong sing raisongopo ngopo kok diajari, ayo nyanyi, ora iso. Sarafnya dulu didandani, iki saraf saraf e didandani. Maka, kami ada perbaikan stimulus sistem saraf, ILT itu **ada stimulus sistem saraf dengan tepuk, ketuk, pijat dan usap, ILT**. Ini kami kami punya, punya metode yang salah satu kami terapkan kepada anak-anak. Adametode ILT. (Pendiri, Aism).*

Penggolongan santri dibagi berdasarkan usia dan jenis kelamin, serta tipe diagnosa yaitu serba bantu, arahan bantu atau program mandiri.

“...pengkelasan di kelas kami itu kan sebenarnya ada empat kelas Ada kelas anak-anak, ada kelas remaja, ada kelas dewasa, dan ada kelas orang tua Nah dari empat kelas ini kan ada putra ada putri Kemudian kami bagi lagi sesuai dengan tipe diagnosa Nah tipe diagnosa tadi serba bantu arahan bantu, dan mandiri Nah seba bantu, arahan bantu, dan mandiri itu kan mempunyai program masing-masing...“(Pengajar, Ftm)

“...Nah kalo di **serba bantu** itu kan mengurus dirinya sendiri. Pembelajarannya apa di sana? Di sana pembelajarannya adalah **fokus ke terapi** bu Sesuai dengan apa keluhan anak tersebut Misalnya ‘Ohanakku ADHD’, hiper. Berarti... bagaimana caranya supaya anak itu tenang. yang disampaikan Abi tadi. Pelajarane hari ini duduk Nek urung iso duduk urung ganti pelajaran Nahh... Pelajarannya hari ini makan nasi Kamu belum bisa makan nasi yo makan nasi terus Dan itu memang bener-bener terjadi.

“..Dan alhamdulillah santri-santri serba bantu kami itu kan di sini kan ada ILT, Isma Learning Therapy Ada IBT, Isma Behavior Therapy Ada PFA, Paket Fasih Al-Qur’an. Kemudian ada... oh iya IST, Isma Speak Therapy nggih. Isma Speak Therapy itu kan bagi santri yang tidak—belum bisa Tapi nek serbabantu itu ya guru yang ngasuh Artinya ngasuh itu kan... ya dia yang nyebokin, ya yang mandiin, ya yang nyuapin, ya kalo nangis sek tantrum yo dia yang, nolongin) nenangin Itu kan ngasuh bu Ngajarnya dia yang ngajarin. Bagaimana ngajarin duduk, bagaimana cara makan, bagaimana cara pakai baju yang benar seperti itu.

Jadi begini bu, kalo kami di sini kan pake teori Habitual Learning jadi teori pembiasaan, nggih pembiasaan. Di sini penanganannya... nggih cuma pake pembiasaan aja bu. Artinya... opo ya bu ya. Di sini kan... eee... aktivitas tu dari jam tahajud... sampe isya lagi itu kan padet bu Nggih jadi kita **aktivitasnya mengingat jam sholat**. Kamu tu di sini ngapain? Sholat tahajud, nanti setelah sholat tahajuditu ada hafalan doa sehari-hari Kemudian sambil menunggu itu kita sholat subuh Sholat subuh nanti adadzikir terapi. Kemudian setelah itu ada kajian pagi Nah kemudian sholat dhuha Sholat dhuha nanti pembelajaran waktu dhuha Kemudian sholat dzuhur pembelajaran waktu dzuhur Sholat ashar, pembelajaran waktu ashar). Sholat magrib, pembelajaran waktu magrib. Dan sholat isya pembelajaran waktu isya Jadi ada tujuh jam pembelajaran (Pengajar, Ftm).

Yang kami inget-inget **adalah pembelajaran...(Sholat) waktu sholat** Jadi sek diinget-inget ikii ora-ora jadwal’e, (tapi yang diingat waktu) Sholat! (Pengajar, Yd)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, pembiasaan (habit) pada ABK, dibentuk dengan mengacu waktu sholat dimulai dari sholat tahajud (03.30 AM) hingga waktu sholat isya (07:00 PM) jelang waktu makan malam dan istirahat tidur malam. Diantara menunggu waktu sholat berikutnya digunakan untuk aktivitas pengajian, terapi dzikir, pembelajaran, aktivitas

pertanian, peternakan ataupun kegiatan kreativitas. Aktivitas yang dipilih oleh para santri ini menyesuaikan dengan minat dan bakat masing-masing santri. Termasuk didalamnya para santri yang mengalami kasus kecanduan (adiksi) game, gawai dan internet. Para pengelola mengharapkan dengan adanya aktivitas-aktivitas yang menyibukkan ini dapat mengalihkan perhatian santri dari terus-menerus memegang gawai. Santri juga dilatih memilih dan memfokuskan pada kegiatan-kegiatan yang dapat menjadikan kegiatan wirausaha dimasa depan.

*“...Oo nek tahajud iku aku kudu ngapalke doa sehari-hari Oo nek subuh ki aku berarti kudu kajian subuh, fiqih muamalah dan lain sebagainya. Oo nek dhuha iki aku kreativitas, pertanian entrepreneur dan lain sebagainya . Oo nek dzuhur ki aku ngaji. Oo nek ashar ki aku ngaji. Setelah ngaji nanti ada pembelajaran, kalo yang tuntas paket C, nopo—dua belas tahun nanti ada IPA ada matematika ada pembelajaran sore. Oo nek magrib itu apa. Oo magrib itu dzikir terapi. Sholat Isya nanti ada pembelajaran lagi. Kreativitas, DKV (desain komunikasi visual) dan lain sebagainya (. Jadi dicantolken ke waktu sholat gitu nggih? ). Nggih, jadi yang diingat-ingat itu waktu sholatnya.*

Ada beberapa jenis terapi yang diberikan di pondok pesantren Ainul Yakin ini yaitu Isma Learning Therapy, Isma Behavior Therapy, Isma Speak Therapy, terapi dzikir, terapi kognitif, terapi makanan (diet dan puasa), menemani dan mengajak berkomunikasi. Tidak semua pengasuh dan pendidik menguasai semua jenis terapi tersebut, namun mereka belajar dengan memperhatikan teman sesama pengasuh yang telah diberikan penjelasan dan pelatihan dari Abi Isma dan kemudian menularkannya kepada pengasuh yang lain.

*“ Kalo yang... dia terluka, dia banyak merenung Intinya dia ngga ndue konco neng kamar. Jadi di sini apa tugas kita? Dirangkul, dikancani, diajak komunikasi. Nah, itu. Jadi kami—kami selalu mem—mengajak komunikasi orang-orang yang depresi itu bu.*

*Itu terus saya... terapi kognitif, Jadi kakak saya bilang, ‘Kamu dekatan, kamu ajak komunikasi, dan kamu berikan terapi kognitif’ . Terapi kognitif itu kan, karena Mbak Wd itu kan pinter Artinya dia faham. ‘Kamu berikan cerita-cerita yang bisa memotivasi dia. Akhirnya saya berikan cerita, cerita, cerita, cerita. Alhamdulillah sekarang sudah mau beraktivitas Kembali...Nah selama empat puluh hari tu kan kita kan melihat,—nah itu kan... kami mengamati Di sini kita diet makanan ,ngga boleh makan ini, makan itu*

*Terapi syaraf biasanya setiap senin dan kamis setiap puasa. Kenapa? Karena kan... nek puasa-puasa iki mesakne) tak kon nek pertanian kadang-kadang seperti itu saya. Jadi terapi biar sehat, ngonten. (Pengajar, Ftm).*

Para pengasuh dan pendidik, tidak begitu memahami latar belakang konsep teori tentang terapi-terapi tersebut, namun ketika mereka sering menghadapi, melihat dan mempraktekkan kepada ABK, mereka menjadi bisa meyakini bahwa yang diterapkan untuk ABK bisa bermanfaat.

*Untuk teori detailnya itu yang tau ya cuma Abi Isma (Pengajar, Pr). kalo saya sendiri karena bukan jurusan saya, ya saya juga belum tahu teori detailnya tapi sering menghadapi ngonten lho bu jadi ooh ini tu seperti ini lho, ini tu seperti ini. Ooh ternyata kamu tu kalo dipeluk tenang, berarti aku harus meluk ngonten iku. Oo ternyata kalo misalnya dikasarin 'Kok kamu ngga bisa?' berarti saya ngga boleh kasar Oo ternyata kamu kalo dilembutin malah ngelunjak berarti saya harus tegas). "... Karena kita langsung praktek (Pengajar, Dy).*

Untuk ABK pada program kelas mandiri, yang dilakukan para pengasuh dan pendidik adalah memahami karakter anak terlebih dahulu.

*"Karena yang kita kelola adalah anak-anak mandiri Nah kalo saya pribadi, saya juga memberikan pengertian kepada mereka. Dan tentunya mereka itu ngga bisa dikasarin, Mereka kudu harus bisa kita sentuh hatinya, ngonten lho bu (Jadi... ra iso bu arep galak dan lain sebagainya. Dan) eee priapun nggih, kita kudu ngerti anak ngonten lho, bu Kita harus tau dulu karakter anak tu seperti apa. Lha wong dia aja sudah galak udah kasar kayak gitu kita tambah kasar? Ndak bisa (beberapa orang tertawa). Jadi saya harus bisa... eee yang pertama mengetahui karakter anak (FGD Pengajar, Ftm, Dy, Pr, Yd).*

Ada pula sistem hukuman bagi ABK program kelas mandiri, namun hukuman lebih diarahkan pada tujuan pendidikan dan **memberikan terapi spiritual (tombo ati/obat hati ada lima hal)** semisal dengan diminta membaca dan menghafalkan Al-Qur'an, sholat malam, berpuasa, berkumpul dengan orang baik, melakukan dzikir dalam waktu yang lama. Hukuman juga diberikan dalam bentuk mengasuh ABK kelas serba bantu. Hukuman bagi kelompok kelas arahan bantu adalah diminta bekerjadi lahan pertanian ataupun membersihkan kamar mandi.

*"...Karena kan di sini ada sistem hukuman. Nah hukumannya adalah, satu membaca Al-Qur'an dua menghafal Al-Qur'an), tiga mengasuh anak serba bantu, empat masuk sel dengan menghafal Al-Qur'an. Intinya pokoknya di sini membantu nggih, mengasuh, kemudian juga ada misalnya tak kon macul, Pertanian.*

*"...Kalo arahan bantu itu kan harusnya pekerja, Tak suruh menghafal Al-Qur'an ya keok bu Jadi nanti ada yang mengasuh, ada juga yang... macul, ngepel, dan lain sebagainya. Sesuai dengan apa pelanggaran mereka Membersihkan kamar mandi. Itu untuk arahan bantu sama... mandiri.*



“...Tapi kalo yang mandiri kan dia punya akal Tujuannya adalah kalo **membaca Al-Qur’an**, menghafal Al-Qur’an ki yo men **resik atimu** ngene lho. Men kamu tu juga... nanti lama-lama kan bisa terbiasa membaca Al-Qur’an. Terbiasa menghafal Al-Qur’an. Dengan seperti itu... hatimu nanti akan lembut Karena hatimu... bisa diobati hanya dengan Al-Qur’an Dan kami ada lima bu di sini). Yang kami amalkan untuk anak-anak mandiri, anak-anak rehab, (Bernyanyi lagu) **Tombo ati. Ono limang perkoro Jadi itu di sini terapi**). (Berhenti bernyanyi) Sek pertama... nopo: Baca Qur’an Kumpul orang sholeh, puasa, sholat tahajud, dan dzikir.

“...Nah selain itu kita juga mengamalkan **lima nasehat Abi Guru Isma Al-Matin** yang dibaca tiap habis sholat. Lima nasihat Abi Guru wajib ditaatin.... Satu, Menjaga wudhu, tahajud dan witr... berjemaah di masjid, dan menegakkan sholat dhuha, puasa senin-kamis, sedekah. Dua, santri wajib mengamalkan kiblata orang mukmin sholat dengan khusuk, menjauhkan diri dari perkataan dan perbuatan yang tidak berguna menunaikan zakat, menjaga aurot, menjaga amanah-amanah dan janji, menjaga sholat lima waktu, menuntut ilmu, Tiga, setiap santri wajib mengamalkan... wajib beramal sholeh ... beramal sholeh... saling menasihati-menasihati dalam kebenaran menasihati-menasihati dalam kebenaran, mengerjakan kebajikan setiap waktu, berakhlakul karimah, berbudaya bersih, rapi, tertib dan disiplin, hormat patuh kepada orang tua dan ustad Yang keempat, setiap santri wajib... takut kepada Allah Takut adzab Allah dan hari pembalasan sangat pedih takut nikmat yang diberikan kepada kita akan diambil... takut sewaktu-waktu kematian pasti akan datang Yang kelima, setiap santri wajib cinta kepada Allah dan rosulnya. Hanya takut dan bergantung kepada Allah berdzikir setiap waktu, membaca suroh nahdawiyyah dan mengamalkannya bersolawat kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam (FGD pengasuh dan pengajar)

Terapi spiritual dilakukan secara rutin dan berulang-ulang sehingga para santri ABK menjaditeringat dan terbentuk kebiasaan (habit).

## **DISKUSI**

Salah satu pondok pesantren di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang di samping mengasuhsantri juga merawat individu dengan problem kesehatan jiwa dan problem psikososial adalah Pondok Pesantren Ainul Yakin (PPAY). Pesantren yang ada sejak tanggal 29 September 2005 tersebut berdiriatas inisiatif Abi Guru Isma Almatin Ps., Ps. Lembaga tersebut pada mulanya berupa bimbingan belajaryang terletak di Jalan Tamansiswa MG II/1268 Yogyakarta dengan nama Pondok Bimbingan Belajar Ainul Yakin (Kompasiana, 2019). Pondok Bimbingan Belajar Ainul Yakin kemudian berkembang menjadi PPAY dan menempati area di jalan Ringroad Selatan UH VII/472, Malanga, Giwangan, Umbulharjo, Bantul, Yogyakarta dan berkembang hingga di desa KarangTengah, Tepus, Gunung KidulYogyakarta . Tujuan berdirinya PPAY adalah untuk membantu anak-anak yang berkebutuhan khusus antara lain autism, down syndrom, dan mengalami kesulitan belajar. Pondok Pesantren Ainul Yakin sangat membantu

anak-anak yang berkebutuhan khusus terutama anak autis agar bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik (Hestiana dan Arifin 2016). Termasuk di dalamnya adalah anak-anak khusus yang mengalami kecanduan/adiksi game, adiksi gawai dan internet.

Berdasarkan hasil penelitian dapat difahami bahwa layanan kesehatan mental bagi ABK yang dilakukan di pondok pesantren Ainul Yakin, adalah layanan pengasuhan dan pendidikan dengan metode melihat, mengamati, menghadapi, mempraktekkan dan berinteraksi secara langsung dengan anak-anakberkebutuhan khusus. Metode mengamati dan berinteraksi sehari-hari secara langsung dengan ABK ternyata dapat membentuk keyakinan (*ainul yakin*) dan kesejahteraan spiritual (*spiritual well being*) baik bagi pendiri, pengasuh, pendidik, karyawan pondok maupun para ABK sendiri.

Spiritualitas merupakan hal yang penting di negara religius seperti di Indonesia. Spiritualitas didefinisikan sebagai dimensi kesatuan antara kesehatan dan kesejahteraan individu (Skokan & Bader, 2000). Kesejahteraan spiritual (*spiritual well being*) adalah indikasi kualitas individu dalam dimensi spiritual. Menurut Fehring Miller dan Shaw (1997), kesejahteraan spiritual meliputi dua komponen yaitu dimensi vertikal yang melibatkan hubungan dengan sesuatu yang lebih tinggi atau Tuhan, dan dimensi horizontal yang melibatkan perasaan memiliki tujuan dan kebermaknaan dalam hidup.

Model terapi yang mengutamakan pembentukan kebiasaan baik bagi para ABK selaras dengan model pendekatan perilaku (*behavioristik*) dalam kajian psikologi, yaitu dengan modifikasi perilaku dengan sentuhan unsur spiritual. Model terapi dengan pendekatan spiritual ini sesuai dan menjadi pilihan masyarakat di Indonesia, karena keyakinan yang kuat bahwa unsur spiritual masih memiliki peran penting dalam berbagai sendi kehidupan masyarakat Indonesia.

## **KESIMPULAN**

Pemaknaan konsep spritualitas di pondok pesantren Ainul Yakin dalam memberikan layanan kesehatan mental bagi ABK juga menumbuhkan kesejahteraan spiritual bagi para pendiri, pengasuh, pendidik, karyawan pondok pesantren maupun para ABK sendiri. Kesejahteraan spiritual dengan merasakan kedamaian, keikhlasan ketenangan, kesenangan, kebahagiaan, kebersyukuran, dan kepuasan berada di pondok pesantren Ainul Yakin.

Layanan kesehatan mental bagi para ABK di pondok pesantren Ainul Yakin terutama dilakukan dengan menyadari kondisi ABK, memahami karakter dengan mengamati masing-masing ABK, sehingga para pengasuh dan pendidik dapat meyakini tritmen/perlakuan yang tepat bagi masing-masing ABK. Observasi/pengamatan selama 40 hari di awal kedatangan santri memudahkan dalam penggolongan kategori santri yaitu kategori serba bantu, arahan bantu atau kategori mandiri.

Metode yang digunakan dalam pengasuhan dan pendidikan adalah **terapi habitual**, banyak mengacu pada pendekatan spiritual keislaman untuk membentuk habit/kebiasaan yang baik dalam diri ABK. *Metode “tombo ati/obat ati”* menjadi acuan dalam proses pendekatan spiritual ini. Metode ini mengacu pada tehnik modifikasi perilaku dari pendekatan teori perilaku (behavioristik), melakukan perubahan perilaku dengan pembentukan kebiasaan baik melalui proses belajar (Martin & Pear, 2015). Pendekatan spiritual mewujud dalam bentuk terapi perilaku habitual-spiritual seperti:

1. Menjaga, menunggu dan mengutamakan waktu sholat di antara berbagai kegiatan pembelajaran, kegiatan pertanian peternakan maupun kegiatan seni dan kreativitas. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu santri di masa depan menjadi pelaku wirausaha mandiri, tidak bergantung kepada orang tua.
2. Berpuasa (diet makanan), setiap hari senin dan kamis, agar santri ABK lebih sehat dan dapat mengendalikan diri dalam pola makan.
3. Berdzikir, kegiatan mengingat Tuhan dilakukan secara bersama-sama setiap habis waktu sholat.
4. Membaca ayat Al Quran, dan menghafalkan sebagai materi pembelajaran utama di pondok pesantren ini.
5. Berinteraksi dengan teman ABK, pengasuh dan pendidik dalam proses pembelajaran maupun saat melakukan refreshing dengan terapi bermain ke pantai

Pengembangan terapi-terapi psikis lainnya seperti terapi syaraf dengan tehnik *tepuik, ketuk, pijat dan usap*, terapi pembentukan perilaku-perilaku sederhana, terapi kognitif, dan terapi bicara. Kondisi kesehatan fisik santri juga diperhatikan dengan menjaga pola makan dan bekerja sama dengan dokter setempat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fehring, R. J., Miller, J. F., & Shaw, C. (1997). Spiritual well-being, religiosity, hope depression and other mood states in elderly people coping with cancer. *Oncol Nurse forum*, 24(4), 663–71.
- Hestiana, R. & Arifin, Z. (2016). Manajemen pengasuhan anak autis di pesantren. *Proceedings of The 1st Annual Internasional Conference on Islamic Early Childhood Education*. Volume 1, December 2016 (111-126). Online ISSN (e-ISSN): 2548-4516. Diunduh 17 Desember 2020
- Jafari, E., Najafi, M. , Sohrabi, F., Dehshiri, G.R., Soleymani, E., Heshmati, R. (2010). life satisfaction, spirituality wellbeing and hope in cancer patients in Persian. *Procedia Social Behavioural Sci*, 5:1362–6.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2014). *Buletin jendela data dan informasi kesehatan situasi penyandang disabilitas*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2019). *Buletin jendela data dan informasi kesehatan situasi kesehatan jiwa di Indonesia*.

Kompasiana, (2019). Melihat pesantren anak berkebutuhan khusus di Yogyakarta. 3 Desember 2019. <https://www.kompasiana.com/inamulhasan/5de51114097f360b220ed562/melihat-pesantren-anak-berkebutuhan-khusus-difabel-di-yogyakarta?page=all#sectionall>

Martin, G & Pear, J (2015). *Modifikasi perilaku: Makna dan penerapannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Moberg, O. (2002). Assessing and measuring spirituality: Confronting dilemmas of universal and particular evaluative criteria. *Journal of Adult Development*, 9, 47–60.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(9), 13-39.

Shafi, H., Bashir, N., Yousuf, U., Parveen, S., & Akhter, K. (2016). Relationship between spiritual wellbeing, life satisfaction, and depression: A study of middle-aged people. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 3, Issue 2, No. 4, 147-154.

Shokan, L., & Bader, D. (2000). Spirituality and healing. *Health progress*, 81(1),38-42. Shafi, H., Bashir, N., Yousuf, U., Parveen, S., & Akhter, K. (2016). Relationship between spiritual wellbeing, life satisfaction, and depression: A study of middle-aged people. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 3, Issue 2, No. 4, 147-154.

Shokan, L., & Bader, D. (2000). Spirituality and healing. *Health progress*, 81(1),38-42.



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**  
YOGYAKARTA

ISBN 978-623-94634-3-4 (PDF)



9 786239 463434

Kampus 1:  
Jl. Wates Km. 10 Yogyakarta 55753.  
Telp: 0274-6498212, 6498211, Fax. 0274-6498213