PROCEEDING

INTERNATIONAL E-CONFERENCE & CALL FOR PAPER KPIN

HUMAN BEHAVIOR IN THE NEW NORMAL POST-PANDEMIC: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES FOR PSYCHOLOGY IN THE ARCHIPELAGO

November 16 - 20, 2020



Co-hosted by:

Published by: Udayana Press

PROCEEDING

INTERNATIONAL E-CONFERENCE & CALL FOR PAPER KPIN

Human Behavior in the New Normal Post Pandemic: Challenges and Opportunities for Psychology in the Archipelago

e-Conference (online) by KPIN

November 16 – 20, 2020

ISBN: 978-602-294-454-6

Hosted by:

(Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara)

Co-Hosted by:

Organizing Committee

Ketua : Dr. Karina Meriem Beru Brahmana, M.Psi. Psikolog
(Universitas HKBP Nommensen)

Sekretaris : Ridhoi M. Purba, S.Psi. M.Si.
(Universitas Sumatera Utara)

Anggota : Nancy Naomi G.P Aritonang, M.Psi, Psikolog (Universitas HKBP Nommensen)
Devi Jatmika, S.Psi., MMP (Universitas Bunda Mulia)
Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog (Universitas HKBP Nommensen)

Scientific Committee

Ketua : Dr. Selviana (Universitas Persada Indonesia YAI)
Sekretaris : Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D (Universitas Mercubuana)
Anggota : Prof. Irmawati (Universitas Sumatera Utara)
Dr. Eko A Meinarno, M.Si. (Universitas Indonesia)
Dr. Yulmaida Amir, MA. (Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA)
Dr. Tutut Chusniyah, M.Si (Universitas Negeri Malang)
Dr. Arief Budiarto, DESS, Psikolog (Universitas Jendral Ahmad Yani)
Dr. Sunu Bagaskara (Universitas Yarsi)
Dr. Clara Moningka (Universitas Pembangunan Jaya)
Yonathan Aditya, Ph.D (Universitas Pelita Harapan)
Dr. Karina M. B. Brahmana, M.Psi. Psikolog (Universitas HKBP Nommensen)
Dr. Sri W Rahmawati, M.Si. (Universitas Tamajagakarsa)
Devi Jatmika, S.Psi., MMP. (Universitas Bunda Mulia)
Penny Handayani, M.Psi., Psikolog (Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya)
Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si (Universitas Bhayangkara)
Radhiya Bustan, M.Soc.Sc. (Universitas Al Azhar Indonesia)
Vinaya, M.Si (Universitas Pancasila)
Nuri Setiyaningsih, S.Psi., M.Si. (Universitas Azzahra)
Meutia Nauly, M.Si., Psikolog (Universitas Sumatera Utara)
Vici Sofianna Putera, S.Psi., M.Psi.T (Universitas Islam Bandung)
Any Rufaedah, S.Psi., M.Si. (Division for Applied Social Psychology Research)
Naomi Vembriati, M.Psi., Psikolog (Universitas Udayana)

Proceeding

Tata Letak : Dr. Selviana (Universitas Persada Indonesia YAI)
Laila M.I. Wardani, Ph.D. (Universitas Mercu Buana)

Desain Sampul : Garvin, M.Psi., Psikolog (Universitas Bunda Mulia)

©2020 – Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara

Foreword

Thanks to God Almighty, the KPIN e-conference was successfully held. In this event, more than 150 abstracts have been presented and discussed, so that the presenters can get input from other researchers. Some of these abstracts have been written in full paper articles and submitted for review and later published in this proceeding.

Papers published in this proceeding have received input and evaluation from the editor. Hopefully, this article can encourage a better understanding of human behavior to overcome the challenges of post-pandemic conditions that will not be the same as pre-pandemic conditions. There are many attitudes, behaviors and habits that need to be adjusted after a pandemic is over. Through this proceeding, we try to contribute to the environment to achieve a better future.

Finally, we would like to convey to all those who have participated in the success of the e-conference and the publication of these proceedings. Thank you, especially to all KPIN members who are willing to support this event. Apart from that, we would also like to thank the committee, editors, reviewers, and moderators who have given valuable time, thoughts, and energy to support this event.

Thank you
Chairman of KPIN
Subhan El Hafiz

DAFTAR ISI

FOREWORD iii

DAFTAR ISI iv

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN TERKAIT ISU ANCAMAN PHK IMBAS WABAH COVID-19 TERHADAP MOTIVASI KERJA KARYAWAN PADA MANUFACTURING AUTOMOTIVE DI BEKASI 1

STUDI AWAL PENYUSUNAN ALAT UKUR JUNG'S *PERSONALITY TYPES* UNTUK MAHASISWA BARU UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA 9

HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN POLA ASUH OTORITARIAN PADA PELAKU BULLYING 14

HUBUNGAN HARGA DIRI DAN KESEPIAN DENGAN KEPRIBADIAN NARSISTIK PADA PENGGUNA *INSTAGRAM* DI SMA X 18

HUBUNGAN ANTARA DEMANDS DAN NEGATIVE WORKPLACE RELATION DENGAN AGGRESSIVE DRIVING PADA PEKERJA 24

KETIKA LITERASI MEDIA MENDUKUNG MOTIVASI MENGEKSPRESIKAN PRASANGKA DI MEDIA SOSIAL: STUDI PADA PELANGGAR PSBB DI MASA PANDEMI 30

HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN *BURNOUT* PADA PEKERJA WANITA YANG MELAKUKAN *WORK FROM HOME* DI MASA PANDEMI COVID-19 38

DAMPAK *WORK FROM HOME* (WFH) TERHADAP KERJASAMA TIM PADA KARYAWAN YANG BEKERJA DENGAN SISTEM WFH 48

HUBUNGAN ANTARA *FAMILY COMMUNICATION PATTERN* DALAM KOMUNIKASI JARAK JAUH DENGAN *SELF-DISCLOSURE* PADA MAHASISWA *EMERGING ADULT* 58

PENGARUH *BRAND TRUST* TERHADAP *BRAND LOYALTY* PADA GENERASI Z PENGGUNA IPHONE 68

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY MEMBANTU MENGATASI DEPRESI PADA INDIVIDU DEWASA AWAL 77

PERAN RESILIENSI KELUARGA TERHADAP KUALITAS HIDUP INDIVIDU USIA DEWASA MUDA YANG TINGGAL DI JAKARTA DI MASA PANDEMI 88

HUBUNGAN OPTIMISME DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* MAHASISWA AKHIR DITENGAH PANDEMI COVID-19 PADA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I. 100

KETENANGAN MENTAL UNTUK KESEJAHTERAAN MENTAL: *EQUANIMITY* DAN *WELL-BEING* PADA DEWASA MUDA 109

HUBUNGAN OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA TAHAP AKHIR JAKARTA 115

STUDI MENGENAI KECEMASAN DAN INTENSI BELANJA SECARA *ONLINE* DI MASA PANDEMI COVID-19 124

SELF – IMAGE, PENERIMAAN SOSIAL DAN EKSISTENSI DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS KOMUNIKASI UNIVERSITAS X 136

HUBUNGAN ANTARA FAMILY COMMUNICATION PATTERN DALAM KOMUNIKASI JARAK JAUH DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING 142

HUBUNGAN ANTARA FAMILY COMMUNICATION PATTERN DALAM KOMUNIKASI JARAK JAUH DENGAN SELF-ESTEEM REMAJA 157

RESILIENSI MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI *ONLINE* DI FAKULTAS KOMUNIKASI UNIVERSITAS X JAKARTA 165

TUMBUHKAN EFIKASI GURU ADOPSI TEKNOLOGI PEMBELAJARAN: STUDI PADA *TEACHERS CHAMPION WEBSIS FOR EDU* 175

HUBUNGAN E-LOYALTY DAN KECENDERUNGAN BELANJA IMPULSIF PADA PEREMPUAN YANG MENGGUNAKAN *E-COMMERCE* SHOPEE 198

STRES KERJA DAN KEBAHAGIAAN TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA YANG BEKERJA 209

ASERTIVITAS DAN KONSEP DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN MENJADI KORBAN KEKERASAN DALAM BERPACARAN PADA REMAJA AKHIR 223

MENILIK HUBUNGAN PERSEPSI KEBIJAKAN PJJ TERHADAP KEPERCAYAAN MAHASISWA INDONESIA TERHADAP PEMERINTAH 238

HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN FOMO DAN KECENDERUNGAN NARSISME PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL JAKARTA 250

DUKUNGAN SOSIAL DAN KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI SITUASI PANDEMI COVID-19 PADA MASYARAKAT PENDATANG DKI JAKARTA 259

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP OPTIMISME DITENGAH PANDEMI COVID-19 268

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN PRODUKTIVITAS SELAMA *WORK FROM HOME* 276

GAMBARAN KECEMASAN DAN DEPRESI DALAM MENCARI PEKERJAAN PADA LULUSAN SARJANA PSIKOLOGI DI MASA PANDEMIK COVID-19 289

PEMBUATAN ALAT UKUR *FLEMMING'S LEARNING STYLES* UNTUK MAHASISWA BARU UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA 298

SEKOLAH DARING PAUD: SEBUAH TANTANGAN 305

DI TENGAH PANDEMI 305

COLLECTIVE SELF-ESTEEM, DAN KONFORMITAS TERHADAP COMPULSIVE BUYING PADA PEMAIN ONLINE GAMES DI JAKARTA 315

MAKNA BERSYUKUR BAGI WANITA SUKU BATAK TOBA 322

PERAN KEPRIBADIAN DAN CITRA TUBUH TERHADAP KEPUASAN PERNIKAHAN WANITA PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL JAKARTA 330

KONFORMITAS, EMOSI MORAL, DAN KECENDERUNGAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA REMAJA DI JAKARTA.....342

GAMBARAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *HARDINESS* PADA *SINGLE MOTHERS*.....351

PENGARUH KUALITAS FUNGSI DAN PEMENUHAN BAHASA KASIH KELUARGA TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA.....366

GAMBARAN RESPON EMOSI DAN STRATEGI KOPING MASYARAKAT TERHADAP ANJURAN PEMERINTAH DALAM PENANGANAN PANDEMI COVID-19 374

SEBUAH PENDEKATAN *INDIGENOUS*: BAGAIMANA RESPON MASYARAKAT TERHADAP KETIDAKPATUHAN PROTOKOL KESEHATAN PENANGANAN *COVID-19*? 388

GAMBARAN PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWA GENERASI Z DI KOTA MEDAN.....402

PENGARUH LATIHAN PIANO *ONLINE* TERHADAP KUALITAS HIDUP MAHASISWA YANG MENJALANI PSBB SELAMA PANDEMI COVID-19.....411

PERSEPSI MAHASISWA BARU DI BALI TERHADAP PERKULIAHAN DI MASA PANDEMI COVID-19.....430

FENOMENA KECANDUAN INTERNET *(INTERNET ADDICTION)* DI MASA PANDEMI 443

HUBUNGAN KOMPONEN *HEALTH BELIEF MODEL* DENGAN PERILAKU PENGGUNAAN MASKER PADA MASA PANDEMI COVID-19 449

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN *SELF EFFICACY* PADA SISWA MULTIMEDIA KELAS XII SMK NEGERI 7 JAKARTA.....462

GAMBARAN KEPATUHAN MENJALANKAN ATURAN PHYSICAL DISTANCING MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI USU SAAT PANDEMI COVID-19 469

GAMBARAN ORIENTASI PERAN GENDER SUAMI PENDETA DI GEREJA BATAK KARO PROTESTAN 480

SENSE OF MOBILE VIRTUAL COMMUNITY DI MASA PANDEMI : STUDI INDIGENOUS PADA MAHASISWA.....488

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SUKU BATAK TOBA DI KOTA PEMATANGSIANTAR.....498

PENGARUH KEPRIBADIAN *AGREEABLENESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* GURU DI KOTA MEDAN 507

STUDI PENDAHULUAN UNTUK PROGRAM INTERVENSI MENINGKATKAN KEPEDULIAN ANAK DAN REMAJA TERHADAP LINGKUNGAN.....515

PERBEDAAN SIKAP PENERIMAAN TERHADAP HOMOSEKSUAL ANTARA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS UMUM DAN MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS BERBASIS ISLAM DI JAKARTA 522

HUBUNGAN ANTARA *FAMILY RELATIONSHIP* DENGAN SIKAP TERHADAP KEKERASAN DALAM BERPACARAN PADA REMAJA DAN DEWASA AWAL 529

PERBEDAAN PERILAKU SEKSUAL PRA-NIKAH ANTARA MAHASISWA UNIVERSITAS BERBASIS AGAMA DENGAN MAHASISWA UNIVERSITAS TIDAK BERBASIS AGAMA 538

FAKTOR-FAKTOR YANG BERKONTRIBUSI TERHADAP MAKNA KERJA PADA TENAGA KESEHATAN....545

TANTANGAN INDIVIDU ERA PASCA PANDEMI AKIBAT FENOMENA PERILAKU POLA MAKAN PADA SAAT KARANTINA....553

PERBEDAAN TINGKAT STRES IBU DI DESA DAN KOTA DI BALI SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH....562

DAMPAK COVID-19 DAN *HARSH PARENTING* PADA IBU: PERAN MEDIASI STRES PENGASUHAN....571

PENGARUH KONTROL DIRI DAN KESEPIAN TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE* DI X *GAME CENTER* DEPOK....581

KEMATANGAN EMOSI, KONFORMITAS TEMAN SEBAYA, DAN *CYBERBULLYING* PADA REMAJA....587

PERBEDAAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH ANTARA REMAJA PENGGUNA INTERNET TINGGI DAN REMAJA PENGGUNA INTERNET RENDAH DI TANGERANG SELATAN....593

SELF – IMAGE, PENERIMAAN SOSIAL DAN EKSISTENSI DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS KOMUNIKASI UNIVERSITAS X....600

RELIGIUSITAS DENGAN SIKAP TERHADAP *INTIMATE PARTNER VIOLENCE*....606

DESKRIPSI TEAMWORK MELALUI DARING PADA MAHASISWA PENUH WAKTU DAN MAHASISWA PARUH WAKTU....613

PERGESERAN PERILAKU PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI ERA PANDEMI COVID-19 PERSPEKTIF: INTENSITAS DAN TUJUAN....631

PERILAKU BELAJAR ANAK-ANAK KATENGAHAN DI MASA PANDEMI COVID-19: ANALISIS FENOMENOLOGI INTERPRETATIF....640

HUBUNGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19....651

PERSEPSI MOTIF ALTRUISME DALAM TINDAKAN BUNUH DIRI DAN UPAYA PREVENTIF UNTUK KESEHATAN MENTAL....657

RUSUNAWA DI DKI JAKARTA DAN PERSEPSI PENGHUNINYA....666

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR PLAY THERAPY* DALAM MENURUNKAN PERILAKU HIPERAKTIVITAS-IMPULSIFIVITAS PADA ANAK DENGAN *ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVE DISORDER* (ADHD)....677

ANALISIS *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z....690

TEHNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGATASI GANGGUAN PENYESUAIAN DIRI PADA KARYAWAN BARU....702

RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID 19....709

HARAPAN DAN KECEMASAN DALAM PANDEMI COVID 19....721

KECENDERUNGAN PERILAKU BARU PADA REMAJA DI INDONESIA SELAMA PANDEMI COVID-19 731

HUBUNGAN ANTARA DEMANDS DAN NEGATIVE WORKPLACE RELATION DENGAN AGGRESSIVE DRIVING PADA PEKERJA 742

PENGARUH INTERVENSI NON KLINIS TERHADAP KECENDERUNGAN *OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER* PADA DEWASA AWAL SAAT PANDEMI COVID-19 748

PENGARUH INTERVENSI NON-KLINIS TERHADAP KECENDERUNGAN DEPRESI DEWASA AWAL DI MASA PANDEMI 755

PERILAKU MEMILIH: FAKTOR-FAKTOR PERTIMBANGAN MEMILIH PADA PEMILIH PEMULA 762

GAMBARAN SIKAP GURU TERHADAP ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS 773

HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN FEAR OF SUCCESS PADA KARYAWAN WANITA 783

EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECENDERUNGAN KECEMASAN PADA PASIEN COVID-19 796

COPING STRESS SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI PADA WANITA BEKERJA DIMASA PANDEMIK COVID-19 802

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN TERKAIT ISU ANCAMAN PHK IMBAS WABAH COVID-19 TERHADAP MOTIVASI KERJA KARYAWAN PADA MANUFACTURING AUTOMOTIVE DI BEKASI

Andreas Corsini Widya Nugraha, Erli Setia Prenjani
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
[1]andreas.corsini@dsn.ubharajaya.ac.id, [2]erlisetiaprenjani@gmail.com

Abstrak

Kecemasan terkait Isu PHK menjadi salah satu faktor yang akan mempengaruhi produktivitas suatu perusahaan. Kecemasan merupakan kondisi tidak menyenangkan yang dialami seseorang yang ditimbulkan akibat sesuatu yang terlalu dikhawatirkan dan belum tentu kejelasannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecemasan terkait isu PHK dengan motivasi kerja pada karyawan di salah satu PT *manufacturing automotive*. Subjek penelitian ini merupakan karyawan yang berada pada perusahaan *manufacturing automotive* sebanyak 100 orang karyawan menggunakan teknik *simple random sampling.* Data dianalisis menggunakan metode korelasi *product moment Pearson.* Hasil penellitian yang didapat menunjukan bahwa ada hubungan korelasi negatif antara kecemasan dan motivasi kerja dan menghasilkan nilai r sebesar -0,0229 dengan signifikansi (p) 0,22. Sehingga hipotesis alternatif diterima. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel yang lainnya yang didapatkan dari faktor-faktor yang ada, dan juga memperdalam fenomena yang di dapat.
Kata Kunci: *Kecemasan, Motivasi Kerja*

PENDAHULUAN

Menurut WHO COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Ini merupakan virus baru dan penyakit yang sebelumnya tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember lalu. Orang dapat tertular COVID-19 dari orang lain yang terjangkit virus ini. COVID-19 dapat menyebar dari orang melalui percikan-percikan dari hidung atau mulut yang keluar saat orang yang terjangkit COVID-19 batuk atau mengeluarkan panas. Oleh sebab itu, penting bagi semua orang untuk menjaga jarak lebih dari 1 meter dari orang yang sakit (World Health Organization).

Hal ini banyak membuat sektor industri baik yang kecil seperti UMKM atau pengusaha kecil sampai sektor yang besar seperti industri maupun manufakturing terkena dampaknya, mulai dari peraturan pemerintah yang membatasi gerak masyarakat guna mengurangi penyebaran COVID-19 salah satunya yaitu PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang sudah berlaku per 10 April 2020 kemarin di daerah Jakarta dan sekitarnya yang berdampak pada pencaharian sektor ekonomi tingkat bawah dan menengah. Selain itu bagi sektor besar seperti manufakturing juga berdampak besar terhadap tingkat ekonomi apalagi sektor industri yang berhubungan langsung dengan China selaku negara asal wabah COVID-19.

Dilansir oleh T Citra, mengatakan bahwa Perekonomian Indonesia dengan Tiongkok sangatlah dekat sehingga apa yang terjad di China berpotensi juga mengganggu perekonomian dalam negeri. Kajian Bank Dunia menyebutkan jika ekonomi (PDB) China terpangkas 1 persen poin maka ekonomi domestik berpotensi terpangkas 0,3 persen poin. Lesunya ekonomi yang menimpa berbagai sektor membuat sejumlah perusahaan global merencanakan pemutusan hubungan kerja (PHK) kepada para karyawannya di tahun 2020 akibat dampak dari COVID-19 ini (CNBC Indonesia, 2020). Menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Tenaga Kerja, Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) adalah pengakhiran hubungan kerja karena suatu hal tertentu yang mengakibatkan berahirnya hak dan kewajiban antara pekerja dan perusahaan. Hal ini terjadi karena pengunduran diri, pemberhentian oleh perusahaan atau habis kontrak. Isu PHK menimbulkan kecemasan bagi individu yang mempunyai keinginan untuk berkembang, mampu mengatasi masalah, hidup bahagia, dan mampu beraktualisasi diri serta memenuhi kebutuhan hidup dirinya dan keluarga. Keinginan karyawan tersebut sulit

terwujud karena individu berada dalam kesenjangan ataupun adanya perbedaan harapan dengan fakta dalam kehidupannya (Rosyid,2006).

Perusahaan yang terdampak COVID-19 mengalami masa yang berat dan sulit untuk memenuhi semua hak dari karyawannya. Kondisi perusahaan buruk dan banyaknya kebutuhan hidup yang harus dipenuhi yang di rasakan oleh karyawannya untuk dirinya maupun keluarganya akan meningkatkan kecemasan bagi karyawan kontrak maupun karyawan tetap. Kecemasan yang ditandai dengan rasa kekhawatiran muncul dalam berbagai bidang seperti masalah keuangan, pekerjaan dan keluarga yang disebabkan oleh adanya isu PHK (Borne, 2006).

Responden penelitian mewawancarai beberapa karyawan di PT.X di Bekasi berinisial BU (29 th), AA (25 TH) dan BL (42 TH),yang menyatakan sering merasa cemas karena adanya isu akan adanya ancaman PHK kepada dirinya:

> ” *Saya merasa gelisah ya, karena perusahaan mengancam 50% karyawannya PHK sekarang saja jam kerja yang tadinya lima hari kerja sekarang jadi 3 hari kerja, itu bikin kepikiran juga sih apalagi sekarang sulit, apa-apa susah ditambah karantina wilayah yang pergerakan kita tuh dibatesin apa-apa susah biking ga fokkus kerja jadinya” (BU, 29 TH karyawan konntrak)*
>
> *“ Karena kemarin dari manajemen sudah dipastikan akan adanya pengurangan karyawan baik tetap maupun kontrak sebanyak 50% karena dampak wabah corona saya jadi kepikiran bikin karena bikin ga fokus,jadi susah tidur apalagi kondisi saat ini yang membuat saya sulit mencari pekerjaan kalo sampai saya kena PHK” (AA 25 TH karyawan kontrak).*
>
> *“ Saya sih biasa saja menanggapinya kerja ya tetep biasa saja meskipun gabisa dipungkiri kalau lumayan khawatir karena saya juga sudah lumayan lama sekitar 11 tahun bekerja disini ,kalo saya keluar saya akan sulit mencari pekerjaan lagi terkait umur saya saat ini tetapi semuanya saya serahin ke Allah saja kalo memang masih rejekinya toh ga akan kemana” (BL, 43 TH Karyawan tetap).*

Dari pengakuan AA dan BB, mereka merasa terganggu dengan adanya isu PHK yang beredar di perusahaan mereka menjadi lebih sering melamun karena terfikirkan mengenai isu tersebut dan membuat tidak fokus dalam bekerja ketika teringat dengan isu tersebut. Kedua responden sama-sama mengalami kegelisahan yang belum dipastikan sesuatu tersebut akan terjadi kepada mereka. Karena kegelisahan mereka tersebut dapat mengurangi kinerja mereka atau motivasi mereka dalam bekerja sedangkan BU karyawan tetap meskipun memliki kekhawatiran sama seperti yang lainnya ia merasa lebih tenang dan menyerahkan semuanya kepada Tuhan.

Motivasi kerja adalah bidang pengkajian manajemen yang banyak melibatkan aspek-aspek psikologis. Motivasi lebih banyak menjelaskan terjadinya perilaku orang-orang yang didorong oleh kondisi psikis yang ada pada diri mereka masing-masing. Motivasi dapat memunculkan dorongan untuk bekerja dengan baik, kesadaran dalam menunaikan tugas, rasa tanggung jawab dan berupaya untuk meningkatkan prestasi bagi karyawan, Anoraga (2005), menurut Duncan (2015) Motivasi kerja sebagai sebagai usaha sadar untuk mempengaruhi perilaku seseorang agar mengarah tercapainya tujuan organisasi, (Darodjat , 2015).

Manullang (dalam Rosyid,2006) menyebutkan masalah tersebut dengan istilah *retrenchment* dimana PHK terjadi dikaitkan dengan masalah ekonomi dan pemasaran sehingga perusahaan tidak mampu memberikan upah kepada karyawannya. Isu PHK menimbulkan kecemasan bagi individu yang mempunyai keinginan untuk berkembang, mampu mengatasi masalah, hidup bahagia dan mampu beraktualisasi diri serta memenuhi kebutuhan hidup dirinya dan keluarga. Keinginan karyawan tersebut sulit terwujud karena individu berada dalam kesenjangan ataupun adanya pebedaan harapan dengan fakta dalam kehidupannya.

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan terkait kecemasan dan motivasi kerja antara lain, Gunawan (2007) dimana penelitian tersebut mengatakan bahwa tidak adanya hubungan antara

kecemasan dengan isu PHK terhadap motivasi kerja. Hal tersebut ditandai dengan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan isu PHK terhadap motivasi kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Aisyah (2016 menunjukan bahwa presentase sumbangan pengaruh kebijakan pemmutusan hubungan kerja dengan motivasi kerja sebesar 32,0 persen artinya semakin tinggi tingkat kebijakan pemutusan hubungan kerja maka semakin tinggi pula motivasi kerja karyawan.

Seorang karyawan selain harus memenuhi kebutuhan hidupnya juga dalam menjalankan tugas dan tanggunngjawabnya dalam bekerja diiringi pula dengan hambatan tugas dan tanggung jawabnya dalam bekerja diiringi pula dengan hambatan dan tantangan. Hambatan dan tantangan kerja merupakan bentuk stressor yang memungkinkan munculnya persepsi dan kecemasan terhadap isu PHK dan berdampak pada menurunnya motivasi kerja. Hambatan yang dialami oleh karyawan berkenaan dengan kepastian status kerja dan rasa aman dari isu PHK (Rosyid, 2016). Penelitian ini perlu dilakukan, mengingat kinerja karyawan adalah hal yang sangat penting dalam performa perusahaan, salah satu yang berpengaruh terhadap kinerja adalah motivasi karyawan. Dalam beberapa waktu terakhir wabah Covid 19 sangat berdampak bagi kelangsungan perusahaan, sehingga menimbulkan kecemasan bagi karyawan, karena munculnya isu pemutusan hubungan kerja.

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini penulis tertarik dan ingin mengadakan penelitian tentang kondisi saat ini akibat dampak dari wabah COVID-19. Berangkat dari hal ini penulis memilih judul penelitian: “Hubungan Antara Kecemasan Terkait Isu Ancaman PHK Imbas Wabah Covid-19 Terhadap Motivasi Kerja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecemasan terkait isu ancaman PHK imbas wabah Covid-19 dengan motivasi kerja pada karyawan PT.X di Bekasi.

METODE

Desain Penelitian

Desain Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasi. Mengkorelasikan hubungan antara dua variabel yaitu variabel kecemasan sebagai variabel independen dan motivasi kerja sebagai variabel dependen. Pengambilan data menggunakan dua skala, skala kecemasan dan skala motivasi kerja.

Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan subjek dalam pengambilan data penelitian. Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan yaitu menggunakan teknik acak (*probability sampling)*, yaitu pengambilan sampel acak sistematis (*Systematic Random Sampling*). Metode pengambilan sampel acak sistematis menggunakan interval sebanyak minimal 50 subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan jumlah sampel penelitian berjumlah 100 sampel, dari jumlah populasi karyawan sebanyak 340 orang. Kriteria Sampel pada penelitian ini adalah karyawan tetap yang sudah bekerja di perusahaan minimal dengan masa kerja 3 tahun.

Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini adalah skala motivasi kerja yang terdiri dari 5 aspek yaitu, fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan diri, dan aktualisasi diri. Aitem untuk variabel kecemasan berjumlah 38 butir aitem dan aitem motivasi kerja berjumlah 38 butir aitem Kemudian instrument yang kedua menggunakan skala kecemasan yang terdiri dari 3 aspek yaitu perilaku, kognitif, dan afektif. Menggunakan skala likert dengan 5 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Skala Motivasi Kerja diambil dan diadaptasi dari skala yang dikembangkan dari teori hirarki kebutuhan Abraham Maslow (1943), dan skala Kecemasan diambil dan diadaptasi dari aspek kecemasan teori Stuart (2006).

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji reliabilitas alat ukur yaitu skala motivasi dan skala kecemasan dengan menggunakan Alpha Cronbach, dan diperoleh hasil, untuk uji reliabilitas skala kecemasan, sebesar 0,958, dan untuk uji coba skala motivasi didapatkan angka sebesar 0,953. Dari hasil uji coba reliabilitas alat ukur ditemukan bahwa kedua skala dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Prosedur Penelitian

Proposal penelitian diakhiri melalui penelitian populasi dan sample, instrument penelitian serta alat ukur yang akan peneliti gunakan. Persiapan yang selanjutnya yang peneliti lakukan adalah membuat alat ukur, dimana alat ukur tersebut dibuat berdasarkan teori-teori yang telah didapatkan, setelah itu peneliti merancang *blueprint* yang akan diturunkan menjadi butir-butir aitem aitem pernyataan yang kemudian digunakan sebagai alat ukur variabel yang akan diteliti. Aitem untuk variabel kecemasan berjumlah 38 butir aitem dan aitem motivasi kerja berjumlah 38 butir aitem. Setelah peneliti menyelesaikan alat ukur tersebut kemudian peneliti melakukan uji coba atau *try out*. Setelah data *try out* didapat, peneliti melakukan langkah selanjutnya, dimana langkah selanjutnya adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas.

Tahapan Pelaksanaan Penelitian Peneliti menyebarkan kuisioner uji hasil ke perusahaan untuk kepentingan penelitian ini, peneliti memberikan surat riset penelitian ke perusahaan tersebut. Setelah itu peneliti melakukan konfirmasi ke departemen terkait dengan skala yang didistribusikan, lalu peneliti menyebarkan kuisioner berupa *google form* melalui *whatsapp* ke karyawan departmen tersebut, 2 hari kemudian kuisioner telah terisi sebanyak 100 responden.

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan pengelompokkan atau mengolah data berdasarkan variabel dan jenis responden dari seluruh responden yang telah diambil datanya serta menyajikan data tiap variabel yang telat diteliti melalui perhitungan untuk melihat hipotesis yang telah diajukan. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi product momen pearson Correlation. Kemudian, data yang telah diambil akan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS 16.0 (*Stastistical Package for Social Science*).

HASIL

Peneliti melakukan analisis terhadap kategorisasi data penelitian baik dari variabel kecemasan, dan variabel motivasi kerja. Diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 Kategorisasi Kecemasan

Kategorisasi	Batas Nilai	Frekuensi	Presentase
Rendah	< 88,77	1	1.0 %
Sedang	88,67 – 139,3	22	22,0 %
Tinggi	≥ 139,3	77	77,0 %

Berdasarkan dari hasil tabel kategorisasi diatas terlihat bahwa subjek yang memiliki kecemasan yang rendah berjumlah 1 orang (1,0 %), subjek yanng memiliki kecemasan sedang berjumlah 22 orang (22,0 %) dan subjek yang memiliki kecemasan tinggi berjumlah 77 orang atau (77,0 %). Hasil kategorisasi kecemasan menunjukan bahwa subjek lebih banyak berada pada kategori tinggi artinya karyawan yang diteliti memang mayoritas memiliki kecemasan yang tinggi akibat isu PHK tersebut.

Tabel 4.2 Kategorisasi Motivasi Kerja

Kategorisasi	Batas Nilai	Frekuensi	Presentase
Rendah	< 62,5	1	1.0 %
Sedang	63 – 98,5	78	78,0 %
Tinggi	≥ 99	21	21,0 %

Berdasarkan dari hasil tabel kategorisasi diatas terlihat bahwa subjek yang memiliki motivasi kerja yang rendah berjumlah 1 orang (1,0 %), subjek yanng memiliki motivasi kerja sedang berjumlah 78 orang (78,0 %) dan subjek yang memiliki motivasi kerja tinggi berjumlah 21 orang atau (21,0 %). Hasil kategorisasi motivasi kerja menunjukan bahwa subjek lebih banyak berada pada kategori sedang artinya mayoritas karyawan memiliki motivasi kerja sedang cenderung rendah jika kecemasan mereka tinggi akan berpengaruh pada menurunnya motivasi kerja.

Berikutnya peneliti melakukan uji korelasi. Uji Korelasi dalam penelitian ini menggunakan metode Pearson Correlation, dikarenakan data penelitian berdistribusi normal maka Pearson Correlation dapat digunakan. Dasar Pengambilan Keputusan dalam Pearson Correlation:

1. Jika nilai sig. < 0,05 maka, hipotesis nol (H0) ditolak atau dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.
2. Jika nilai sig. > 0,05 maka, hipotesis nol (H0) diterima atau dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.

Tabel 4.3 Hasil Korelasi antara kecemasan dan motivasi kerja.

		Kecemasan	Motivasi Kerja
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-.229*
	Sig. (2-tailed)		.022
	N	100	100
Motivasi Kerja	Pearson Correlation	-.229*	1
	Sig. (2-tailed)	.022	
	N	100	100

Berdasarkan ouput tabel correlations di atas diketahui bahwa N atau jumlah data penelitian adalah 100, kemudian nilai koefisien Person Correlation sebesar -0,229 dan nilai sig. (2-tailed) Motivasi Kerja dengan Kecemasan adalah 0,022 lebih kecil dari 0,05, sebagaimana dasar pengambilan keputusan di atas, maka hipotesis nol (H0) ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara Kecemasan dengan Motivasi Kerja.

Selanjutnya, dari output di atas diketahui koefisien korelasi sebesar -0,229. Nilai Coefficient negatif artinya apabila nilai variabel Kecemasan meningkat maka nilai variabel Motivasi Kerja akan ikut menurun, begitu juga sebaliknya apabila nilai variabel Kecemasan menurun maka nilai variabel Motivasi Kerja akan meningkat. Dan dari nilai koefisienya kriteria hubungan antara variabel Motivasi Kerja dengan Kecemasan menunjukan kriteria hubungan yang rendah.

DISKUSI

Maramis (2005), menjelaskan kecemasan merupakan ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Seseorang mengalami kecemasan akibat menumpuknya masalah yang di hadapi sehingga menimbulkan ketegangan dan kekhawatiran.Kecemasan sebagai manifesti dari ketegangan dan kekhawatiran akan membuat individu merasa tidak aman dan tidak nyaman dalam menjalankan suatu aktifitas.

Berdasarkan teori tersebut, data yang terjadi di lapangan kondisi perusahaan semenjak terjadi wabah Covid-19 di bulan Februari yang membuat menurunnya produksi menjadikan perusahaan membuat keputusan untuk melakukan Pemutusan Hubungan Kerja pada sebagian karyawannya. Meskipun belum ada keputusan resmi yang di lakukan oleh manajemen perusahaan tetapi adanya isu Pemutusan Hubungan Kerja sudah beredar luas di perusahaan khususnya untuk karyawan dibagian produksi membuat tingkat kecemasan yang di rasakan oleh karyawan meningkat sesuai dengan hasil kuisioner melalui *google form* yang telah disebarkan kepada karyawan.

Motivasi kerja adalah bidang pengkajian manajemen yang banyak melibatkan aspek-aspek psikologis. Motivasi lebih banyak menjelaskan terjadinya perilaku orang-orang yang didorong oleh kondisi psikis yang ada pada diri mereka masing-masing. Motivasi dapat memunculkan dorongan untuk bekerja dengan baik, kesadaran dalam menunaikan tugas, rasa tanggung jawab dan berupaya untuk meningkatkan prestasi bagi karyawan, Anoraga (2005). Sesuai dengan teori diatas kecemasan merupakan salah satu aspek psikologis yang dapat mempengaruhi motivasi kerja.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh penulis pada salah satu perusahaan manufaktur otomotif di Bekasi tentang isu PHK yang akan terjadi untuk sebagian karyawanya yang diakibatkan karena wabah Covid-19 yang mempengaruhi jumlah permintaan barang dari Daihatsu menurun. Hal ini mengakibatkan banyak karyawan yang tugas nya menjadi lebih sedikit dari biasanya. Kecemasan yang telah dialami oleh sebagian besar karyawannya setelah dilakukan penelitian melalui google form kepada 100 responden baik karyawan kontrak maupun karyawan tetap mengalami kecemasan yang tinggi akibat adanya isu PHK tersebut dan berpengaruh signifikan terhadap motivasi kerjanya. Menurut penulis motivasi kerja karyawan tersebut menurun akibat kecemasan yang tinggi karena disebabkan beberapa faktor seperti kondisi yang baru mereka alami di tengah wabah Covid-19 saat ini dan banyak kekhawatiran yang mereka pikirkan sehingga berdampak pada motivasi kerjanya.

Orang yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi hal itu akan berpengaruh besar terhadap motivasi kerjanya, ada dua kemungkinan yang bisa terjadi yaitu meningkatnya motivasi kerja karyawan karena tingkat kecemasan tinggi dan merasa takut jika motivasi kerjanya turun akan berpengaruh kepada pemutusan hubungan kerja karyawan kepadanya sehingga, ia akan menjadi lebih poduktif. Sedangkan untuk karyawan yang memiliki kecemasan yang sama bisa juga menjadi penyebab faktor menurunnya tingkat motivasi kerjanya karena banyak beban pikiran yang di tanggungnya.

Penemuan penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ahmad Gunawan (2007) tentang "Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Isu PHK dengan Motivasi Kerja pada karyawan" dimana penelitian tersebut mengatakan bahwa tidak adanya hubungan antara kecemasan dengan isu PHK terhadap motivasi kerja. Penelitian yg kedua yg dilakukan oleh Budiman Arma Kalbe (2017) tentang "Hubungan Kecenderungan Kecemasan akan Isu Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) dengan Motivasi Kerja di PT. Hasta Ayu Nusantara Samarinda" dimana penelitian tersebut mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara kecenderungan kecemasan akan isu pemutusan hubungan kerja dengan motivasi kerja.

Orang yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi hal itu akan berpengaruh besar terhadap motivasi kerjanya, ada dua kemungkinan yang bisa terjadi yaitu meningkatnya motivasi kerja karyawan karena tingkat kecemasan tinggi dan merasa takut jika motivasi kerjanya turun akan berpengaruh kepada pemutusan hubungan kerja karyawan kepadanya sehingga, ia akan menjadi lebih poduktif. Sedangkan untuk karyawan yang memiliki kecemasan yang sama bisa juga menjadi penyebab faktor menurunnya tingkat motivasi kerjanya karena banyak beban pikiran yang di tanggungnya.

Dari hasil uji hipotesis, diketahui bahwa terdapat hubungan antara kecemasan terhadap isu PHK dengan motivasi kerja dengan korelasi negatif yang artinya semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah motivasi kerja nya sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi motivasi kerjanya. Hasil penelitian ini hasilnya sama dengan salah satu penelitian sebelumnya. Ada beberapa

perbedaan pada hasil penelitian sebelumnya meskipun dengan memakai variabel yang sama, banyak faktor dan kondisi yang tidak sama membuat hasil penelitian memiliki hasil penelitian yang berbeda.

SIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikansi antara kecemasan dengan motivasi kerja pada karyawan PT.X di Bekasi, hasil penelitian ini memiliki korelasi negatif yaitu semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah motivasi kerja dan sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi motivasi kerjanya. Mengacu pada data di lapangan yaitu variabel Kecemasan berpengaruh negatif secara signifikan terhadap variabel Motivasi Kerja.

REFERENSI

Aisyah. S. (2016). Pengaruh Kebijakan Pemutusan Hubungan Kerja terhadap Motivasi Kerja dan Disiplin Kerja pada Karyawan Tambang Batu Bara PT. Ryan Eka Pratama Samboja. *Ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id, 4* (4) : 838- 848

Anoraga, P. (2005). *Psikologi Kerja.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Borne, J. V. D. (2006). *Anxiety Attack.* Amerika: Handbook of Anxiety and Depression Solution.

Citra, T. (2020). *Dampak Pandemi Corona bagi Perekonomian Indonesia.* CNBC Indonesia. (15 April 2020).

Clarka., & Bek, (2010). *Implementing Patient Safety Human Factors in WalkRound* ™ Healthcare.

Darodjat, T.A. (2015). *Konsep-Konsep Dasar Manajemen Personalia-Masa Kini*. . Ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id.

Feist, J. & Feist, G. J. (2010). *Theoris of Personality Sixth Edition*. Singapore: Mc Graw Hill International Edition.

Gunawan. A. (2007). *Hubungan Antara Kecemasan Terhadap isu PHK dengan Motivasi Kerja pada Karyawan Tetap dan Kontrak PT UNITEX Tbk Bogor* . Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta.

Hutabarat. J. F. (2017). *Hubungan Daya Juang dengan Kecemasan Menghadapi Pemutusan Hubungan Kerja.* Ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id 5 (3): 501-515

Jake Van der Borne. (2006). *Motivasi Antara dan Realita*. Browse: http://raffly.multiply.com/journal/item/22. Tanggal 20 juli 2006.

Kube. B. A. (2017). Hubungan Antara Kecenderungan Kecemasan Akan Isu Pemutusan Hubungan Kerja Dengan Motivasi Kerja di PT. Hasta Ayu Nusantara Samarinda. *Ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id, 5* (1) : 94- 103.

Mangkunegara, Anwar P.(2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Maramis, W.F. (2005). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. *Ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id, 5*(1) :94-103.

Maratus. S. (2017). *Hubungan Tingkat Kecemasan Isu Ancaman PHK Dengan Motivasi Kerja Karyawan PT Autokorindo Pratama* . Universitas Muhammadiyah Gresik

Mathis, Robert L. dan John H.Jackson. (2002). Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan. *Ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id, 5* (1) :94- 103.

Munandar. A. S. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI – Press.

Nevid, Jeffrey S, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 1* . Jakarta : Erlangga .

Rosyid, F.H. (2003). *Pemutusan Hubungan Kerja: Masihkah Mencemaskan? Buletin Psikologi*. No. 2 Hal: 95-106. ISSN:0854-7108.

Kaplan H.I, Sadock B. J., & Grebb J.A. 1997. *Sinopsis Psikiatri Jilid 1*. Edisi ke-7. Terjemahan Widjaja Kusum. Jakarta: Binarupa Aksara.

Penyakit Infeksi emerging akibat virus, termasuk Covid 19: Metode deteksi, pencegahan, respons dan pengendalian. World Health Organization. 3 Maret 2020. https://openwho.org/courses/pengantar-COVID-19?locale=pt-BR

Sandi, F. (2020). *Alarm Pengusaha di Sektor Otomotif.* CNBC Indonesia. (7 April 2020).

Siagian, S. P. (2003). *Manajemen Sumber Daya Manusia.* Jakarta: Bumi Aksara.

Sofyandi., & Garniwa. (2007). *Perilaku Organisasional Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Stuart, G. W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id, 5 (1) :94-103.

STUDI AWAL PENYUSUNAN ALAT UKUR JUNG'S *PERSONALITY TYPES* UNTUK MAHASISWA BARU UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA

Yunita Fitriani, Aries Yulianto
Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya
yunita.fitriani@student.upj.ac.id, aries.yulianto@upj.ac.id

Abstrak

Sering dijumpai calon mahasiswa belum mengetahui program studi yang cocok dengan dirinya, begitupula dengan mahasiswa di Universitas Pembangunan Jaya (UPJ). Selain itu, belum tersedia alat ukur yang dapat mengetahui program studi di UPJ yang cocok dengan kepribadian calon mahasiswa. Oleh karena itu, dalam penelitian pendahuluan ini bertujuan untuk menyusun alat ukur yang mengukur kepribadian calon mahasiswa UPJ dan hasilnya dapat mengetahui program studi manakah yang cocok dengan diri calon mahasiswa. Konstruk teoretis yang melandasi penyusunan alat ukur ini adalah teori tipe kepribadian dari Jung yang dikembangkan oleh Brigg dan Myers yang membagi tipe kepribadian manusia ke dalam 16 tipe berdasarkan empat dimensi yaitu dimensi cara mendapatkan energi (*extrovert vs introvert*), dimensi cara memperoleh informasi (*sensing vs intuition*), dimensi cara pengambilan keputusan (*thinking vs feeling*) dan dimensi orientasi terhadap kehidupan (*judging vs perceiving*). Alat ukur memiliki bentuk forced choice yang mana peserta diminta memilih salah satu dari dua pernyataaan pada setiap soal. Alat ukur dibuat sendiri oleh peneliti yang terdiri dari 88 butir pernyataan yang terbagi dalam 44 nomor soal. Alat ukur diadministrasikan secara daring. Peneliti melakukan expert judgment kepada psikolog pengampu mata kuliah teori kepribadian dan uji keterbacaan kepada 6 orang siswa SMA.

Kata Kunci: *Teori Kepribadian, Myers-Briggs, Calon Mahasiswa, Universitas Pembangunan Jaya*

PENDAHULUAN

Universitas Pembangunan Jaya adalah salah satu institusi perguruan tinggi swasta yang berada di bawah naungan grup besar Jaya serta terletak di kawasan Tangerang Selatan. Universitas Pembangunan Jaya memiliki dua (2) fakultas dengan total sepuluh (10) program studi di dalamnya. Fakultas Humaniora dan Bisnis (FHB) menaungi empat (4) program studi, yaitu program studi Komunikasi, program studi Psikologi, program studi Akuntansi, dan program studi Manajemen. Sedangkan, Fakultas Teknologi dan Desain (FTD) menaungi enam (6) program studi yaitu, program studi Arsitektur, program studi Desain Produk, program studi Desain Komunikasi Visual, program studi Informatika, program studi Sistem Informasi, dan program studi Teknik Sipil. Sama seperti perguruan tinggi swasta lainnya, pada setiap tahun Universitas Pembangunan Jaya juga selalu membuka pendaftaran dengan beberapa gelombang. Dikarenakan pada saat calon mahasiswa dari Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) lulus, beberapa dari mereka mengalami kesulitan dalam memutuskan program studi mana yang akan dipilih. Hal tersebut didukung oleh studi yang sudah ada sebelumnya dari Periantalo & Azwar (2017) yang menyatakan bahwa tipe kepribadian dari Jung dan Myers-Briggs ini dapat dikembangkan pada lingkup psikologi pendidikan. Dengan memakai teori Jung dan Myers-Briggs ini dapat membantu seorang guru melihat dan mengembangkan potensi dari siswa-siswanya sehingga ketika nantinya akan memilih jurusan yang sesuai di perguruan tinggi tidak akan kesulitan. Peneliti juga mendapatkan penelitian sebelumnya mengenai "Kesesuaian Tipe Kepribadian pada Kinerja Mahasiswa Akuntansi" yang dibuat oleh Apriayani, P (2016). Penelitian tersebut memiliki hasil bahwa nilai rata-rata Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian yang sesuai dengan jurusan akuntansi lebih tinggi sebesar 0,367 dibandingan dengan mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian yang kurang sesuai.

Oleh karena itu, peneliti menjadikan hal tersebut sebagai dasar dalam studi awal penyusunan alat ukur ini. Alat ukur ini dibuat berlandaskan pada teori dari Carl Gustav Jung mengenai kepribadian seseorang termasuk sikap *extraversion* dan *introversion* yang ada di dalam dirinya. Sikap *extraversion*

dan *introversion* tersebut mengenai bagaimana individu menerima informasi (melalui indera atau intuisi) dan bagaimana individu memutuskan sesuatu (menggunakan logika atau perasaan subjektif) yang berisikan 4 fungsi psikologis utama untuk digunakan manusia dalam menjalani kehidupan, yaitu *sensing*, *intuition*, *feeling* dan *thinking* (Periantalo & Azwar, 2017). Kemudian, di dalam jurnal (Pittenger, 1993) dikatakan bahwa teori dari Carl Gustav Jung tersebut dikembangkan oleh Katherina Cook Briggs dan putrinya Isabel Briggs Myers pada tahun 1939-1945 dengan menambahkan 2 fungsi yaitu, *judging* dan *perceiving* yang memiliki 4 dimensi dan menghasilkan 16 tipe yang dijadikan sebagai salah satu tes kepribadian yang lebih dikenal dengan tes MBTI (*Myers-Briggs Type Indicator*). Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk membuat alat ukur ini karena peneliti melihat belum tersedianya alat ukur untuk membantu calon mahasiswa ketika mereka mengalami kebimbangan dan kesulitan dalam memutuskan program studi apa yang sesuai dengan mereka. Namun, peneliti membuat ini sebagai studi awal sebelum digunakan dalam situasi yang sebenarnya dengan melakukan uji keterbacaan kepada enam (6) siswa/i yang baru saja naik kelas dua belas (12).

METODE

Desain

Studi awal penyusunan alat ukur *Jung's Personality Type* ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan menginterpretasikan sesuatu, misal mengenai kondisi yang ada, proses yang sedang berlangsung (Linarwati et al., 2016)

Partisipan

Partisipan dalam studi ini adalah enam (6) orang siswa/i yang baru saja naik kelas dua belas (12) dengan kisaran usia 17-18 tahun

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner *online* yang dibuat di *google form* dengan teknik jawaban berupa *forced choice* yang berisikan delapan puluh delapan (88) aitem terbagi ke dalam empat puluh empat (44) nomor soal.

Prosedur

Prosedur dalam studi awal penyusunan alat ukur *Jung's Personality Types* ini adalah melakukan *expert judgement* sebagai bentuk uji validitas. Jamie De Coster dan Alternatt (dalam Azwar, 2015) mengatakan bahwa validitas konstrak ini digunakan untuk melihat apakah indikator yang dibuat peneliti sudah tepat mencerminkan konstrak yang akan di ukur. *Expert Judgement* yang dilakukan oleh seorang psikolog yang mengampu mata kuliah teori kepribadian secara kualitatif dengan memberikan komentar-komentar pada *blueprint* yang sudah peneliti berikan sebelumnya. Setelah itu, peneliti melakukan uji keterbacaan menggunakan *google form* kepada enam (6) siswa/i yang baru saja naik ke kelas dua belas (12).

Teknik Analisis

Studi awal penyusunan alat ukur *Jung's Personality Type* ini menggunakan teknik analisis berupa statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang mempelajari bagaimana cara pengumpulan data dan penyajian data sehingga data tersebut dapat dengan mudah dipahami oleh orang lain (Nasution, 2017). Statistik deskriptif juga merupakan statistik yang sering digunakan untuk menganalisis sebuah data dengan cara memberikan gambaran dari data yang telah terkumpul (Nosipa, 2013).

HASIL

Hasil yang didapatkan oleh peneliti dari *expert judgement* yang telah dilakukan adalah komentar-komentar positif mengenai teori, indikator dan aitem-aitem yang sudah dibuat peneliti. Oleh karena itu, peneliti mendapatkan banyak masukan untuk memperbaikinya agar apa yang sudah dibuat peneliti tetap mengukur dan mencerminkan konstruk dari alat ukur ini. Selanjutnya, peneliti juga mendapatkan kemungkinan-kemungkinan pola yang akan terjadi jika tipe kepribadian Jung dan Myers-Briggs disesuaikan dengan program studi yang ada di Universitas Pembangunan Jaya. Berikut terlampir tabelnya:

Tipe Kepribadian	**Program Studi yang akan Disarankan di Universitas Pembangunan Jaya**
1) ENFJ (*Extrovert*, *Intuition*, *Feeling*, dan *Judging*)	Komunikasi
2) ENFP (*Extrovert*, *Intuition*, *Feeling*, dan *Perceiving*)	Komunikasi atau Manajemen
3) ENTJ (*Extrovert*, *Intuition*, *Thinking*, dan *Judging*)	Komunikasi, Akuntansi, atau Manajemen
4) ENTP (*Extrovert*, *Intuition*, *Thinking*, dan *Perceiving*)	Psikologi atau Komunikasi
5) ESFJ (*Extrovert*, *Sensing*, *Feeling*, dan *Judging*)	Psikologi
6) ESFP (*Extrovert*, *Sensing*, *Feeling*, dan *Perceiving*)	Desain produk atau Arsitektur
7) ESTJ (*Extrovert*, *Sensing*, *Thinking*, dan *Judging*)	Manajemen atau Psikologi
8) ESTP (*Extrovert*, *Sensing*, *Thinking*, dan *Perceiving*)	Akuntansi atau Manajemen
9) INFJ (*Introvert*, *Intuition*, *Feeling*, dan *Judging*)	Komunikasi
10) INFP (*Introvert*, *Intuition*, *Feeling*, dan *Perceiving*)	Psikologi
11) INTJ (*Introvert*, *Intuition*, *Thinking*, dan *Judging*)	Teknik sipil atau Informatika
12) INTP (*Introvert*, *Intuition*, *Thinking*, dan *Perceiving*)	Sistem informasi
13) ISFJ (*Introvert*, *Sensing*, *Feeling*, dan *Judging*)	Psikologi
14) ISFP (*Introvert*, *Sensing*, *Feeling*, dan *Perceiving*)	Desain produk atau Arsitektur
15) ISTJ (*Introvert*, *Intuition*, *Thinking*, dan *Judging*)	Akuntansi atau Manajemen
16) ISTP (*Introvert*, *Sensing*, *Thinking*, dan *Perceiving*)	Akuntansi

Hasil dari uji keterbacaan yang dilakukan kepada enam (6) siswa/i yang baru saja naik ke kelas dua belas (12) adalah seperti matriks yang terlampir di bawah ini

		Program Studi yang Dipilih									
		MNJ	AKT	KOM	PSI	DKV	DP	ARS	TSP	INF	SIF
Hasil Rekomendasi Program Studi	MNJ	I	I			I	I	I			
	AKT	I	I	I	I	I	I	II			
	KOM										
	PSI	II	I	II	I						
	DKV										
	DP										
	ARS										
	TSP										
	INF										
	SIF	I			I				I		

Dari tabel di atas, peneliti membuat matriks yang sudah peneliti masukkan hasil dari uji keterbacaan pada *google form.* Di dalam *google form* tersebut, peneliti memberikan pertanyaan mengenai tiga (3) program studi yang paling diminati di Universitas Pembangunan Jaya. Oleh karena itu, masing-masing siswa akan menghasilkan tiga (3) program studi yang paling diminati di Universitas Pembangunan Jaya. Di dalam tabel tersebut yang dilihat adalah bagian hasil rekomendasi program studi. Dari hasil rekomendasi program studi tersebut kemudian dicocokkan kepada program studi yang paling diminati oleh subjek jika ingin masuk Universitas Pembangunan Jaya. Jika hasil menunjukkan kecocokkan seperti tiga (3) kotak yang sudah diberi warna kuning maka dapat disimpulkan bahwa tiga (3) dari enam (6) subjek memiliki kecocokkan atau kesesuaian antara program studi yang paling diminati dengan hasil tes rekomendasi program studi yang dibuat oleh peneliti.

DISKUSI

Diskusi dari studi awal ini adalah dibutuhkan subjek yang lebih banyak untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya. Serta, alat ukur ini belum dapat digunakan karena belum dilakukan uji psikometri juga.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari studi awal penyusunan alat ukur *Jung's Personality Types* ini adalah dari *expert judgement* aitem yang sudah dilakukan oleh peneliti sudah mewakili konstruk yang akan diukur walaupun tetap perlu mempelajari teori lebih dalam sehingga definisi dan indikator yang tertera lebih mencerminkan apa yang ingin diukur. Hasil uji keterbacaan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tiga (3) dari enam (6) subjek memiliki kecocokkan atau kesesuaian antara program studi yang paling diminati dengan hasil tes rekomendasi program studi yang dibuat oleh peneliti.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dikarenakan yang peneliti buat ini masih berupa studi awal jadi akan dilakukan uji psikometri lebih lanjut dan jika ingin dilakukan pengujian lebih lanjut, disarankan menambah subjek menjadi lebih banyak agar dapat di uji psikometri.

REFERENSI

Apriayani P, P. (2016). Pengaruh Kesesuaian Tipe Kepribadian Pada Kinerja Mahasiswa Akuntansi. *Buletin Studi Ekonomi, 19*(1), 1–8.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd Ed). Pustaka Belajar.

Linarwati, M., Fathoni, A., & Minarsih, M. M. (2016). Studi Deskriptif Pelatihan Dan Pengembangan Sumberdaya Manusia Serta Penggunaan Metode Behavioral Event Interview Dalam Merekrut

Karyawan Baru Di Bank Mega Cabang Kudus. *Journal of Management*, *2*(2), 1–8. https://doi.org/10.1016/j.bpc.2013.02.004

Nasution, L. M. (2017). Statistik deskriptif. *Jurnal Hikmah*, *14*(1).

Nosipa, F. (2013). *Pengaruh tingkat kenaikan penyaluran kredit terhadap tingkat kenaikan profitabilitas pada PT. Bank Pundi Indonesia* [Universitas Pendidikan Indonesia]. http://repository.upi.edu/3536/

Periantalo, J., & Azwar, S. (2017). Pengembangan Skala Kepribadian Siswa SMA dari Tipologi Kepribadian Jung dan Myers-Briggs. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, *1*(2). https://online-journal.unja.ac.id/JSSH/article/view/4301/3051

Pittenger, D. J. (1993). The Utility of the Myers-Briggs Type Indicator. *Review of Educational Research*, *63*(4), 467–488. https://doi.org/10.3102/00346543063004467

HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN POLA ASUH OTORITARIAN PADA PELAKU BULLYING

Febby Ayu Pertiwi, Erdina Indrawati
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I
febbyayup13@gmail.com, erdina.indrawati@yahoo.com

Abstrak

Kenakalan remaja adalah suatu perilaku yang melanggar norma, aturan dan hukum dalam bermasyarakat yang dilakukan oleh remaja atau transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja. *Bullying* merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja yang sering terjadi di dalam dunia pendidikan di Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan *bullying*, hubungan antara pola asuh otoritarian dengan *bullying* dan hubungan antara kontrol diri dan pola asuh otoritarian dengan *bullying*. Subyek pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI di SMA A di Bekasi. Penelitian ini menggunakan 3 skala alat ukur, yaitu : skala alat ukur kontrol diri, skala alat ukur pola asuh otoritarian dan skala alat ukur *bullying*. Penelitian ini menghasilkan hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *bullying* pada arah negative, hubungan yang signifikan antara pola asuh otoritarian dengan *bullying* pada arah positif, dan hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan pola asuh otoritarian dengan *bullying* ke arah positif.

Kata Kunci : *Bullying, Pelaku Bullying, Kenakalan Remaja, Kontrol Diri, Pola Asuh Otoriarian*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Remaja sudah tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak-anak, namun belum cukup matang untuk dikatakan dewasa. Remaja pada hakikatnya sedang berjuang untuk menemukan dirinya sendiri. Remaja sering melakukan kegiatan coba-coba dan kegiatan tersebut sering menimbulkan kekhawatiran bagi para orang tua. Kesalahan-kesalahan tersebut dapat disebut dengan kenakalan remaja. Salah satu pelaku kenakalan remaja tersebut adalah siswa-siswi SMA. Semakin kesini semakin marak berita tentang perbuatan siswa-siswi SMA yang merugikan diri sendiri seperti minum-minuman keras, bolos sekolah untuk merokok di warung-warung, tawuran antar pelajar, balapan liar, bahkan sampai perilaku bullying. Menurut Salmi, dkk (2018) Kenyataan yang terjadi di dunia pendidikan saat ini masih terdapat tindak kekerasan seperti adanya kasus *bullying*. *Bullying* merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja yang sering terjadi di dalam dunia pendidikan di Indonesia. Di SMA A di Bekasi kerap terjadi *bullying* yang berupa *bullying* fisik pada siswa laki-laki dan *bullying* verbal pada siswa laki-laki dan perempuan yang mayoritas dilakukan oleh siswa-siswi Kelas XI.

Fenomena yang terjadi saat ini adalah perilaku *bullying* yang diterima oleh MS, siswa SMPN 16 Malang yang harus kehilangan dua jari di tangan kanan nya yang disebabkan oleh teman-temannya. Jari MS harus diamputasi karena luka yang dialami cukup parah. Sejumlah bagian tubuh MS juga lebam akibat di banting ke paving dan pohon oleh para pelaku. Para pelaku yang juga teman-teman MS mengaku bahwa yang mereka lakukan hanya sebatas candaan belaka. Para pelaku adalah teman sekolah MS yang berjumlah 7 orang. Kepala sekolah SMPN 16 Malang juga diberhentikan karena dinilai lalai.

Bullying banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor yang antara lain kontrol diri dan pola asuh orang tua. Menurut Mulyadi, dkk (2017) salah satu penyebab bullying adalah ekspresi kekuasaan diri atau kontrol diri. Menurut Ghufron dan Risnawati (2012), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku, yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Mulyadi., dkk (2017) yang mengemukakan bahwa bullying dapat terjadi apabila seorang siswa yang kurang memiliki kontrol diri yang baik ingin menguasai siswa lainnya yang dianggap lemah. Selain itu, pendapat dari Ningrum dan Soeharto (2015) bahwa salah satu bentuk pola asuh yang berpengaruh terhadap munculnya dorongan anak untuk melakukan bullying adalah pola asuh otoriter.

Selain kontrol diri, pola asuh orang tua juga dapat menjadi penyebab terjadinya bullying. Salah satu bentuk pola asuh orang tua adalah pola asuh otoritarian. Menurut Olds., dkk (2003) pola asuh otoritarian adalah gaya asuh yang membatasi dan bersifat menghukum serta mendesak siswa untuk mengikuti aturan orang tua dan menghargai usaha serta pekerjaan orangtua. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Salmi, dkk (2018).

Rigby, 2004 (dalam Ningrum dan Soeharto, 2015) berpendapat bahwa anak dengan orang tua otoriter yang memberlakukan banyak aturan dan hukuman akan menunjukkan pola serupa ketika dirinya berhubungan dengan orang lain yang lebih lemah hal ini akan mendorong terjadinya bully pada anak ketika berinteraksi dengan teman-temannya disekolah

METODE

Desain

Dalam penelitian ini terdapat pelaku bullying sebagai dependent variabel dan kontrol diri serta pola asuh otoritarian sebagai independen variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode non eksperimental dalam menganalisis data yang telah dikumpulkan menggunakan alat ukur variabel kontrol diri, pola asuh otoritarian dan pelaku bullying. Peneliti juga menggunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI di SMA A Bekasi sebanyak 50 orang.

Instrumen

Alat ukur variable pelaku *bullying* yang digunakan dalam dalam penelitian ini menggunakan skala yang mengacu pada teori Sejiwa (dalam Ana Widirini, 2017) yang mencakup tiga indikator antara lain *bullying* fisik, *bullying* verbal dan *bullying* psikologis. Skala Pelaku Bullying terdiri dari 13 butir soal dengan lima pilihan jawaban (‘Sangat Tidak Sesuai’ sampai ‘Sesuai’). Hasil uji reliabilitas sebesar 0,910.

Alat ukur variable kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang mengacu pada teori Averill (dalam Ghufron&Risnawati, 2012) yang mencakup tiga indikator antara lain kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontol keputusan (*decisional control*). Skala kontrol diri terdiri dari 19 butir soal dengan lima pilihan jawaban (‘Sangat Tidak Sesuai’ sampai ‘Sesuai’). Hasil uji reliabilitas sebesar 0,814.

Alat ukur variable pola asuh otoritarian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang mengacu pada teori dari Baumrind (dalam Ningrum&Soeharto, 2015) yang mencakup empat indikator antara lain tingginya kontrol orang tua, tuntutan kedewasaan,kurang seimbangnya komunikasi dan kurang kasih sayang orang tua.. Skala pola asuh otoritarian terdiri dari 31 butir soal dengan lima pilihan jawaban (‘Sangat Tidak Sesuai’ sampai ‘Sesuai’). Hasil uji reliabilitas sebesar 0,947.

Prosedur

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini, menyebarkan kuesioner secara online meggunaka Google Form dengan bantuan guru BK SMA A pada siswa-siswi kelas XI, link Google Form disebarkan melalui Group Whatsapp Metode ini dilakukan karena pada Pandemi Covid-19, sistem pembelajaran melalui sistem daring.

Teknik Analisis

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS *for windows* versi 23.00. Terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrument yang akan digunakan . Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk test.* Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis bivariate correlation dan multivariate correlation. Analisis bivariate correlation digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel independent dengan satu variabel dependent, sedangkan analisis multivariate correlation digunakan apabila terdapat lebih dari satu variabel independent dan satu variabel dependent. Selanjutnya dilakukan uji pengaruh meggunakan regresi linear unuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari masing masing variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian ini.

HASIL

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Bivariate Correlation* antara kontrol diri dengan pelaku *bullying* memperoleh nilai r = -0,776 dengan p = 0,000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara kontrol diri terhadap pelaku *bullying* pada siswa kelas XI di SMA A Bekasi yang signifikan ke arah negative.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Bivariate Correlation* antara pola asuh otoritarian dengan pelaku *bullying* memperoleh nilai r = 0,320 dengan p = 0,000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola asuh otoritarian terhadap pelaku bullying pada siswa Kelas XI di SMA A Bekasi yang signifikan ke arah positif .

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada hipotesis dengan menggunakan *regression* dengan metode *enter* antara variabel kontrol diri dan pola asuh otoritarian dengan pelaku *bullying* diperoleh koefisien korelasi R = 0,783 dan p = 0,000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol dan pola asuh otoritarian terhadap pelaku *bullying* pada siswa kelas XI di SMA A Bekasi.

Dari hasil analaisis data *regression* dan metode *enter* diketahui R *square* sebesar 0,613 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan pola asuh otoritarian memberikan kontribusi sebesar 61,3% pada pelaku *bullying*, sedangkan sisanya (100%-61,3%= 38,7%) menyangkut sumbangan dari faktor lain selain kontrol diri dan pola asuh otoritarian.

Berdasarkan hasil analisis data *regression* dengan metode *stepwise* diperoleh kontribusi kontrol diri terhadap *bullying* sebesar 60,3% dengan hasil R *square* sebesar 0,603. Kontribusi pola asuh otoritarian terhadap pelaku *bullying* adalah sebesar 1 % (61,3%-60,3%= 1%). Hal ini menunjukkan bahawa kontribusi kontrol diri lebih dominan dibandingkan dnegan kontribusi pola asuh otoritarian terhadap pelaku *bullying*.

DISKUSI

Terdapat hubungan antara kontrol diri terhadap pelaku *bullying* pada siswa kelas XI di SMA A Bekasi yang signifikan ke arah negative. Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya oleh Setiawan dan Alizamar (2019). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan kontrol diri terhadap pelaku bullying dan mengarah negatif yang signifikan. Artinya jika siswa memiliki kontrol diri yang baik maka siswa tidak akan menjadi pelaku *bullying* terhadap teman-temannya. Sebaliknya, jika siswa memiliki kontrol diri yang kurang baik

makan siswa cenderung akan melakukan *bullying* pada teman-temannya atau menjadi pelaku *bullying*.

Terdapat hubungan pola asuh otoritarian dan pelaku *bullying* pada siswa Kelas XI di SMA A Bekasi yang signifikan ke arah positif. Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya oleh Susilo dan Sawitri (2015). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara pola asuh otoriter orang tua dengan pelaku *bullying*. Artinya, semakin tinggi pola asuh otoriter orang tua maka semakin tinggi siswa melakukan bullying. Sebaliknya, semakin rendah pola asuh otoriter, maka semakn rendah siswa melakukan bullying.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada hipotesis dengan menggunakan *regression* dengan metode *enter* antara variabel kontrol diri dan pola asuh otoritarian dengan pelaku *bullying* terdapat hubungan antara kontrol diri dan pola asuh otroitarian dengan pelaku *bullying*.

SIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan pola asuh otoritarian dengan *bullying* pada siswa kelas XI di SMA A Bekasi. Terdapat kontribusi yang lebih dominan pada kontrol diri terhadap *bullying* dibandingkan dengan pola asuh otoritarian terhadap *bullying*.

Saran teoritis, untuk calon peneliti yang tertarik dalam melakukan penelitian mengenai bullying, diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan jenis variabel lain yang belum diteliti dan dapat melakukan kombinasi penelitian kuantitatif dan kualitaif.

Saran praktis, diharapkan siswa dapat mempertahankan kontrol diri yang dimiliki dengan demikian siswa-siswi dapat menghindari terjadinya *bullying*.

REFERENSI

Dia, N., Savi, Noor E. D. S., & Triana. (2015). Hubungan Pola Asuh Otoriter dengan Bullying di sekolah pada siswa SMP. *Jurnal Indigneous. 13* (1):34. http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/ 2318

Ghufron, M.N., & Rini, RS. (2012). Teori-Teori Psikologi. Jpgjakarta: Ar-Ruzz Media.

Gravetter, F. J., & Forzano L.B. (2011). Research For The Behavioal Sciences, 4th Edition. Belmont CA USA: Wadsworth Publishing.

Mulyadi, S., Rahardjo, W., Indah, A., & Pranandari, Kenes. (2017). *Psikologi Sosial II*. Penerbit Gunadarma. Depok

Rachmawati. (2020). Kasus Bully Siswa SMP di Kota Malang, Kepala Sekolah Dipecat, 2 Siswa Ditetapkan Tersangka. Diakses pada 3 Maret 2020, diunduh dari https://malang.kompas.com/read/2020/02/12/11220021/kasus-bully-siswa-smp-di-kota-malang-kepala-sekolah-dipecat-2-siswa?page=all

Papalia., Olds., & Feldman. (2013). *Human Develompent*. Jakarta: Salemba Humanika.

Salmi., Hariko, Rezki., & Afdal. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Peilaku Bullying Siswa. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8 (2) : 96. http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/2693

Setiawan, Andre., & Alizamar. (2019). Relationship Between Self Control and Bullying Behavior Trends in Students of SMPN 15 Padang. *Jurnal Neo Konseling*. 1 (4) : 4. http://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo/article/view/182/133

Susilo, F. N., & Sawitri, D. R. (2015). Pola Asuh Otoriter Orang Tua Dan Sikap Terhadap Bullying Pada Siswa Kelas XI. *Jurnal Empati.* 4 (4) : 1. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13657/13211

Widiarini, A. (2017). *Bullying*. Goresan Pena. Kuningan

HUBUNGAN HARGA DIRI DAN KESEPIAN DENGAN KEPRIBADIAN NARSISTIK PADA PENGGUNA *INSTAGRAM* DI SMA X

Mirzaria Shafira, Erdina Indrawati
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jl. Pangeran Diponegoro No.74 Jakarta 10430
[1]mrshaafr@gmail.com, [2]erdina.indrawati@yahoo.com

Abstrak

Salah satu media sosial yang popular dikalangan remaja yaitu *Instagram.* Remaja menghabiskan banyak sekali waktu di *Instagram* untuk berkomunikasi dengan teman, mengunggah status terkini hingga membuat postingan gambar maupun video sebagai wujud eksistansi diri. Fenomena kegemaran *selfie* dan mengunggahnya kedalam *Instagram* ternyata erat kaitannya dengan kepribadian narsistik. Dalam individu yang narsistik, ditemukan harga diri yang rendah serta ketidakmampuan dalam berkomunikasi secara sosial dengan baik, sehingga kebanyakan dari mereka terisolasi secara sosial dan merasa kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan kesepian dengan kepribadian narsistik pengguna *Instagram* di SMA X. Subjek penelitian adalah 186 siswa kelas 11 pengguna *Instagram* di SMA X. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Convenience sampling.* Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala kepribadian narsistik, skala harga diri, dan skala kesepian. Hasil analisis melalui uji *bivariate correlation* dan *multivariate correlation* menunjukkan ada hubungan signifikan antara harga diri dan kesepian dengan kepribadian narsistik.

Kata Kunci: *harga diri; kepribadian narsistik; kesepian; narsistik*

PENDAHULUAN

Media sosial yang memiliki beragam fungsi dan tujuan menjadi suatu sarana bagi remaja untuk mengungkapkan diri. Salah satu media sosial yang popular dikalangan remaja yaitu *Instagram.* Remaja menghabiskan banyak sekali waktu di *Instagram* untuk berkomunikasi dengan teman, mengunggah status terkini hingga membuat postingan gambar maupun video sebagai wujud dalam menunjukkan eksistansi dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan adiksi sosial media lebih tinggi pada anak sekolah dan remaja dibandingkan orang dewasa (Andreassen, 2017).

Fenomena kegemaran *selfie* dan mengunggahnya kedalam *Instagram* juga terdapat pada sekolah SMA X. Namun perilaku tersebut apabila dilakukan dalam batas yang wajar menunjukkan adanya perilaku narsistik. Panek (2013) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara banyaknya waktu yang dihabiskan dalam sosial media dengan faktor narsistik yaitu ekshibition. Melalui pra penelitian yang dilakukan pada siswa siswi SMA X mereka rata rata menghabiskan kurang lebih 2 hingga 4 jam untuk mengakses *Instagram* setiap harinya. Dalam sehari, mereka mengunggah maksimal 5 postingan berupa foto atau video melalui postingan *feed* maupun *instastory* bahkan beberapa dari mereka mengunggah hingga 10 postingan foto atau video. Narsisme merupakan alasan yang signifikan sebagai prediktor terhadap banyaknya jumlah frekuensi dalam menunggah foto baik foto hewan peliharaan, traveling, makanan, maupun prestasi yang diperoleh individu (Scott et al, 2017). Orang dengan kecenderungan narsistik juga menghabiskan lebih banyak waktu untuk *online* dan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengedit foto sebelum menunggahya, membaca komentar orang lain serta mengunggah foto, status terkini maupun mengubah foto profil (Wang, 2017). Dalam penelitiannya Moon (2016) juga menyatakan efek narsistik berpengaruh pada promosi diri di *Instagram* yaitu degan proposi selfie yang lebih banyak, frekuensi menunggah foto selfie serta seberapa sering remaja mengganti foto profil.

Kepribadian narsistik merupakan bentuk gangguan kepribadian dimana seorang individu memiliki *self-image* yang membumbung serta menuntut akan perhatian dan pemujaan secara berlebihan (Nevid J, 2009). Individu narsistik akan lebih termotivasi untuk menjadi popular sehingga mereka akan lebih sering membuat dan menampilkan karya mereka sehingga motif tersebut yang mendorong meningkatnya perilaku mencari perhatian di *Instagram* (Dumas et al, 2017). Sosial media juga menarik kemungkian narsistik dalam merealisasikan tujuannya yaitu *self enchancement*, mencari perhatian dan menjadi dikagumi (Liu & Roy, 2016).

Clarke (2014) pada penelitiannya mengungkapkan bahwa dampak negatif dari narsistik yakni waham kebesaran merupakan salah satu kompensasi usaha untuk menutupi kelemahan dalam diri seseorang, yakni harga diri yang rendah. Penelitian Barry et al (2003) menemukan keterkaitan narsistik dengan harga diri dimana tingkat narsisme yang tinggi pada remaja, berkaitan dengan harga diri mereka yang rendah. Clarke et al (2014) menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku narsis pada remaja adalah harga diri. Harga diri merujuk pada penilaian positif seseorang untuk dirinya. Penelitian lain menunjukkan bahwa setelah diberikan pujian, kekhawatiran seseorang atas pengabaian menjadi menurun pada individu narsistik yang memiliki harga diri yang rendah (McGregor et al, 2013). March & McBean (2018) juga mengungkapkan bahwa harga diri menjadi prediktor negatif yang signifikan terhadap ekshibisionisme pada narsisme dan perilaku foto selfie.

Individu dengan kepribadian narsistik cenderung kurang mampu dalam melakukan hubungan sosial menyebabkan individu merasa terisolasi secara sosial, merasa terasingkan, memiliki perasaan yang tidak diterima dimana ciri tersebut terdapat pada kesepian. Kesepian adalah perasaan emosi yang dirasakan ketika individu memiliki hubungan pertemanan yang luas namun merasa tidak puas dengan kualitas didalam hubungan tersebut (Russell et al, 2012). Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa kesepian membuat individu lebih sering terlibat dalam kegiatan di jejaring sosial termasuk membagikan foto *selfie* (Lou et al, 2012). Leung (2013) juga menjelaskan bahwa dimensi ekshibisionisme dari narsisme menggunakan sosial media untuk membuat konten dalam memuaskan sifat afektif, untuk mendapat pengakuan serta dampak dari hubungan sosial yang kurang baik. Individu kesepian merasa mereka lebih mampu berinteraksi maupun mengekspresikan diri lebih baik di media sosial (Kim et al dalam Sembiring, 2017). Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara harga diri dan kesepian dengan kepribadian narsistik.

METODE

Desain

Dalam penelitian ini terdapat kepribadian narsistik sebagai dependen variabel dan harga diri serta kesepian sebagai independen variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode non-eksperimental dalam menganalisis data yang telah dikumpulkan menggunakan alat ukur variabel harga diri, kesepian dan kepribadian narsistik.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 186 siswa siswi kelas 11 SMA X yang menggunakan *Instagram*. Sampel dalam penelitian diambil menggunakan teknik *convenience sampling* dari total 354 orang dalam populasi. Data demografis dari partisipan yakni terdiri dari 74 siswa dan 112 siswi dari kelas 11 SMA X yang berusia 15 – 17 tahun.

Instrumen

Alat ukur variabel kepribadian narsistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan pada teori dari Raskin dan Terry

(1988) mencakup tujuh indikator yang dapat mengidentifikasi narsistik yaitu otoritas (*authority*), eksibisionisme (*exhibitionism*), superioritas (*superiorty*), hak (*entitlement*), eksploitasi (*exploitativeness*), pemenuhan diri (*self-sufficiency*) dan keangkuhan (*vanity*). Skala kepribadian narsistik terdiri dari 32 butir soal dengan 5 pilihan jawaban ('Sangat tidak sesuai' sampai 'sangat sesuai'). Hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,801.

Alat ukur variabel harga diri dalam penelitian ini menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan pada empat aspek dari Coopersmith (1967) yaitu *power* (kekuasaan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), *competence* (kemampuan). Skala harga diri terdiri dari 20 butir soal dengan 5 pilihan jawaban ('Sangat tidak sesuai' sampai 'sangat sesuai'). Hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,810.

Alat ukur variabel kesepian dalam penelitian ini menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan pada tiga aspek dari Russell (dalam Krisnawati, 2017) yaitu *trait loneliness*, *social desirability loneliness* dan *depression loneliness*. Skala kesepian terdiri dari 21 butir soal dengan 5 pilihan jawaban ('Sangat tidak sesuai' sampai 'sangat sesuai'). Hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,895.

Prosedur

Dalam proses pengambilan data, peneliti menyebarkan kuisioner secara online menggunakan *Google Form* dengan bantuan guru BK SMA X untuk disebarkan kepada siswa siswi kelas 11 melalui grup *whatsapp*. Metode ini dilakukan karena pada kondisi pandemi COVID-19 mengharuskan siswa siswi SMA X belajar di rumah melalui sistem daring.

Teknik Analisis

Data diolah menggunakan aplikasi *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) *for windows* versi 25.0. Sebelumnya, uji validitas dan uji reliabilitas terlebih dahulu dilakukan pada instrumen penelitian. Uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Metode yang digunakan dalam menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation.* Metode *Bivariate Correlation* digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen sedangkan metode *Multivariate Correlation* digunakan apabila terdapat lebih dari satu variabel independen dan satu variabel dependen. Selanjutnya, dilakukan uji pengaruh menggunakan regresi linear untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari masing masing variabel bebas terhadap variabel bebas dalam penelitian ini.

HASIL

Untuk mengalisis data yang dilakukan dari 186 responden dalam penelitian ini, dilakukan pengujian hipotesis pertama menggunakan metode *bivariate correlation* antara variabel harga diri dengan kepribadian narsistik dan memperoleh hasil r = -0,267 dan p < 0,05 dengan demikian hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan kepribadian narsistik dengan korelasi negatif.

Proses pengujian hipotesis kedua menggunakan metode *bivariate correlation* antara variabel kesepian dengan kepribadian narsistik yang memperoleh hasil r = 0,448 dan p < 0,05 artinya hipotesis diterima, karena menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesepian dan kepribadian narsistik dengan korelasi positif.

Pengujian hipotesis ketiga menggunakan metode *multivariate correlation*, melalui analisis data dan uji koefisien korelasi antara variabel harga diri dan kesepian dengan kepribadian narsistik diperoleh hasil R = 0,472 dan p < 0,05 dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara harga diri dan kesepian dengan kepribadian narsistik remaja kelas 11 pengguna *Instagram* di SMA X diterima.

Selanjutnya dilakukan uji regresi untuk mengetahui besar kontribusi variabel harga diri dan kesepian dalam kepribadian narsistik menggunakan metode *enter*. Berdasarkan uji regresi metode enter diperoleh kontribusi harga diri dan kesepian dengan kepribadian narsistik sebesar 22,3% dengan nilai R square sebesar 0,223 yang dimana 77,7% sisanya meliputi dari faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini.

Uji regresi menggunakan metode *stepwise* untuk mengetahui besarnya kontribusi dari masing masing variabel diperoleh kontribusi kesepian dengan kepribadian narsistik mengacu pada nilai R *square* 0,201 sebesar 20,1% sedangkan kontribusi harga diri dengan kepribadian narsistik diperoleh sebesar R *square change* yakni 2,2%.

DISKUSI

Terdapat hubungan yang signifikan ke arah korelasi negatif antara harga diri dengan kepribadian narsistik sehingga semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kepribadian narsistik pada siswa kelas 11 di SMA X. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kepribadian narsistik pada siswa kelas 11 di SMA X. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan diantara harga diri dan narsisme terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif dimana individu yang memiliki harga diri dengan kategori sedang dan rendah ditemukan adanya peningkatan pada narsisme (March & McBean 2018., Hardika et al, 2019). Pada penelitian selanjutnya, dalam dua kondisi yang berbeda ditemukan individu dengan kecenderungan narsistik tinggi mengatakan hal berbeda mengenai harga diri mereka. Sedangkan individu dengan kecenderungan narsistik rendah, memiliki hasil yang tidak berubah. Dalam penelitian tersebut ditunjukkan kemungkinan individu dengan tingkat narsistik yang tinggi mengatakan bahwa mereka memiliki harga diri yang tinggi yakni sebagai usaha untuk meyakinkan rasa keberhargaan diri dan mengharapkan pujian sosial sebagai penambah rasa harga diri mereka (Myers & Hill, 2012).

Hasil analisis selanjutnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan ke arah korelasi positif antara kesepian dengan kepribadian narsistik sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kepribadian narsistik pada siswa kelas 11 di SMA X. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan narsistik, dimana semakin tinggi kesepian, semakin tinggi pula kecenderungan narsistik pada remaja (Hardika et al, 2019). Penelitian lain juga menemukan adanya hubungan secara positif antara kesepian dengan *narcisstic self presentation* (Yu & Hyeon-cheol 2020). Wanita yang kesepian juga memiliki keterikatan dengan *self presentation* di media sosial karena individu yang kesepian mengarapkan untuk tetap selalu terhubung dengan orang lain dan sangat sensitive terhadap bagaimana tanggapan orang lain mengenai dirinya (Cacioppo & Hawkley dalam Yu, 2020).

Hasil analisis selanjutnya menggunakan metode analisis data regression dengan metode *enter* terdapat hubungan yang signifikan ke arah korelasi positif antara harga diri dan kesepian dengan kepribadian narsistik. Dengan demikian, harga diri dan kesepian dapat mempengaruhi kecenderungan kepribadian narsistik pada remaja kelas 11 pengguna *Instagram* di SMA X.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan ke arah negatif antara harga diri dengan kepribadian narsistik pada remaja kelas 11 pengguna *Instagram* di SMA X. Terdapat pula adanya hubungan yang signifikan ke arah positif antara kesepian dengan kepribadian narsistik pada remaja kelas 11 pengguna *Instagram* di SMA X serta adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dan kesepian dengan kepribadian narsistik pada remaja kelas 11 pengguna *Instagram* di SMA X.

Saran Teoretis

Bagi peneliti selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian mengenai kepribadian narsistik dapat mempertimbangkan faktor selain harga diri dan kesepian yaitu *subjective well being*, depresi dan konsep diri mengingat masih banyak kontribusi yang kemungkinan

dipengaruhi oleh faktor lain terhadap kepribadian narsistik. Kemudian sangat diharapkan dapat memperluas jumlah partisipan dalam penelitian untuk hasil yang lebih akurat. Selain itu, dapat membuat kuisioner alat ukur menggunakan aspek yang dikemukakan oleh tokoh lainnya.

Saran Praktis

Diharapkan kepada siswa siswi SMA X untuk lebih meningkatkan harga diri dengan memperbanyak melakukan *self improvement* kearah yang lebih positif dan lebih menerima keadaan diri sendiri. Bagi siswa siswi yang cenderung mengalami kesepian dihimbau untuk memperbanyak aktivitas diluar akademik seperti organisasi maupun esktrakulikuler dan dapat lebih terbuka terhadap lingkungan sekitar serta tidak merasa sungkan untuk menghubungi guru atau teman ketika sedang kesepian.

Guru juga dihimbau dapat mengupayakan lebih banyak program yang dapat menyalurkan bakat siswa siswi secara positif baik di bidang akademik maupun non akademik serta membuka lebih banyak program penyuluhan untuk dapat memberikan informasi dan motivasi mengenai kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga dapat meningkatkan harga diri murid SMA X. Diharapkan juga guru dapat membuka sesi konseling atau memperbanyak kegiatan sosial yang melibatkan siswa siswi SMA X sebagai sarana bertukar pikiran untuk menghindari siswa siswi yang merasa kesepian.

REFERENSI

Adi, P. S., & Yudiati, M. E. A. (2009). Harga diri dan Kecenderungan Narsisme pada Pengguna Friendster. *Jurnal Psikologi, 3(1).*

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors 64 (2017) 287–293.* http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Barry, C. T., Frick, P. J., & Killian, A. L. (2003). The relation of narcissism and self-esteem to conduct problems in children: A preliminary investigation. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 32*(1), 139–152.* http://dx.doi.org/10.1207/S15374424JCCP3201_13

Clarke, I. E., Karlov, L., & Neale, N. J. (2014). The many faces of narcissism: Narcissism factors and their predictive utility. *Personality and Individual Differences, 81, 90–95.* http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.021

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. W.H Freeman and Company: San Fransisco and London.

Dumas, T. M., Smith, M. M., Davis, J. P., & Giulietti, P. A. (2017). Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on Instagram in emerging adulthood. *Computers in Human Behavior 71 (2017) 1 – 10.* http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.037

Hardika, J., Noviekayati, IGAA., & Saragih, S. (2019). Hubungan *Self-esteem* dan Kesepian dengan Kecenderungan Gangguan Kepribadian Narsistik pada Remaja Pengguna Sosial Media Instagram. *Psikosains, Vol. 14, No.1, Februari 2019, hal. 1-13.* http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.928

Krisnawati, E., & Seotjiningsih, C. H. (2017). Hubungan antara Kesepian dengan S*elfie liking* pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Vol. 16 No. 2 Oktober 2017, 122-127.* https://doi.org/10.14710/jp.16.2.122-127

Leung, L. (2013). Generational differences in content generation in social media: The roles of the gratifications sought and of narcissism. *Computers in Human Behavior 29 (2013) 997–1006.* http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.028

Liu, D., & Baumeister, R. F. (2016). Social networking online and personality of self-worth: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality 64 (2016) 79–89.* http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2016.06.024

Lou, L. L., Yan, Z., Nickerson, A., & McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and Facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Computing Research, 46(1), 105 – 117.* Doi: http://dx.doi.org/10.2190/EC.46.1.e

March, E., & Mcbean, T. (2018). New evidence shows self-esteem moderates the relationship between narcissism and selfies. *Personality and Individual Differences 130 (2018) 107–111*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.053

McGregor, I., Nail, P. R., Kocalar, D., & Haji, R. (2013). I'm OK, I'm OK: Praise makes narcissists with low implicit self-esteem indifferent to the suffering of others. *Personality and Individual Differences 55 (2013) 655–659.* http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.007

Moon, J. H., Lee, E., Lee, J. A., Choi, T. R., & Sung, Y. (2016). The role of narcissism in self-promotion on Instagram. *Personality and Individual Differences 101 (2016) 22–25.* http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.042

Myers, E. M., & Hill, V. Z. (2012). How much do narcissists really like themselves? Using the bogus pipeline procedure to better understand the self-esteem of narcissists. *Journal of Research in Personality 46 (2012) 102–105.* DOI: 10.1016/j.jrp.2011.09.006

Nevid, J, S., Spencer A, R., Beverly G. (2005). *Psikologi abnormal Jilid ke 1 Edisi Kelima*. Alih Bahasa: Jeanette Murad. Erlangga: Jakarta.

Panek, E. T., Nardis., I., & Konrath, S. (2013). Defining social networking sites and measuring their use: How narcissists differ in their use of Facebook and Twitter. *Computers in Human Behaviour 29 (2013) 2004 – 2012.* http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.012

Raskin, R., & Terry, H. (1988). A Principal-Components Analysis of the Narcissistic Personality Inventory and Further Evidence of Its Construct Validity. *Journal of Personality and Social Psychology 1988, Vol. 54, No. 5,890-902.* https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.890

Russell, W. D., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is Loneliness the Same as Being Alone?, *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 146:1-2, 7-22*. http://dx.doi.org/10.1080/00223980.2011.589414

Scott, G. G., Boyle, E. A., Czerniawska, K., & Courtney, A. (2017). Posting photos on Facebook: The impact of Narcissism, Social Anxiety, Loneliness, and Shyness. *Personality and Individual Differences.* http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.039

Sembiring, K. D. R. (2017). Hubungan antara Kesepian dan Kecenderungan Narsistik pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi Vol. 16 No. 2 Oktober 2017, 147-154.* https://doi.org/10.14710/jp.16.2.147-154

Wang, D. (2017). A study of the relationship between narcissism, extraversion, drive for entertainment, and narcissistic behavior on social networking sites. *Computers in Human Behavior*. http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.036.

Yu, Eunah., & Kim, H. Cheol. (2020). Is she really happy? A dual-path model of narcissistic self-presentation outcomes for female facebook users. *Computers in Human Behavior 108 (2020) 106328.* https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106328.

HUBUNGAN ANTARA DEMANDS DAN NEGATIVE WORKPLACE RELATION DENGAN AGGRESSIVE DRIVING PADA PEKERJA

Granita Hudonia Sidjabat, Dewinta Arum, Arif Triman
Fakultas Psikologi, Universitas Yarsi
[1]granitahudonia@gmail.com, [2]abcdew213@yahoo.com, [3]arif.triman@yarsi.ac.id

Abstrak

Perilaku mengemudi agresif dapat terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang menjadi pemicu perilaku mengemudi agresif adalah stres. Stres dapat muncul ketika seseorang memiki tuntutan kerja yang berat dan hubungan yang kurang baik di tempat kerja. Hal ini memicu seseorang untuk menunjukkan perilaku mengemudi agresif seperti perasaan marah, frustasi, tidak sabar, permusuhan dan keyakinan negatif tentang orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin melihat hubungan antara Tuntutan dan hubungan di tempat kerja terhadap agresi saat berkendara. Pada penelitian ini kuisioner disebar kepada pekerja yang mengendarai kendaraan bermotor ketempat kerja. Metode yang digunakan merupakan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan data yaitu *purposive sampling*. Pada penelitian ini jumlah partisipan sebanyak 115 orang, terdiri dari 85 orang laki-laki dan 30 orang perempuan dengan menggunakan *Health & Safety Executive* (HSE) untuk mengukur *demands* dengan nilai reliabilitas (α = 0,825) dan *negative workplace relation* dengan nilai reliabilitas (α = 0,662) serta menggunakan *Driver Stress Inventory* (DSI) untuk mengukur *aggression* dengan nilai reliabilitas (α = 0,622). Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tuntutan dan hubungan di tempat kerja terhadap agresi saat berkendara. Semakin tinggi nilai korelasi antara tuntutan dan hubungan di tempat kerja maka akan semakin tinggi pula agresi saat berkendara. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada para pekerja bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi serta relasi yang kurang baik di tempat kerja bisa mempengaruhi perilaku agresif saat berkendara.

Kata Kunci: *aggressive driving; demands; negative workplace relation; pekerja*

PENDAHULUAN

Data ketenagakerjaan pada tahun 2019 menyatakan pekerja di DKI Jakarta berjumlah 4.836.977 orang. Menurut UU Nomor 13 tahun 2003 Tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan/atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat. Sebagai seorang pekerja, pasti akan menghadapi berbagai macam tugas dan tuntutan dari pekerjaannya. Jika pekerja tidak dapat memenuhi apa yang menjadi tuntutan-tuntutan pekerjaannya, maka hal ini dapat menjadi sumber stress pada pekerja. Selain itu, terdapat indikator stres kerja menurut Cooper (dalam Rivai & Sagala 2009) yaitu konflik peran, *demands*, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan, dan struktur dalam organisasi. Salah satu hal yang penting diperhatikan oleh para pekerja adalah *demands* dari pekerjaannya adalah *demands (*Cooper, dalam Rivai & Sagala, 2009). *Demands* mencakup masalah seperti beban kerja, pola kerja, dan lingkungan kerja. *Demands* juga dapat diartikan sebagai beban secara psikologis yang diterima oleh seorang pekerja dalam rentang waktu yang lama (Çiçek, 2013). Penelitian yang dilakukan Çiçek juga menemukan bila seseorang terpapar *demands* dalam waktu yang sangat lama, akan mengganggu kesehatan secara psikologis bahkan secara fisiologis. Hal ini tentunya akan mempengaruhi kinerja pekerja tersebut dalam pekerjaannya. Faktor lain yang mungkin akan muncul akibat *demands* yang tinggi adalah relasi yang buruk dengan lingkungan kerja. (Çiçek, 2013) menyatakan tekanan psikologis yang diterima pekerja

berpotensi mempengaruhi konsentrasi dan korangnya regulasi emosi saat berinteraksi dengan orang lain. Hal ini biasa disebut juga dengan *negative workplace relation.* Bentuk relasi yang kurang baik ini berupa tidak mendapatkan dukungan dari rekan kerja, atasan maupun bawahan. Hal ini tentunya menjadi beban tersendiri bagi seorang pekerja.

Demands yang tinggi dan *negative workplace relation* ditempat kerja akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan, dimana perasaan tidak menyenangkan tersebut termasuk kedalam stres kerja. Menurut NIOSH, stres kerja juga dapat diartikan sebagai respon emosional dan juga fisik yang dinilai berbahaya serta terjadi ketika pekerjaan seseorang tidak sesuai dengan sumber daya, kemampuannya ataupun kebutuhan pekerja. Menurut Widyasari (dalam Lady, Susihono, dan Muslihati, 2017) stres kerja adalah salah satu bentuk respon psikologis seseorang yang berasal dari tubuh terhadap tuntutan-tuntutan yang melewati batas kemampuannya, tekanan-tekanan baik berupa lingkungan ataupun fisik dan juga situasi sosial yang dianggap mengganggu terlaksananya tugas yang timbul dari interaksi antara seseorang dengan pekerjaannya serta dapat merubah fungsi psikis serta fisik yang normal. Efek lain dari banyaknya tantangan, relasi yang tidak baik, tidak hanya ke pekerjaan tetapi juga kepada kegiatan lain setelah mereka bekerja. Salah satunya adalah mengemudi. Jakarta dikenal dengan kota dengan tingkat kemacetan yang cukup tinggi. Maka dari itu berkendara merupakan salah satu aktivitas yang rutin dilakukan oleh para pekerja, baik disaat berangkat kerja maupun setelah pulang kerja. Ketika seorang pekerja mengemudikan kendaraan dalam tekanan psikologis seperti memikirkan tekanan kerja ataupun stress pekerjaan, maka dapat mengganggu atensi, emosi bahkan memunculkan perilaku berkendara berisiko (Montoro dkk., 2018; Shamoa-Nir & Koslowsky, 2010). Lebih lanjut Shamoa-Nir & Koslowsky (2018) menyatakan semakin sering pengemudi merasa tertekan maupun stres yang diakibatkan kegiatan selain mengemudi, memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk memperlihatkan perilaku aggressif dari diri pengendara tersebut. Hal ini sering disebut juga dengan *aggressive driving*. *Aggression Driving* berhubungan dengan reaksi mengemudi yang mencerminkan iritasi dan agresi perilaku, khususnya saat mengemudi. Seseorang yang berkendara dengan agresif cenderung menyalahi aturan-aturan lalu lintas dan ceroboh ketika berkendara (Montoro dkk., 2018). Menurut Tasca (dalam Herani & Jauhari, 2017) pengemudi dikatakan agresif apabila melakukannya dengan cara sengaja, dimotivasi dengan ketidaksabaran, cenderung meningkatkan resiko kecelakaan, permusuhan, kekesalan serta upaya penghematan waktu. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan meneliti hubungan *demands*, *negative workplace relation* dengan *aggressive driving* pada pekerja.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah penelitian menggunakan pendekatan yang data-datanya numerikal dan diolah dengan menggunakan metode statistic. Menurut (Azwar, 2010) penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengna variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat hubungan antara *demands* dan *negative workplace relation* terhadap *aggressive driving*.

Partisipan

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah pekerja yang memiliki karakteristik mengendarai kendaraan bermotor ketempat kerja dengan jumlah partisipan sebanyak 115 orang, terdiri dari 85 orang laki-laki dan 30 orang perempuan. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling.* Menurut Sugiyono (2009), *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu partisipan yang secara kebetulan/incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Instrumen

Pada penelitian ini variabel *demands* dengan nilai reliabilitas (α = 0,825) dan *negative workplace relation* nilai reliabilitas (α = 0,662) diukur dengan alat ukur Health & Safety Executive (HSE), sedangkan pada variabel *aggression* dengan nilai reliabilitas (α = 0,622) diukur dengan alat ukur Driver Stress Inventory (DSI).

Prosedur

Pelaksanaan pengambilan data dilakukan dengan cara *online* menggunakan *google form* yang berisi kuesioner dengan skala Likert dan disebar kepada para pekerja yang berkendara setiap hari di wilayah JABODETABEK.

Teknik Analisis

Peneliti menggunakan software JASP 0.10.0.0 untuk mengolah data pada penelitian ini. Analisis statistik yang digunakan adalah *Pearson Product Moment* dan *Spearman Rank* bila data tidak terdistribusi dengan normal.

HASIL

Subjek pada penelitian dalam adalah pekerja yang memiliki karakteristik mengendarai kendaraan bermotor ketempat kerja dengan jumlah partisipan sebanyak 115 orang, terdiri dari 85 orang (73,9%) laki-laki dan 30 orang (26,1%) perempuan. Gambaran data demografi ini terlihat di tabel I berikut ini.

Tabel I.
Data Demografi Partisipan

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	85	73,9%
Perempuan	30	26,1%

Peneliti turut melakukan uji deskriptif untuk mengetahui gambaran data dalam penelitian ini. Variabel *demand* memiliki nilai rata-rata sebesar 23,08 (SD=6,20). Sementara itu, variabel *negative workplace relation* memiliki nilai rata-rata sebesar 8,06 (SD=2,88) serta variabel *aggressive driving* dengan nilai rata-rata sebesar 32,41 (SD=10,007).

Selanjutnya, peneliti melakukan uji normalitas sebagai prasyarat apakah uji hipotesis akan menggunakan statistic parametrik atau non parametrik. Peneliti menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk menguji apakah data dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak. Hasil yang didapatkan adalah data variabel *demands* (*p*=0,081) dan *aggressive driving* (=0,085). Akan tetapi variabel *negative workplace relation* tidak terdistribusi normal

(p=0,001). Oleh karena itu, Uji korelasi akan menggunakan uji *Pearson Product Moment* dan *Spearman Rank*.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang diperoleh hubungan yang signifikan antara *negative workplace relation* dan *aggressive driving* (r_s=0,431, p<0,01). Selain itu terdapat hubungan yang sifnifikan anatara *demands* dan *aggressive driving* (r=0,383, p<0,01). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan *demands* dan *negative workplace relation* berkaitan dengan peningkatan *aggressive driving* pada pekerja yang berkendara di JABODETABEK.

Tabel 2.
Uji Korelasi *Demands*, *Negative Workplace Relation* dengan *Aggressive Driving*

	r / r_s	*P*
Demand	0,383	< .001
Negative Workplace Relation	0.431	< .001

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *demands*, *negative workplace relation* dengan *aggressive driving*. Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh yang dilakukan oleh Shamoa-Nir & Koslowsky (2010) yang menemukan perilaku agresif seseorang saat berkendara akan dipengaruhi oleh kondisi emosional dan tingkat stres yang sedang dihadapi. Individu yang sedang mengalami stres cenderung lebih agresif saat berkendara dibandingkan individu yang tidak mengalami stres. Apabila dikaitkan dengan penelitian ini, maka *demands* dan *negative workplace relation* merupakan hal yang dapat menyebabkan stres pada karyawan (Cooper, dalam Rivai & Sagala, 2009). Maka dari itu, kedua hal ini dapat mempengaruhi perilaku agresif saat berkendara. Para pekerja perlu sangat memperhatikan faktor-faktor tersebut sebelum memutuskan berkendara untuk bekerja.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian (Silva, 2014) yang menemukan adanya tekanan terhadap mental dan psikologi seseorang akan berdampak kepada kinerja individu tersebut saat mengemudi. Lebih lanjut Silva menemukan beragam stimulus yang memberikan tekanan kepada psikologis pengemudi akan mengurangi kehati-hatian saat berkendara serta mengurangi reflek pengemudi untuk menghindar dari situasi berbahanya.

Penelitian lainnya turut menguatkan hasil penelitian ini. Rahimpour dkk. (2020) konflik yang dirasakan pekerja di tempat kerja akan mempengaruhi kualitas kinerja yang ditampilkan. Hal ini akan menambah beban pekerja tersebut, sehingga pekerja membutuhkan atensi yang besar terhadap penyelesaian tugas dan mengurangi atensi pekerjaan lain salah satunya mengemudi (Roohi & Hayee, 2010). Rasa Lelah serta atensi yang berkurang membuat pengemudi kurang hati-hati dalam memperhitungkan munculnya bahaya saat berkendara (Romer dkk, 2014), sehingga berpotensi memunculkan perilaku aggresif saat berkendara.

Dapat disimpulkan bahwa para pekerja yang memiliki beban kerja yang tinggi serta relasi yang sedang buruk dengan rekan kerja, perlu mempertimbangkan apakah akan mengemudi kendaraan bermotor saat berangkat maupun pulang kerja. Hal ini perlu diperhatikan agar para pekerja tersebut terhindar dari perilaku mengemudi yang berisiko seperti *aggressive driving*.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tuntutan dan relasi yang tidak baik di tempat kerja dengan agresi saat berkendara. Hal ini

menunjukkan jika seorang pekerja memiliki tekanan atau tuntutan yang berlebihan di tempat kerjanya, seperti beban tugas yang berlebihan sehingga hal ini dapat menambah beban pikirannya dan juga relasi yang tidak baik, seperti relasi antara rekan kerja dan atasan yang memiliki konflik, perbedaan pendapat dan pikiran sehingga akan menimbulkan pekerja tersebut akan menunjukkan perilaku berkendara yang beresiko sehingga dapat membahayakan bagi diri sendiri maupun orang lain, seperti ugal-ugalan, kebut-kebutan, dan tidak mematuhi aturan lalu lintas.

Bagi peneliti selanjutnya dapat melihat faktor-faktor lain yang memungkinkan dapat memiliki pengaruh terhadap agresifitas dalam berkendara ataupun beberapa akibat yang dapat ditimbulkan dari tuntutan dan relasi yang buruk di tempat kerja, maupun faktor-faktor lain di tempat kerja yang dapat dilihat hubungannya sehingga dapat melakukan penelitian baru dalam bidang psikologi. Selanjutnya bagi para pekerja terutama pada wilayah JABODETABEK, pekerja dapat lebih memperhatikan faktor-faktor yaitu tekanan dan relasi yang buruk di tempat kerja yang dapat mempengaruhi agresifitas saat berkendara. Sehingga dapat mengurangi resiko berkendara dan dapat berkendara secara aman.

REFERENSI

Azwar, S. (2010). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Çiçek, I. (2013). Relationship between Balance of Job Demands-control and Shared Mission/Vision for Blue-collar Employees. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *99*, 1093–1104. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.583

Cousins, R., Mackay, C. J., dkk. (2004). 'Management Standards' and work-related stress in the UK: Practical development. Work & Stress. 18(2). 113-136. https://doi.org/10.1080/02678370410001734322

Herani, I., & Jauhari, A. K. (2017). *Perilaku Berkendara Agresif Para Pengguna Kendaraan Bermotor di Kota Malang. MEDIAPSI. 3(2), 29-38*

Lady, L., Susihono, W., & Muslihati, A. (2017). Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Pegawai BPBD Kota Cilegon. *Journal Industrial Servicess. 3(1b), 191-197*

Montoro, L., Useche, S., Alonso, F., & Cendales, B. (2018). Work environment, stress, and driving anger: A structural equation model for predicting traffic sanctions of public transport drivers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(3). https://doi.org/10.3390/ijerph15030497

NIOSH. (1999). Stress At Work What Can Be Done About Job Stress? https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/default.html

Portal Statistik Sektoral Provinsi DKI Jakarta. (2020, Maret 23). Statistik Ketenagakerjaan DKI Jakarta 2019. http://statistik.jakarta.go.id/statistik-ketenagakerjaan-dki-jakarta-2019/

Qu, W. Zhang, Q. Zhao, W. Zhang, K., & Ge, Y., (2016). Validation of the Driver Stress Inventory in China: Relationship with dangerous driving behaviors. Accident Analysis and Prevention. 87. 50-58. https://doi.org/10.1016/j.aap.2015.11.019

Rahimpour, F., Jarahi, L., Rafeemanesh, E., Taghati, A., & Ahmadi, F. (2020). Investigating Job Stress among Professional Drivers. *Journal of Molecular Biology Research, 10(*1), 29. https://doi.org/10.5539/jmbr.v10n1p29

Romer, D., Lee, Y. C., McDonald, C. C., & Winston, F. K. (2014). Adolescence, attention allocation, and driving safety. *Journal of Adolescent Health*, *54*(5 SUPPL.), S6–S15. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.10.202

Roohi, N., & Hayee, S. (2010). Work stress related physiological responses in professional bus drivers. *Acta Physiologica Hungarica*, *97*(4), 408–416.

https://doi.org/10.1556/APhysiol.97.2010.4.10
Shamoa-Nir, L., & Koslowsky, M. (2010). Aggression on the Road as a Function of Stress, Coping Strategies and Driver Style. *Psychology*, *01*(01), 35–44. https://doi.org/10.4236/psych.2010.11006
Silva, F. P. da. (2014). Mental Workload, Task Demand and Driving Performance: What Relation? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *162*(Panam), 310–319. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.212
Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta
Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan
Veithzal, R dan Sagala, E. J. (2009). Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan. Edisi Kedua. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

KETIKA LITERASI MEDIA MENDUKUNG MOTIVASI MENGEKSPRESIKAN PRASANGKA DI MEDIA SOSIAL: STUDI PADA PELANGGAR PSBB DI MASA PANDEMI

Nuri Sadida, Nada Nurjihanita
Fakultas Psikologi, Universitas YARSI
[1]nuri.sadida@yarsi.ac.id, [2] nadanrjhntp@yahoo.co.id

Abstrak

Tinjauan literatur (Bliuc et al., 2019; Bojarska, 2018) mengungkapkan bahwa ekspresi ujaran kebencian di media sosial merupakan aktivitas yang dapat dimotivasi oleh prasangka. Di sisi lain, literatur juga mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki literasi media yang baik akan menunjukkan kemungkinan yang rendah untuk berperilaku problematik di dunia maya, seperti mengekspresikan ujaran kebencian. Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara motivasi internal dalam mengekspresikan prasangka di media sosial pada pelanggar PSBB di tengah kondisi pandemi dengan tingkat literasi media. Hipotesis yang diangkat dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif signifikan antara kedua variabel. Partisipan dalam penelitian ini adalah 70 orang pengguna media sosial berusia remaja akhir hingga dewasa awal, yang direkrut menggunakan teknik *sampling* insidental. Sebagian besar dari partisipan berstatus mahasiswa di DKI Jakarta. Partisipan tidak diminta untuk menyebutkan secara spesifik media sosial yang paling banyak digunakan untuk mengunggah konten, namun partisipan diminta untuk menyebutkan jumlah dan apa saja akun media sosial yang secara aktif mereka gunakan. Hal ini dilakukan untuk memprediksi seberapa tinggi keterlibatan partisipan dalam menggunakan media sosial. Desain penelitian adalah korelasional, menggunakan skala motivasi mengekspresikan prasangka yang diadaptasi dari (Forscher et al., 2015) dan skala literasi media (Bergstrom et al., 2018) sebagai alat pengumpulan data. Hasil yang didapat adalah terdapat korelasi positif yang signifikan antara motivasi internal dalam mengekspresikan prasangka pada pelanggar "Pembatasan Sosial Berskala Besar" (PSBB) di media sosial dengan tingkat literasi media ($r=.026$, $p<.05$). Walaupun hasil penelitian menunjukkan korelasi signifikan antar kedua variabel, namun arah dari korelasi kedua variabel ini tidak sesuai dengan hipotesis yang diangkat. Penyebab hal ini didiskusikan lebih lanjut dalam pembahasan.

Kata Kunci: *Covid-19*; *media sosial; media literasi; motivasi ekspresi prasangka; pelanggar PSBB*

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial untuk berbagai kepentingan semakin marak di Indonesia. Hal ini disebabkan masyarakat melihat banyak keuntungan yang didapat dari media sosal, seperti untuk pencarian informasi, interaksi sosial, alat promosi dalam kegiatan bisnis, dan sebagainya. Dari berbagai tujuan tersebut, kegiatan pencarian informasi adalah kegiatan yang paling banyak dilakukan di media sosial pada masyarakat Indonesia (APJII, 2017). Sayangnya, tidak seluruh informasi yang beredar di media sosial adalah informasi yang akurat dan positif, banyak informasi di media sosial yang bersifat menghasut untuk membenci kelompok tertentu, atau bersifat bohong (*hoax*). Isu-isu sosial dan politik kerap menjadi pencetus tingginya ujaran kebencian dari tahun ke tahun, seperti yang terjadi pada pemilihan kepala daerah (PILKADA) tahun 2012, pemilihan Presiden Republik Indonesia pada tahun 2014 dan 2018 (Nursahid et al., 2019). Menurut (Farisa, 2020), ujaran kebencian diprediksi masih akan terus tinggi, walaupun penindakan terhadap penyebar ujaran kebencian dan berita bohong sudah sering dilakukan oleh pihak kepolisian dan penegak hukum.

Ujaran kebencian dapat menimbulkan dampak negatif yang luas baik di level individu maupun kelompok. Pada level individu, ujaran kebencian dapat menimbulkan gangguan

mental seperti depresi (Setyvani & Putri, 2019; Williams & Burnap, 2016) dan di level kelompok dapat menimbulkan konflik sosial dan polarisasi (Amin et al., 2018). Selain itu, seseorang yang terpapar ujaran kebencian juga dapat terpengaruh untuk memiliki prasangka terhadap pihak tertentu, dan bahkan dapat membuat seseorang ikut mengekspresikan prasangka tersebut (Hall, 2013). Seseorang dapat terpengaruh mengekspresikan prasangka dan ujaran kebencian dikarenakan mempersepsikan aktivitas tersebut adalah hal yang wajar untuk dilakukan. Persepsi tersebut dapat terbentuk dalam situasi dimana pengguna media sosial melihat banyak pengguna media sosial lain yang melakukan atau mengekspresikan ujaran kebencian, atau dengan kata lain pengguna media sosial mempersepsikan adanya norma di media sosial untuk mengekspresikan prasangka atau ujaran kebencian (Crandall et al., 2018). Memiliki kesadaran kritis ini, menurut (Kunandar, 2014) membantu seseorang untuk mendapatkan berbagai manfaat seperti mendapatkan informasi secara benar, sadar akan pengaruh media, dan mampu menginterpretasi isi media. Agar tidak terpengaruh untuk turut menyebarkan ujaran kebencian, maka seseorang perlu memiliki literasi media yang baik. Literasi media adalah kemampuan untuk mengakses, menganalisa, mengevaluasi, dan membuat konten/ pesan di berbagai konteks (Christ & Potter, 1998). Namun, beberapa penelitian, seperti penelitian dari (Livingstone, 2004) yang menekankan bahwa aspek *critical thinking* lebih dominan dalam menjelaskan konstuk literasi media, khususnya literasi media sosial, dimana memiliki kemampuan berpikir kritis ini berarti seseorang mampu mengevaluasi dan membuat konten media. Beberapa penelitian menyebutkan bagaimana memiliki literasi media dapat menurunkan perilaku problematik di media sosial, diantaranya membantu seseorang mengidentifikasi berita bohong (Jones-Jang et al., 2019), lebih kritis dan memiliki kesadaran akan pengaruh media (Jeong et al., 2012), dan membantu mengatasi prasangka ke ras minoritas (Ramasubramanian, 2007)

Penelitian-penelitian sebelumnya tentang literasi media dan prasangka di media sosial banyak dilakukan untuk melihat ekspresi prasangka pada kelompok sosial dari etnis tertentu, orientasi seksual tertentu (Chung, 2007), kelompok partisan politik tertentu (Vraga & Tully, 2015), atau kelompok pemeluk agama tertentu (Iaquinto & Keeler, 2012). Belum banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara literasi media ekspresi prasangka terhadap kelompok yang dianggap membawa ancaman terhadap kesehatan dan keselamatan publik. Sedangkan dalam situasi pandemi Covid-19 saat ini, beberapa penelitian melaporkan tingginya ekspresi prasangka di media sosial yang ditujukan pada kelompok etnis China yang dianggap menjadi penyebab menyebarnya wabah Covid-19 (Devakumar et al., 2020; Tsai et al., 2020). Ekspresi prasangka tersebut juga banyak terjadi di media sosial Indonesia. Dalam laporan (Idris & Jalli, 2020) dijelaskan bahwa konten twit pengguna media sosial Twitter di Indonesia dan Malaysia didominasi oleh sikap menyalahkan orang lain sebagai penyebab timbulnya pandemi. Salah satu yang menyebabkan ekspresi menyalahkan pihak lain di media sosial ini dikarenakan begitu banyaknya informasi yang beredar di internet tanpa diketahui siapa penyebar dan keabsahan informasi tersebut. Misinformasi ini menimbulkan kecemasan, rasa takut, sikap rasisme, dan menyalahkan pihak lain (Ali & Kurasawa, 2020).

Dikaitkan dengan konsep literasi media, seseorang yang memiliki kemampuan literasi media yang baik seharusnya tidak mudah mengekspresikan prasangka terhadap kelompok atau individu lain di media sosial. Hal ini dikarenakan penelitian tentang literasi media sebelumnya banyak dikaitkan dengan ekspresi prasangka pada kelompok atau individu dikarenakan keanggotaan individu tersebut pada kategori sosial tertentu (etnis, agama, orientasi seksual). Prasangka pada individu berdasarkan pada kategori sosial tersebut tidak berdasarkan pada perilaku negatif yang secara faktual dilakukan oleh kelompok tersebut, misalnya ekspresi prasangka terhadap kelompok muslim karena dikaitkan dengan perilaku kekerasan, namun disebabkan karena bias. Sedangkan penelitian tentang literasi media, sepanjang pengetahuan

penulis, belum pernah dikaitkan dengan ekspresi prasangka pada kelompok individu yang secara faktual melakukan perilaku negatif atau merugikan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah tingkat literasi media yang dimiliki seseorang memiliki hubungan dengan motivasi intrinsik seseorang untuk mengekspresikan prasangka, dan dalam penelitian ini, pada pelanggar PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) di media sosial. Hipotesis yang diangkat dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan negatif antara literasi media dan motivasi mengekspresikan prasangka di media sosial pada pelanggar PSBB. Dengan mengetahui hubungan antara kedua variabel ini, diharapkan secara teoretis didapat gambaran yang lebih mendalam tentang kaitan literasi media dengan ekspresi prasangka, bahkan pada kelompok individu yang secara faktual menunjukkan perilaku tidak sesuai dengan norma sosial.

METODE

Desain

Dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah korelasional, dimana tujuan dari penelitian adalah melihat hubungan antara kedua variabel tanpa memanipulasi variabel tersebut. Kedua variabel yang diukur dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner.

Partisipan

Karakteristik partisipan yang ditargetkan berpartisipasi dalam riset ini adalah pengguna media sosial berusia 19-25 tahun. Alasan pemilihan partisipan pada usia tersebut adalah karena berdasarkan data (APJII, 2017) kelompok remaja akhir dan dewasa awal adalah pengguna terbesar media sosial.

Instrumen

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis skala yang digunakan, yaitu skala literasi media dan skala motivasi mengekspresikan prasangka dimensi intrinsik. Skala literasi media diadaptasi dari (Bergstrom et al., 2018) Sedangkan skala motivasi mengekspresikan prasangka diadaptasi dari (Forscher et al., 2015). Skala literasi media memiliki 10 aitem, dan skala motivasi mengekspresikan prasangka terdiri dari 6 aitem.

Skala literasi media adalah skala dalam bentuk semantik differensial, dimana pilihan jawaban di sisi paling kiri adalah pilihan jawaban yang apabila diisi oleh responden mengindikasikan literasi media yang rendah, dengan skor 1. Sebaliknya pilihan jawaban di paling kanan adalah pilihan jawaban untuk mengindikasikan literasi media yang baik, dengan skor 5. Sedangkan skala motivasi mengekspresikan prasangka menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban 1-5, dengan 1 = sangat tidak setuju, dan 9 = sangat setuju. Semakin tinggi nilai yang diberikan oleh partisipan, maka semakin tinggi motivasi intrinsik seseorang untuk mengekspresikan prasangka.

Contoh aitem dalam skala literasi media diantaranya pertanyaan “Tujuan utama media adalah untuk …” dengan pilihan jawaban 1 = melayani publik, 5 = menghasilkan uang. Sementara contoh aitem dalam motivasi mengekspresikan prasangka adalah pertanyaan “Prinsip yang saya yakini memotivasi saya untuk mengungkapkan pandangan negatif tentang pelanggar PSBB di media sosial”. Berdasarkan uji reliabilitas dan analisa aitem, dihasilkan bahwa aitem literasi media nomor 1, 5, dan 10 memiliki angka *corrected aitem total correlation* dibawah 0,2. Oleh karena itu, ketiga aitem tersebut tidak diikutkan dalam analisa selanjutnya, termasuk dalam perhitungan reliabilitas aitem. Sedangkan nilai reliabilitas aitem literasi media adalah 0.65. Pada hasil analisis aitem motivasi mengekspresikan prasangka, didapatkan hasil

bahwa aitem nomor 6 memiliki nilai *corrected aitem total correlation* dibawah 0,2. Oleh karena itu, aitem tersebut tidak diikutkan dalam analisa selanjutnya dan perhitungan reliabilitas aitem. Nilai reliabilitas untuk skala motivasi mengekspresikan prasangka adalah 0.64.

Prosedur

Partisipan yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian diberikan lembar *informed consent* terlebih dahulu yang menjelaskan manfaat yang dapat didapatkan partisipan dengan mengikuti penelitian ini, informasi tentang tujuan penelitian, bahwa data partisipan dijamin kerahasiannya oleh peneliti, dan bahwa keikutsertaan dalam penelitian ini bersifat sukarela. Pada bagian awal kuesioner juga dijelaskan rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuesioner. Setelah itu partisipan mengisi data diri atau demografi, kemudian dilanjutkan dengan pengisian skala penelitian. Partisipan yang mengisi kuesioner dengan lengkap kemudian mendapat kesempatan untuk mendapatkan reward berupa *voucher* elektronik.

Teknik Analisis

Pengolahan data partisipan dalam penelitian ini dilakukan menggunakan mesin pengolahan data statistik JASP 13.0. Sebelum melakukan korelasi antar variabel, peneliti melakukan uji normalitas data. Apabila data terdistribusi normal, maka uji korelasi yang digunakan adalah uji paramterik atau uji Pearson. Apabila data tidak terdistribusi normal, maka uji korelasi yang digunakan adalah uji non-parametrik atau uji Spearman. Dari hasil uji distribusi normal, diketahui bahwa sebaran data tidak normal, sehingga peneliti melakukan uji korelasi menggunakan teknik Spearman.

HASIL

Dalam penelitian ini terdapat 70 orang berpartisipasi dengan sebaran usia 18-24 tahun. Gambaran karakteristik demografi responden ditampilkan di tabel 1.

Tabel 1.
Karakteristik demografi responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	34	48.571
Laki-laki	36	51.429
Status Pekerjaan		
Bekerja	6	8.571
Pelajar/ mahasiswa	52	74.286
Tidak bekerja	12	17.143
Jumlah media sosial		
1	23	32.857
2	38	54.286
3	9	12.857

Sebelum dilakukan analisa korelasi untuk menguji hipotesis utama penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan uji normalitas data. Hasil dari uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov diketahui bahwa nilai $p<0.05$. Dengan demikian, data tidak terdistribusi normal, dan pengujian korelasi antar variabel menggunakan korelasi *Spearman*. Hasil pengujian korelasi antar variabel ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2.
Korelasi antar variabel

Variabel	1	2	3	4	5	6
1. Usia	-					
2. jenis kelamin	.11	-				
3. pekerjaan	-.14	.12	-			
4. jumlah medsos	.25*	.09	-.01	-		
5. Media literasi	.18	-.13	.09	.33**	-	
6. Motivasi intrinsik ekspresi prasangka	.13	-.18	.05	.31**	.26*	-

Ket * korelasi signifikan pada level 0.05; ** korelasi signifikan pada level 0.01

Dari hasil korelasi, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara literasi media dan motivasi intrinsik untuk mengekspresikan prasangka. Hal ini berarti semakin tinggi literasi media seseorang, maka semakin tinggi pula motivasi dari dalam diri seseorang untuk mengekspresikan prasangka pada pelanggar PSBB.

DISKUSI

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara literasi media dan motivasi mengekspresikan prasangka pada pelanggar PSBB. Temuan ini tidak sesuai dengan hipotesis yang diangkat dalam penelitian ini, yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara literasi media dan motivasi mengekspresikan prasangka pada pelanggar PSBB. Hasil dari penelitian ini akan dikaitkan dengan penelitian literasi media sebelumnya.

Pada penelitian (Pinkleton et al., 2012) tentang literasi media dan aktivitas seksual pada remaja, partisipan penelitian yang menerima materi literasi media di kelompok eksperimen lebih mampu menolak tekanan rekan sebaya (*peer pressure*) untuk melakukan aktivitas seksual. Pada penelitian tersebut, secara keseluruhan literasi media menguatkan aspek logis partisipan dalam proses pengambilan keputusan. Dikaitkan dengan hasil dalam penelitian ini, alasan mengapa literasi media berhubungan positif signifikan dengan motivasi mengekspresikan prasangka adalah karena pemahaman literasi media yang baik pada seseorang dapat menguatkan proses berpikir logis dan kritis seseorang, sehingga seseorang dapat memilah atau membedakan mana sikap positif dan mana sikap negatif yang perlu ditujukan kepada orang lain di media sosial. Sudut pandang ini memperjelas bahwa memiliki literasi media yang baik bukan berarti tidak memiliki sikap negatif atau bukan berarti tidak termotivasi untuk menyuarakan pemikiran negatif akan perilaku negatif orang lain di media sosial.

Analisa tersebut dikuatkan juga dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa seseorang dengan kemampuan yang baik dalam menganalisa dan mengevaluasi konten media umumnya memiliki keterlibatan secara *online* dalam isu kemasyarakatan (Martens & Hobbs, 2015). Hal senada juga disebutkan oleh (Duran et al., 2008) yang menyebutkan bahwa memiliki pengetahuan akan struktur media berhubungan dengan intensi berpartisipasi dalam *activism* media, atau kegiatan membantu penyelesaian masalah sosial yang dilakukan di media. Dikaitkan dengan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hubungan positif antara literasi media dan motivasi mengekspresikan prasangka di media sosial terhadap pelanggar PSBB adalah karena seseorang dengan literasi media yang baik termotivasi untuk berpartisipasi

menyelesaikan permasalahan sosial di media, dengan cara mendorong pengguna media sosial yang lain untuk tidak melakukan pelanggaran terhadap ketentuan PSBB.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, diantaranya adalah penelitian ini menggunakan kuesioner untuk pengumpulan data kedua variabel. Hasil dari penelitian ini akan lebih akurat apabila data diambil menggunakan metode eksperimen, dan variabel yang dilihat adalah perilaku ekspresi prasangka terhadap pelanggar PSBB, dan bukan pada aspek sikap atau motivasi mengekspresikan prasangka saja. Selain itu, data dari penelitian ini akan lebih objektif jika dikombinasikan dengan wawancara terhadap responden untuk menggali alasan atau pemikiran partisipan yang mendasari motivasi seseorang untuk mengekspresikan prasangka di media sosial terhadap pelanggar PSBB.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki literasi media yang baik juga memiliki motivasi yang tinggi untuk mengekspresikan prasangka di media sosial terhadap pelanggar PSBB. Hal ini disebabkan karena seseorang dengan kemampuan literasi media akan mampu memilah reaksi positif atau negatif yang perlu dan tidak perlu untuk ditujukan kepada pihak lain. Selain itu, seseorang dengan literasi media yang baik cenderung menganggap bahwa ekspresi prasangka terhadap individu yang menunjukkan perilaku negatif atau merugikan banyak orang adalah bentuk nyata dari *activism* media, atau kontribusi terhadap penyelesaian masalah sosial melalui media. Persepsi ekspresi prasangka sebagai kontribusi terhadap permasalahan sosial adalah hal yang positif, sehingga secara normatif, perilaku tersebut dapat dianggap wajar atau justru perlu untuk dilakukan.

Sementara menilik keterbatasan dalam pengambilan data, maka penelitian mendatang agar dapat mempertimbangkan teknik pengambilan data lain seperti wawancara dan eksperimen. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat untuk pendidik maupun pegiat literasi media untuk merancang konten pendidikan literasi media terkait perilaku *activism* media dan bagaimana mengekspresikan pendapat yang minim bias dan prasangka.

REFERENSI

Ali, S. H., & Kurasawa, F. (2020). *#COVID19: Social media both a blessing and a curse during coronavirus pandemic*. Theconversation.Com2. https://theconversation.com/covid19-social-media-both-a-blessing-and-a-curse-during-coronavirus-pandemic-133596

Amin, K., Alfarauqi, M. D. A., & Khatimah, K. (2018). Social Media, Cyber Hate, and Racism. *Komuniti*, *10*(1), 3–10.

APJII. (2017). *Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia*.

Bergstrom, A., Flynn, M., & Craig, C. (2018). Deconstructing Media in the College Classroom: A Longitudinal Critical Media Literacy Intervention. *Journal of Media Literacy Education*, *10*(3), 113–131. https://doi.org/10.23860/jmle-2018-10-03-07

Bliuc, A.-M., Jakubowicz, A., & Dunn, K. (2019). *How Groups and Individuals Spread Racist Hate Online*. PHYS.ORG. https://phys.org/news/2019-01-groups-individuals-racist-online.html

Bojarska, K. (2018). *The Dynamics Of Hate Speech And Counter Speech In The Social Media Summary Of Scientific Research*. https://cihr.eu/wp-content/uploads/2018/10/The-dynamics-of-hate-speech-and-counter-speech-in-the-social-media_English-1.pdf

Christ, W. G., & Potter, W. J. (1998). Media literacy, media education, and the academy. *Journal of Communication*, *48*(1), 5–15. https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1998.tb02733.x

Chung, S. K. (2007). Media literacy art education: Deconstructing lesbian and gay stereotypes in the media. *International Journal of Art and Design Education*, *26*(1), 98–107. https://doi.org/10.1111/j.1476-8070.2007.00514.x

Crandall, C. S., Miller, J. M., & White, M. H. (2018). Changing Norms Following the 2016 U.S. Presidential Election: The Trump Effect on Prejudice. *Social Psychological and Personality Science*, *9*(2), 186–192. https://doi.org/10.1177/1948550617750735

Devakumar, D., Shannon, G., Bhopal, S. S., & Abubakar, I. (2020). Racism and discrimination in COVID-19 responses. *The Lancet*, *395*(10231), 1194. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30792-3

Duran, R. L., Yousman, B., Walsh, K. M., & Longshore, M. A. (2008). Holistic Media Education: An Assessment of the Effectiveness of a College Course in Media Literacy. *Communication Quarterly*, *56*(1), 49–68. https://doi.org/10.1080/01463370701839198

Farisa, F. C. (2020). Ujaran Kebencian di Pilkada Diprediksi Meningkat, Ini Alasannya. *Kompas.Com*. https://nasional.kompas.com/read/2020/08/13/20413091/ujaran-kebencian-di-pilkada-diprediksi-meningkat-ini-alasannya?page=alll

Forscher, P. S., Cox, W. T. L., Graetz, N., & Devine, P. G. (2015). The motivation to express prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*. https://doi.org/10.1037/pspi0000030

Hall, N. (2013). *Hate crime*. Routledge.

Iaquinto, S., & Keeler, J. (2012). Faith-Based Media Literacy Education: A Look at the Past with an Eye toward the Future. *Journal of Media Literacy Education*, *4*(1), 12–31.

Idris, I. K., & Jalli, N. (2020). *Riset COVID-19: sikap menyalahkan orang lain dominan di percakapan Twitter di Indonesia dan Malaysia*. Theconversation.Com. https://theconversation.com/riset-covid-19-sikap-menyalahkan-orang-lain-dominan-di-percakapan-twitter-di-indonesia-dan-malaysia-137385

Jeong, S. H., Cho, H., & Hwang, Y. (2012). Media Literacy Interventions: A Meta-Analytic Review. *Journal of Communication*, *62*(3), 454–472. https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01643.x

Jones-Jang, S. M., Mortensen, T., & Liu, J. (2019). Does Media Literacy Help Identification of Fake News? Information Literacy Helps, but Other Literacies Don't. *American Behavioral Scientist*. https://doi.org/10.1177/0002764219869406

Kunandar, A. (2014). MODEL LITERASI MEDIA PADA ANAK DALAM MENCEGAH KONFLIK SOSIAL. *Profetik*, *7*(1), 87–99.

Livingstone, S. (2004). Media literacy and the challenge of new information and communication technologies. *Communication Review*, *7*, 3–14. https://doi.org/10.1080/10714420490280152

Martens, H., & Hobbs, R. (2015). How Media Literacy Supports Civic Engagement in a Digital Age. *Atlantic Journal of Communication*, *23*(2), 120–137. https://doi.org/10.1080/15456870.2014.961636

Nursahid, A., Kartika, D. A., Rafsadie, I., Khairil, M., Astuti, S. I., & Mulyartono, S. (2019). *Buku Panduan Melawan Hasutan Kebencian* (I. Ali-Fauzi, Ed.). Pusat Studi Agama dan Demokrasi, Yayasan Paramadina Masyarakat Anti Fitnah Indonesia (Mafindo). https://www.mafindo.or.id/wp-content/uploads/2019/01/Melawan-Hasutan-Kebencian-2019.pdf

Pinkleton, B. E., Austin, E. W., Chen, Y. C. Y., & Cohen, M. (2012). The role of media literacy in shaping adolescents' understanding of and responses to sexual portrayals in mass media. *Journal of Health Communication*, *17*(4), 460–472. https://doi.org/10.1080/10810730.2011.635770

Ramasubramanian, S. (2007). Media-based strategies to reduce racial stereotypes activated by news stories. *Journalism and Mass Communication Quarterly*. https://doi.org/10.1177/107769900708400204

Setyvani, G., & Putri. (2019, December 4). #WeAreWithDaniel, Bukti Nyata Ujaran Kebencian Picu Depresi. *Kompas.Com*. https://sains.kompas.com/read/2019/12/04/132515023/wearewithdaniel-bukti-nyata-ujaran-kebencian-picu-depresi?page=all.

Tsai, J. Y., Phua, J., Pan, S., & Yang, C. C. (2020). Intergroup contact, COVID-19 news consumption, and the moderating role of digital media trust on prejudice toward asians in the United States: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, *22*(9). https://doi.org/10.2196/22767

Vraga, E. K., & Tully, M. (2015). Media Literacy Messages and Hostile Media Perceptions: Processing of Nonpartisan Versus Partisan Political Information. *Mass Communication and Society*, *18*(4), 422–448. https://doi.org/10.1080/15205436.2014.1001910

Williams, M. L., & Burnap, P. (2016). Cyberhate on Social Media in the aftermath of Woolwich: A Case Study in Computational Criminology and Big Data. *British Journal of Criminology*, *56*(2), 211–238. https://doi.org/10.1093/bjc/azv059

HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN *BURNOUT* PADA PEKERJA WANITA YANG MELAKUKAN *WORK FROM HOME* DI MASA PANDEMI COVID-19

Anissa Rizky Andriany, Ajheng Mulamukti A Pratiwi, Mahesti Pertiwi
[1]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta 12130, Indonesia
[1]e-mail: anissarizkyandriany@uhamka.ac.id

Abstrak

Sulitnya penanganan masalah Covid-19 di Indonesia membuat pemerintah menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang berdampak pada seluruh aspek kehidupan manusia tanpa terkecuali. Hampir seluruh instansi tempat kerja memberlakukan WFH (*Work from Home*) yang memaksa pekerja untuk melaksanakan pekerjaan kantor di rumah. Kondisi ini sangat rentan bagi wanita yang memiliki beban pekerjaan berkali lipat ketika berada di rumah, karena memiliki peran ganda sebagai pekerja kantor sekaligus ibu rumah tangga. Ditambah belum terbiasanya melakukan pekerjaan secara daring membuat pekerja wanita menjadi rentan mengalami stres yang berujung pada *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara stres kerja dengan *burnout* pada pekerja wanita yang melakukan WFH di masa pandemi covid-19. Penelitian ini melibatkan 75 responden wanita yang bekerja secara WFH. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Kuesioner Stress Kerja yang diadaptasi dari teori Robbins (2017) dan Kuesioner *Burnout* yang diadaptasi dari teori Maslach dan Jackson (2006). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan *burnout* pada pekerja wanita yang melakukan WFH di masa pandemi Covid-19. Hubungan yang terjadi bersifat positif, artinya semakin tinggi stress kerja pada pekerja wanita, maka akan semakin tinggi *burnout*, dan sebaliknya.

Kata Kunci:, *burnout; covid-19; stres kerja; work from home*

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 dunia dikejutkan dengan adanya wabah *Corona Virus Diseases*-19 (Covid-19) yang menyebar hampir ke seluruh penjuru dunia dengan sangat cepat. Cepatnya penyebaran virus ini membuat Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan wabah ini sebagai pandemi global. Rumitnya penanganan wabah ini membuat para pemimpin dunia menerapkan kebijakan yang sangat ketat untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19, salah satunya adalah *social distancing*. Indonesia adalah salah satu negara yang memilih untuk menerapkan kebijakan *social distancing*, yang dituangkan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Pilihan tersebut bukanlah sebuah keputusan yang mudah dan tidak berdampak pada aspek kehidupan manusia. Pembatasan interaksi sosial masyarakat tentu saja dapat menghambat laju pertumbuhan dan kemajuan dalam berbagai sektor kehidupan manusia, seperti segi sosial, ekonomi maupun dunia kerja.

Karantina dan gangguan terhadap dunia usaha, larangan bepergian, penutupan sekolah dan langkah penutupan lainnya membawa dampak yang bersifat mendadak dan drastis terhadap pekerja dan perusahaan (*International Labour Organization*, 2020). Tindakan karantina penuh atau parsial saat ini sudah berdampak pada hampir 2,7 miliar pekerja, yang sudah mewakili sekitar 81 persen tenaga kerja dunia (ILO, 2020). Dalam situasi saat ini, usaha di berbagai sektor ekonomi sedang menghadapi krisis ekonomi yang dapat mengancam operasi dan kesehatan mereka, terutama di antara perusahaan kecil, sementara jutaan pekerja lain rentan

kehilangan pekerjaan dan pendapatan serta mengalami PHK (Setiawan, S, N. & Nurwati, N, 2020).

Para pekerja yang masih dipertahankan juga mengalami dampak perubahan aktivitas akibat adanya kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah. Hampir seluruh instansi tempat kerja memberlakukan WFH (*Work From Home*), sementara masih banyak pekerja yang belum membiasakan diri untuk bekerja secara daring sehingga menimbulkan pro dan kontra dalam penerapannya. WFH sendiri diyakini banyak memberikan dampak positif bagi para pekerja, di antaranya bisa memiliki waktu panjang untuk beristirahat maupun berkumpul dengan keluarga. Namun, di sisi yang lain, tidak sedikit dari mereka yang merasa terbebani atas pekerjaannya sehingga menimbulkan stress dikarenakan beban pekerjaannya semakin menumpuk.

Beberapa perusahaan di Indonesia juga mengharuskan pekerjanya melaporkan pekerjaan mereka secara *real time* selama pemberlakuan WFH. Beberapa perusahaan lainnya memastikan pekerja benar-benar bekerja dengan mewajibkan *conference call* hanya untuk melihat kondisinya. Meski hal ini masuk akal, seseorang pun bisa merasa tertekan karena ada perasaan terus menerus diawasi. Di sisi lain, tekanan yang dihadapi dalam pekerjaan belum tentu didukung keluarga. Bagi para *single* mungkin membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga tidak terjadi. Tapi bagi para lelaki maupun perempuan yang telah berkeluarga, WFH menjadi sesuatu yang menantang. Pasangan yang kurang kooperatif, anak yang membutuhkan perhatian, hingga rumah yang perlu dibersihkan membuat seseorang merasa kegiatannya terlalu banyak. Ia kehilangan *personal space*. Ditambah lagi para pekerja ini tidak bisa bertemu dengan teman-temannya untuk sekadar bersosialisasi (ILO, 2020).

Sayangnya kondisi ini sangat rentan terutama bagi perempuan. Bila pasangannya tidak kooperatif, ia memiliki beban pekerjaan berkali lipat. Misalnya yang biasanya menjadikan pergi ke kantor sebagai sebuah *me time* kini tidak mendapatkan hal tersebut. Ia harus di rumah mengurus pasangan dan anak. Ditambah lagi anak-anak yang mendapatkan jadwal *e-learning* mendorong para orangtua terlibat untuk saling bahu membahu. Banyak sekolah memberikan tugas berupa praktik dalam bentuk video di mana orang tualah yang merekam dan mengirimkannya pada guru. Belum lagi bila si ibu harus membereskan rumah ataupun melakukan pekerjaan domestik rumah tangga lainnya. Tentunya seluruh aktivitas yang seperti tanpa jeda ini akan membuatnya lebih mudah merasakan *burnout*. Namun bukan berarti ibu rumah tangga tidak mengalami hal yang sama. Banyak perempuan yang menjadikan waktu suami ke kantor dan anak ke sekolah sebagai waktu *me time*. Waktu ini hilang karena semua anggota keluarga harus terus berada di rumah.

Masalah seberapa besar pengaruh stres kerja yang dialami individu tersebut semua itu tergantung terhadap bagaimana individu itu menanganinya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Rousseau dan Prince (dalam Rahayu, 2000) mengatakan bahwa stres kerja juga dipandang sebagai kondisi psikologis yang tidak menyenangkan yang timbul karena pekerja merasa terancam dalam bekerja. Perasaan terancam ini disebabkan hasil persepsi dan penilaian pekerja yang menunjukkan ada ketidakseimbangan atau ketidaksesuaian antara karakteristik tuntutan-tuntutan pekerjaan dengan kemampuan dan kepribadian pekerja. Itu artinya bahwa stres kerja tidak hanya timbul dari tuntutan kerja yang diberikan oleh perusahaan saja, akan tetapi juga dapat muncul karena adanya ketidaksesuaian kepribadian antara individu dengan lingkunganya.

Penyebab stres kerja secara terperinci dikemukakan oleh Vancevich dan Matteson (dalam Rahayu, 2000) yang mengatakan bahwa penyebab stres diakibatkan oleh peran seseorang dalam menjalani suatu profesi tertentu, seperti: kelebihan beban kerja, tanggung jawab atas orang lain, perkembangan karir, kurangnya kohesi kelompok, dukungan kelompok yang tidak memadai, struktur dan iklim organisasi, wilayah dalam organisasi, karakteristik

tugas, dan pengaruh kepemimpinan. Selain karena tuntutan pekerjaan, stres juga dapat timbul dalam kegiatan sehari-hari, baik di rumah maupun di dalam perjalanan. Dalam jumlah yang kecil, stres dapat juga bermanfaat untuk memusatkan perhatian dan kinerja individu. Namun, terlalu banyak stres akan menurunkan kinerja dan mengganggu kesehatan fisik maupun mental.

Hubungan Stres Kerja dengan Burnout

Pekerja yang dapat menjaga kesehatan mentalnya dan tidak terlalu rentan dengan tuntutan kerja yang menimbulkan stres pada akhirnya akan tetap menikmati segala tekanan kerja dengan santai dan tidak stres. Tidak demikian halnya dengan pekerja yang mengalami kelelahan secara fisik maupun mental pada akhirnya akan menimbulkan stres pada pekerja.

Burnout adalah kondisi terperas habis dan kehilangan energi psikis maupun fisik. Biasanya hal itu disebabkan oleh situasi kerja yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan kebutuhan dan harapan. Biasanya *burnout* dialami dalam bentuk kelelahan fisik, mental, dan emosional yang intens. Karena bersifat psikobiologis (beban psikologis berpindah ke tampilan fisik, misalnya mudah pusing, tidak dapat berkonsentrasi, gampang sakit) dan biasanya bersifat kumulatif, maka kadang persoalan tidak demikian mudah diselesaikan. Bahkan, seperti spiral, bisa makin melebar, mengganggu kinerja dan pada gilirannya dapat menyebabkan tambahan tekanan bagi pekerja yang lain (Ema, 2004).

Burnout didefinisikan sebagai pola respon afektif kronis dari kondisi kerja penuh tekanan sebagai bagian dari ciri tingkat tinggi kontak interpersonal, kemudian *burnout* juga dikonseptualisasikan sebagai yang terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya prestasi pribadi (Maslach, 1996). Kelelahan emosional mengacu pada perasaan yang secara emosional lebih-diperpanjang, lelah dan letih. Depersonalisasi mengacu pada kecenderungan untuk mengembangkan sikap negatif, sinis, atau berperasaan memihak terhadap orang-orang dengan siapa kita bekerja. Komponen ketiga adalah hilangnya atau berkurangnya perasaan prestasi pribadi yang berasal dari pekerjaan dan pekerja sering mengevaluasi dirinya sendiri secara negatif (Maslach, 1996).

Menurut Rosyid (1996) bahwa dinamika terjadinya *burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor individual atau faktor dari dalam, seperti usia, jenis kelamin, suku, kemampuan, pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, minat, dan kepribadian. Schultz & Schultz (1994) mengungkapkan bahwa wanita memperlihatkan frekuensi lebih besar untuk mengalami *burnout* daripada pria, disebabkan karena seringnya wanita mengalami kelelahan emosional. Di samping itu, Davidson & Klevens (dalam Ema, 2004) juga mengatakan bahwa wanita lebih menunjukkan tingkat *burnout* yang tinggi secara signifikan dengan memperhatikan konflik antara karir dan keluarga dibandingkan dengan pria.

Dengan demikian, sangat diharapkan bahwa *burnout* bisa terhindar dari pekerja. Adapun faktor lingkungan pekerjaan yang ikut berperan dalam terjadinya kelelahan kerja menurut penelitian (Brewer & McMahan, 2004) adalah stres kerja. *Burnout* yang terjadi karena banyaknya faktor pemicu stress membuat individu secara emosional sudah tidak mampu lagi mentolerir kondisi stress tersebut sehingga menimbulkan kelelahan emosional. Ditambahkan oleh Suharto (2007) bahwa *burnout* sangat terkait dengan stress. *Burnout* merupakan salah satu reaksi terhadap situasi yang sangat menegangkan (stress). Istilah ini sangat terkait dengan istilah-istilah seperti keterasingan, acuh tak acuh, apatis, sinis, pesimis, kelelahan fisik dan mental, atau ketegangan yang teramat.

Stress adalah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa yang mengancam dan menekan individu serta mengurangi kemampuan-kemampuan mereka menghadapinya (Santrock, 2002). Lazarus (dalam Baskoro, 2003) berpendapat bahwa stres

merupakan gejala yang terjadi di dalam proses penyesuaian antara individu dengan lingkungannya, selanjutnya stress akan terjadi bila ada tuntutan-tuntutan terhadap individu melebihi kemampuan penyesuaiannya. Hal ini dapat dikatakan bahwa stress sebagai bentuk hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai sebagai sesuatu yang mengancam atau sesuatu yang menekan.

Salah satu dampak stres kerja yang berkembang ke arah negatif adalah kejenuhan atau *burnout*. Kreitner dan Kinicki (2004) melalui Model Stres mereka menunjukkan bahwa salah satu hasil dari stres secara psikologis adalah *burnout*. Sementara, Burke (2000) menyebutkan bahwa burnout merupakan proses psikologis yang dihasilkan oleh stres pekerjaan yang tidak terlepaskan dan menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun. Dengan demikian, orang-orang yang *burnout* kemungkinan akan mengalami kelelahan secara emosional, fisik, dan spiritual (Maslach dan Leiter, 1997).

Dari pemaparan diatas maka perlu adanya manajemen stres yang harus dilakukan agar seseorang tidak mudah mengalami stres ketika dihadapkan pada sebuah stresor dalam hidupnya. Jika tidak ditangani dengan tepat, maka akan menimbulkan kondisi yang menurunkan motivasi kerja dan berdampak pada penurunan kinerja individu tersebut. Jika hal ini sampai terjadi, maka dipastikan perusahaan akan mengalami kerugian akibat pegawainya kurang produktif dalam bekerja. Sementara itu, stres karena pekerjaan juga dapat berpengaruh pada fisik yang mengakibatkan gangguan-gangguan tertentu pada organ manusia. Seperti yang dikemukakan oleh Robbins (2002) bahwa hal yang mempengaruhi ada tidaknya stressor yang menyebabkan stres kerja meliputi tekanan dan tuntutan yang dilakukan untuk menghindari error dan menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang terbatas, pekerjaan yang berlebihan, tuntutan yang berlebihan pada pekerjaan, pimpinan yang tidak perhatian,dan rekan kerja yang tidak nyaman. Stres kerja akan mempengaruhi secara negatif kinerja seorang pekerja karena dengan gejalanya yang meliputi gejala fisik, gejala psikologis, dan gejala perilaku akan dapat mengganggu pola kerja pekerja tersebut. Dengan keluhan-keluhan maupun alasan-alasan yang diberikan pekerja berkaitan dengan stres yang dialaminya maka perusahaan akan menderita kerugian misalnya saja pekerja tersebut jadi membolos dan mengakibatkan produktivitas serta pendapatan perusahaan atau instansi tempat bekerja menurun. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin melihat hubungan stres kerja dengan *burnout* pada pekerja wanita yang melakukan *work from home* di masa pandemi covid-19.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian uji korelasional yang merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2012).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 75 orang pekerja wanita. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive samplingg dengan teknik *snowball*. Adapun, kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita bekerja yang melakukan *work from home*, dan berdomisili di seluruh Indonesia. Data demografis partisipan telah diperiksa dan dipastikan validitasnya sehingga tidak ada partisipan yang mengisi kuesioner lebih dari satu kali dan semua pernyataan telah terjawab.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner Stress Kerja yang digunakan pada penelitian ini diadopsi dari Robbins (2017), yakni Gejala Fisiologis, Gejala Psikologis, dan Gejala Perilaku. Kuesioner Stress Kerja memiliki reliabilitas dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar .867 dengan validitas butir berkisar antara .141 hingga .688. Menurut Anastasia dan Urbina (2007), batas penerimaan nilai validitas butir adalah .2. Berdasarkan batas nilai tersebut, terdapat 2 butir yang memiliki validitas butir di bawah .2, sehingga butir tersebut dieliminasi. Setelah butir tersebut dieliminasi, nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* yang dimiliki sebesar .876 dengan validitas butir berkisar antara .215 hingga .688.

Kuesioner *Burnout* yang digunakan pada penelitian ini diadopsi dari Maslach dan Jackson dalam Chiu (2006) burnout dibagi menjadi 3 dimensi yakni: Kelelahan Emosional Depresionalisasi, dan Penurunan Prestasi Terhadap Diri. Kuesioner *Burnout* memiliki reliabilitas dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar .979 dengan validitas butir berkisar antara .355 hingga .771. Menurut Anastasia dan Urbina (2007), batas penerimaan nilai validitas butir adalah .2. Berdasarkan batas nilai tersebut, tidak ada butir pernyataan yang dieliminasi.

Prosedur

Peneliti membagikan kuesioner dalam bentuk digital dengan menggunakan aplikasi *Google Form*. Dalam proses pengambilan data, peneliti menghubungi rekan ataupun kerabat yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya dan yang bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Peneliti menyebarkan kuesioner melalui koneksi pribadi. Kemudian meminta tolong kepada mereka untuk menyebarkan kembali kuesioner ini kepada pihak yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Teknik Analisis

Pengolahan data menggunakan aplikasi *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 21.00.

HASIL

Kuesioner yang disebarkan berjumlah 81 kuesioner. Namun, dikarenakan terdapat 6 kuesioner yang datanya tidak dapat digunakan karena tidak sesuai dengan kriteria inklusif penelitian, jumlah kuesioner yang digunakan dalam pengolahan data ialah 75 data.

Uji korelasi menunjukkan adanya korelasi positif antara stress kerja dengan *burnout* (r=.455, p < .001). Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stress kerja dengan *burnout* pada pekerja wanita yang melakukan *Work from Home* di masa pandemi Covid-19. Dengan kata lain, semakin tinggi stress kerja yang dialami pekerja, maka akan semakin tinggi *burnout*. Sebaliknya, semakin tinggi *burnout*, maka semakin tinggi pula stress kerja yang dialami pekerja wanita.

Tabel 1
Uji Korelasi

Correlations

		Burnout	Stres Kerja
Burnout	Pearson Correlation	1	.455**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	75	75
Stres Kerja	Pearson Correlation	.455**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	75	75

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Selain itu, peneliti juga melakukan analisis tambahan berdasarkan data demografis yaitu menganalisis keterkaitan status pernikahan dengan stress kerja maupun *burnout*. Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa status pernikahan memiliki korelasi negatif dengan *burnout* (r=-.013, p < .001), hal ini menandakan bahwa status pernikahan responden tidak berhubungan dengan *burnout* yang dialami selama melakukan *Work from Home* di masa pandemi Covid-19. Sementara itu, diketahui bahwa status pernikahan memiliki korelasi positif dengan stress kerja (r=.055, p < .001), hal ini menandakan bahwa status pernikahan responden berhubungan dengan stress kerja yang dialami selama melakukan *Work from Home* di masa pandemi Covid-19.

Penelitian ini diikuti oleh 39 (52%) responden yang sudah menikah, 34 (45,3%) responden yang belum menikah dan 2 (2,7%) responden yang bercerai. Berdasarkan hasil uji statistik, diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat stress dan *burnout* pada pekerja yang sudah menikah, belum menikah, dan bercerai.

Dari hasil penelitian, diketahui terdapat 9 (81,1%) pekerja wanita yang sudah menikah mengalami stress kerja ringan dengan *burnout* ringan, 2 (18,2%) pekerja wanita yang sudah menikah mengalami stress kerja ringan dengan *burnout* sedang, 7 (87,5%) pekerja wanita yang sudah menikah mengalami stress kerja sedang dengan *burnout* ringan, 1 (12,5%) pekerja wanita yang sudah menikah mengalami stress kerja sedang dengan *burnout* sedang, 3 (15%) pekerja wanita yang sudah menikah mengalami stress kerja berat dengan *burnout* ringan, 17 (85%) pekerja wanita yang sudah menikah mengalami stress kerja berat dengan *burnout* sedang.

Diketahui juga terdapat 4 (57,1%) pekerja wanita yang belum menikah mengalami stress kerja ringan dengan *burnout* ringan, 3 (42,9%) pekerja wanita yang belum menikah mengalami stress kerja ringan dengan *burnout* sedang, 3 (30%) pekerja wanita yang belum menikah mengalami stress kerja sedang dengan *burnout* ringan, 7 (70%) pekerja wanita yang belum menikah mengalami stress kerja sedang dengan *burnout* sedang, 7 (41,2%) pekerja wanita yang belum menikah mengalami stress kerja berat dengan *burnout* ringan, 10 (58,8%) pekerja wanita yang sudah menikah mengalami stress kerja berat dengan *burnout* sedang. Sementara itu pada responden yang bercerai, diketahui 1 (100%) pekerja wanita yang mengalami stess kerja sedang dengan *burnout* ringan, serta 1 (100%) pekerja wanita yang mengalami stress kerja berat dengan *burnout* ringan.

Tabel 2
Crosstabulation Stress Kerja, Burnout dan Status Pernikahan

Crosstabulation

StatusPernikahan		KategoriSK		KategoriBO Ringan	KategoriBO Sedang	Total
Menikah	KategoriSK	Ringan	Count	9	2	11
			% within KategoriSK	81.8%	18.2%	100.0%
		Sedang	Count	7	1	8
			% within KategoriSK	87.5%	12.5%	100.0%
		Berat	Count	3	17	20
			% within KategoriSK	15.0%	85.0%	100.0%
	Total		Count	19	20	39
			% within KategoriSK	48.7%	51.3%	100.0%
Belum Menikah	KategoriSK	Ringan	Count	4	3	7
			% within KategoriSK	57.1%	42.9%	100.0%
		Sedang	Count	3	7	10
			% within KategoriSK	30.0%	70.0%	100.0%
		Berat	Count	7	10	17
			% within KategoriSK	41.2%	58.8%	100.0%
	Total		Count	14	20	34
			% within KategoriSK	41.2%	58.8%	100.0%
Bercerai	KategoriSK	Sedang	Count	1		1
			% within KategoriSK	100.0%		100.0%
		Berat	Count	1		1
			% within KategoriSK	100.0%		100.0%
	Total		Count	2		2
			% within KategoriSK	100.0%		100.0%

DISKUSI

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai tantangan baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan. Kondisi tantangan yang lebih besar dari daya tahan tubuh seringkali menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada individu. Kondisi ketidaknyamanan tersebut seringkali kita sebut dengan istilah stres. Stres oleh ahli didefinisikan sebagai sistem interaksi yang melibatkan aspek fisik, psikologi, dan sosial yang menimbulkan ketegangan, kecemasan, dan kebutuhan pada aspek psikologi maupun fisiologis (Pottie & Ingram, 2008).

Sebenarnya stres tidak selalu bermakna negatif. Kaplan, dkk (2004) mengungkapkan bahwa stress dapat menjadi suatu hal yang positif karena dapat menjadi pemicu untuk membantu seseorang mencapai tujuan tertentu. Pada konteks umum, stres memang lebih cenderung berkaitan dengan sesuatu yang negatif. Kondisi stres yang berlebihan menimbulkan efek kepada setiap orang (Lin & Huang, 2014). Stres kerja sendiri diyakini akan mengakibatkan meningkatnya kemungkinan kerja (*absenteein*), keterlambatan, rendahnya produktivitas, dan menurunnya kemampuan melakukan tugas-tugas (Utamaningtias, 2016).

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi antara stress kerja dengan *burnout* sebesar .455 dengan p=.000 (p < .001). Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stress kerja dengan *burnout* pada pekerja wanita yang melakukan *Work from Home* di masa pandemi Covid-19. Dengan kata lain, semakin tinggi stress kerja yang dialami pekerja, maka akan semakin tinggi *burnout*. Sebaliknya, semakin tinggi *burnout*, maka semakin tinggi pula stress kerja yang dialami pekerja wanita.

Hal yang menarik dari temuan penelitian yaitu stress pada pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung selama kurang lebih 1 semester di Indonesia sudah menjadikan responden mengalami stres kerja pada kategori berat dengan *burnout* sedang, baik pada responden yang sudah menikah maupun yang belum menikah. Hal ini sejalan dengan studi yang dilaksanakan di 15 negara oleh Eurofound dan ILO (2017) menemukan bahwa 41 persen orang yang bekerja dari rumah menganggap diri mereka sangat tertekan, dibandingkan dengan hanya 25 persen dari mereka yang bekerja di tempat kerja.Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) memiliki dampak psikologis yang amat besar. Seperti yang dijelaskan oleh Lancet (dalam ILO, 2020) bahwa terdapat efek psikologis negatif dari adanya Pandemi Covid-19, seperti stress pascatrauma, kebingungan dan juga kemarahan. Pemicu stress termasuk didalamnya adalah durasi karantina yang lama, ketakutan akan infeksi, frustasi, kebosanan, persediaan bahan makanan yang tidak memadai, informasi yang tidak memadai, kerugian finansial dan juga stigma yang terbentuk di dalamnya.

Dalam situasi pandemi seperti ini, bekerja dari rumah dapat menghasilkan perasaan terisolasi, bekerja lebih lama dan mengaburkan batas antara pekerjaan dan kehidupan keluarga. Jika karantina dapat memudahkan konsentrasi, tidak terjadinya interaksi sosial dapat menjadi pemicu stress yang kuat. Jam kerja yang fleksibel dapat menjadi jam kerja yang berlebihan, tanpa istirahat dan dapat berlanjut sepanjang malam, yang mengakibatkan resiko insomnia. Menetapkan batasan antara pekerjaan yang dibayar dan kehidupan pribadi dapat menjadi sangat sulit ketika bekerja dari rumah, terutama bagi perempuan yang terus memikul tanggung jawab utama untuk pekerjaan yang tidak dibayar di rumah tangga, termasuk penyediaan perawatan bagi anggota keluarga dan tugas-tugas rumah tangga tanpa henti (ILO,2019).

Marliani (2015) menyatakan bahwa stres kerja disebabkan adanya ketidakseimbangan antara karakteristik kepribadian karyawan dan karakteristik aspek pekerjaannya dan dapat terjadi pada semua kondisi pekerjaan. Stres kerja dan *burnout* memiliki keterkaitan yang nyata, hal ini disebabkan stres dapat memberikan dampak negatif maupun positif bagi individu,

apabila individu tidak bisa mengelola kondisi stres maka akan terjadi distress dan sebaliknya (Selye dalam Rahmawati, 2013).

Burnout yang terjadi pada responden penelitian ini lebih disebabkan oleh banyaknya faktor pemicu stress yang membuat individu secara emosional sudah tidak mampu lagi mentolerir kondisi stres tersebut sehingga menimbulkan kelelahan emosional. Teori kesesuaian dan model transaksional mengenai *burnout* menyatakan bahwa interaksi antara individu dengan lingkungannya juga menjadi penentu apakah situasi kerja menimbulkan stress atau tidak bagi individu tersebut, yang pada akhirnya akan menimbulkan *burnout*. Teori tersebut mengasumsikan bahwa perilaku manusia merupakan fungsi seseorang dengan lingkungannya dan bahwa kepuasan kerja, stabilitas dan prestasi karyawan tergantung pada kesesuaian antara kepribadian dengan lingkungan dimana individu tersebut bekerja (Salami, 2006).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa stres kerja secara signifikan berkorelasi positif dengan *burnout*. Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara stress kerja dengan *burnout* pada pekerja wanita yang melakukan *Work from Home* di masa pandemi Covid-19. Dengan kata lain, semakin tinggi stress kerja yang dialami pekerja, maka akan semakin tinggi *burnout*. Sebaliknya, semakin tinggi *burnout*, maka semakin tinggi pula stress kerja yang dialami pekerja wanita.

Saran Teoritis

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian dengan mempertimbangkan faktor atau variabel lain yang turut dapat memberikan pengaruh kepada stress kerja maupun *burnout*. Kedua, peneliti disarankan untuk dapat mengambil lebih banyak responden agar hasil penelitian dapat tergeneralisasi. Ketiga, memberikan batasan usia partisipan agar hasil penelitiannya dapat merepresentasikan ke ke kelompok usia tertentu.

Saran Praktis

Saran bagi pekerja wanita yang melakukan WFH adalah mengenal dirinya sendiri dan mengetahui penyebab energinya terkuras. Selain itu, lakukan komunikasi kepada rekan kerja agar dapat saling mengetahui kendala dan juga masalah yang sedang dialami, sehingga rekan kerja dapat membantu saat mengalami kesulitan. Terakhir, menetapkan batasan antara pekerjaan yang dibayar dan kehidupan pribadi, agar menjadi lebih seimbang.

Saran bagi institusi tempat bekerja dalam rangka mengurangi resiko terjadinya stress kerja dan *burnout* serta melindungi kesehatan mental dan kesejahteraan para pekerja, dapat mengadopsi langkah K3. Dibutuhkan pula komitmen dan dukungan dari manajemen untuk membantu pekerja WFH tetap terhubung dengan atasan, kolega dan organisasi secara keseluruhan. Penerapan sistem komunikasi yang baik dalam rangka memastikan keselamatan, kesehatan dan kesejahteraan pekerja agar tidak terganggu di luar waktu kerja juga dibutuhkan. Institusi tempat bekerja dapat memberikan nomor kontak darurat kpada pekerja dan mengatur pemberian informasi terbaru secara rutin tentag situasi kesehatan melalui telepon, situs atau surat elektronik.

REFERENSI

Anastasia, A., & Urbina, S. (2007). *Tes Psikologi* (R.H.S. Imam, penerj). Jakarta: Indeks.

Baron dan Greenberg. (1995). *Behavior in Organization Understanding and Managing The Human Side of Work 5th Edition*. USA: Prentince Hall.

Baskoro, D. 2003. *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Pengawasan Dan Stress Kerja Dengan Produktivitas Kerja*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Chiu, Su-Fen. Tsai, Miao-Ching. (2006). *Relationship Among Burnout, Job Involvement, and Organizational Citizenship Behaviour*. The Journal of Psychology. Vol 140 (6) :517-530.

Ema, A. 2004. *Peranan Dimensi-Dimensi Birokrasi Terhadap Burnout Pada Perawat Rumah Sakit di Jakarta*. Jurnal Psyche. Vol. 1 No. 1. 34-43, Juli 2004. Palembang: Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma.

Eurofond dan ILO. 2017. *Bekerja Kapan Saja, di Mana Saja: Efek pada Dunia Kerja*. Jenewa: ILO. Tersedia di: https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_544138/lang--en/index/html.

Kaplan, H., Sadock, B., & Grebb, J. (2004). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences and Clinical Psychiatry (7th Ed)*. Baltimore: Williams & Wilkins.

Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). *Life Stress and Academic Burnout, Active Learning in Higher Education 15(1),* 77-90, doi: 10.1177/1469787413514651.

Marliani, R. (2015). *Psikologi Industri & Organisasi*. Bandung: Pustaka Setia.

Maslach, C. 1996. *Burnout: A multidimensional theory of burnout: In theories of organizational stress*. (Editor : C. L. Cooper). Oxford: University Press.

ILO. (2020). Diambil kembali dari ilo.org: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilojakarta/documents/publication/wcms _741476.pdf

Robbins, S. P. (2002). *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*. Jakarta: PT Prenhallindo.

Robbins, S. P, Judge & Timothy A. (2017). *Perilaku Organisasi*. Terjemahan Ratna Saraswati dan Febriella Sirait. Jakarta: Salemba Empat.

Salami. (2006). *Job-related stress, personality, social support and burnout among college of education lectures*. African Journal for the Psychological Study of Social Issues, 5(2), 174-188.

Santrock, J. W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Schultz, D.P., & Schultz, S.E. (1994). *Psychology and Work Today: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology (6th Ed.)*. New York: MacMillan Publishing Company.

Nabilla, S, N. & Nurwati, N. (2020). Dampak COVID-19 terhadap Tenaga Kerja di Indonesia.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Utaminingtias, W., Ishartono & Hidayat, E. V. (2016). *Coping Stress Karyawan Dalam Menghadapi Stress Kerja*. Prosiding KS: Riset & PKM 3(2), 155-291.

WHO. (2020). *Coronavirus Disease Update*. Retrieved from https://covid19.who.int/, diakses tanggal 1 Agustus 2020.

DAMPAK *WORK FROM HOME* (WFH) TERHADAP KERJASAMA TIM PADA KARYAWAN YANG BEKERJA DENGAN SISTEM WFH

Novita Anggraini
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
novitaa.ang@gmail.com

Abstrak

Work From Home (WFH) adalah salah satu dampak pembatasan sosial yang terjadi pada dunia kerja akibat terjadinya pandemi Covid-19. Di Indonesia, beberapa perusahaan dan instansi pemerintahan mulai menerapkan sistem WFH untuk karyawannya. WFH mempunyai dampak terhadap kehidupan pekerja dan perusahaan pada umumnya, dan kinerja karyawan pada khususnya. Kinerja karyawan tak lepas dari kerja tim, karena tidak ada satu pun karyawan yang bekerja sendiri di suatu perusahaan. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui dampak WFH terhadap kerjasama tim pada karyawan yang bekerja dengan setting WFH dan untuk mengetahui kendala-kendala yang dialami karyawan pada saat mereka harus menjalani WFH. Subyek penelitian adalah karyawan yang bekerja di perusahaan yang menerapkan sistem WFH atau gabungan antara WFH dan WFO (*Work From Office*) dan mempunyai rekan kerja setim yang bekerja secara WFH dan WFO. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan teknik analisis deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode survey online melalui *google form* dengan kuesioner yang dikontruk oleh peneliti sendiri. Data penelitian disajikan dalam bentuk narasi yang dipadukan dengan grafik. Berdasarkan hasil penelitian, *setting* kerja WFH berdampak pada 22% responden sedangkan 78% responden menyatakan tidak berdampak pada kerjasama tim. Meskipun demikian, sebanyak 46,3 % responden mengalami kendala dalam penyelesaian dan pencapaian target kerja.
Kata Kunci: *kerjasama tim; kinerja karyawan; work from home (WFH)*

PENDAHULUAN

Sejak pertama kali ditemukan pada akhir tahun 2019 lalu di Wuhan, Corona telah menginfeksi jutaan orang dalam waktu yang relatif singkat. Hal ini membuat WHO memutuskan bahwa penyebaran virus tersebut dikategorikan sebagai pandemi. Data terakhir pada tanggal 19 Juni 2020 virus tersebut telah menginfeksi sekitar 8.555.402 orang di seluruh dunia, dan di Indonesia sendiri mencapai 43.803 orang dengan tingkat kematian 6,8 % (Tarisa, 2020). Singkatnya waktu penyebaran dengan penderita positif yang mencapai jutaan orang mencerminkan betapa mudahnya penularan virus ini. Untuk itu, pemerintahan di banyak negara telah melakukan berbagai upaya untuk menekan penyebaran virus. Di beberapa negara terjangkit, ada yang menerapkan *lockdown*, yang diyakini sebagai salah satu *treatment* yang mampu memutus mata rantai penularan *Covid-19*. *Lockdown* ini apabila diartikan sesuai dengan peraturan di Indonesia identik dengan karantina wilayah, sebagaimana yang tercantum dalam Undang-undang No. 6 Tahun 2018 tentang Kekarantinaan Kesehatan (Sanur, 2020). Karantina wilayah sendiri memiliki beberapa macam, yaitu karantina rumah, karantina wilayah, karantina rumah sakit, dan ada pembatasan sosial berskala besar (PSBB) atau yang dikenal sebagai *social distancing*.

PSBB dilakukan di beberapa kota besar di Indonesia yang diinisiasi oleh Jakarta, dan selanjutnya merambah ke kota-kota lain, seperti Surabaya, Bandung, Malang, Garut, Makassar, dan pada bulan Mei, hampir seluruh kota di Indonesia menerapkan PSBB. PSBB ini membatasi aktivitas-aktivitas masyarakat yang rentan menimbulkan kerumunan, seperti aktivitas sekolah, ibadah, bekerja, dan belanja. PSBB dengan *Social Distancing*-nya (belakangan berubah menjadi *Physical Distancing*) tentunya mengubah kebiasaan dan perilaku masyarakat, termasuk juga aktivitas sehari-hari. Perubahan tersebut membawa berbagai dampak terhadap masyarakat, di antaranya adalah *panic buying*, melambungnya harga produk tertentu (misal,

hand sanitizier), pemutusan hubungan kerja akibat turunnya *demand*, sulitnya lapangan pekerjaan, berkurangnya hingga tidak adanya pendapat bagi pekerja di sektor-sektor mandiri seperti, pedagang kaki lima, pemilik depot, *tour and travel*, dan lain-lain (Hanoatubun, 2020). Sampai saat ini, angka PHK (pemutusan hubungan kerja) dan karyawan yang dirumahkan, diperkirakan telah mencapai 3.5 juta orang (Sandy, 2020). Kerugian pengusaha selama masa pandemi in disinyalir mencapai triliunan rupiah (Indraini, 2020).

Berbagai upaya dilakukan pemerintah dan pengusaha untuk tetap dapat mempertahankan produktivitas bisnisnya dan tentunya menekan angka PHK yang berakibat pada terputusnya sumber penghasilan masyarakat dengan tetap menerapkan standar hidup sehat untuk bertahan dari gempuran virus Corona. Pemerintah melalui regulasinya, mengatur tentang pembatasan jumlah karyawan yang bekerja dan kebijakan *work from home* (WFH) bagi ASN/karyawan BUMN, penerapan protokol kesehatan di tempat kerja, pemberian bantuan sosial bagi korban PHK, dan pelatihan-pelatihan usaha. Sedangkan dari sisi pengusaha, tentunya adalah melakukan berbagai modifikasi pengaturan jam dan tempat kerja, yaitu dengan merumahkan karyawan sementara, pemberlakuan *shifting* dan *work from home* (Nugraha, 2020); penurunan biaya-biaya produksi (termasuk biaya gaji), penerapan protokol kesehatan sesuai standar, dan perubahan strategi bisnis. Berdasarkan data dari Dinas Tenaga Kerja, Transmigrasi, dan Energi DKI Jakarta, terdapat 3.992 perusahaan dengan jumlah tenaga kerja sebanyak 1.063.609 orang telah melakukan WFH (Jelita, 2020). Data ini hanya di Jakarta saja, jika digabungkan seluruh Indonesia, tentu angkanya jauh lebih besar. Namun, apakah WFH memberikan solusi sepenuhnya terhadap keberlangsungan operasional perusahaan sekaligus penurunan biaya produksi?. Keduanya, mungkin dapat tersolusikan meskipun tidak sepenuhnya, karena tidak semua pekerjaan bisa dilakukan dengan sistem WFH. Garety dan Shaffer, 2007 (dalam Rupietta dan Beckman, 2016) menyimpulkan bahwa ada beberapa kendala atau hambatan yang terjadi, yaitu kesulitan perusahaan untuk melakukan pemantauan terhadap kinerja karyawan, dan adanya kelalaian dalam bekerja dari rumah sehingga karyawan menghasilkan *output* yang rendah karena kurangnya upaya. Selain itu, juga terdapat hambatan teknis dalam komunikasi. WFH, yang dikenal juga sebagai *remote working* menggunakan jalur komunikasi virtual. Oleh karenanya membutuhkan jaringan internet yang lancar dan platform media yang aman untuk melakukan *teleconference*. Namun, kita semua mengetahui bahwa tidak semua daerah memiliki jaringan internet yang lancar dan tidak semua karyawan memiliki perangkat komunikasi yang mumpuni. Ketidaklancaran dalam berkomunikasi ini, disinyalir dapat mempengaruhi kerjasama tim.

Lakoy (2015) menyebutkan bahwa dalam upaya mencapai keuntungan atau manfaat bersama dari kerjasama, diperlukan komunikasi yang baik antara semua pihak dan pemahaman yang sama terhadap tujuan kerja yang akan dicapai. Senada dengan Lakoy, Wuri (2020) menganggap bahwa kerja dari rumah menimbulkan kesulitan dalam melakukan koordinasi dengan rekan satu tim karena berbagai faktor teknis dan rentannya mispersepsi terhadap bahasa tertulis. Tidak dipungkiri bahwa terkadang bahasa tulisan berbeda dengan bahasa lisan, terutama dalam maknanya. Dibutuhkan pemahaman yang lebih komplek ketika kita memaknai bahasa tulisan dibandingkan dengan bahasa lisan. Lippe, 2019 (dalam Hamid, dkk., 2020) juga menyatakan bahwa WFH memiliki kekurangan seperti kurangnya kinerja sebagai tim dan juga sistem pengawasan yang tidak maksimal oleh manajer. Selain komunikasi, ada faktor lain yang mempengaruhi kerjasama, yaitu kecenderungan pada timbal balik, dan orientasi pribadi tentang kerjasama. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengetahui apakah *work from home* mempunyai dampak terhadap kerjasama tim dan untuk mengetahui kendala-kendala yang dialami karyawan selama *work from home* (WFH).

METODE

Desain

Penelitian ini hanya bersifat pendahuluan dan bertujuan untuk mengetahui gambaran dari dampak WFH terhadap kerjasama tim. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode penelitian deskriptif (Rachmawati, 2015), yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui gambaran bagaimana karyawan bekerja secara WFH, dan dampaknya terhadap kerjasama tim, dengan hasil data yang lebih obyektif. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode fenomenologi yang bertujuan untuk mengungkap fenomena WFH ini dengan lebih menyeluruh.

Partisipan

Subyek dalam penelitian ini terdiri dari 43 orang, yang mana memiliki beberapa kriteria yang sama, yaitu bekerja di perusahaan yang menerapkan WFH atau gabungan antara WFH dan WFO, mempunyai rekan kerja setim yang bekerja secara WFH dan WFO, dan saat ini masih aktif bekerja.

Instrumen

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survey online melalui *google form* dengan kuesioner yang dikontruksi oleh peneliti sendiri berdasarkan fenomena yang ada. Sesuai dengan pendekatannya maka kuesioner dalam penelitian ini bersifat *open-ended* dan dianalisis dengan menggunakan analisis isi.

Prosedur

Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia. Dalam penelitian ini analisis data dilakukan seperti berikut, (1) Data diperoleh melalui *survey online*, dituangkan dalam grafik; (2) Mengatur dan mengindekskan data yang telah teridentifikasi dalam grafik; (3) Membuat inisial bagi subyek guna pengkodingan; (4) Membaca/mempelajari data, menandai kata-kata kunci dan gagasan yang ada dalam data sesuai komponen kerjasama tim; (5) Membuat kategorisasi berdasarkan definisi kerjasama tim; (6) Pengulangan tema dan kategori sesuai subyek (reduksi data); (7) Eksplorasi hubungan antara kategori; (8) Membangun teori tentang kerjasama tim dan menggabungkan dengan pengetahuan sebelumnya; (9) Pembuatan simpulan dan penulisan laporan.

Teknik Analisis

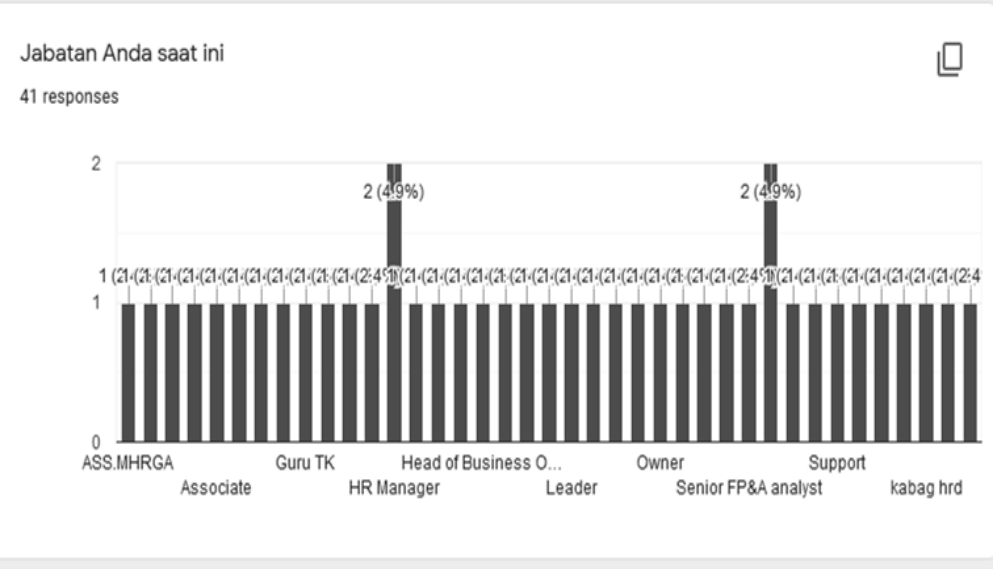
Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan beberapa pertimbangan, pertama, dengan metode deskriptif memungkinkan untuk mengetahui gambaran bagaimana karyawan bekerja secara WHF, dan dampaknya terhadap kerjasama tim, dengan hasil data yang lebih obyektif. Kedua, dengan menggunakan metode kualitatif diharapkan dapat mengungkap fenomena WFH ini dengan lebih menyeluruh.

HASIL

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 43 orang yang mengisi survey secara online. Tidak ada persyaratan jabatan khusus, tetapi lebih menekankan kepada apakah perusahaan mereka menerapkan sistem kerja WFH atau tidak. Dari 43 orang responden, 30 % atau 13 di antaranya bekerja di departemen HRD dengan bauran pangkat mulai staff hingga manager. 4,6

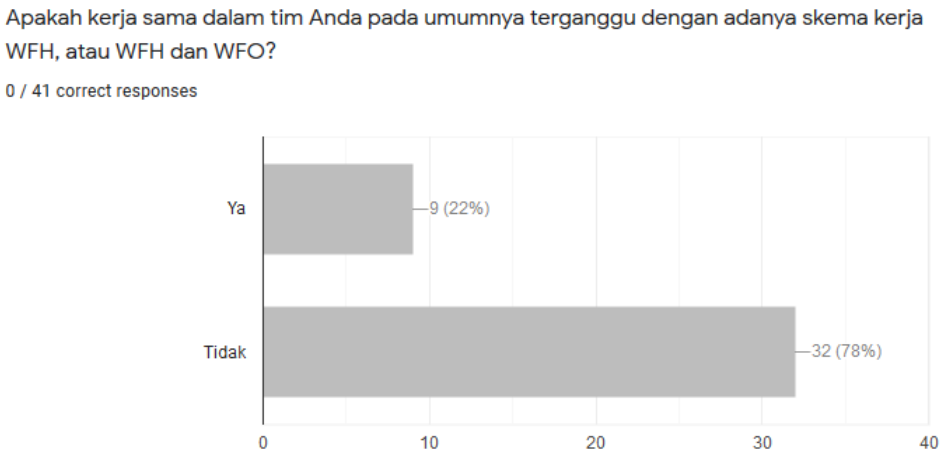
% atau 2 orang responden tidak bersedia mengisi jabatannya saat ini, dan 66,4 % atau 28 orang responden memiliki jabatan yang beragam.

Gambar 1
Profil Jabatan Responden



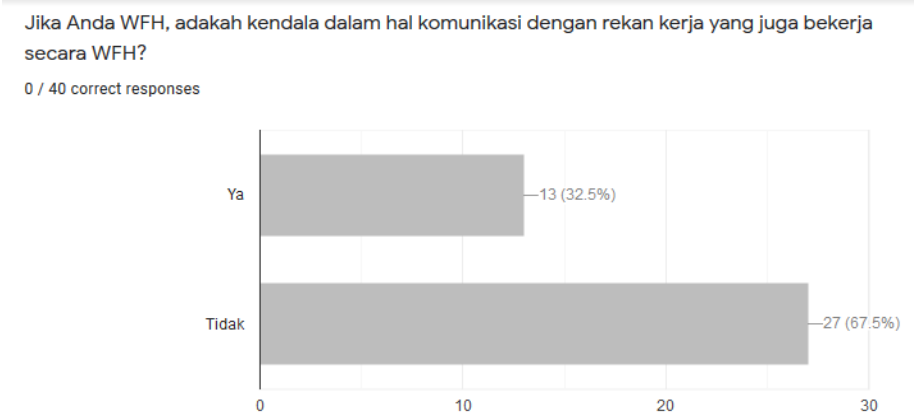
Pada gambar 2 menunjukkan bahwa 9 orang atau 22 % dari 41 responden, menyatakan bahwa secara umum kerjasama tim terganggu. Namun, 32 orang atau 78% dari 41 responden menyatakan bahwa WFH tidak mempengaruhi kerjasama tim. Sementara, 2 orang sisanya abstain, mereka masih ragu apakah WFH mengganggu kerjasama tim atau tidak.

Gambar 2
Dampak WFH terhadap Kerjasama Tim



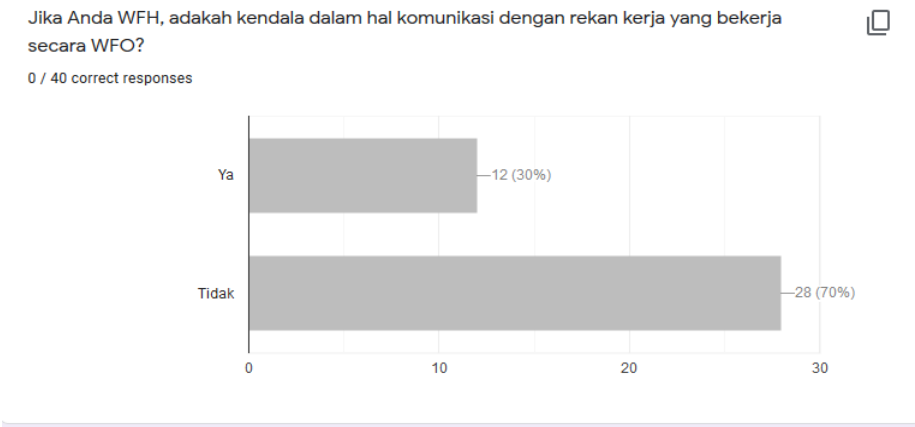
Pada gambar 3 menunjukkan bahwa 13 orang atau 32,5 % dari 40 responden, menyatakan bahwa mereka mengalami kendala dalam komunikasi, sementara 27 orang (67,5%) merasa bahwa komunikasi mereka dengan tim baik-baik saja. Sedangkan 3 orang dari 43 responden, abstain.

Gambar 3
Komunikasi dengan Rekan Kerja yang Bekerja secara WFH



Pada gambar 4 menunjukkan bahwa 12 orang atau 30 % dari 40 responden, menyatakan bahwa mereka mengalami kendala dalam komunikasi dengan rekan yang bekerja secara WFO, sementara 28 orang (70%) merasa bahwa komunikasi mereka dengan tim baik-baik saja. Sedangkan 3 orang dari 43 responden, abstain.

Gambar 4
Komunikasi dengan Rekan yang Bekerja secara WFO



Perbandingan dua grafik di atas (gambar 3 dan 4) mengenai komunikasi dengan rekan kerja sesama WFH dan rekan kerja yang menjalani WFO, tidak ada perbedaan yang signifikan. Artinya, terlepas dari apapun sistem kerja rekan mereka, selalu ada kendala dalam komunikasi, meskipun nilainya kecil.

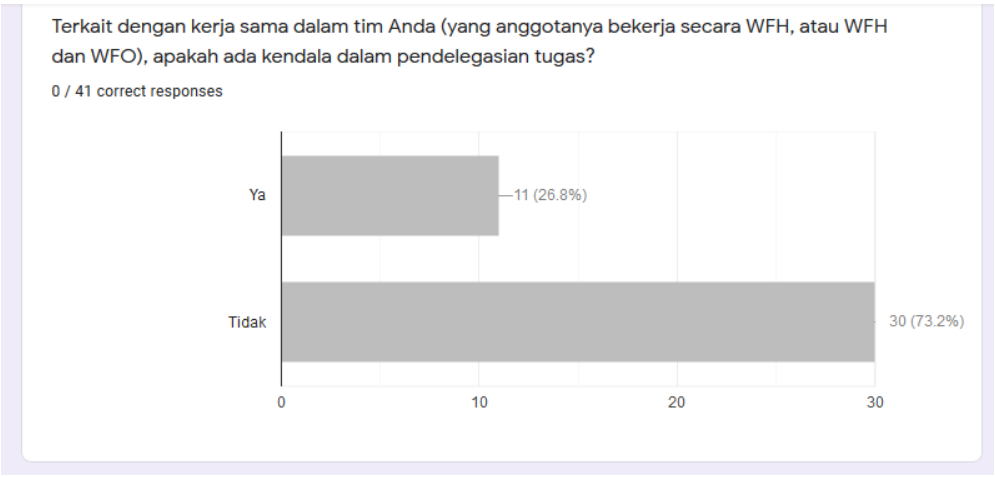
Pada gambar 5 menunjukkan bahwa angka yang cukup besar, yaitu 39% dari 41 responden menyatakan bahwa mereka kesulitan dalam hal pengkoordinasian tugas, baik dengan sesama teman yang bekerja secara WFH maupun teman yang bekerja di lapangan atau secara WFO (*work from office*). Sementara, 61% dari 41 orang responden menyatakan tidak ada masalah dalam mengkoordinir tugas tim, dan 2 dari 43 orang responden tidak menjawab.

Gambar 5
Koordinasi Tugas selama WFH



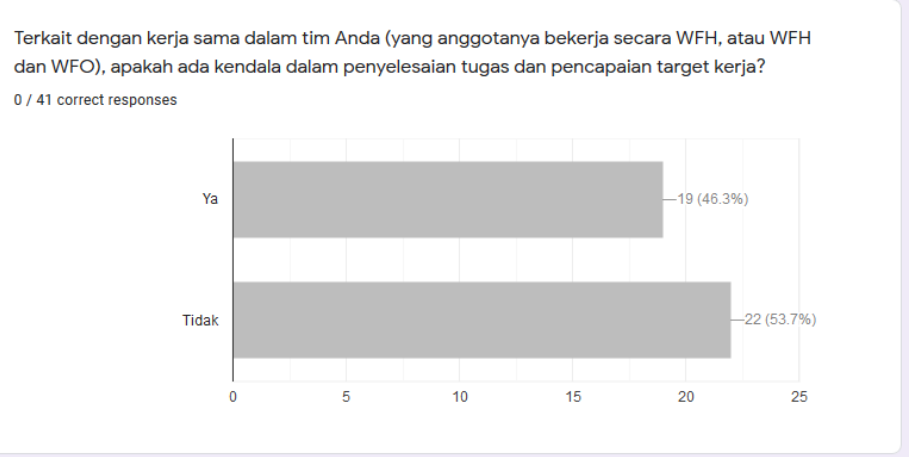
Pada gambar 6 menunjukkan bahwa 26,8 % dari 41 responden menyatakan bahwa mereka memiliki kendala dalam hal pendelegasian tugas, baik dengan sesama teman yang bekerja secara WFH maupun teman yang bekerja di lapangan atau secara WFO (*work from office*). Sementara, 73,2 % dari 41 orang responden menyatakan tidak ada masalah dalam mendelegasikan tugas kepada anggota tim, dan 2 dari 43 orang responden tidak menjawab.

Gambar 6
Pendelegasian Tugas selama WFH



Pada gambar 7 menunjukkan hampir 50 % atau tepatnya 46,3 % dari 41 reponden yang menjawab survey menyatakan bahwa tim mereka mengalami kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan *deadline* dan gagal mencapai target kerja yang menjadi tanggung jawab pribadi dan tim. Sedangkan 53,7 % dari 41 reponden menyatakan target kerja dan penyelesaian tugas mereka berada dalam taraf aman, artinya setting WFO dan WFH tidak mempengaruhi pencapaian tujuan kerja mereka. Sisanya, yaitu 2 orang dari 43 responden tidak memberikan jawaban yang jelas.

Gambar 7
Penyelesaian dan Pencapaian Target Kerja selama WFH



DISKUSI

Dari hasil survey yang telah dijabarkan di atas (Gambar 2), didapatkan fakta bahwa hanya 9 orang dari 43 responden yang menyatakan bahwa mereka mengalami gangguan pada kerjasama tim. Gangguan ini menurut mereka disebabkan oleh sinyal internet yang kurang lancar (35%), dan sisanya adalah karena ada hal-hal yang memang tidak bisa dilakukan secara online, misal cek fisik barang, koordinasi langsung dengan pekerja di lapangan. 32 orang dari 43 responden menyatakan sebaliknya, bahwa tidak ada gangguan pada kerjasama tim meskipun mereka bekerja dan berhubungan dengan rekan kerja yang sama-sama menjalankan WFH atapun dengan rekan kerja yang *stand by* di kantor atau WFO. 11 dari 32 responden yang menjawab tidak ada gangguan adalah karena mereka mampu berkomunikasi dengan baik dan kantor mereka juga menyiapkan SOP terkait pelaksanaan WFO dan WFH. 15 dari 32 orang menyatakan bahwa kerjasama tim mereka baik-baik saja karena secara sistem dan prosedur, tim mereka sudah kuat dan bahkan ada yang memang sudah terbiasa melakukan pekerjaan dengan setting WFH sejak sebelum Covid-19 melanda. Komunikasi nampaknya menjadi kunci dari setting kerja WFH ini, sesuai dengan pendapat Arizona (2017) pada sebuah tim kerja, informasi dibutuhkan secara kolektif untuk meningkatkan kinerja bersama. Terdapat penemuan penelitian mengarah pada kesimpulan yang lebih optimis, tampaknya komunikasi antara anggota kelompok dapat menghasilkan peningkatan kerjasama jika terdapat beberapa kondisi tertentu (Kerr dan Kaufman-Gilliland, 1994; Sally, 1998, dalam Arizona, 2017). Secara spesifik dampak yang menguntungkan dapat dan memang terjadi jika anggota kelompok membuat komitmen pribadi untuk bekerjasama satu sama lain dan jika komitmen ini didukung oleh norma pribadi yang kuat untuk menghargainya (Kerr dkk, 1997, dalam Arizona, 2017).

Menariknya, ada 2 orang responden yang mengakui bahwa meskipun secara kerjasama tim tidak ada kendala, mereka mengalami stress dan timbul perasaan terisolasi dari lingkungan. Moore dan Croby (2004) menyatakan bahwa apa yang dialami oleh responden tersebut sesuai dengan pendapat Ahrentzen (1992) dan Gurstein (1991), bahwa ada konsekuensi pribadi dan psikologis dari pekerjaan berbasis rumah yang mencakup kepribadian serta strategi yang dikembangkan untuk bekerja dari rumah. Studi saat ini menemukan bahwa banyak dari mereka yang mengambil bagian dalam penelitian telah mengembangkan banyak strategi untuk mengatasi isolasi motivasi dan stres. Menguatkan pendapat Moore dan Crosby, Crip dalam penelitiannya (dalam Ying, dkk, 2015) bahwa 49% karyawan tidak secara sukarela bekerja dari

rumah, meskipun berpotensi menghemat waktu dan biaya perjalanan. Alasan utama yang diberikan untuk ini dalam wawancara kemudian adalah kesendirian WFH dan kurangnya kesempatan untuk bersosialisasi di kantor dan setelah bekerja.

Hasil survey menunjukkan bahwa ada kendala-kendala yang dihadapi responden ketika bekerja dengan setting WFH, yaitu 13 orang atau 32,5 % dari 40 orang mengalami kendala dalam komunikasi. 6 dari 13 orang tersebut menginfokan kalau gangguan sinyal sebagai penyebab komunikasi yang tidak efektif, sementara sisanya yaitu 7 orang dari 13 responden menyatakan komunikasi tidak efektif karena timbulnya kesalahpahaman, sulit berkoordinasi, dan mencapai kata sepakat. Hamid, dkk. (2020) menyatakan bahwa selama WFH, banyak karyawan merasakan gangguan teknis dan sosial seperti gangguan keluarga dan kecepatan internet yang lambat atau pembatasan daya listrik sehingga mereka sering kehilangan fokus dan memilih untuk menunda pekerjaan sampai mereka menemukan kembali semangat kerja dan mengurangi gangguan untuk melakukan atau menyelesaikan pekerjaan. Kutipan dari Hamid, dkk., (2020) ini juga lebih memperjelas bagaimana kendala komunikasi yang terjadi selama bekerja secara WFH.

Terbatasnya komunikasi sering disebabkan oleh masalah teknis seperti gangguan jaringan internet sehingga mereka kesulitan mengirim data dan informasi kerja satu sama lain dan mereka merasakan perbedaan dari aspek psikologis di mana sebelum pecahnya COVID-19, mereka selalu berinteraksi dalam kantor dan berkomunikasi secara langsung sehingga mereka dapat melihat wajah dan respons orang lain secara langsung.

Selain masalah-masalah teknis dan non teknis dalam komunikasi, terdapat masalah juga dalam koordinasi antar anggota, pendelegasian tugas, dan penyelesaian tugas serta pencapaian target kerja. Kendala yang terakhir ini cukup menyita perhatian, karena 46,5 % dari responden mengalami masalah tersebut. Beberapa alasan yang dikemukakan oleh responden mengenai penyebab dari kendala tersebut adalah kesulitan menagih tugas yang harus diselesaikan karena tidak bertatap muka secara langsung, adanya miskomunikasi tentang target karena hanya disampaikan melalui *chat*, hubungan dengan pihak ketiga yang kurang lancar, ada beberapa pekerjaan yang membutuhkan tindakan di lapangan sehingga memakan waktu, banyak alasan, dan ketidakmampuan untuk mengelola waktu antara tugas rumah dan tugas kerja.

Gangguan pada pencapaian target ini menurut Hamid, dkk. (2020) bisa disebabkan oleh tuntutan *multitasking*, utamanya pada pekerja perempuan. Beberapa informan perempuan, terutama mereka yang sudah menikah dan memiliki anak, menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam membagi tugas-tugas rumah tangga dengan suami mereka seperti mengurus anak-anak, memasak dan tugas-tugas lain karena suami tidak dapat melakukan tugas-tugas ini dan asisten rumah tangga, yang biasanya melakukan pekerjaan, terpaksa meninggalkan sementara selama masa karantina pencegahan COVID-19 untuk menerapkan jarak sosial dan melindungi semua orang untuk menghindari pandemi sehingga mereka melakukan peran ganda dan tugas-tugas meskipun ini berdampak pada beban kerja dan tekanan kerja yang tinggi bagi mereka. Selain itu, peran dan tugas ganda ini tidak berlaku untuk pasangan yang dapat membagi tugas dengan pasangannya masing-masing dan ini sebenarnya membuat suasana di rumah lebih harmonis dan lebih penuh dari kerja sama seperti kerja tim.

Selain itu, penurunan motivasi juga diyakini menjadi salah satu penyebab dari tidak tercapainya target kerja dan penyelesaian tugas oleh pekerja yang sedang menjalani WFH. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Hamid, dkk (2020) bahwa penurunan motivasi terjadi karena *mindset* pekerja yang menganggap bahwa rumah adalah tempat beristirahat bukan tempat kerja. Selain itu, juga terdapat dilema antara menyelesaikan pekerjaan dan menikmati waktu untuk mencari hiburan bersama keluarga, dan juga banyaknya undangan untuk berinteraksi sosial.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui survey *online*, didapatkan data bahwa setting kerja WFH tidak berdampak pada kerjasama tim. WFH yang mengandalkan komunikasi *online*, dapat berjalan dengan lancar karena didukung oleh perangkat teknologi yang dimiliki karyawan, pengetahuan tentang penggunaan teknologi tersebut, sinyal yang lancar, dan aturan-aturan yang disepakati dalam pelaksanaan WFH maupun WFO. Namun demikian, ada beberapa kendala yang terjadi, yaitu kendala teknis dan non teknis dalam komunikasi (sinyal dan mispersepsi), kendala dalam koordinasi tugas, pendelegasian tugas, penyelesaian dan pencapaian target kerja. Dari semua kendala tersebut, prosentase tertinggi dicapai oleh penyelesaian dan pencapaian target kerja, yang mempunyai angka 46,5 % dari 43 responden yang mengisi survey online. Kendala tersebut menurut mereka disebabkan oleh gangguan komunikasi (teknis dan non teknis), ketidakmampuan mengelola waktu, pekerjaan yang melibatkan pihak ketiga, dan ada pekerjaan yang memang harus dilakukan di lapangan.

Penelitian ini hanya bersifat pendahuluan dan bertujuan untuk mengetahui gambaran dari dampak WFH terhadap kerjasama tim. Oleh karenanya perlu dilakukan beberapa perbaikan untuk mendapatkan hasil yang maksimal, yaitu terkait dengan jumlah responden dan pengumpulan data. Terbatasnya waktu penelitian, membuat penulis hanya berhasil mendapatkan 43 reponden. Penelitian ini tentunya akan lebih baik dengan jumlah responden yang lebih banyak. Selain itu, untuk lebih mendapatkan data yang lebih akurat, sebaiknya data dalam makalah ini juga diambil dengan menggunakan teknik wawancara melalui *chat* ataupun telpon.

REFERENSI

Arizona, R. (2017). Peran team work dalam upaya meningkatkan kinerja karyawan pada pt. asuransi sinar mas cabang malang. *Jurnal Aplikasi Administrasi*, 20 (1), 52-60. Diakses dari http://ejurnal.fisipuht.or.id/index.php/JAA/article/view/92/50

Hamid, Muhammad Amin, dkk.. (2020). Fenomena bekerja dari rumah sebagai upaya mencegah serangan covid-19 dan dampaknya terhadap produktivitas kerja. *The International Journal Of Applied Business (TIJAB), 4*(1), 13-21. Diakses dari https://e-journal.unair.ac.id/TIJAB/article/download/18574/10248

Hanoatubun, S. (2020). Dampak covid – 19 terhadap perekonomian indonesia. EduPsyCouns: *Journal of Education, Psychology and Counseling, 2*(1), 146-153. Diakses dari https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/423

Hisam, Mohammed Wamique and Shanyal, Shouvik. (2018). The impact of teamwork on work performance of employees: A study of faculty members in dhofar university. *Journal of Business and Management, 20*(3). doi:10.9790/487X-2003011522

Hatta, M., Musnadi, S., dan Mahdani. (2017). Pengaruh gaya kepemimpinan, kerjasama tim dan kompensasi terhadap kepuasan kerja serta dampaknya pada kinerja karyawan pt. pln (persero) wilayah aceh. *Jurnal Magister Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Unsyiah*, 1(1), 70-80. Diakses dari http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JMM/article/view/9268

Indraini, Anisa. (2020, Maret 12). *Pengusaha hotel dan restoran rugi 21 t gara-gara corona. Detik Finance.* Diakses dari https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-4936220/pengusaha-hotel-dan-restoran-rugi-rp-21-t-gara-gara-corona

Jelita, Insi Nantika. (2020, Mei 11). *DKI: 3.992 perusahaan dengan 1 juta pegawai sudah wfh. Media Indonesia*. Diakses dari https://mediaindonesia.com/read/detail/311925-dki-3992-perusahaan-dengan-1-juta-pegawai-sudah-wfh

Lakoy, Amanda C. (2015). Pengaruh komunikasi, kerjasama kelompok, dan kreativitas terhadap kinerja karyawan pada hotel aryaduta manado. *Jurnal EMBA*, *3*(3), 981-991. Diakses dari http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/emba/article/download/9773/9359

Rachmawati, Isty Dwi. (2015). Penerapan program pendidikan kecakapan hidup bidang usaha makanan ringan dalam meningkatkan kemampuan berwirausaha warga belajar. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, *11*(2). Diakses dari https://ejournal.upi.edu/index.php/pls/article/view/5422/3718

Rupietta, Kira & Beckman, Michael. (2016). *Working from home: What's the effect of employee's effort?. Faculty of Business and Economics - University of Bazel: Working Papers 2016/7*. Retrieved from https://ideas.repec.org/p/bsl/wpaper/2016-07.html

Sandi, Ferry. (2020, Juni 19). *Phk pekerja belum berakhir, ini buktinya!*. *CNBC Indonesia*. Diakses dari https://www.cnbcindonesia.com/news/20200619110855-4-166535/phk-pekerja-belum-berakhir-ini-buktinya

Sanur, Debora. (2020). Wacana kebijakan lockdown dalam menghadapi covid-19 di indonesia. *Kajian terhadap Isu Aktual dan Strategis*, *12*(6), 25-30. Diakses dari https://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info%20Singkat-XII-6-II-P3DI-Maret-2020-212.pdf

Tarisa. (2020, Juni 19). *Update virus corona 19 juni 2020 semua provinsi Indonesia.* Diakses dari https://konfirmasitimes.com/2020/06/19/update-virus-corona-19-junindonesia/

Wuri. (2020, April 2). *4 tantangan umum saat work from home, waspada bikin performance turun*. Merdeka. Diakses dari https://www.merdeka.com/gaya/4-tantangan-umum-saat-work-from-home-waspada-bikin-performa-menurun.html?page=2

Ying, Zichun Jenny, dkk. (2015). Does working from home work? evidence from a chinese experiment. *The Qu Quarterly Journal of Economics, 130*(1), 165–218. Retrieved from https://doi.org/10.1093/qje/qju032.

HUBUNGAN ANTARA *FAMILY COMMUNICATION PATTERN* DALAM KOMUNIKASI JARAK JAUH DENGAN *SELF-DISCLOSURE* PADA MAHASISWA *EMERGING ADULT*

Revina Nida Nafila, Theresia Indira Shanti
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
revinanafilasdr@gmail.com, theresiaindirashanti@yahoo.com

Abstrak

Emerging adult merupakan individu yang berusia 18-25 tahun dan dalam masa eksplorasi. Luasnya eksplorasi yang dilakukan *emerging adult* (khususnya mahasiswa), membuat dukungan orangtua memiliki peranan besar dalam mendampingi *emerging adult* melewati masa eksplorasi. Namun dukungan yang diberikan dapat dianggap sebagai ancaman oleh *emerging adult* yang mulai memiliki otonomi. Agar dapat memberikan dukungan yang tepat, orangtua dapat melihat kebutuhan *emerging adult* melalui *self-disclosure* yang dilakukan mahasiswa *emerging adult* kepada orangtua. *Self-disclosure* yang dilakukan remaja diantaranya dipengaruhi oleh bagaimana atmosfer keluarga yang diwujudkan oleh komunikasi keluarga. Komunikasi keluarga akan dilihat dalam empat tipe (c*onsensual, protective, laissez faire,* dan *pluralistic*) dan dilakukan melalui media digital karena media digital sangat membantu keluarga melakukan komunikasi jarak jauh dalam keseharian mereka. Tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan antara tipe FCP dalam komunikasi jarak jauh dengan dimensi-dimensi *self-disclosure*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain korelasional kepada 320 partisipan mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Teknik pengambilan sampel adalah *convenience sampling,* yaitu memilih partisipan sesuai dengan karakteristik dan melakukan pengambilan data melalui *form online*. Peneliti menggunakan alat ukur FCP dan *Jourard Self-disclosure Questionnaire* (JSDQ) untuk menilai *self-disclosure* mahasiswa kepada Ayah dan Ibu. Hasil korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara semua tipe FCP dengan dimensi-dimensi *self-disclosure.* Berdasarkan hasil penelitian, kebebasan anggota keluarga untuk mengekspresikan diri melalui media digital memegang peranan penting dalam proses *self-disclosure* kepada orangtua. Selain itu, teknologi digital dapat mengurangi resiko konflik sehingga membuat anak cenderung lebih nyaman untuk melakukan proses *self-disclosure*. Dimensi Uang dari *self-disclosure* memiliki korelasi yang sangat lemah dengan FCP. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dianggap belum mandiri secara finansial, sehingga pembahasan mengenai uang akan tetap ada pada semua tipe FCP. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada orangtua dan anak mengenai komunikasi keluarga yang dilakukan jarak jauh.

Kata Kunci: *emerging adult; family communication pattern; mahasiswa*; *self-disclosure*

PENDAHULUAN

Emerging adult merupakan individu yang berada pada rentang usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). *Emerging adulthood* merupakan masa ketika individu dapat melakukan eksplorasi dalam hidup. Menurut Pascarella dan Terenzini (dalam Arnett, 2000), *emerging adult* yang sedang berada pada jenjang perguruan tinggi (atau disebut sebagai mahasiswa) memiliki kesempatan eksplorasi yang lebih luas. Adanya berbagai pilihan membuat mahasiswa dapat mengevaluasi bidang yang telah dijalani, sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat untuk jenjang karir dan kehidupan.

Padilla-Walker dan Nelson (2012) menyatakan bahwa semakin luas eksplorasi, ketidakstabilan dalam pengambilan keputusan juga semakin tinggi. Keinginan untuk

bereksplorasi membuat individu dapat mengambil keputusan-keputusan yang berisiko bagi dirinya. Agar terhindar dari risiko tersebut, *emerging adult* masih membutuhkan dukungan dari orang lain khususnya orangtua. Carlson (2014) juga mengungkapkan bahwa orangtua dianggap lebih bijaksana sehingga *emerging adult* membutuhkan dukungan orangtua untuk mendampinginya melewati masa eksplorasi.

Namun perlu diingat bahwa *emerging adulthood* juga merupakan masa saat individu memiliki otonomi atau kebebasan dalam menjalani dan menentukan pilihan hidupnya (Arnett, 2000). Hal ini membuat dukungan yang diberikan orangtua dapat disalahartikan dan dianggap melanggar otonomi *emerging adult*. Inguglia (2014) melakukan penelitian mengenai hubungan antara orangtua dan *emerging adult*. Hasil penelitian tersebut menyatakan orangtua dapat menyesuaikan kebutuhannya dengan kebutuhan anak sehingga dukungan tersebut tidak disalahartikan. Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan pengungkapan diri yang dilakukan oleh anak. *Self-disclosure* merupakan proses pengungkapan diri ketika individu membuat dirinya diketahui oleh orang lain (Jourard & Lasakow, 1958). Dengan pengungkapan diri, orangtua dapat mengerti kebutuhan *emerging adult* dengan lebih tepat. *Emerging adult* juga bisa mendapatkan dukungan yang tepat untuk melewati masa eksplorasi. Hadijah (2014) mengungkapkan bahwa *self-disclosure* merupakan salah satu proses komunikasi.

Komunikasi dapat diartikan sebagai proses mengeluarkan pendapat dan pikiran kepada orang lain (Beamer & Varner, dalam Maghvira, 2018). Saat ini komunikasi tidak hanya dapat dilakukan secara tatap muka, namun juga bisa dilakukan melalui jarak jauh dengan perantara media digital (Salpina, 2018). Dungo (2018) juga menyatakan bahwa munculnya teknologi digital menjadi fasilitas untuk menjalin komunikasi dengan orang lain. Dilansir dari websindo, pada Januari 2019, di Indonesia terdapat 150 juta pengguna media sosial, yaitu 56% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia. Pada situs ini juga disebutkan bahwa pengguna media sosial terbesar merupakan usia *emerging adult* (18-24 tahun), yang mencapai 33% dari seluruh populasi pengguna internet.

Perubahan yang terjadi dengan adanya perkembangan teknologi digital adalah komunikasi keluarga. Komunikasi antara orangtua dan anak tidak hanya melalui tatap muka, melainkan juga dapat terjalin dengan perantara media sosial seperti pesan singkat, telepon, email, dan *social networking site*. Komunikasi digital sendiri dapat diartikan sebagai suatu komunikasi tanpa terhalang ruang dan waktu (Muhasim, 2017). Koerner dan Fitzpatrick (2006) menyatakan bahwa komunikasi dalam keluarga dapat membentuk tipe atau disebut dengan *Family Communication Pattern* (FCP). FCP terdiri dari empat tipe yaitu *Consensual, Protective, Laissez Faire* dan *Pluralistic*. Keempat tipe akan menggambarkan bagaimana setiap anggota keluarga berinteraksi di dalam keluarganya, seperti saling bertukar pikiran dan perasaan, maupun bersosialisasi dalam keluarga.

Menurut studi yang dilakukan oleh Schrodt dan Phillips (2016), *self-disclosure* dipengaruhi oleh atmosfer komunikasi dalam keluarga. Pada penelitian tersebut, *self-disclosure* dilihat dalam konteks antara komunikasi antara saudara kandung (*siblings*). Namun disini belum dijelaskan bagaimana atmosfer keluarga dapat mempengaruhi FCP dan *self-disclosure* yang terjadi antara orangtua dan anak. Sedangkan studi dari Finkenauer dan Engels (2004) menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara *self-disclosure* pada hubungan horizontal seperti saudara kandung dan hubungan vertikal seperti anak dan orangtua.

Rudi, Dworkin, Walker dan Doty (2015) melakukan studi mengenai penggunaan teknologi komunikasi, dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin anak menginjak usia dewasa, tingkat penggunaan teknologi digital semakin tinggi. Hal ini didukung oleh Gray (2014) yang menyatakan bahwa pada masa *emerging adulthood*, individu mulai memiliki otonomi dan fokus terhadap eksplorasi sehingga hubungan dengan keluarga lebih

berkurang dibandingkan sebelumnya. Maka dari itu, teknologi digital memegang peranan penting untuk menjaga komunikasi yang dilakukan melalui jarak jauh antara *emerging adult* dengan orangtua.

Meskipun komunikasi merupakan hal yang penting dalam keluarga, penelitian mengenai tipe komunikasi keluarga khususnya dalam komunkasi jarak jauh masih terbatas. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan bagaimana komunikasi jarak jauh yang dilakukan keluarga pada keempat tipe FCP (*Consensual*, *Protective*, *Laissez Faire*, dan *Pluralistic*) serta hubungannya dengan enam dimensi *self-disclosure* (Sikap dan Pendapat, Rasa dan Minat, Pekerjaan dan Kuliah, Uang, Kepribadian, dan Tubuh) pada mahasiswa *emerging adult*.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional digunakan karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu melihat hubungan antara kedua variabel, yaitu *Family Communication Pattern* (FCP) dengan *self-disclosure*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Kriteria tersebut berdasarkan teori *emerging adult* dari Arnett (2000) yang menyatakan bahwa *emerging adult* merupakan individu yang berusia 18 hingga 25 tahun. Selain itu, partisipan dalam penelitian ini juga memiliki orangtua yang lengkap dan masih dalam status pernikahan. Kriteria tersebut disesuaikan dengan alat ukur *Family Communication Pattern* (FCP) yang mengukur keluarga sebagai kesatuan yang terdiri dari Ayah, Ibu dan anak.

Instrumen

Variabel FCP diukur menggunakan alat ukur *Family Communication Pattern* (FCP) yang merupakan modifikasi dari *Revised Family Communication Pattern* oleh Ritchie (1990), dan sudah disesuaikan butir itemnya untuk dapat diterapkan dalam komunikasi jarak jauh. Alat ukur FCP terdiri dari 27 item yang mewakili empat tipe FCP. Alat ukur FCP dalam komunikasi jarak jauh akan digunakan untuk mengukur tipe komunikasi keluarga yang dilakukan dalam jarak jauh dan menggunakan teknologi digital sebagai perantara. Partisipan diminta untuk memilih alternatif jawaban 1 (Tidak Pernah) hingga 5 (Selalu) dalam skala Likert sesuai dengan penilaian mereka terhadap komunikasi jarak jauh yang terjadi dalam keluarga.

Sedangkan untuk variabel *self-disclosure*, peneliti menggunakan *Jourard Self-disclosure Questionnaire* (JSDQ) oleh Jourard dan Lasakow (1958) yang sudah diadaptasi oleh Tokan (2013) ke dalam konteks mahasiswa. JSDQ terdiri dari 30 item yang mewakili enam dimensi *self-disclosure*, yaitu Sikap dan Pendapat, Rasa dan Minat, Pekerjaan dan Kuliah, Uang, Kepribadian, dan Tubuh. Menurut Padilla-Walker dan Son (2019), proses *self-disclosure* kepada Ayah dan Ibu dapat memiliki hasil yang berbeda. Maka peneliti memutuskan untuk mengukur *self-disclosure* secara terpisah, yaitu *self-disclosure* mahasiswa kepada Ayah dan Ibu. Partisipan diminta untuk memilih alternatif jawaban 1 (Tidak Pernah) hingga 4 (Sangat Mendetail) dalam skala Likert sesuai dengan seberapa detail pengungkapan diri yang mereka lakukan kepada Ayah dan Ibu.

Prosedur

Peneliti menggunakan teknik *convenience sampling* untuk proses pengmabilan data. Langkah awal adalah peneliti mencari calon partisipan yang sesuai dengan kriteria. Proses

pengambilan data dilakukan secara online menggunakan *google form*. Jika calon partisipan bersedia berpartisipasi, peneliti akan memberikan tautan *google form* yang berisi *informed consent*, data demografis, alat ukur FCP, serta JSDQ Ayah dan Ibu.

Teknik Analisis

Melalui hasil uji normalitas, diketahui bahwa keempat tipe FCP dan tiap dimensi *self-disclosure* memiliki distribusi yang tidak normal. Menurut Gravetter (2013), teknik korelasi yang digunakan untuk distribusi tidak normal adalah korelasi Spearman. Korelasi dilakukan antara tiap tipe FCP dengan tiap dimensi dari *self-disclosure*, sehingga didapat 24 hasil korelasi antara kedua variabel.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 320 orang partisipan yang sesuai dengan kriteria, yaitu mahasiswa berusia 18-25 tahun serta memiliki orangtua yang lengkap dan masih dalam status pernikahan. Berikut merupakan gambaran umum pasrtisipan berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 1
Gambaran Umum Partisipan

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	251	78,438%
Laki-laki	69	21,563%

Melalui gambaran umum diketahui bahwa partisipan perempuan memiliki persentase yang lebih besar yaitu sebanyak 78, 438% dari keseluruhan partisipan. Setelah itu, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov karena jumlah partisipan lebih dari 50 orang. Berikut merupakan tabel hasil uji normalitas:

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

Alat Ukur	Tipe/Dimensi	Statistic	df	Sig.	Simpulan
JSDQ (Ayah)	Sikap dan Pendapat	.118	320	.000	Tidak Normal
	Rasa dan Minat	.072	320	.000	Tidak Normal
	Pekerjaan dan Kuliah	.078	320	.000	Tidak Normal
	Uang	.078	320	.000	Tidak Normal
	Kepribadian	.106	320	.000	Tidak Normal
	Tubuh	.131	320	.000	Tidak Normal

JSDQ (Ibu)	Sikap dan Pendapat	.064	320	.003	Tidak Normal
	Rasa dan Minat	.098	320	.000	Tidak Normal
	Pekerjaan dan Kuliah	.095	320	.000	Tidak Normal
	Uang	.085	320	.000	Tidak Normal
	Kepribadian	.077	320	.000	Tidak Normal
	Tubuh	.076	320	.000	Tidak Normal
FCP (KW>50)	*Consensual*	.060	320	.007	Tidak Normal
	Protective	.116	320	.000	Tidak Normal
	Laissez Faire	.078	320	.000	Tidak Normal
	Pluralistic	.076	320	.000	Tidak Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua dimensi pada kedua alat ukur berdistribusi tidak normal. Hasil tersebut menentukan teknik korelasi yang akan digunakan pada tahap uji korelasi. Data yang didapat dari kedua instrumen penelitian (FCP dan JSDQ) selanjutnya dikorelasikan antara tiap tipe FCP dan dimensi *self-disclosure* menggunakan korelasi Spearman. Berikut merupakan hasil korelasi kedua variabel tersebut:

Tabel 2
Hasil Uji Korelasi

				Tipe FCP			
				Consensual	***Protective***	***Laissez Faire***	***Pluralistic***
Dimensi JSDQ	**Sikap dan Pendapat**	Ayah	*Correlation Coefficient*	.450**	.219**	-.228**	.360**
		Ibu	*Correlation Coefficient*	.483**	.231**	-.220**	.410**
	Rasa dan Minat	Ayah	*Correlation Coefficient*	.503**	.271**	-.279**	.331**
		Ibu	*Correlation Coefficient*	.498**	.313**	-.311**	.334**
	Pekerjaan dan Kuliah	Ayah	*Correlation Coefficient*	.506**	.278**	-.278**	.327**
		Ibu	*Correlation Coefficient*	.545**	.315**	-.306**	.372**

Uang	Ayah	*Correlation Coefficient*	.422**	.210**	-.206**	.192**
	Ibu	*Correlation Coefficient*	.451**	.266**	-.189**	.281**
Kepribadian	Ayah	*Correlation Coefficient*	.471**	.247**	-.249**	.351**
	Ibu	*Correlation Coefficient*	.505**	.311**	-.323**	.412**
Tubuh	Ayah	*Correlation Coefficient*	.472**	.233**	-.221**	.308**
	Ibu	*Correlation Coefficient*	.443**	.300**	-.235**	.353**

Menurut Cohen (dalam Virtanen dan Helander, 2010), terdapat beberapa kekuatan nilai korelasi dalam suatu alat ukur. Nilai korelasi 0.1 hingga 0.29 termasuk dalam kategori korelasi lemah, 0.3 hingga 0.49 kategori korelasi *moderate*, dan 0.5 hingga 1.00 memiliki korelasi kuat. Tipe *Consensual* dari alat ukur FCP berkorelasi positif secara signifikan dengan semua dimensi pada alat ukur JSDQ kepada Ayah dan Ibu. Hal ini menunjukkan bahwa anak cenderung melakukan pengungkapan diri pada tipe komunikasi keluarga *Consensual*. Kekuatan korelasi bersifat *moderate* hingga kuat (r_s = +.422 hingga r_s = +.545, n = 320, p < 0.01, *two tailed*).

Tipe *Protective* juga memiliki berkorelasi positif secara signifikan dengan dimensi pada alat ukur JSDQ kepada Ayah dan Ibu. Maka dapat dilihat bahwa anak cenderung melakukan pengungkapan diri pada tipe komunikasi *Protective*. Kekuatan korelasi bersifat lemah hingga *moderate* (r_s = +.219 hingga r_s = +.315, n = 320, p < 0.01, *two tailed*).

Tipe Laissez *Faire* pada kolom ketiga memiliki korelasi yang signifikan dengan hampir setiap dimensi JSDQ, meskipun berkorelasi cukup lemah dengan dimensi Uang (JSDQ Ibu) yaitu sebesar r_s = -.189. Namun, *Laissez Faire* memiliki korelasi negatif dengan semua dimensi JSDQ baik kepada Ayah dan Ibu. Hal ini menunjukkan bahwa anak cenderung tidak mengungkapkan diri jika memiliki tipe komunikasi keluarga *Laissez Faire*. Kekuatan korelasi bersifat lemah hingga *moderate* (r_s = -.189 hingga r_s = -.323, n = 320, p < 0.01, *two tailed*).

Sedangkan tipe *Pluralistic* memiliki korelasi signifikan yang bersifat positif dengan semua dimensi JSDQ baik kepada Ayah maupun Ibu. Namun pada dimensi Uang (JSDQ Ayah), koefisien korelasi menunjukkan angka yang cukup lemah yaitu r_s = +.192. Kekuatan lemah hingga *moderate* (r_s = +.192 hingga r_s = +.412, n = 320, p < 0.01, *two tailed*).

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tipe Consensual memiliki hubungan yang signifikan dengan semua dimensi *self-disclosure*. Berdasarkan studi dari Fowler dan Solitz (2013) menyatakan bahwa dengan adanya kebebasan berekspresi dan mengeluarkan pendapat, keluarga dapat memiliki topik bahasan yang luas serta memberikan anak perasaan aman dalam mengungkapkan diri. Hal ini mendukung hasil penelitian yang menyatakan bahwa tipe *Consensual* yang memiliki tingkat *conversation* tinggi memiliki hubungan yang *moderate* hingga kuat dengan *self-disclosure*. Tipe FCP lain yang memiliki tingkat *conversation* tinggi adalah tipe *Pluralistic*. *Pluralistic* terdiri dari *conversation* yang tinggi dan *conformity* yang rendah. Sama halnya dengan *Consensual*, tipe *Pluralistic* memiliki hubungan yang signifikan dengan hampir semua dimensi *self-disclosure*. Namun tipe *Pluralistic* memiliki korelasi yang

cenderung lemah hingga moderate dengan *self-disclosure.* Hartlein (2012) menyatakan bahwa teknologi digital menjadi faktor yang penting dalam interaksi antara *emerging adult* dengan keluarga. Hartlein mengungkapkan bahwa adanya teknologi digital dapat mempermudah interaksi keluarga, terutama pada *emerging adult* yang tidak tinggal dengan orangtua. Keluarga dapat dengan bebas memilih jenis media digital yang akan digunakan untuk berkomunikasi, baik dalam bentuk pesan singkat, telepon maupun panggilan video. Dengan begitu, orangtua dan anak terfasilitasi untuk berkomunikasi dengan lebih nyaman.

Selanjutnya yaitu tipe *Protective* yang memiliki *conversation* yang rendah dan *conformity* yang tinggi. Menurut Keating (2013), pada keluarga yang memiliki tingkat *conformity* tinggi, anak cenderung menutup topik yang memiliki kemungkinan untuk menyebabkan konflik dalam keluarga. Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa tipe *Protective* memiliki hubungan yang signifikan dengan semua dimensi dari *self-disclosure*, meskipun dengan korelasi yang lemah hingga *moderate*. Hasil ini dapat dijelaskan oleh studi dari Barrie, Hartkowski, dan Haverda (2019). Berkaitan dengan konflik, Barrie, Hartkowski, dan Haverda menyatakan bahwa teknologi digital dapat membantu keluarga dalam menghadapi situasi konflik. Berdasarkan penelitiannya, anggota keluarga lebih berani berargumen dalam komunikasi jarak jauh menggunakan media digital, sehingga orangtua mengetahui apa yang dipikirkan oleh anak. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital dapat menjadi *family conflict mitigation,* dalam artian dapat mengurangi dampak yang diakibatkan oleh konflik dalam keluarga. Hal ini dapat terjadi karena saat keluarga mengalami konflik, baik anak dan orangtua dapat mengendalikan dirinya dengan lebih baik sebelum melanjutkan interaksi melalui teknologi digital. Maka dari itu, meskipun tingkat *conformity* tinggi anak masih merasa nyaman untuk mengungkapkan diri karena adanya bantuan teknologi digital.

Sedangkan tipe yang terakhir yaitu *Laissez Faire* memiliki korelasi negatif dengan semua dimensi dari JSDQ. Korelasi negatif mengartikan bahwa hubungan yang terjadi antara tipe *Laissez Faire* berbanding terbalik dengan *self-disclosure*. *Laissez Faire* terbentuk dari tingkat *conversation* dan *conformity* yang rendah. *Laissez Faire* merupakan tipe komunikasi dimana interaksi antar anggota keluarga sangat minim, sedangkan *self-disclosure* merupakan salah satu bentuk komunikasi yang berjalan dua arah atau diadik (Hadijah, 2014). Maka dari itu, proses s*elf-disclosure* akan sulit untuk berjalan pada keluarga dengan tipe komunikasi *Laissez Faire*. Sementara komunikasi merupakan hal yang penting bagi orangtua dan *emerging adult* untuk menghadapi masa eksplorasi.

Berdasarkan hasil uji korelasi antar dimensi diketahui bahwa dimensi Uang dalam JSDQ Ibu memiliki korelasi yang lemah dengan tipe *Laissez Faire*, serta Uang dalam JSDQ Ayah memiliki korelasi yang lemah dengan tipe *Pluralistic*. Dimensi Uang membahas mengenai pengeluaran, pendapatan, dan kebutuhan *emerging adult* dari segi ekonomi. Hal ini dapat dijelaskan oleh studi dari Carlson (2014) yang membahas tentang bagaimana e*merging adult* menerima saran dari orangtua. Pada penelitian tersebut disebutkan bahwa *emerging adult* yang belum mandiri secara finansial masih meminta saran kepada orangtua terkait kondisi keuangan dan kebutuhan. Namun ada sebagian *emerging adult* yang mematuhi dan ada sebagian yang tidak mengikuti saran yang diberikan orangtua. Dari penjelasan tersebut kita dapat melihat bahwa *emerging adult* akan tetap meminta saran mengenai finansial, apapun tipe komunikasi dalam keluarganya. Maka dari itu korelasi antara tipe *Laissez Faire* dan *Pluralistic* dengan dimensi Uang dari JSDQ cenderung lemah.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum, keempat tipe FCP berhubungan dengan dimensi-dimensi *self-disclosure*. Tipe *Laissez Faire* dan *Pluralistic* dimensi Uang pada *self-disclosure*. Tipe *Consensual, Protective* dan *Pluralistic* memiliki korelasi positif dengan dimensi-dimensi s*elf-disclosure,* yang berarti *emerging adult* yang memiliki tipe keluarga tersebut akan cenderung melakukan *self-disclosure* dibandingkan dengan *Laissez Faire* yang memiliki korelasi negatif.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak memisahkan antara mahasiswa *emerging adult* yang masih tinggal dan tidak tinggal dengan orangtua. Hal ini kemungkinan dapat memberikan perbedaan, baik dari segi intensitas maupun kenyamanan dalam melakukan *self-disclosure.* Maka perbedaan karakteristik partisipan dapat digali dengan lebih lanjut, sehingga bisa mendapatkan gambaran fenomena *self-disclosure* yang dilakukan secara tatap muka dan digital, khususnya pada *emerging adult*. Selain itu, peneliti merasa alat ukur FCP dalam komunikasi jarak jauh masih perlu dikembangkan. Jika alat ukur FCP dapat dikembangkan, harapannya alat ukur dapat mengukur variabel dengan lebih valid dan reliabel.

Secara praktis, saran dari penelitian ini dapat ditujukan kepada orangtua dan anak. Orangtua diharapkan dapat memberikan pendampingan kepada anak, khususnya bagi *emerging adult* yang sedang berada dalam masa eksplorasi. Dalam memberikan pendampingan, orangtua perlu menghargai pandangan anak mengenai kehidupan dan otonominya agar anak akan lebih nyaman untuk melakukan pengungkapan diri. Bagi anak, diharapkan dapat menjalin komunikasi yang baik dengan orangtua. Jika orangtua dirasa melanggar otonomi anak, diharapkan anak dapat menyampaikan ketidaknyamanan secara terbuka kepada orangtua. Dengan begitu, orangtua dapat menyesuaikan bentuk dukungannya dengan kebutuhan anak. Sedangkan bagi orangtua dan anak diharapkan dapat memanfaatkan teknologi digital dengan sebaik-baiknya sebagai perantara untuk menjalin komunikasi jarak jauh.

REFERENSI

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through twenties. *American Psychologist,* 55, 469-480.

Barrie, C. K., Bartkowski, J. P., & Haverda, T. (2019). The digital divide among parents and their emerging adult children: Intergenerational accounts of technologically assisted family communication. *Journal of Social Sciences*, 8(3), 83. Diakses dari: https://doi.org/10.3390/socsci8030083

Carlson, C., L. (2014). Seeking self-sufficiency: Why emerging adult college students receive and implement parental advice. *Emerging Adulthood*, 2(4), 257-269. DOI: 10.1177/2167696814551785

Dungo, L. (2018). *Instagram use in emerging adults.* [Skripsi Sarjana, King's University College].

Finkenauer, C., & Engels, R. (2004). Disclosure and relationship satisfaction in families. *Journal of Marriage and Family*, 66, 195-29. Diunduh dari https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/1970770/Finkenauer+Journal+of+Marriage+and+the+Family+66+2004+u.pdf

Fowler, C., & Soliz, J. (2013). Communicative responses to the painful self-disclosures of familial and non-familial older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 77(3), 163-188. doi: 10.2190/AG.77.3.a

Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2013). *Statistics for the behavioral sciences*. Cengage Learning.

Gray, S. L. (2014). *How technology interacts with emerging adulthood psychosocial developmental tasks: An examination of online self-presentation and cell phone usage*. [Disertasi Doktoral, University of Tennessee].

Hadijah, A. (2014). A*nalisis tingkat self disclosure siswa SMP Maarif NU Pandaan.* [Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). Diunduh dari: etheses.uin-malang.ac.id/665/

Hartlein, K. M. (2012). Digital dwelling: Technology in couple and family relationships. *Family Relations, 61(3), 374–387.* doi:10.1111/j.1741-3729.2012.00702.x

Indonesia Digital 2019: Media Sosial. (2019, March 7). *Websindo*. Diakses dari https://websindo.com/indonesia-digital-2019-media-sosial/

Inguglia, C., Ingoglia, S., Liga, F., Coco, A, L., & Cricchio, M. G. L. (2014). Autonomy and relatedness in adolescence and emerging adulthood: Relationships with parental support and psychological distress. *Journal of Adult Development*. DOI 10.1007/s10804-014-9196-8

Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, *56*(1), 91-98. http://dx.doi.org/10.1037/h0043357

Keating, D., Russel, J., Cornacchione, J., & Smith, S. (2013). Family communication patterns and difficult family conversations. J*ournal of Applied Communication Research*, 41(2), 160-180. http://dx.doi.org/10.1080/00909882.2013.78165

Koerner, F. A., & Fitzpatrick, M., A. (2006). Understanding family communication patterns and family functioning: The roles of conversation orientation and conformity orientation. *Annals of the International Communication Association*, 26(1), 36–65. doi:10.1080/23808985.2002.11679010

Maghvira, G. (2018). Implementasi konsep diri pada kelompok gemes (gemuk menawan Semarang): Kajian teoritis psikologi komunikasi tentang konsep diri pada kelompok gemes (gemuk menawan Semarang). *Jurnal Ilmiah Komunikasi MAKNA*, 6(2), 140-149.

Muhasim. (2017). Pengaruh tehnologi digital, terhadap motivasi peserta didik. *Palapa: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 53-77.

Padilla-Walker, L., M. & & Nelson, L., J. (2012). Black hawk down?: Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 35, 1177-1190.

Padilla-Walker, L., M., & Son, D. (2019). Whereabouts and secrets: A person-centered approach to emerging adults' routine and self-disclosure to parents. *Emerging Adulthood*, 1-13. DOI: 10.1080/15267431003595462

Ritchie, L. D. & Fitzpatrick, M. A. (1990). Family communication patterns: Measuring intrapersonal perceptions of interpersonal relationships. *Communication Research*, 4(17), 523-544

Rudi, J., Dworkin, J., Walker, S., & Doty, J. (2015). Parents' use of information and communications technologies for family communication: differences by age of children. *Information, Communication & Society*, 18(1), 78-93. DOI: 10.1080/1369118X.2014.934390

Salpina, S. (2018). *Komunikasi interpersonal jarak jauh antara orangtua dan anak*. [Skripsi sarjana, Universitas Islam negeri Ar-Raniry]. Diunduh dari: https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/3093/1/KOMUNIKASI%20INTERPERSONAL%20JARAK%20JAU H.pdf

Schrodt, P. & Phillips, K. E. (2016). Self-disclosure and relational uncertainty as mediators of family communication patterns and relational outcomes in sibling relationships. *Communication Monographs*, 83(4), 486-504. DOI: 10.1080/03637751.2016.1146406

Tokan, M. A. (2013). *Pengungkapan diri masa dewasa awal ditinjau dari perspektif gender pada etnis Jawa dan etnis Flores*. [Skripsi Sarjana, Universitas Sanata Dharma]. Diunduh dari: https://repository.usd.ac.id/4912/2/099114053_full.pdf

Virtanen, P. & Helander, N. (2010). *Knowledge Management.* InTech.

PENGARUH *BRAND TRUST* TERHADAP *BRAND LOYALTY* PADA GENERASI Z PENGGUNA IPHONE

Zahra Liesdavia, Alvin Eryandra
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka
alvineryandra@uhamka.ac.id

Abstrak

Konsumen menginginkan sebuah produk atau merek yang dapat memenuhi kepentingan dan harapan terbaiknya. Merek yang mampu melakukan hal tersebut akan mendapatkan kepercayaan dari konsumen. Hal ini akan menjadi salah satu penyebab munculnya loyalitas pada konsumen. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa brand trust memiliki pengaruh yang positif terhadap brand loyalty. Semakin tinggi kepercayaan yang dimiliki konsumen terhadap sebuah merek maka akan semakin tinggi pula pembelian berulang yang dilakukan oleh konsumen terhadap merek tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah brand trust memiliki pengaruh terhadap brand loyalty pada generasi Z yang menggunakan smartphone merek Apple. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner secara online pada 167 responden yang memiliki karakteristik berusia 17-25 tahun dan menggunakan Iphone. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi kepercayaan merek terhadap terbentuknya loyalitas adalah sebesar 40,7%. Hal ini menunjukkan adanya efek positif signifikan antara *brand trust* terhadap terbentuknya *brand loyalty* pada generasi Z pengguna *iphone*. Semakin tinggi *brand trust* maka semakin tinggi pula *brand loyalty* pada generasi Z pengguna Iphone.

Kata Kunci: *Brand trust, Brand loyalty, Generasi Z, Iphone*

PENDAHULUAN

Perusahaan memandang generasi Z sebagai pangsa pasar yang cukup signifikan karena jumlahnya yang terus bertambah dan mendominasi di pasar global (Tunsakul, 2020). Laju perkembangan generasi Z yang terus melonjak mengakibatkan hadirnya fenomena dan tantangan baru di Indonesia (Santoso & Triwijayati, 2018). Generasi Z ialah sekelompok individu yang lahir pada tahun 1994 hingga tahun 2009. Generasi ini memiliki tingkat pendidikan, keberagaman dan penggunaan teknologi informasi yang sangat tinggi. Hal ini juga berpengaruh terhadap bagaimana generasi ini dalam kaidah perilaku konsumen. Sebagai konsumen, generasi Z memiliki minat pada teknologi baru, mudah menggunakan teknologi, dan memiliki keinginan untuk merasa aman (Pripolas, Stylos & Fotiadis, 2017). Selain itu, generasi Z memiliki harapan yang tinggi dalam mengkonsumsi suatu merek dan cenderung memiliki loyalitas yang rendah serta lebih menyukai dan peduli pada pengalaman yang dimiliki (Pripolas, Stylos & Fotiadis, 2017). Tingginya penggunaan teknologi informasi oleh generasi Z menjadikan kelompok ini sebagai pangsa pasar terbesar dalam mengkonsumsi alat komunikasi.

Menurut data Nielsen Consumer Media View (CMV), di Inonesia terjadi peningkatan penggunaan *smartphone* pada periode tahun 2014 hingga 2019 yang mencapai sebesar 250 % (Nielsen, 2019). *Smartphone* atau yang biasa disebut dengan telepon pintar merupakan telepon seluler yang memiliki kelebihan dengan penggunaan dan fungsi yang serupa dengan komputer (Intan, Mewengkang, & Kalesaran, 2017). Umumnya *smartphone* atau telepon seluler tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, akan tetapi mampu memenuhi apa yang diperlukan dan melalui karakteristik khusus yang dimiliki oleh masing-masing *smartphone*. Manfaat ini yang menjadikan *smartphone* sebuah produk yang dipakai berbagai kalangan (Angela,T. & Effendi, N. 2015). Salah satu ponsel pintar yang digemari masyarakat saat ini adalah *iphone* yang diproduksi oleh *Apple.*

Iphone memang menjadi *smartphone* yang paling diminati, meskipun harganya dilepas ke pasaran Indonesia sangat tinggi. Selain itu harga *smartphone Apple* ini jauh lebih tinggi dari merek lainnya, bahkan dengan ada banyak *smartphone* dengan spesifikasi lebih dari Iphone tidak berani melempar dengan harga yang lebih tinggi (Academia.edu). Dalam hal ini *Iphone* meyakinkan bahwa merek yang dipercaya oleh konsumen dapat meningkatkan penjualan, dibandingkan dengan merek produk lain yang tidak dipercaya (Sladek & Grabinger, 2016).

Menurut data yang dirilis oleh Kementerian Komunikasi dan Informasi Republik Indonesia, jumlah masyarakat yang menggunakan smartphone meningkat dari tahun sebelumnya. Tahun 2015 pengguna aktif *smatrphone* di Indonesia bertambah menjadi 100 juta pengguna (Kominfo, 2015). Hal ini menjadikan Indonesia negara ke empat dengan pengguna *smartphone* aktif setelah Cina, India, dan Amerika (Husaini, Kusumawati, & Mawardi, 2017). Selanjutnya survei di Wikia mengungkapkan bahwa 50% dari generasi Z memiliki tablet dan 33% memiliki *smartphone* millik pribadi. Sebuah studi Wikia menemukan bahwa semua generasi Z (100%) terhubung online untuk 1 jam perhari, tetapi 46% terhubung 8 jam perhari (Francis & Hoefel, 2018).

Peningkatan jumlah konsumen produk *smartphone* ini juga mendorong terciptanya persaingan dalam bisnis di era digital. Menurut Kotler dan Armstrong (2012) mengidentifikasikan bahwa sebuah perusahaan tidak hanya berusaha bersaing terkait harga jual dan produk saja melainkan juga pada persepsi konsumen. Dalam hal ini beberapa produk dengan model, kualitas, dan karakteristik yang relatif serupa mampu mempunyai nilai yang berbeda di pasar industri. Selanjutnya merek adalah sebuah identitas, istilah, lambang, desain yang digabungkan untuk menunjukan dan mengenal perusahaan dan konsumen produk dan jasa (Kotler & Armstrong, 2008). Sejalan dengan definisi di atas merek juga di definisikan sebagai pemakaian nama, logo, serta slogan untuk membedakan organisasi atau individu.

Persaingan dalam menjual telepon seluler terlihat dari *market share* yang berubah setiap tahunnya. Di Indonesia sendiri meningkatkan aktivitas pemasaran yang berpengaruh terhadap penjualan. Selain itu konsumen dalam mengambil keputusan pembelian *smartphone* biasanya dihadapkan pada berbagai pertimbangan (Yee, dkk., 2013). Jadi, komitmen akan membentuk persepsi terhadap kepercayaan suatu produk dan dalam proses pengambilan keputusan konsumen (Wati Susilawati & Wufron, 2017). Sehingga akan mendorong konsumen untuk memutuskan pembelian yang berujung pada loyalitas merek.

Brand loyalty adalah keterkaitan yang kuat untuk membeli barang atau produk secara berulang kali menggunakan merek atau layanan secara konsisten, tanpa pengaruh dari faktor-faktor situasional atau pemasaran produk pesaing (Eryandra et al., 2018). *Brand loyalty* sesuai dengan tujuan dalam strategi pemasaran untuk mendorong konsumen agar terus membeli merek tertentu diwaktu berikutnya. Sebab, yang mendorong individu melakukan pembelian yang berujung pada loyalitas merek.

Sedangkan menurut Kim, Kim, & Holland, (2018) *brand loyalty* adalah *kompleks* yang mana terdiri dari tiga aspek yaitu perilaku, sikap dan komposit. *Brand loyalty* perilaku yang berhubungan dengan tanggapan dalam pembelian sebelumnya dengan frekuensi pembelian merek tersebut. Loyalitas sikap merupakan kecenderungan sikap dalam hal keterkaitan pada merek tertentu yang menjelaskan *brand loyalty* pada elemen psikologis. Loyalitas komposit dilakukan oleh konsumen sikap, niat perilaku dan pembelian. Loyalitas komposit berfokus pada penilaian konsumen yang memiliki loyalitas terhadap merek dengan mengungkapkan perasaan dalam perilaku pembelian merek.

Morgan & Hunt (1994) mendefinisikan bahwa kepercayaan sangat penting dalam menciptakan loyalitas merek. Hal ini menyatakan bahwa *brand trust* adalah penentu utama dari loyalitas sikap dan loyalitas perilaku (Chaudhuri & Holbrook 2001). Konsumen yang percaya

terhadap suatu merek rela untuk setia pada merek tersebut. Seperti halnya membayar dengan jumlah yang lebih tinggi untuk merek atau produk tersebut dan untuk berbagi informasi yang sama tentang selera perilaku dan pilihan konsumen. Selanjutnya bahwa hubungan loyalitas merek dipengaruhi oleh kepercayaan merek (Mabkhot, Shaari, Shalleh, 2017).

Selain itu *brand loyalty* merupakan syarat dalam daya saing perusahaan atau organisasi untuk mendapatkan profitabilitas (Chaudhuri & Holbrook, 2001). Dalam tiap perusahaan atau organisasi berkeinginan untuk memiliki merek dengan loyalitas konsumen yang tinggi. Dengan demikian, *brand loyalty* diakui dalam daftar pemasar dimana konsumen mengungkapkan kepuasannya dengan kinerja dalam produk atau layanan dapat diterima dengan baik. Oleh karena itu saat sebuah merek memiliki kemampuan untuk terus memenuhi keinginan dan harapan konsumen maka konsumen cenderung mempercayai merek tersebut (Ofori & Hinson, 2007).

Brand trust mempunyai peranan penting dalam menciptakan loyalitas konsumen terhadap merek. Menurut (Feri & Dewi, 2008) kepercayaan merek didapat ketika perusahaan menciptakan dan mempertahankan sebuah perasaan emosional yang positif dengan konsumen. Karena itu, keyakinan konsumen kepada sebuah merek akan menghasilkan *brand loyalty*. Selanjutnya perusahaan akan mendapatkan loyalitas pada konsumen apabila konsumen tersebut merasa percaya terhadap sebuah merek perusahaan (Yuli, dkk., 2010).

Selanjutnya brand trust atau kepercayaan merek sebagai sarana seberapa jauh konsumen yakin terhadap sebuah merek dan sejauh mana keyakinanya untuk memnuhi keinginanya (Zhou, dkk., 2011). Konsumen bersedia untuk menaruh kepercayaan merek dengan memiliki keyakinan dan juga manfaat (Carroll dan Ahuvia, 2006). Sejalan dengan penulisan di atas, kepercayaan merek dapat didefinisikan sebagai kemauan konsumen dalam menjamin kemampuan merek untuk melakukan fungsinya dengan jelas (Pavlou, Liang & Xue 2007). Dalam daftar perusahaan menunjukkan bahwa kepercayaan makin berpengaruh dalam situasi ketidakpastian, asimetri informasi dan takut (Chiu, Huang, & Yen, 2010). Dengan demikian peran kepercayaan untuk mengurangi ketidakpastian, informasi asimetris dan membuat konsumen merasa nyaman (Pavlou, Liang & Xue, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Ofori & Hinson (2007) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *brand trust*, maka semakin tinggi pula *brand loyalty* pada konsumen. Dengan demikian *brand trust* memiliki pengaruh yang signifikan positif terhadap *brand loyalty* di Afrika Selatan. Selanjutnya pada penelitian (Arief, Suyadi & Sunarti, 2017) yang membahas pengaruh *brand trust* terhadap *brand loyalty* pada warga kelurahan penanggungan di Kota Malang. Yang berarti *Brand trust* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *brand loyalty*. Oleh karena itu semakin tinggi *brand trust* maka semakin tinggi pula *brand loyalty*. Selanjutnya *Brand trust* dalam penelitian ini merupakan salah satu pembentuk *brand loyalty*. Sejalan dengan pendapat (Lau dan Lee 1994) yang memposisikan bahwa kepercayaan merek akan menimbulkan loyalitas merek.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2015) menunjukkan hasil yang berbeda dari beberapa penelitian yang dijabarkan sebelumnya. Menurut Pratiwi (2015*) brand trust* tidak memiliki pengaruh terhadap loyalitas individu dalam menggunakan sebuah produk. Penelitian ini dillakukan dengan melihat responden yang menggunakan produk sejenis di Manado. Kurangnya kepercayaan konsumen terhadap apa yang ditampilkan oleh sebuah produk akan menyebabkan konsumen enggan untuk melakukan pembelian kembali dimasa yang akan datang.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana generasi Z memiliki *brand trust* terhadap *brand loyalty* pada pengguna *iphone*. Hal ini membuat penulis ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *"*Pengaruh *Brand*

Trust terhadap *Brand loyalty* Pada Generasi Z Pengguna *Iphone".* Dalam penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu apakah ada pengaruh *brand trust* terhadap *brand loyalty* pada generasi Z pengguna iphone. Dari rumusan masalah tersebut hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh yang signifikan antara *brand trust* terhadap *brand loyalty* dan tidak ada pengaruh yang signifikan antara *brand trust* terhadap *brand loyalty.*

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode yang telah digunakan sejak lama atau biasa disebut dengan metode tradisional. Metode ini digunakan dalam beberapa penelitian yang analisa datanya menggunakan statistik dan memiliki hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016:7).

Jenis dalam penelitiann ini *expost facto field study*. Menurut (Sugiyono, 2015) *expost facto field study* merupakan suatu penelitian yang dibuat untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian untuk mengetahui faktor-faktor apa yang dapat mempengaruhi peristiwa tersebut.

Partisipan

Jangka waktu dalam pengambilan data pada responden dari bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2020. Responden dalam penelitian ini adalah generasi Z yang menggunakan iphone. Jumlah seluruh responden yang dipilih sebagai sebanyak 167 orang.

Instrumen

Instrumen penelitian ini adalah butir-butir pernyataan yang disusun berdasarkan indikator dari variabel penulisan. Selanjutnya instrumen secara lebih rinci pernyataan disusun kedalam kuesioner yang akan diberikan pada responden untuk mendapatkan jawaban yang bersangkutan dengan penulisan, dalam penulisan kuantitatif ada beberapa instrumen penulisan seperti wawancara, observasi dan kuesioner (Sugiyono, 2016).

Selanjutnya sebelum kuesioner disebarkan dan digunakan, penulis menentukan alat ukur yang akan digunakan dalam penulisan. Dalam hal ini kuesioner diuji terlebih dahulu terhadap responden, dengan responden dalam uji instrumen ini berjumlah 30 orang. Uji instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah kuesioner yang sudah disusun memiliki layak atau tidak.

Prosedur

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner artinya teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan beberapa pernyataan kepada responden (Sugiyono, 2015:142). Penggunaan kuesioner ini dimaksudkan untuk memperoleh data tentang pengaruh brand trust dengan brand loyalty pada generasi Z pengguna iphone. Agar lebih efesien mendapatkan data dari responden kuesioner tersebut disusun menggunakan skala likert.

Teknik Analisis

Sugiyono (2016) menyatakan untuk memenuhi rumusan masalah atau menguji hipotesis terhadap perumusan masalah dalam sebuah penulisan. Karena datanya adalah data kuantitatif maka analisis datanya menggunakan statistik. Untuk pengolahan data penulisan ini, penulis menggunakan software pengolah data yaitu IBM SPSS Statistik versi 22. Dan untuk menguji pengaruh brand trust terhadap brand loyalty, penulis menggunakan teknik regresi sederhana sebagai teknik untuk menguji dari pengaruh tersebut. Teknik tersebut digunakan

karena tujuan penulis adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari brand trust terhadap brand loyalty pada generasi Z pengguna iphone dengan melihat koefisien regresi.

HASIL

Pada uji hipotesa ini dijelaskan bahwa terdapat bagian-bagian yang akan menjelaskan mengenai pengukuran instrumen dalam setiap pengujiannya. Berikut hasil yang diperoleh dari uji hipotesa menggunakan teknik analisa regresi sederhana. Sehingga dapat mengetahui pengaruh *brand trust* terhadap *brand loyalty* terhadap generasi z pengguna *iphone*. Maka dari itu diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Model Summary

R	R Square
.638	.407

Berdasarkan tabel analisa korelasi antara *brand trust* terhadap *brand loyalty* di dapatkan koefisien R sebesar 0,638 dengan R square sebesar 0,407. Hal ini menunjukan bahwa kontribusi antara *brand trust* terhadap terbentuknya *brand loyalty* sebesar 40,7% sedangkan variabel lain yang berkontribusi atas terbentuknya loyalitas merek yang tidak diketahui oleh penulis sebesar 59,3%.

Tabel 2
Model *Annova*

R	R Square
113.1160	.000[b]

1. Dependent Variabel (DV) Brand loyalty
2. Predictor (Constant), Brand trust

Berdasarkan tabel pada analisa anova didapatkan koefisien F sebesar 113,116 dengan *probability value* sebesar 0,000 dengan taraf signifikan sebesar (p<0,001) yang artinya bahwa koefisien F signifikan. Hal ini mengarahkan penulis untuk menerima Ha dan menolak Ho yang berarti ada pengaruh signifikan antara *brand trust* terhadap *brand loyalty*.

Tabel 3
Coefficient

Model	Unstandardized Coefficients	Sig.
	B	
1 (Constant)	18.113	.000
KM	.636	.000

1. Dependent Variabel (DV) Brand loyalty

Berdasarkan *coefficients* menunjukan bahwa *Unstandardized Coefficients* didapatkan nila β sebesar 0,636 dengan *probability value* sebesar 0,000 dengan taraf signifikan (p< 0,01) yang menunjukan adanya efek positif signifikan antara *brand trust* terhadap brand loyalty. Hal ini menunjukan adanya efek positif dalam penulisan dimana semakin tinggi *brand trust* maka semakin tinggi pula *brand loyalty.*

DISKUSI

Tujuan dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh antara *brand trust* terhadap *brand loyalty* terhadap generasi Z pengguna *iphone.* Dalam data analisa regresi sederhana

menunjukan bahwa *brand trust* memiliki pengaruh positif yang signifikan pada *brand loyalty.* Selanjutnya dalam penelitian ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh (Ofori & Hinson, 2007) bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan pada kepercayaan merek dengan loyalitas merek pada konsumen.

Hasil dalam penelitian ini menunjukan juga bahwa *brand trust* memiliki pengaruh yang signifikan pada *brand loyalty* karena saat merek mempunyai keungulan untuk tetap mencukupi keinginan konsumen dengan baik maka cenderung konsumen akan mempercayai merek produk atau jasa tersebut. Hal ini membuktikan bahwa perilaku pembelian konsumen secara berulang akan membentuk sikap dan perilaku pembelian konsumen di waktu berikutnya (Delgado et al., 2003).

Penelitian ini memiliki nilai tambah dan menjadi pembeda dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan mengenai kepercayaan merek terhadap loyalitas merek. Dimana nila tambah yang pertama mengenai temuan pengaruh kepercayaan merek (*brand trust*) terhadap loyalitas merek *(brand loyalty)* dengan cara langsung. Berbeda dengan penelitian sebelumnya (Wati Susilawati & Wufron, 2017) menjadikan *brand trust* sebagai meditor antara *brand image* dengan *brand loyalty*. Dengan demikina penelitian tersebut bahwa *brand image* mampu mempengaruhi secara langsung pada *brand loyalty* dan mempunyai pengaruh terhadap *brand loyaity* melalui *brand trust*. Hal ini terjadi jika organisasi memiliki citra merek terkait produk atau jasa tertentu maka akan meningkatkan keyakinan konsumen pada merek dan jika kepercayaan konsumen meningkat maka akan meningkan loyalitasnya pada merek produk tersebut.

Yang kedua penelitian ini memiliki nilai tambah yang berbeda dengan penelitian sebelumnya terkait responden dalam kategori usia. Penelitian ini menggunakan generasi Z dengan kisaran usia 17-25 tahun. Berlainan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Eryandra, Sjabadhyni, & Mustika 2018) dimana konsumen dalam penelitian tersebut dengan kategorisasi lansia. Dapat disimpulkan bahwa generasi Z memilki nilai yang positif dalam mengkonsumsi suatu produk dimana ada pengaruh yang signifikan positif antara *brand trust* dengan *brand loyalty.*

Selanjutnya nilai tambah dalam penelitian ini keyakinan konsumen terhadap merek produk atau jasa akan terlihat pada sikap atau keputusannya melakukan pembelian dalam jangka panjang, menunjukkan ketulusan dan kejujurannya dalam mengkonsumsi produk. Seperti halnya dalam penulisan (Puspita, R., & Yunus, M, 2017) mengatakan bahwa konsumen tidak cuma membeli kembali produk atau jasa, tetapi juga memiliki keterkaitan dan perilaku positif pada perusahaan atau organisasi produk atau jasa dengan berkenaan merekomendasikan kepada orang lain untuk membeli produk atau jasa tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil statistik yang telah dipaparkan bahwa ada pengaruh yang positif signifikan pada *brand trust* terhadap *brand loyalty.* Artinya menunjukan kepada generasi Z pengguna *iphone* bahwa semakin tinggi kepercayaan yang dirasakan konsumen, maka semakin tinggi pula loyalitas pada merek suatu produk atau jasa tersebut. Jadi, penelitian ini menunjukan bahwa pentingnya kepercayaan yang dirasakan oleh konsumen *iphone* maka akan menguntungkan bagi pihak perusahaan atau organisasi untuk mempertahankan konsumen. Hal ini mengarahkan bahwa Kepercayaan dianggap sebagai elemen penting dalam membangun asosiasi antara konsumen dan perusahaan. Selanjutnya hasil hipotesa menunjukan bahwa (Ha) diterima dan (Ho) ditolak. Dengan demikian ada pengaruh yang signifikan antara *brand trust* terhadap *brand loyalty* pada generasi Z pengguna *iphone.* Responden ini berjumlah 167

generasi Z dengan kisaran usia 17-25 tahun dengan jenis pekerjaan yang bermacam-macam seperti pelajar, mahasiswa, karyawan, wiraswasta dan PNS.

Berdasarkan diskusi dan kesimpulan, adapun saran yang diberikan yang pertama saran praktis. Dalam penulisan berikutnya, menyarankan agar mampu mengembangkan penulisan dengan meneliti aspek lain yang dapat mempengaruhi *brand loyalty*, tidak hanya kepercayan merek melainkan seperti kesadaran merek, persepsi kualitas ataupun variabel lainnya untuk membentuk *brand loyalty*. Penulis juga menyarankan dimasa yang akan datang bagi penulis lainya yang ingin meneliti brand trust terhadap *brand loyalty* dapat menggunakan kategorisasi usia lainnya selain dari generasi Z untuk memperkaya informasi terkait dengan *brand trust* terhadap *brand loyalty*. Dengan demikian tidak hanya generasi Z melainkan dapat diperluas kembali untuk wilayah generalisasinya.

Penulis juga menyarankan diharapkan dalam penulisan ini bisa bermanfaat sebagai sumber acuan bagi penulisan berikutnya untuk mengembangkan serta mempertimbangkan variabel yang tidak diteliti dalam penulisan ini. Sesudah itu dapat menggunakan beberapa merek atau produk dari kategori yang berbeda. Penulisan ini juga menunjukan bahwa dalam penulisan selanjutnya agar yang tidak hanya kuesioner melainkan melakukan wawancara mendalam terhadap responden. Hal ini bertujuan untuk memperdalam konsep yang ingin diukur. Selain itu penulis selanjutnya tidak hanya menggunakan teknik analisa data regresi sederhana atau biasa, tetapi dapat juga menggunakan teknik analisa data regresi logistik ataupun analisa data lainya, sehingga informasi yang diperoleh akan lebih bervariasi.

Selanjutnya penelitian ini memberikan saran praktis terhadap organisasi atau perusahaan untuk dapat mempertahankan *brand loyalty* didalam pikiran konsumen. Karena *brand trust* memiliki pengaruh yang kuat terhadap *brand loyalty*, dengan mengamati aspek lain yang belum berjalan secara maksimal dan optimail baik secara teknis maupun nonteknis. Selanjutnya agar tetap mempertahankan kualitas produk dan selalu mengembangkan inovasi produk dengan meningkatkan keputusan pembelian yang berulang sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap loyalitas yang terus meningkat.

REFERENSI

Angela, T. & Effendi, N. (2015). *Faktor-Faktor Brand Loyalty Smartphone Pada Generasi Y*. 79–91.

Arief, M., Suyadi, I., & Sunarti, S. (2017). Pengaruh *Brand trust* Dan Komitmen Merek Terhadap Brand loyalty (Survei Pada Warga Kelurahan Penanggungan Konsumen Produk Aqua Di Kota Malang). *Jurnal Administrasi Bisnis*, *44*(1), 144-153.

Carrol, B. A., & Ahuvia, A. C. (2006). Some antecedents and outcomes of brand love. market. *Lett*, *17*, 79-89.

Chaudhuri, A., Holbrook, M. B., Efek, R., Merek, K., & Brand, P. (2001). *Kinerja Merek: Peran Brand Loyalty*. *65*(April), 81–93.

Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *Acta Diurna Komunikasi*, *6*(1).

Eka Saputri, M., & Ratna Pranata, T. (2014). Pengaruh Brand Image Terhadap Kesetiaan Pengguna Smartphone Iphone. *Jurnal Sosioteknologi*, *13*(3), 193–201. https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2014.13.3.3

Eryandra, A., Sjabadhyni, B., & Mustika, M. D. (2018). *How Older Consumers ' Perceived Ethicality Influences Brand Loyalty*. https://doi.org/10.1177/2158244018778105

Fadhilla, R. Z., & Hidayat, R. (2018). *Pengaruh Brand Awareness Terhadap Minat Beli Smartphone Merek Iphone Pada Konsumen Generasi " Z " Tahun 2018*. *4*(3), 1027–1033.

Francis, T., & Hoefel, F. (2018). *Generation Z McKinsey*. Retrieved from https://www.mckinsey.com/~/media/McKinsey/Industries/Consumer Packaged Goods/Our Insights/True Gen Generation Z and its implications for companies/Generation-Z-and-its-implication-for-companies.ashx

Husaini, F. N., Kusumawati, A., & Mawardi, M. K. (2017). The Influence Of Customer Satisfaction And Brand Trust On Brand Loyalty (Survey on Undergraduate Student as User of Apple iPhone in University of Brawijaya). *Jurnal Administrasi Bisnis*, *47*(1), 32–38.

Intan Trivena Maria Daeng, Mewengkang, N. ., & Kalesaran, E. R. (2017). 91161-ID-penggunaan-smartphone-dalam-menunjang-ak. *E-Journal "Acta Diurna," 1*(1), 1–15.

Kementerian Komunikasi & Informasi Indonesia. (2015, Oktober 2). *Indonesia raksasa digital teknologi asia*. http:// kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia

Kim, S. H., Kim, M., & Holland, S. (2018). How Customer Personality Traits Influence Brand Loyalty in the Coffee Shop Industry: The Moderating Role of Business Types. *International Journal of Hospitality and Tourism Administration*,*19*(3),311–335. https://doi.org/10.1080/15256480.2017.1324340

Kotler dan Gary Armstrong. (2016). *Dasar-dasar Pemasaran* Jilid 1, Edisi Kesembilan. Jakarta: Erlangga

Lau, G. T., & Lee, S. H. (1999). Consumers ' Trust in a Brand and the Link to Brand Loyalty. *Journal of Market Focused Management*, *4*(1999), 341–370.

Mabkhot, H. A., Shaari, H., & Salleh, S. M. (2017). The influence of brand image and brand personality on brand loyalty, mediating by brand trust: An empirical study. *Jurnal Pengurusan (UKM Journal of Management)*, *50*.

Morgan, R. M., & Hunt, S. D. (1994). The commitment-trust theory of relationship marketing. *Journal of marketing*, *58*(3), 20-38.

Munuera-alema, L., & Delgado-ballester, E. (2005). *Does brand trust matter to brand equity ? 3*, 187–196. https://doi.org/10.1108/10610420510601058

Nielsen (2019, Desember 9). *Nielsen siap hadirkan total audience measurement.* https://www.nielsen.com/id/id/press-releases/2019

Ofori, D. F., & Hinson, R. E. (2007). African Journal of Economic and Management Studies. *African Journal of Economic and Management Studies Iss Iss Tidings P. Ndhlovu Social Responsibility Journal*, *5*(3), 93–113. Retrieved from http://dx.doi.org/10.1108/AJEMS-01-2012-0002%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1108/14720700710739813%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1108/17471111111154491

Pavlou, P. A., Liang, H., & Xue, Y. (2007). Understanding and mitigating uncertainty in online exchange relationships: A principal-agent perspective. *MIS quarterly*, 105-136.

Pratiwi, D. M. (2015). The Influence of Brand Image, Brand Trust and Customer Satisfaction on Brand Loyalty (Case Of Samsung Smartphone). *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, *15*(5).

Putra, Y. S. (2016). Theoritical review: Teori perbedaan generasi. *Among Makarti*, *9*(18).

Santoso, G., & Triwijayati, A. (2018). Gaya Pengambilan Keputusan Pembelian Pakaian Secara Online pada Generasi Z Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, *11*(3), 231-242.

Sladek, B. S., & Grabinger, A. (2016). *The first generation of the 21st Century has arrived!*

Sugiyono. (2016). *Metode Penulisan Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.

Susilawati, W., & Wufron, W. (2018). Pengaruh Brand Image terhadap Brand Trsut Serta Implikasinya terhadap Brand loyalty (Produk Dodol PT. Herlinah Cipta Pratama). *Jurnal Wacana Ekonomi, 17*(1), 024-034.

Tunsakul, K. (2020). Gen Z Consumers' Online Shopping Motives, Attitude, and Shopping Intention. *HUMAN BEHAVIOR, DEVELOPMENT and SOCIETY, 21*(2), 7-16.

Yuli, W., Bodro, T., Kumadji, S., Latief, W. A., Ilmu, F., Brawijaya, A., … Konsumen-merek, K. (2010). *Pengaruh brand trust terhadap* brand loyalty.

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY MEMBANTU MENGATASI DEPRESI PADA INDIVIDU DEWASA AWAL

Ni Luh Rasmin
Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus Surabaya
niluhrasmin@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membantu mengatasi gangguan depresi pada individu dewasa awal dengan psikoterapi CBT. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan dewasa awal yang berusia 20 tahun, berasal dari keluarga dengan orangtua yang telah lama berkonflik dalam pernikahannnya semenjak subjek masih duduk di sekolah dasar, dan terdiagnosis mengalami gangguan depresi, dengan alat ukur yang digunakan untuk melakukan skrining awal adalah *Woodworth,s Character Questionaire* (WWQ). Penelitian ini menggunakan metode dengan pendekatan intervensi CBT dilakukan dalam 6 sesi selama 6 minggu, tiap sesi berlangsung sekiar 2 jam dengan selang waktu tiap sesi ke sesi berikutnya selama seminggu. Metode analisis yang digunakan untuk melihat hasil sesudah diberikan intervensi CBT dilakukan secara kualitatif yaitu dengan melakukan wawancara mendalam dengan subjek maupun informan secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mampu pengurangi perilaku menyiksa diri dan mengurangi rasa keputusasaan. Dapat disimpulkan bahwa psikoterapi dengan teknik CBT dapat membantu untuk mengatasi gangguan depresi yang dialami oleh individu dewasa awal.
Kata kunci: *depresi; CBT; konflik orang tua*

PENDAHULUAN

Keluarga menjadi tempat yang sangat penting bagi anak yang dilahirkan sebab dari keluargalah akan terbentuk karakter seorang anak, sebab keluarga menjadi tempat hidup sekaligus menjadi tempat sosialisasi pertama bagi anak. Keluarga memiliki posisi sebagai tempat paling strategis bagi anak untuk menanamkan nilai-nilai pribadi, sehingga baik buruk suatu perilaku anak sangat bergantung pada penanaman nilai-nilai moral dalam keluarga. Keluarga memiliki sifat-sifat khusus diantaranya sebagai pembentukan dasar yang terjadi pada anak yaitu kasih sayang dan cinta. Keluarga memberikan pengaruh normatif pertama bagi anak seluruh bentuk kehidupan yang tertinggi dan juga pembentukan watak bagi anak itu sendiri. Hilangnya peran keluarga dalam mendidik anak dalam lingkungan keluarga diakibatkan oleh hilangnya peran-peran ayah dan ibu dalam keluarga, demikian pula akan berdampak pada hilangnya waktu kebersamaan, berkumpul dan bercengkrama. Ayah dan ibu memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian anak, tingkah laku dan pengalaman.

Menurut Verkuyl (Ahmadi, 2009) mengemukakan tugas orangtua yaitu: (a) Mengurus keperluan materi anak seperti memberikan makanan, pakaian serta tempat tinggal yang layak. (b) Menciptakan suasana rumah yang aman dan nyaman bagi anak seperti kasih sayang, rasa aman, kegembiraan dan membeaskan dari rasa kesepian. (c) Memberikan pendidikan yang layak bagi anak. Keluarga memberikan berbagai dampak pada perkembangan anak, seperti memberikan perhatian yang sesuai dengan porsinya, jika terjadi ketidakseimbangan akan dapat menimbulkan dampak bagi perkembangan anak itu sendiri. Keutuhan keluarga sangat dibutuhkan dalam perkembangan anak. Keutuhan keluarga tidak hanya sekedar berkumpulnya ayah dan ibu secara fisik tetapi utuh dalam pengertian yang sebenar-benarnya yaitu utuh secara psikis. Sebaliknya keluarga yang terpecah akan memberikan pengaruh yang berbeda bagi perkembangan anak serta memiliki pengaruh yang negatif bagi anak dan kondisi ini sangat tidak menguntungkan bagi perkembangan anak itu sendiri. Keluarga yang terpecah oleh adanya konflik antar suami istri dalam keluarga dapat timbul oleh berbagai kondisi

seperti permasalahan ekonomi, komunikasi maupun karena adanya perselingkuhan diantara pasangannya, sehingga dapat menimbulkan ketidakharmonisan, pertengkaran, dan perselisahan diantara pasangan suami istri. Kurang harmonisnya hubungan suami istri dalam keluarga dapat menghilangkan peran ayah dan ibu sebagai pelindung dan pemberi kasih sayang. Hilangnya peran ayah dan ibu dapat memunculkan problematikan dan permasalahan bagi anak hingga memasuki usia dewasa.

Berbagai dampak buruk dapat terjadi pada anak dari hubungan keluarga yang penuh konflik oleh adanya perselingkuhan diantara pasangan suami istri, terlebih anak yang telah memasuki masa dewasa sudah banyak berkecimpung dengan lingkungan sosial yang lebih luas tentu dapat menimbulkan reaksi emosi negatif anak atas perilaku tidak pantas orang tuanya seperti anak dapat menjadi minder, malu, merasa cemas, pendiam, jarang bergaul, prestasi menurun, bisa meniru perbuatan orang tuanya, bersikap keras kepala, sulit diatur, menentang dan menjadi pemberontak sebagai sebuah pelampiasan atas ketidapuasannya pada orangtua, tertekan, dan bahkan dapat menimbulkan depresi. Anak perempuan lebih sensitif dan umumnya lebih banyak merenungkan jika sesuatu terjadi yang menimpa hidupnya, sehingga memperkuat resiko untuk mengalami gangguan depresi, sehingga anak perempuan memiliki resiko yang lebih besar mengalami depresi dibandingkan anak laki-laki. Ingersall (McLean, 2003), menjelaskan bahwa anak perempuan mengalami depresi sampai dua kali lipat dibanding dengan anak laki-laki, karena adanya perubahan hormonal pada perempuan yang dapat mengakibatkan meningkatnya resiko perempuan mengalami depresi dan disamping itu pula anak perempuan pada fase dewasa awal dituntut oleh berbagai macam peran, jika mengalami kegagalan pada fase dewasa awal untuk mengatasi berbagai permasalahan dan problematika serta ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan tersebut dapat memicu timbulnya depresi (Fisher, 1988; Mazure, 1998; Rey, 1995).

Sarmento (2015), berdasarkan hasil penelitiannya menyatakan adanya tren peningkatan masalah kesehatan mental pada individu dewasa awal yang kurang memiliki keterampilan sosial secara baik akan merasakan tekanan sehingga berdampak pada kesehatan mental seperti depresi. Auerbach dan Ho (2012) menjelaskan bahwa konflik keluarga merupakan pemicu besar penyebab stres interpersonal, stres tersebut memberikan kontribusi ke tingkat yang lebih tinggi, yaitu gejala depresi. Beck, 1967 (Greenberger & Padesky, 2004:189-191) menjelaskan bahwa penyebab depresi berdasarkan pendekatan psikologis teori kognitif bahwa depersi ditandai oleh pola pikir yang sebenarnya mempertahankan suasana hati yang depresi. Pikiran negatif individu yang mengakami depresi terbagi menjadi tiga kelompok yaitu (1) Pemikiran negatif tentang diri sendiri, (2) Pemikiran negatif tentang dunia, (3) Pemikiran negatif tentang masa depan.

Dalam usaha mengatasi dan beradaptasi dengan stresor kehidupan, individu memerlukan perangkat internal atau fungsi kepribadian dan bantuan sarana dan prasarana lingkungan. Dalam proses interaksi antara stesor, kepribadian individu dan lingkungan, ketiganya akan saling memperngaruhi dalam mengahasilkan kondisi "nomal (*adjusted*) atau abnormal (*malajusted*)". Pendekatan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) berupaya untuk membantu gangguan psikopatologis seperti gangguan depresi. CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) adalah terapi yang dikembangkan oleh Beck, 1976 dan paling sesuai dengan individu yang mengalami gangguan depresi. Auerbach dan Ho (2012) menjelaskan bahwa sampai saat ini *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah intervensi *non pharmacologic* paling banyak digunakan untuk mengatasi depresi. Menurut McMain, Newman, Segal & DeRubeis, 2015 menjelaskan bahwa CBT adalah metode terapi yang dikembangkan oleh Aaron Beck yang bertujuan untuk mengubah distorsi kognitif untuk menghasilkan satu

perilaku baru yang lebih adaptif. CBT bertujuan untuk menciptakan ketrampilan yang memungkinkan individu untuk meningkatkan kesadaran akan pikiran dan perasaannya, mengidentifikasi bagaimana situasi, pikiran dan perilaku mempengaruhi perasaan dan meningkatkan kemampuan untuk merubah pikiran dan perilaku maladaptif (Cully & Teten, 2008).

Hasil penelitian Radini (2016) menunjukan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat menurunkan tingkat depresi pada orang dengan kehilangan pengliatan. Hasil penelitian Sulistyarini dan Kurniawan (2017) menunjukan efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menurunkan intensitas gejala utama episode depresi berat dengan gejala psikotik pada subjek. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian tersebut di atas, peneliti berkeinginan untuk mengetahui lebih lanjut apakah pemberian *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu mengatasi gangguan depresi yang dialami oleh subjek perempuan dewasa awal dalam keluarga yang berkonflik?

METODE

Desain

Penelitian ini adalah eksperimen *single case*. Metode yang digunakan merupakan metode eksperimen kualitatif dengan desain kasus tunggal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perubahan keadaan subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi CBT. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) diberikan kepada subjek dalam enam sesi intervensi yang terdiri dari: formulasi kasus, mengenali *irrasional belief*, mengenali kelebihan dalam diri, mengidentifikasi aturan dan asumsi-asumsi maladaptif yang dimilili subjek, mengidentifikasi skema kognitif, dan melihat perubahan dalam diri. Peneliti mengumpulkan data untuk mengetahui kondisi awal subjek sebelum melakukan intervensi CBT, kemudian membandingkan kondisi subjek setelah mendapatkan intervensi CBT dengan melakukan *follow up* melalui wawancara lebih mendalam kepada subjek maupun informan secara langsung.

Partisipan

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang telah memasuki fase dewasa awal dengan yang berusia 20 tahun, berdomisili di Surabya, berkewarganegaraan Indonesia (WNI) dan mampu berbahasa Indonesia, memiliki permasalahan perilaku menyiksa diri dan rasa keputusasaan dalam menjalani hidup, serta bersedia mengikuti intervensi yang dilakukan peneliti sebanyak 6 kali pertemuan dan bersedia mengisi *informed consent* yang disedikan oleh peneliti.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan wawancara, tes WWQ dan kuisioner SSCT. Pada tahap awal peneliti memberikan tes WWQ untuk mengukur gejala depresi yang dialami oleh subjek. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan tipe unde *unstandardized nonstructured interview* dimana peneliti hanya memiliki panduan utama yang akan ditanyakan. Wawancara dengan tipe ini bersifat terbuka dan fleksibel dimana peneliti tidak memiliki aturan yang kaku mengenai isi pertanyaan, urutan pertanyaan, dan kalimat dalam bertanya (Kerlinger & Lee, 2000). Panduan utama pertanyaan meliputi: (1) Latar belakang subjek: identitas diri dan keluarga, hubungan interpersonal subjek dengan orang tua dan anggota keluarga yang lain maupun pola asuh orang tua. (2) Riwayat keluhan: hambatan yang dialami sehingga membuat subjek merasa membutuhkan penanganan, perasaan yang sering dialami, sejak kapan hal ini terjadi, konsekuensi dari hambatan yang dialami, seberapa

jauh hambatan itu menganggu, apa yang sudah dilakukan untuk mengatasi hambatan tersebut. Gejala depresi diukur dengan menggunakan tes *Woodworth,s Character Questionaire* (WWQ). Diagnosis diberikan setelah peneliti melakukan asesmen dengan metode observasi, wawancara, dan tes psikologi. Tes WWQ dipergunakan untuk melakukan sekrining awal kepada subjek penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal subjek dalam penelitian ini, dan hasil tes WWQ menunjukan bahwa subjek mengalami gejala depresi. Kuisioner SSCT dipergunakan sebagai pra intervensi yang merupakan salah satu model kuisioner yang bersifat proyektif dimana stimulus berupa kalimat-kalimat yang terbuka yang mampu memberikan ruang bebas pada subjek untuk menuliskan apa yang menjadi pemikirannya. Kuisioner ini mengungkap hambatan sosial individu dengan *agent of relation* yaitu hubungan subjek dengan individu atau kelompok atau situasi yang memiliki relasi kehidupan dengan subjek itu sendiri. Hasil analisa tes SSCT menunjukan bahwa subjek memiliki banyak permasalahan terkait hubungan dengan orang tua dan keluarga.

Prosedur

Pemilihan subjek dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria subjek usia dewasa awal berusia 18-25 tahun, mengalami gejala depresi minimal 6 bulan terakhir berdomisili di Surabaya, kemudian subjek diberikan tes WWQ sebagai skrining awal untuk memastikan bahwa subjek memiliki gejala depresi. Terpilihlah satu orang subjek yang menyatakan bersedia berkomitmen untuk dalam kegiatan psikoterapi CBT sampai tuntas yang tentunya jadwal menyesuaikan dengan kegiatan subjek yang berstatus sebagai mahasiswa. Program psikoterapi yang dilakukan dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dirancang dalam kurun waktu enam minggu. Peneliti menyusun modul psikoterapi dengan menggunakan teknik-teknik yang umum diterapkan pada psikoterapi CBT. Psikoterapi dilakukan selama enam sesi, yang masing-masing berdurasi selama kurang lebih 1 jam hingga 2 jam. Menurut Westbrook, Kennerley, & Kirk (2007), CBT dapat dilakukan dari 6 sesi untuk masalah ringan (*mild*) sampai lebih dari 20 sesi untuk masalah berat. Namun pelaksanaan psikoterapi CBT juga disesuaikan dengan ketersediaan waktu dari partisipan. Selama periode pelaksanaan intervensi peneliti dibimbing dan disupervisi oleh seorang dosen pembimbing yang merupakan seorang psikolog klinis perempuan.

Teknik Analisis

Setelah diberikan psikoterpai CBT sebanyak 6 sesi peneliti melakukan teknik analisis data secara kualitatif dengan melakukan wawancara secara langsung kepada subjek maupun informan sehingga mendapatkan data yang lebih lengkap dan mendalam untuk mengetahui keberhasilam psikoterpi CBT membantu menurunkan gejala depresi yang dialami oleh subjek, sehingga peneliti mendapatkan gambaran yang lebih lengkap dan menyeluruh mengenai keberhasilan penggunaan psikoterapi CBT dalam mengatasi dan menurunkan gangguan depresi berupa perilaku menyiksa diri dan rasa keputusasaan. Berdasarkan hasil wawancara kemudian peneliti melakukanan analisis yang diuraikan dalam bentuk tabel sebelum dan sesudah diberikan intervensi CBT.

HASIL

Latar Belakang Subjek

Subjek anak bungsu dari tiga bersaudara, saat ini merasa tertekan dan trauma melihat kehidupan rumah tangga kedua orang tuanya yang penuh dengan pertengkaran yang tak berkesudahan mulai sejak subjek kecil hingga sekarang. Awal mula pertengkaran terjadi saat ibunya tahu bahwa ayahnya berselingkuh dengan seorang wanita. Batinnya menjadi semakin

terguncang saat subjek duduk di SD hingga SMA dimana ia melihat lemparan piring yang bertubi-tubi yang dilakukan oleh kedua orang tuanya hingga membuat subjek begitu ketakutan. Guncangan hidup berikutnya yang subjek rasakan adalah perilaku ibunnya yang membalas dendam perselingkuhan ayahnya dengan melakukan perselingkuhan dengan seorang laki-laki beristri, hingga istri selingkuhan ibunya datang ke rumah subjek dengan marah-marah kepada keluarga subjek karena ibu subjek telah berselingkuh dengan suami dari wanita tersebut. Guncangan batinnya tidak berhenti sampai di sini, rasa marah yang selalu muncul pada diri subjek saat mengingat perilaku balas dendam ibunya yang melakukan perselingkuhan dengan seorang laki-laki yang sudah beristri demikian pula juga ayahnya. Rasa marah yang selalu bergejolak dalam diri subjek setiap hari jika ia melihat bapak dan ibunya yang melakukan sandiwara perselingkuhan dengan pasangannya masing-masing membuat subjek mengalami depresi dan emosi-emosi negatif yang dirasakan subjek selalu berubah-ubah. Berikut pernyataan subjek terkait kondisi dan hubungan dengan kedua orang tuanya:

Orang tuaku sudah tidak bertengkar separah seperti dulu seperti aku masih kecil. Harusnnya aku senang dengan hal itu, namun aku tau bahwa mereka masih sama seperti dulu tapi dilakukan dengan cara yang lebih damai. Di depan baik-baik saja, di belakang tetap kontak dengan pacar mereka. Pacar ibuk yang sekarang ini orang yang beragama lumayan kuat, jadi katanya dia sedang membimbing ibuk kembali dengan cara tobat. Namun, yang kulihat semakin hari ibuk terlalu bergantung pada orang ini dan semua hal yang terjadi di rumah diceritakan ke orang itu. Aku benci dengan hal itu. Apapun alasannya buat apa belajar agama jika ada perselingkuhan di dalamnya.

Bapak mainnya itu pintar dan hati-hati, jadi maklum tak ada bukti yang bisa memojokkannya. Sedangkan ibuk mainnya terang-terangan. Mereka seperti itu di belakangku tapi di depanku berusaha tampil sangat akur, membuatku jadi gila. Apa sebenarnya yang mereka mau. Bahkan mereka sering kali making love di kamar. Mereka kira aku sudah tidur, sebenarnya nggak. Aku muak dan selalu menutup kuping dengan bantal saat aku mendengarnya. Aku jijik sumpah!

Aku bingung, seharusnya saat seperti ini aku bahagia karena orang tuaku gak bertengkar seheboh seperti dulu lagi. Harusnya saat mereka care sama aku, aku senang dan jadi bahagia. Tapi nggak, aku benci setiap kali mereka menanyakan makanku, kesehatanku, mencucikan bajuku, menyeterika bajuku, tidak menyuruhku membersihkan rumah, aku bisa tidur sampai siang, memasakkan makanan dan sebagainya. Aku bingung setiap malam sebelum tidur, aku bertanya-tanya dalam pikiranku. Sebenarnya apa yang ku benci, apa yang membuatku sedih, kecewa, tak bersemangat menjalani tiap hariku. Bahkan saudaraku bilang aku seperti vampir, zombie karena memang benar-benar tak bersemangat. Aku pun kadang menanyai diriku, aku hidup ini untuk siapa. Banyak hal yang ingin ku lakukan tapi tak ada tujuan hidup. BTS yang selalu saat sedih membuatku tertawa sekarang sudah tidak mempan. Aku melihat mereka dengan wajah datar, walau tersenyum kadang sesekali.

Tante bilang aku menjadi semakin kurus, ibuk juga bilang. Aku tidak pernah mau sarapan, jadi hanya makan siang dan makan malam(itu pun kalau berselera). Bapak selalu mengoceh tentang pola makanku, pola hidupku sekarang, aku benci mendengarnya, karena selalu mengoceh tentang hal yang sama. Ibuk selalu mengingatkanku untuk terus beribadah, namun yang kupikirkan adalah "benerin dirimu dulu baru menceramahiku" "Ibuk sholat buat apa kalo tetap ngelakuin itu." Pikiran itu selalu berputar.

Kakak dan mbak gaada yang mikirin masalah ini. Apakah hanya aku saja yang terlalu berlebihan? Apakah aku yang terlalu sensitif? Aku tak tahu. Padahal sebelum ini saat mereka bertengkar, sekalipun aku tak pernah memikirkannya. Namun sekarang, bahkan aku sulit tidur tiap malam, seperti malam ini pukul 01.06 aku selalu berpikir, kenapa aku begitu benci, sedih, kecewa hingga membuat energi buruk ini terus mengelilingiku.

Setiap kali aku stress, aku ingin keluar pergi ke rumah teman. Tapi satu sisi aku tak ingin keluar rumah karena aku sudah membentuk zona nyaman untuk diriku sendiri di rumah. Jika aku keluar

rumah itu akan banyak membuang waktuku. Saat aku sudah benar-benar pergi, aku senang. Aneh memang.

Tapi, ibuk dulu sering ngejek bapak, kalau dia dari keluarga gak mampu. Emang mulutnya ibuk kalau sekali ngomong gak pernah dipikirin dulu. Kata goblok, eek, anak yang gak diharapkan selalu keluar. Yah, tapi udah kebal sih. Sekarang kalau aku dikatain, tak katain balik. Bahkan aku terlihat seperti anak kurang ajar kesannya. Selalu membalikkan omongan orang tua. Ajaran Islam sangat menentang itu! Tapi prinsipku, kalau gak mau dikatain jangan ngatain dan juga saat kau boleh melakukan suatu kesalahan kenapa aku tidak? Aku ambil contoh karena aku mecahin sebuah piring aku dimarahin setengah mati. Tapi saat ibukku yang mecahin tak ada yang beromentar. Tapi fakta itu sudah kubalik. Jadi kadang aku dimarahi dan setelah itu aku gak bakalan nyapa dia, sebelum dia nyapa aku duluan. Karena dia emang selalu butuh aku.

Banyak kulihat temanku mengalami hal yang serupa denganku, tapi bedanya ia selalu memiliki hal yang perlu ia lindungi yaitu ibunya, seperti temen SD ku Ochi, dia membela ibunya. Sedangkan aku, tak ada hal yang bisa kubela karena aku membenci keduanya, dan semakin hari aku benci melihat wajah bapak dan ibuk.

Aku merasa semakin rumit ketika mencoba memahami semuanya, tapi gak ada satupun yang bisa kupahami, malahan bikin aku pusing. sekarang rasanya gak ada gairah hidup kak, rasanya sekarang aku hidup karena belum waktunya mati. Semakin muak rasanya, terkadang moodku kacau balau naik turun. Sekarang moodku lagi jelek pas ibuk telpon aku dan meminta diantar ke rumah saudaranya yang lagi lagi berulang tahun. Pastinya aku tolak dan aku gak mau mengantarnya. Rasanya lesu aja dari tadi pagi, gak ada yang ingin ku lakukan, nonton drama aja dari tadi pagi sampai malam. Mood aku sering banget berubah kak. Sebenarnya aku ingin nemuin tujuan hidup tapi sampai sekarang belum nemu aja. Aku hanya menjalani keseharian hidupku dengan bangun tidur, lihat hp, disuruh makan, disuruh sholat, disuruh mandi, terus seperti itu aja dikamar seharian.

Sebagai informasi tambahan peneliti melakukan wawancara kepada dua orang informan yaitu teman dekat subjek di kampus. Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari dua teman dekat subjek yang selalu bersama-sama belajar di kampus yang juga teman satu jurusan, perilaku yang sangat menonjol yang diperhatikan oleh subjek adalah emosinya sangat labil, dimana mood subjek sangat mudah berubah, jika kondisi yang diinginkannya tidak mendukung dirinya, jika mood lagi sedang buruk, subjek akan seharian berperilaku tidak memperdulikan siapa pun. Namun jika mood sudah kembali normal maka subjek akan bisa menjadi teman yang baik hati dan tulus, demikian pula saat memutuskan sesuatu sering tanpa pertimbangan, perilakunya mudah berubah serta keras kepala.

Hasil Kualitatif

Selama menjalani proses psikoterapi, subjek sangat kooperatif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Subjek memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai keberhasilan dalam proses psikoterapi. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) diberikan kepada subjek dalam enam sesi intervensi yang terdiri dari: formulasi kasus, subjek diajak untuk mengenali *irrasional belief*, subjek diajak untuk mengenali kelebihan dalam diri, mengidentifikasi aturan dan asumsi-asumsi maladaptif yang dimilili subjek, mengidentifikasi skema kognitif, dan subjek mampu melihat perubahan dalam diri. Setelah mendapatkan intervensi CBT subjek berhasil menghilangkan pikiran bahwa dirinya merasa hampa untuk menjalani hidup melalui terapi kognitif pada salah satu sesi CBT. Subjek mengaku lebih mampu mengendalikan pikiran negatifnya yang disadari tidak masuk akal seperti berkurangnya perilaku menyiksa diri yaitu perilaku tidak makan dan minum. Subjek lebih mampu untuk mengurangi rasa marah dengan berusaha memaafkan perilaku kedua orang tuanya yaitu ayah ibunya yang subjek ketahui masing-masing memiliki pasangan gelap dalam perkawinan yang sah. Subjek yang awalnya mengalami insomnia sejak satu tahun terakhir dengan kebiasaan tidur di atas jam 01.00 pagi,

setelah diberikan psikoterapi CBT subjek mampu mengontrol jam tidur malam yang sebelumnya tidur diatas jam 01.00 pagi menjadi tidur jam 23.00 malam. Pemberian pengetahuan akan manfaat tidur lebih awal dengan ritme tidur yang lebih teratur akan berpengaruh pada ritme tubuh untuk kesehatan, setelah mengetahui informasi tersebut subjek mencoba menerapkan jadwal tidur sesuai jadwal yang diarahkan dan subjek berusaha untuk mematuhi anjuran selama proses intervensi. Subjek juga diarahkan untuk melakukan aktivitas rutin seperti berolah raga atau jalan kaki minimal tiga kali seminggu. Selama proses psikoterapi CBT subjek juga diberikan pengetahuan bahwa melarikan diri dari masalah dengan cara membenamkan diri dengan menonton *youtube* dan juga bermain *gadget* dan laptop sepanjang hari tidak baik buat kesehatan mata dan mental dengan menyarankan untuk menyelingi dengan kegiatan berekreasi dengan teman sebaya yang bisa dipercaya untuk menemani. Dengan psikoterapi CBT subjek didorong pula untuk mampu mengembangkan kepercayaan dalam pergaulan dan pertemanan agar dapat mengurangi sikap apatis terhadap lingkungan sekitar rumah. Berikut beberapa petikan wawancara subjek setelah diberikan psikoterapi CBT:

> *Awalnya aku sama-sama membenci keduanya ibuk dan bapak. Semakin kesini aku berusaha mengerti, bahwa sebenarnya ibuk sedang menuju ke jalan benar walaupun belum keseluruhan. Aku mencoba mengalihkan marah dan melihat dari sudut pandang yang berbeda. Apa yang ibuk alami disebabkan oleh bapak, aku mencoba memahaminya.*
>
> *Aku sekarang selalu berusaha mencari jawaban atas masalah ini, karena aku yakin Tuhan memberi cobaan pada umatnya, karena aku yakin Tuhan memberi umatnya cobaan yang bisa melaluinya. Jadi, aku mencoba bertahan, mengontrol emosi dan mencoba mencari solusi.*

Tabel 1
Hasil Intervensi CBT

Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Saya lahir dari orang tua yang berperilaku buruk, jadi hidup saya ini hanya untuk menunggu mati saja.	Hidup ini sangat berharga dan banyak hal positif dan menyenangkan yang bisa dilakukan.
Perilaku orang tua saya buruk, jadi saya menjadi bosan hidup terlebih hidup dengan kedua orang tua saya!	Aku bersyukur karena orang tuaku masih ada dan masih mampu membiayai kuliahku.
Saya tidak ada tujuan hidup sama sekali, jadi saya tidak perlu melakukan suatu apapun!	Membuat daftar hal positif yang ingin diraih, seperti ingin mahir menulis huruf kanji sesuai jurusan yang diambil.
Karena perilaku kedua orang tua saya tidak baik, maka saya muak saat melihat bapak dan ibu di rumah!	Bagimanpun buruknya perilaku kedua orang tua saya, meraka adalah orang yang telah berjasa membesarkan saya sampai dewasa seperti sekarang ini, serta masih mau membiayai saya kuliah.
Untuk apa saya hidup jadi lebih baik saya tidak usah makan dan minum/menyiksa diri!	Makan dan minum penting untuk mendapatkan energi agar bisa berkarya dalam hidup, untuk bisa beraktifitas, kuliah, meraih cita-

	cita yang diimpikan dan sebagainya.

DISKUSI

Menurut Corsini & Wedding (2011), gangguan depresi disebabkan oleh banyak faktor, umumnya disebabkan oleh faktor hereditas (keturunan) dan penyakit yang menyebabkan abnormalitas struktur kimia otak, trauma pada salah satu tahap perkembangan psikologis yang mengarahkan pada kerentaan kogntif (*cognitive vulnerability*), karakter personal yang rentan sehingga membuat pola penyelesaian masalah tidak adaptif, dan kesalahan pola pemikiran (distorsi) seperti asumsi yang keliru dan target yang tidak realistis (Corsini & Wedding, 2011). Fenomena gangguan psikologis seperti depresi yang terjadi pada manusia belum dapat dijelaskan secara menyeluruh, apalagi untuk menjelaskan secara kausal walaupun kini telah ditemukan berbagai fenomena yang berusaha untuk menjelaskan faktor-faktor yang memunculkan gangguan depresi pada seseorang belum bisa ditentuan secara pasti.

Etiologi atau sebab akibat gangguan mental pada umumnya multi faktor, berbagai stresor yang secara garis besar dapat dibagi dalam tiga faktor yang saling berkaitan, yaitu: (a) Faktor fisik atau organ biologis: penyakit atau kelainan fisik, kekurangan gizi, dan horman. (b) Faktor psikoedukatif: pola asuh yang salah, hubungan interpersonal yang patologis, dan stres pendidikan. (c) Faktor sosiokultural: kemiskinan, adat atau budaya,dan situasi sosial politik. Auerbach dan Ho (2012) menjelaskan bahwa konflik keluarga merupakan pemicu besar penyebab stres interpersonal maupun intrapersonal, stres tersebut memberikan kontribusi ke tingkat yang lebih tinggi, yaitu gangguan depresi. Goldberg (2013) menjelaskan bahwa depresi juga berkaitan erat dengan gejala fisik seperti sakit kepala, sakit punggung, tidur yang bermasalah, perubahan berat badan terkait dengan pola makan yang terganggu, dan gangguan nyeri.

Perempuan yang memasuki dewasa awal memiliki memikul beban dan tanggung jawab dengan berbagai peran yang dimiliki dalam kehidupannya. Perempuan dewasa awal yang belum menikah memiliki beberapa seperti peran sebagai seorang anak dalam keluarga, sebagai seorang mahasiswa, dan berbagai peran lain yang harus dijalani yang membuat kehidupan perempuan pada fase ini rentan mengalami stres, terlebih jika dihadapkan pula pada kejadian-kejadian tuntutan tugas perkuliahan, masalah keuangan, konflik dengan teman sebaya, pacar serta keluarga (Blau, 1996; Furr, Conel, Westefeld, dan Jenkins, 2001). Konflik dalam keluarga yang disebabkan oleh perselingkuhan orang tua membawa dampak bagi anak perempuan yang sudah menginjak usia dewasa tentunya harus menanggung rasa malu di masyarakat akibat ulah perselingkuhan kedua orang tuanya, kondisi ini dapat membawa dampak besar pada anak perempuan yang memiliki resiko lebih lebih besar mengalami gangguan depresi dari pada laki-laki. Terlebih tekanan sosial di masyarakat kolektif seperti di Indonesia tentu mengakibatkan tekanan yang jauh lebih berat oleh pergunjingan tetangga yang dapat menyebabkan stres yang lebih besar bahkan dapat memunculkan gangguan depresi.

Secara umum konflik dalam keluarga yang berlangsung secara terus menerus dan berkepanjangan tentu membawa resiko yang besar pada anak dari sisi psikologis seperti anak menjadi pendiam, jarang bergaul, prestasi menurun, pemberontak. Anak yang memiliki orangtua berkonflik akan lebih banyak terkena konflik dan kesedihan dibanding dengan anak yang tumbuh dalam pernikahan stabil. Memiliki orangtua yang tidak akur akan membuat anak tidak mampu melepaskan diri dari konflik orangtua, merasa kehilangan keluarga,

kekhawatiran akan dirinya sendiri, rasa khawatir pada orangtua dan saudaranya, sedih, malu, menarik diri dari teman-temannya, terganggunya konsep seksualitas ketika dewasa. Berbagai kasus menunjukkan bahwa anak yang memiliki orang tua berkonflik dalam pernikahannya merasakan berbagai afek negatif, perasaan-perasaan sedih, putus asa, merasa tidak dianggap, hingga terjadi perubahan reaksi fisik yang berakibat pada pola makan dan tidur yang terganggu, mengalami penurunan performa belajar dan nilai, penurunan konsentrasi, malas dalam melakukan aktivitas, perasaan sedih, merasa tidak berguna, gangguan tidur, kekhawatiran akan masa depan, dan adanya niatan untuk bunuh diri, dan dampaknya akan terbawa hingga memasuki usia dewasa. Konflik intrapersonal yang dialami subjek menyaksikan pertengkaran orang tua secara terus menerus secara tidak langsung berdampak pada kekhawatiran dalam diri subjek untuk menjalin hubungan interpersonal dengan lawan jenis saat ini. Subjek juga menjadi kurang berminat beraktivitas baik di kampus maupun di luar kampus dan cenderung ingin menyendiri, akibatnya subjek sering mengalami penurunan performa di perkuliahan, sehingga dibutuhkan motivasi dan dorongan untuk mengembalikan semangat berorientasi ke depan.

Perubahan pada pola pikir dan sikap diri seperti malas beraktivitas di perkuliahan, merasa tidak berguna, pemikiran masa depan yang negatif, hingga muncul pemikiran untuk bunuh diri yang dirasakan subjek dapat berkurang dengan pemberian teknik CBT. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) diberikan kepada subjek dalam enam sesi intervensi yang terdiri dari: formulasi kasus, subjek diajak untuk mengenali *irrasional belief*, subjek diajak untuk mengenali kelebihan dalam diri, mengidentifikasi aturan dan asumsi-asumsi maladaptif yang dimilili subjek, mengidentifikasi skema kognitif, dan subjek diajak untuk mampu melihat perubahan dalam diri. Dalam psikoterapi CBT subjek diberikan teknik dan edukasi untuk mengatasi perasaan tertekan, dan pemberian motivasi pada setiap pertemuan. Psikoterapi CBT berfokus pada penanganan depresi tentunya memiliki sasaran untuk pengurangan gejala depresi, salah satunya perubahan suasana hati. Sehingga subjek yang semula merasakan sedih, mudah marah dan tersinggung, putus asa, merasa tidak berguna, memiliki pemikiran pesimis akan masa depan, hingga muncul pemikiran untuk menyiksa diri dan rasa keputusasaan, merasa tidak dianggap di dalam keluarga dapat berubah pola pikir sehingga mampu merubah emosi dan perilakunya. Psikotrapi CBT dapat memberikan adanya perubahan pada pola pikir dan sikap diri dengan pemberian motivasi dalam setiap pertemuannya seperti awalnya subjek malas beraktivitas di kampus diberikan motivasi agar bersemangat dalam menyelesaikan perkuliahan serta keuntungan-keuntungan yang didapatkan jika dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu. Dengan pemberian teknik perubahan perilaku, melihat kelebihan dan kekurangan dalam diri, teknik dan edukasi untuk mengatasi perasaan tertekan, dan pemberian motivasi pada setiap pertemuan dalam intervensi CBT memberikan perubahan yang positif bagi subjek baik pola pikir, emosi dan perilakunya.

SIMPULAN DAN SARAN

Psikoterapi CBT terbukti dapat memembantu mengatasi gangguan depresi pada wanita dewasa awal dengan orangtua berkonflik. Peneliti melakukan *follow up* melalui wawancara kepada subjek setelah mengikuti psikoterapi CBT, berdasarkan pengakuan subjek ia lebih mampu mengalihkan pikiran negatif sehingga suasana emosi negatif yang dirasakan tidak berlangsung secara terus menerus, subjek sudah mampu mengurangi rasa keputusasaan dan bisa lebih bersemangat dalam menjanai hidup dan berkegiatan. Psikoterapi CBT berfokus pada penanganan depresi tentunya memiliki sasaran untuk pengurangan gejala depresi, salah satunya perubahan suasana hati. Sehingga subjek yang semula merasakan sedih, mudah marah dan tersinggung, putus asa, merasa tidak dianggap di dalam keluarga mejadi berubah pola

pikirnya yang merubah emosi dan perilakunya. Psikotrapi CBT dapat memberikan adanya perubahan pada pola pikir dan sikap diri yang semula subjek malas beraktivitas di kampus setelah diberikan intervensi CBT subjek menjadi lebih bersemangat mengikuti perkuliahan di kampus. Sehingga dapat disimpulkan bahwaterdapat beberapa manfaat dari psikoterapi CBT (1) Subjek merasa lega karena bisa mengungkapkan perasaan dan emosinya, (2) Subjek menjadi mengerti permasalahan apa yang terjadi pada dirinya dan apa saja dampaknya, (3) Subjek lebih memahami dan menerima kondisi yang telah terjadi, (4) Subjek menjadi lebih sabar dan mampu mengontrol emosi negatif akibat konflik yang dialaminya, (5) Subjek mengetahui kekurangan dalam diri dan mengetahui apa yang harus diperbaiki dari dirinya sehingga memudahkan subjek dalam melakukan perubahan perilaku yang lebih positif, (7) Subjek menjadi lebih semangat ke depannya dalam menghadapi kehidupan, dan (8) Subjek bisa lebih fokus dalam menjalani kehidupan sehingga tidak lagi memikirkan hal-lah negatif yang akan terjadi dalam hidupnya.

Saran Teoritis

Melakukan kontrol terhadap faktor-faktor lain yang dianggap dapat memberikan pengaruh terhadap hasil psikoterapi CBT. Melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak agar dapat mengetahui keberhasilan *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk mengatasi gangguan depresi pada subjek perempuan dewasa awal. Melakukan penelitian longitudinal agar efek jangka panjang dari penerapan psikoterapi CBT ini dapat dievaluasi lebih lanjut. Melakukan penambahan jumlah sesi agar subjek mampu menangkap materi dengan lebih baik dan koselor dapat melakukan mengeksplorasi terhadap subjek secara lebih mendalam.

Saran Praktis

Psikoterapi CBT ini sebaiknya diberikan kepada subjek yang siap dan termotivasi dalam mengikuti program psikoterapi. Tujuannya adalah agar subjek mampu terlibat aktif dan bersikap terbuka dalam proses psikoterapi sehingga efektivitas psikoterapi lebih terlihat hasilnya meliputi: (a) Menunda pemberian psikoterapi apabila subjek dirasa memiliki masalah lain yang perlu diselesaikan terlebih dahulu. (b) Melakukan *follow up* selama beberapa kali untuk memantau perkembangan subjek setelah menjalani seluruh sesi. Bagi Konselor penting untuk memahami: (a) Memahami karakteristik subjek agar dalam penyampaian sesi disesuaikan dengan karakteristik subjek. (b) Mampu mengarahkan subjek dalam proses psikoterapi. (c) Belajar untuk menterjemahkan istilah psikologi ke dalam bahasa yang dipahami oleh subjek, sehingga dalam melakukan proses psikoterapi dapat berjalan lancar. Saran raktis bagi subjek: (a) Terus berlatih mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul dengan berani melawan pikiran-pikiran negatif tersebut. (b) Secara aktif mencari bukti-bukti yang membantah skema kognitif yang negatif yang selama ini diadopsi dengan mencari bukti-bukti yang mendukung skema kognitif yang baru yang lebih adaptif atau positif. (c) Mempraktikan teknik relaksasi pernapasan jika mengalami ketegangan sehingga menjadi lebih tenang dan mampu mengamati pikiran-pikiran negatif jika muncul kembali. (d) Secara aktif berlatih mengidentifikasi perilaku negatif yang muncul dan menggantikannya dengan perilaku yang positif. (e) Mencari dukungan sosial yang tepat atau profesional untuk diajak berdiskusi mengenai pikiran-pikiran negatif yang muncul, untuk membantu memberikan dorongan melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih adaptif apabila subjek merasa mengalami kemunduran kembali setelah mendapatkan psikoterapi CBT.

REFERENSI

Ahmadi, H. A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.

Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2014). *Psikologi abnormal*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.

Lubis, N. L. (2016). *Depresi tinjauan psikologis*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition DSM-5. (2013). American Psychiatric Association.

Fatmawati & Fadeli. (2019). Bunga Rampai: Apa Itu Psikologi "Rangkaian Catatan Ringkas Tentang Gangguan Jiwa". Universitas Malikussaleh: Unimal Press. http://repository.unimal.ac.id

Feist, J., & Feist. G. J. (2014). *Teori kepribadian theories of personality*. Jakarta: Salemba Humanika.

Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, *12*(3), 223–235. https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.223

Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi perkembangan edisi kelima. Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Lestari , S. (2016). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.

Martono, N. (2014). *Sosiologi perubahan sosial*. Jakarta: Rajawali Pres.

Radiani, W. A. (2017). Cognitive Behavior Therapy Untuk Penurunan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *18*(1), 66. https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i1.349

Sofyani, S., & Widiastuty. Gangguan Mood Pada Remaja. *The Journal Medical School, University of Sumatera Utara*. 35-39. http://jurnal.usu.ac.id

Sulistyarini, I., & Y. Kurniawan, Y. (2018). Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Episode Depresi Berat dengan Gejala Psikotik. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, *1*(1), 65. https://doi.org/10.26623/philanthropy.v1i1.680

Utomo, R. H. R. P., & Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi. *Persona Journal Psikologi Indonesia*. 4(3), 274-287. http://jurnal.untag-sby.ac.id

Wade, C., & Tavris, C. (2007). *Psikologi edisi kesembilan jilid 1&2*. Jakarta: Erlangga.

Yusuf, A. H., Fitriyasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta:Salemba Medika.

Zakiyah. (2014). Pengaruh Dan Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Berbasis Komputer. *Kesehatan Dan Lingkungan*, 1(1),75-80.

PERAN RESILIENSI KELUARGA TERHADAP KUALITAS HIDUP INDIVIDU USIA DEWASA MUDA YANG TINGGAL DI JAKARTA DI MASA PANDEMI

Laylatul Mufarrohah, Melok Roro Kinanthi
Fakultas Psikologi Universitas YARSI
Email: laylatul0211@gmail.com; melok.roro@yarsi.ac.id

Abstrak

Di masa pandemi, kualitas hidup individu usia dewasa muda yang tinggal di kota Jakarta, rentan terganggu. Dengan kualitas hidup yang baik, orang-orang dewasa dapat menjalankan tugas-tugas perkembangannya (misalnya bekerja atau berkeluarga) dengan maksimal. Untuk itu, penting untuk mengetahui faktor apa saja yang berkontribusi terhadap kualitas hidup orang dewasa di masa pandemi. Teori Bioekologi menyebutkan mikrosistem atau lingkungan terdekat dapat berpengaruh terhadap perkembangan individu. Salah satu mikrosistem yang mungkin dapat mempengaruhi kualitas hidup individu adalah keluarga yang resilien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah resiliensi keluarga berperan secara signifikan terhadap kualitas hidup individu dewasa muda di Jakarta. Dengan pendekatan kuantitatif dan tipe penelitian asosiatif, penelitian ini melibatkan 303 partisipan yang dipilih berdasarkan *convenience sampling.* Penelitian dilakukan pada Mei – Juni 2020, saat pandemic berlangsung, dengan menyebarkan kuesioner secara daring. Instrumen penelitian yang digunakan adalah WHOQOLBREF untuk mengukur kualitas hidup dan *Walsh Family Resilience Questionnaire* untuk mengukur resiliensi keluarga. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan resiliensi keluarga berperan secara signifikan terhadap dimensi-dimensi kualitas hidup, yakni dimensi fisik, dimensi psikologis, dimensi sosial, dan dimensi lingkungan, dengan kontribusi sebesar 16-25%. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis keluarga dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Kata kunci: *Kualitas Hidup, Resiliensi Keluarga, Dewasa Muda*

PENDAHULUAN

Pandemi *Covid-19* yang terjadi di seluruh dunia, termasuk Indonesia, berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Perubahan dalam bidang pendidikan, ekonomi, kesehatan, maupun relasi sosial yang menyertai pandemi berpotensi menimbulkan tekanan pada individu. Berbagai perubahan tersebut dapat menghambat tugas perkembangan individu dewasa muda yang tinggal di perkotaan. Tahap perkembangan dewasa muda merupakan salah satu fase yang krusial dalam kehidupan. Dilihat dari tugas perkembangan yang dihadapi oleh usia dewasa muda, maka tugas perkembangan yang sedang dihadapi adalah menjadi produktif dengan menyelesaikan pendidikan, bekerja, dan berkeluarga, serta secara mandiri memenuhi kebutuhan finansial dan kebutuhan pribadi (Lybertha & Desiningrum, 2016). Resesi ekonomi terbatasnya hubungan sosial, maupun perubahan kegiatan pendidikan menjadi daring di masa pandemi membuat individu dewasa muda perlu berjuang lebih keras dalam menyelesaikan tugas perkembangannya.

Dewasa muda adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yang dimana individu dewasa muda mengalami masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, seperti isolasi sosial, komitmen dan masa ketergantungan, serta terdapat perubahan kreativitas, penyesuaian diri dan nilai-nilai pada pola hidup yang baru. Sebagai individu yang sudah tergolong dewasa, maka peran dan tanggung jawab semakin besar (Putri, 2018). Individu dewasa muda rentan mengalami situasi-situasi yang dapat mengganggu kualitas hidupnya dalam berbagai dimensi. Pada dimensi fisik, ketika memasuki masa dewasa muda, individu cenderung kurang olahraga, tidak sarapan, tidak *medical checkup,* cenderung

makan makanan siap saji, melakukan hubungan seksual beresiko, merokok dan minum alkohol (Boonie, Stroud, & Beinner, 2015). Dari aspek psikologis, masa dewasa muda merupakan onset terjadinya gangguan mental seperti depresi atau gangguan psikotik (Boonie, Stroud, & Beinner, 2015). Berbagai perubahan yang dialami saat transisi dari fase remaja ke fase dewasa muda, seperti persiapan memasuki pendidikan tinggi, bekerja, menikah dan memiliki anak (Boonie, Stroud, & Beinner, 2015), dapat menimbulkan tekanan pada individu dan rentan mengganggu kualitas hidup dimensi psikologi. Dari aspek sosial, terjadi perubahan peran yang disandang individu dewasa yang membutuhkan penyesuaian besar, yakni dari peran sebagai remaja (dependen terhadap orang lain) menjadi peran sebagai orang dewasa (independent atau mandiri) (Boonie, Stroud, & Beinner, 2015). Terkait dengan hal ini, individu dewasa muda perlu menata atau menyesuaikan hubungan-hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya. Selain itu, di masa dewasa muda, individu juga berpotensi menemui hambatan dalam memenuhi ekspektasi dari masyarakat, seperti tidak memiliki pekerjaan, tidak berhasil menyelesaikan kuliah, belum juga menikah, dan membutuhkan waktu untuk menjadi mandiri secara finansial (Boonie, Stroud, & Beinner, 2015). Tidak terpenuhinya ekspektasi ini bisa menimbulkan ketegangan dalam hubungan sosial antara individu dengan orang-orang di sekitarnya dan mengganggu kualitas hidup dimensi sosial (Boonie, Stroud, & Beinner, 2015). Kondisi pandemi membuat berbagai kerentanan yang telah ada sebelumnya menjadi bertambah rentan. Sebagai contoh, resesi ekonomi yang disertai dengan meningkatnya pemutusan hubungan kerja, membuat individu dewasa muda sulit memperoleh atau mempertahankan pekerjaan. Kondisi tidak berkerja atau menganggur dapat berdampak pada kesehatan psikologis dan sosial seperti kehilangan status sosial dan harga diri yang di dapatkan dari pekerjaan (Dowling, dalam Junaidy & Surjaningrum, 2014).

Kerentanan yang dialami individu dewasa muda di masa pandemi semakin meningkat ketika ia tinggal di perkotaan. Masyarakat yang tinggal di perkotaan memiliki kerentanan kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan yang tinggal di wilayah lain. Dari aspek lingkungan, kondisi kota cenderung memiliki kepadatan penduduk yang tinggi, pemukiman kumuh, maupun kriminalitas. Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2017 menyatakan bahwa, daerah yang memiliki tingkat kepadatan penduduk yang tinggi terdapat di perkotaan. Daerah dengan kepadatan populasi tinggi memiliki tingkat kriminalitas, kematian, isolasi sosial, polusi udara dan kebisingan yang lebih tinggi dari daerah lainnya (Peen, Schoevers, Beekman, & Dekker, 2010). Kota Jakarta merupakan salah satu kota dengan kepadatan penduduk tertinggi di Indonesia. Jayani (2020) menyebutkan kepadatan penduduk di Jakarta pada tahun 2020 mencapai 15.938 jiwa per kilometer persegi (km^2).

Selain kepadatan penduduk, pemukiman kumuh juga banyak ditemukan di perkotaan (Data Podes, dalam BPSD, 2017), dengan kondisi lingkungan yang umumnya tidak higienis dan sanitasi buruk. Christiani, Tedjo, & Martono (2014) mengatakan bahwa daerah padat penduduk di perkotaan berdampak pada penurunan kualitas hidup. Dari aspek psikologis, masyarakat kota memiliki kerentanan yang lebih besar untuk mengalami gangguan kecemasan dan gangguan mood (Peen, Schoevers, Beekman, & Dekker, 2010). Data ini didukung pula oleh hasil eksperimen dari Lederbogen dkk (2011) yang menunjukkan bahwa warga kota memiliki aktivitas *amygdala*, bagian otak terkait dengan emosi dan stress, yang lebih tinggi saat menghadapi stress sosial dibandingkan warga yang tinggal di wilayah lain. Selanjutnya, perilaku kriminalitas banyak terjadi di wilayah perkotaan dan tingkat kriminalitas di perkotaan umumnya sangat tinggi (O'Sullivan dalam Nugroho & Harmadi, 2016). Kriminalitas yang marak membuat masyarakat merasa tidak aman dalam lingkungan dan ruang gerak sosial terbatas. Berbagai paparan yang telah dikemukakan menunjukkan bahwa masyarakat yang

tinggal di perkotaan memiliki kerentanan kualitas hidup dalam dimensi fisik, dimensi psikologis dan dimensi sosial.

Berbagai paparan diatas menunjukkan bahwa di masa pandemi, individu dewasa yang tinggal di perkotaan, terutama Jakarta, memiliki kerentanan kualitas hidup pada dimensi fisik, psikologis, maupun sosial. Kerentanan tersebut berasal dari situasi pandemi, karakteristik dewasa muda, maupun karakteristik kota itu sendiri. Individu yang memiliki kualitas hidup yang baik, maka memiliki tujuan hidup, mental yang sehat, serta mampu mencapai kesejahteraan (Rohmah, 2015). Dengan kualitas yang seperti ini, maka akan menunjang produktivitas dan tugas perkembangan sebagai orang dewasa (Junaidy & Surjaningrum, 2014). Dengan demikian, untuk memastikan dan meningkatkan kualitas hidup individu dewasa yang tinggal di perkotaan, maka perlu dilakukan penelitian yang mengkaji faktor yang berkontribusi terhadap kualitas hidup.

Kualitas hidup menurut World Health Organization (WHO) merupakan penilaian individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal, dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, serta apa yang menjadi perhatian individu (Chachamovich, et al., 2010). Kualitas hidup juga dapat diartikan sebagai rasa kesejahteraan setiap orang terkait kehidupannnya (Hutagalung, Susilaningsih, dan Mardiyah, 2014). Berdasarkan definisi yang dibuat oleh WHO (1996), terdapat berbagai dimensi penting yang merupakan bagian dari kualitas hidup individu. Dimensi yang pertama kesehatan fisik adalah kemampuan individu untuk beraktifitas, misalnya aktifivitas sehari-hari, ketergantungan pada bahan obat dan bantuan medis, energi dan kelelahan, rasa sakit dan tidak nyaman, tidur dan istirahat, kapasitas kerja. Dimensi yang kedua kesehatan psikologis adalah terkait dengan keadaan mental individu, misalnya citra dan penampilan tubuh, perasaan positif dan negatif, harga diri, spiritualitas, intelektual, belajar, ingatan dan konsentrasi. Dimensi yang ketiga hubungan sosial adalah hubungan antara dua individu atau lebih yang dilihat dari perilaku individu, misalnya hubungan pribadi, dukungan sosial, aktivitas seksual. Dimensi yang ke empat lingkungan yaitu tempat tinggal untuk melakukan segala aktivitas kehidupan, misalnya pendapatan, kebebasan, keselamatan dan keamanan fisik, perawatan kesehatan, lingkungan rumah, peluang mendapatkan informasi dan rekreasi. Terdapat sejumlah faktor yang berkorelasi terhadap kualitas hidup diantaranya stres (Gultom, Siregar, & Yahya, 2018), merokok (Nurdin, Arsin, & Thaha, 2018), *trait mindfulness* (Fourianalistyawati, Listiyandini, & Fitriana, 2016), kebersyukuran (Israwanda, Urbayatun, & Nur Hayati, 2019), *self management* (Luthfa & Fadhilah, 2019), efikasi diri (Hutagalung, Susilaningsih, & Mardiyah, 2014), harapan (Junovandy, Elvinawanty, & Marpaung, 2019), senam otak (Fitriana, 2015), sabar dan dukungan sosial (Sari, Lestari, Putra, & Nashori, 2018).

Perkembangan individu dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Bronfenbrenner (2001), menyebutkan lingkungan terdekat atau mikrosistem yakni keluarga merupakan faktor yang signifikan dalam menentukan perkembangan individu. Teori sistem keluarga menyatakan bahwa dinamika yang terjadi dalam suatu keluarga akan mempengaruhi individu-individu yang menjadi anggota keluarganya**.** Keluarga memiliki peranan terhadap tumbuh dan berkembangnya individu secara fisik, psikologis dan sosial (Rohmah, 2015). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kualitas hidup individu dapat terpenuhi atau tidak terpenuhi berdasarkan dinamika yang terjadi dalam keluarganya. Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, situasi di perkotaan maupun karakteristik individu dewasa muda menimbulkan tantangan atau kerentanan tersendiri bagi individu dewasa muda yang tinggal di Jakarta. Ikatan keluarga yang kuat akan mampu membantu individu mengahadapi tantangan-tantangan di perkotaan yang berpotensi menurunkan kualitas hidupnya. Kemampuan keluarga dalam mengatasi situasi sulit, diharapkan dapat membuat individu mampu pula dalam menghadapi

hambatan sebagai upaya untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Kemampuan keluarga yang demikian dinamakan resiliensi keluarga (Walsh, 2012).

Kelentingan keluarga merupakan kemampuan keluarga untuk beradaptasi, mengembangkankan potensinya, dan mengembalikan dirinya ke kondisi semula – bahkan melampaui – saat dihadapkan pada situasi yang menekan (Walsh, 2006). Dalam hal ini termasuk situasi-situasi yang mungkin dialami oleh individu di perkotaan maupun sebagai kapasitas orang dewasa yang berpotensi menurunkan kualitas hidup individu. Walsh (2012) berpendapat resiliensi keluarga adalah proses *coping* dan adaptasi sebagai unit fungsional di dalam keluarga sehingga keluarga mampu mengatasi dan menyesuaikan diri terhadap situasi yang sulit. Keluarga yang resilien memiliki faktor protektif yang mendukung keluarga dalam menghadapi tantangan hidup (Herdiana, 2019).

Keluarga yang resilien akan mampu mengatasi masalah dan mengkomunikasikan kepada anggota keluarga untuk mencari solusi penyelesain masalah. Dengan demikian, keluarga dapat membantu individu menemukan solusi atau penyelesaian masalah ketika individu dewasa muda mengalami hambatan, tantangan, atau rintangan dalam dimensi fisik, psikologis maupun sosial. Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, salah satu kerentanan yang dialami individu dewasa muda, yang dapat menurunkan kualitas hidup dimensi fisik adalah kecenderungan merokok dan mengkonsumsi alkohol (Boonie, Stroud, & Beinner, 2015). Hal tersebut dapat dikategorikan sebagai bentuk *coping* yang tidak adaptif yang dilakukan individu ketika mengalami tekanan (Nurdin dkk, 2018). Keluarga yang resilien mampu menyelesaikan masalah secara adaptif (Walsh, 2012). Peran keluarga sebagai edukator (Lestari, 2012) memungkinkan keluarga mentransfer kemampuan ini pada anggota keluarganya, termasuk individu dewasa muda tersebut. Dengan demikian, ia dapat menerapkannya sebagai *coping* yang adaptif ketika mengalami tekanan, daripada melakukan gaya hidup tidak sehat seperti merokok dan minum alkohol, sehingga kualitas hidup dimensi fisik tetap baik.

Kerentanan yang dialami individu dewasa muda, yang berpotensi menurunkan kualitas hidup dimensi psikologis adalah stres dan depresi (Boonie, Stroud, & Beinner, 2015). Melalui proses pembelajaran atau *modelling* (Lestari, 2012), individu akan dapat menerapkan keterampilan ini ketika menghadapi tekanan. Keluarga yang resilien, memiliki kemampuan untuk memaknai tekanan secara positif (Walsh, 2012). Dengan demikian, keluarga yang resilien memungkinkan individu memaknai situasi sulit secara positif dan mengurangi tingkat stres, yang mana semakin rendah tingkat stres seseorang, maka semakin baik kualitas hidupnya (Zainuddin, Utomo, Herlina 2015).

Kualitas hidup dimensi sosial terkait dengan hubungan individu dengan orang lain. Keluarga yang resilien memiliki kelekatan keluarga yang kuat, hubungan yang hangat, bersikap empati satu sama lain (Walsh, 2012). Melalui proses pembelajaran atau *modelling* dalam keluarga (Lestari, 2012), individu memiliki kemampuan mengembangkan hubungan positif juga dengan orang lain, maupun mengembangkan interaksi sosial yang sehat. Hubungan yang hangat dan positif dengan orang lain, memungkinkan individu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi kerentanan yang ada.

Keluarga yang resilien juga memiliki kemampuan menyelesaikan masalah (Walsh, 2012). Melalui proses pembelajaran atau *modelling* (Lestari, 2012), individu akan dapat menerapkan keterampilan ini ketika dihadapkan pada lingkungan perkotaan yang tidak kondusif, seperti padat penduduk, pemukiman kumuh, maupun banyak kriminalitas. Ketrampilan penyelesaian masalah yang dimiliki individu akan mendorongnya aktif mencari solusi agar dirinya tidak terpapar dampak negatif lingkungan yang tidak kondusif tersebut. Dengan demikian, individu dapat mencapai kualitas hidup dimensi lingkungan yang baik.

Berbagai penelitian tentang kualitas hidup di Indonesia sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Nurdin dkk (2018), Fourianalistyawati dkk (2016), Hutagalung dkk (2014), Israwanda dkk (2019), Luthfa & Fadhilah (2019). Berbagai penelitian tersebut mengaitkan variabel kualitas hidup dengan variabel lain seperti perilaku merokok, *trait mindfulness,* efikasi diri, kebersyukuran, *self management*. Bebagai penelitian tersebut mengkorelasikan kualitas hidup dengan variabel personal. Masih sedikit penelitian yang menghubungkan kualitas hidup dengan variabel keluarga, seperti resiliensi keluarga. Sementara, perkembangan individu tidak bisa dipisahkan dengan peran keluarga. Dengan demikian, pertanyaan penelitian ini adalah apakah terdapat peran resiliensi keluarga terhadap kualitas hidup individu dewasa muda yang tinggal di Jakarta di masa pandemi?

METODE

Pendekatan dan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan asosiatif. Penelitian ini melibatkan individu yang berada dalam tahap perkembangan dewasa muda (18 – 40 tahun) yang tinggal di Jakarta. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 303 orang, mayoritas berjenis kelamin perempuan (72,6%), pendidikan terakhir SMA (61,1%), belum menikah (87,8%), dan tidak bekerja (50,8%). Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah menggunakan *non probability sampling* dengan tipe *convenience sampling*. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner daring saat terjadi pandemi, yakni Mei 2020.

Terdapat dua variable yang diteliti, yakni resiliensi keluarga dan kualitas hidup. Resiliensi keluarga dalam penelitian ini diukur melalui *Walsh Family Resilience Questionnaire (WFRQ)* yang dikembangkan oleh Walsh (2002) dan sudah ditranslasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Wandasari (2012) dalam penelitian sebelumnya. Koefisien reliabilitas yang dihasilkan dalam penelitian Wandasari adalah 0,868. Dengan demikian terjemahan ini dapat digunakan. *WFRQ* terdiri 32 item dengan pilihan jawaban menggunakan empat skala *Likert*. Terdapat tiga dimensi dalam *WFRQ* yakni sistem keyakinan, pola organisasi, dan komunikasi. *WFRQ* berbentuk kuesioner lapor diri, dimana partisipan diminta memberikan tanggapan yang sesuai dengan keadaan keluarganya. Semakin tinggi skor total yang diperoleh maka semakin tinggi pula resiliensi keluarga yang dipersepsikan oleh individu. Semakin rendah skor total yang diperoleh maka semakin rendah pula resiliensi keluarga yang dipersepsikan individu. Sebelum digunakan dalam penelitian ini, WFRQ telah melalui proses *expert judgement* oleh dosen Fakultas Psikologi Universitas YARSI yang memiliki bidang keahlian yang relevan dan uji keterbacaan kepada individu-individu yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi penelitian ini. Uji reliabilitas alat ukur *WFRQ* melalui teknik *Cronbach Alpha* dilakukan terhadap 50 partisipan. Koefisien *Cronbach Alpha* yang dihasilkan alat ukur ini adalah 0,918. Sementara itu, uji validitas konstrak dengan metode *corrected item total correlation*, menghasilkan koefisien berkisar 0,043-0,772.

Kualitas hidup dalam penelitian ini diukur melalui *WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of Life-BREF)* yang diadaptasi oleh Purba, Hunfeld, Iskandar, Fitriana, Sadarjoen, Passchier, Busschbach (2018) yang terdiri dari empat dimensi kualitas hidup dari WHO, yakni dimensi fisik, dimensi psikologis, dimensi hubungan sosial, dan dimensi lingkungan. Semakin tinggi skor yang di dapat dari setiap dimensi, maka dapat dikatakan bahwa individu memiliki kualitas hidup yang baik yang dipersepsikan partisipan dari setiap dimensi tersebut. Semakin rendah skor yang didapat dari setiap dimensi, maka dapat dikatakan bahwa individu memiliki kualitas hidup yang rendah yang dipersepsikan partisipan dari setiap dimensi tersebut. *WHOQOL-BREF* menggunakan penilaian lima skala *Likert.* Sebelum digunakan dalam penelitian ini, *WHOQOL-BREF* telah melalui *expert judgement* oleh dosen

Fakultas Psikologi Universitas YARSI yang memiliki bidang keahlian yang relevan dan uji keterbacaan kepada individu-individu yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi penelitian ini. Uji reliabilitas alat ukur WHOQOL-BREF melalui teknik *Cronbach Alpha* dilakukan terhadap 50 partisipan. Koefisien *Cronbach Alpha* yang dihasilkan alat ukur ini yakni pada dimensi fisik sebesar 0,736, dimensi psikologis sebesar 0,798, dimensi sosial sebesar 0,530, dimensi lingkungan sebesar 0,843. Sementara itu validitas konstrak dengan metode *corrected item total correlation*, menghasilkan koefisien yakni pada dimensi fisik berkisar 0,193-0,715, dimensi psikologis berkisar 0,380-0,697, dimensi sosial berkisar 0,213-0,458, dimensi lingkungan berkisar 0,327-0,697.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji asumsi yakni uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov*, uji linearitas, dan uji korelasi dengan *Pearson's Product Moment,* serta uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana.

HASIL

Data Deskriptif

Berdasarkan hasil perhitungan, skor rata-rata alat ukur *WFRQ* yang diperoleh partisipan adalah 96,11 dengan skor terendah 38 dan tertinggi 128. Adapun standar deviasi yang dihasilkan dari skor alat ukur WFRQ dalam penelitian ini adalah 12,253.

Tabel 1.
Data Deskriptif Skor Variabel Resiliensi Keluarga

Resiliensi Keluarga	Statistik
Jumlah Partisipan	303
Skor Tertinggi (Max)	128
Skor Terendah (Min)	38
Rata-rata (Mean)	96,11
Standar Deviasi	12,253

Peneliti juga menentukan skor minimum, maksimum, rata-rata skor dan standar deviasi pada alat ukur *WHOQOL-BREF*. Berdasarkan hasil perhitungan, skor rata-rata alat ukur *WHOQOL-BREF* diperoleh bahwa dimensi lingkungan memiliki rata-rata tertinggi yaitu sebesar 27,16. Sedangkan dimensi sosial memiliki rata-rata terendah yaitu sebesar 10,24. Dimensi psikologis memiliki rata-rata sebesar 20,99 dan dimensi fisik memiliki rata-rata 26,08.

Tabel 2.
Data Deskriptif Skor Variabel Kualitas Hidup

Kualitas Hidup	Skor Tertinggi (Max)	Skor Terendah (Min)	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi
Fisik	35	10	26,08	3,633
Psikologis	29	9	20,99	3,638
Sosial	15	4	10,24	2,021
Lingkungan	40	14	27,16	4,326

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data telah berdistribusi normal karena nilai signifikansi yang dihasilkan $\rho > 0,05$ (Soegiyono, 2015), seperti yang tersaji dalam tabel 3.

Tabel 3.
Hasil Uji Normalitas

	Statistic	***Sig.***
Resiliensi Keluarga dengan Dimensi Fisik Kualitas Hidup	1,038	0,232
Resiliensi Keluarga dengan Dimensi Psikologi Kualitas Hidup	1,017	0,252
Resiliensi Keluarga dengan Dimensi Sosial Kualitas Hidup	0,734	0,655
Resiliensi Keluarga dengan Dimensi Lingkungan Kualitas Hidup	0,842	0,477

Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan prasyarat sebelum dilakukan regresi dan bertujuan untuk melihat apakah resiliensi keluarga dan kualitas hidup membentuk garis linear atau tidak. Sebuah data bisa dianggap membentuk garis linear jika memiliki nilai signifikan < 0,05 (Sugiyono, 2015). Berikut adalah hasil uji linearitas yang dilakukan antar kedua variabel:

Tabel 4.
Hasil Uji Linearitas

	F	**Sig.**
Fisik	118,873	0,000
Psikologis	110,422	0,000
Sosial	97,973	0,000
Lingkungan	64,323	0,000

Uji Korelasi

Peneliti menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara resiliensi keluarga dan dimensi-dimensi kualitas hidup melalui teknik *pearson product moment* karena data dari kedua variabel yang diteliti terdistribusi normal. Berikut hasil pengujian korelasi yang dilakukan:

Tabel 5.
Hasil Uji Korelasi

Dimensi	***R***	***Sig.***
Resiliensi Keluarga dengan Dimensi Fisik Kualitas Hidup	0,500**	0,000
Resiliensi Keluarga dengan Dimensi Psikologi Kualitas Hidup	0,496**	0,000
Resiliensi Keluarga dengan Dimensi Sosial Kualitas Hidup	0,487**	0,000
Resiliensi Keluarga dengan Dimensi Lingkungan Kualitas Hidup	0,401**	0,000

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas, diketahui bahwa resiliensi keluarga berhubungan secara signifikan dengan seluruh dimensi kualitas hidup (p < 0,05). Berdasarkan tabel 4.6 diatas, diketahui bahwa diantara dimensi-dimensi lainnya, resiliensi keluarga memiliki korelasi signifikan yang paling kuat dengan dimensi fisik kualitas hidup (r = 0,500, p = 0,000). Berdasarkan interpretasi terhadap koefisien korelasi Sugiyono (2015), hubungan antara resiliensi keluarga dengan seluruh dimensi kualitas hidup memiliki korelasi yang sedang.

Uji Regresi

Uji regresi dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah variabel X memiliki peran terhadap variabel Y. Dalam hal ini peneliti ingin melihat peran resiliensi keluarga terhadap dimensi-dimensi kualitas hidup. Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis regresi sederhana. Berikut hasil uji regresi yang telah dilakukan :

Tabel 6.
Hasil Uji Regresi

Dimensi	***R Square***	***F***	***Sig.***	***Persamaan Regresi***
Fisik	0,250	100,143	0,000	Y = 11,847 + 0,148X
Psikologis	0,246	98,418	0,000	Y = 6,821 + 0,147X
Sosial	0,238	93,797	0.002	Y = 2,516 + 0,080X
Lingkungan	0,160	57,537	0,000	Y = 13,563 + 0,141X

Peneliti menguji hipotesis dengan teknik analisis regresi sederhana. Hasil yang diperoleh menujukkan resiliensi keluarga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap dimensi-dimensi kualitas hidup pada individu dewasa muda yang menjadi partisipan penelitian ini, yakni dimensi fisik dengan nilai koefisien determinasi atau *R-square* sebesar 0,250 (F = 100,43, b= 0,500, p = 0.000), dimensi psikologis dengan *R-square* sebesar 0,246 (F= 98,418, b= 0,496, p=0,000), dimensi hubungan sosial dengan *R-square* sebesar 0,238 (F= 93,797, b= 0,487, p=0,000), dan dimensi lingkungan dengan *R-square* sebesar 0,160 (F= 57,537, b= 0,401, p=0,000). Berdasarkan koefisien determinan (*R-Square*) yang diperoleh menunjukkan bahwa resiliensi keluarga berkontribusi secara signifikan terhadap dimensi-dimensi kualitas hidup sebesar 16% - 25%.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran resiliensi keluarga secara signifikan terhadap dimensi-dimensi kualitas hidup individu dewasa muda yang tinggal di Jakarta di masa pandemi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nazhifa (2019) yang menemukan hasil yang serupa. Meski demikan, penelitian Nazhifa (2019) dilakukan pada populasi yang berbeda dari penelitian ini, yakni remaja miskin di Jakarta. Ketika keluarga memiliki resiliensi yang baik, maka mereka mampu menyelesaikan masalah yang terjadi dalam keluarga secara kolaboratif (Walsh, 2012). Dengan adanya kemampuan ini, keluarga dapat membantu individu dewasa muda mengatasi kerentanan-kerentanan yang dihadapinya, seperti tekanan di masa transisi dari usia remaja ke dewasa muda, pada dasarnya adalah periode

pematangan dan perubahan. Ketika kerentanan ini teratasi dengan baik, maka kualitas hidup individu dewasa muda pun tetap terjaga atau meningkat. Teori sistem keluarga menyatakan bahwa dinamika yang terjadi dalam suatu keluarga akan mempengaruhi individu-individu yang menjadi anggota keluarganya**.** Keluarga memiliki peranan terhadap tumbuh dan berkembangnya individu baik secara fisik, psikologis maupun sosial (Rohmah, 2015). Peran resiliensi keluarga terhadap dimensi-dimensi kualitas hidup berkisar antara 16%-25%. Hal ini berarti, terdapat faktor-faktor lain sebanyak 75-84% yang berkontribusi terhadap kualitas hidup namun tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor ini antara lain kemandirian (Zainudin, Meo, & Tanaem, 2016), kecemasan, depresi dan kesejahteraan spiritual (Nuraeni, Mirwanti, Anna, Prawesti, & Emaliyawati, 2016).

Hasil uji regresi juga menunjukkan resiliensi keluarga berperan secara signifikan terhadap dimensi fisik kualitas hidup sebesar 25%. Dimensi fisik merupakan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan, energi dan kelelahan, rasa sakit dan ketidaknyamanan, serta kapasitas kerja (WHOQoL Group, dalam Adeyeye dkk, 2014). Keluarga yang resilien dapat mempengaruhi anggota-anggotanya untuk menjadi resilien dalam hadapi tekanan. Ketika individu dapat menghadapi tekanan dengan cara yang adaptif, maka akan meningkatkan kesehatan mental. Dalam kaitannya dengan dimensi fisik pada kualitas hidup, kesehatan mental akan meningkatkan sistem imun sehingga individu akan terlindung dari gangguan kesehatan fisik (Pinel, 2009).

Hasil uji regresi menunjukkan resiliensi keluarga berperan secara signifikan terhadap dimensi psikologis kualitas hidup sebesar 24,6%. Dimensi psikologis, terkait dengan keadaan mental individu untuk menyesuaikan diri sesuai dengan kemampuannya dari berbagai tuntutan perkembangan baik dalam diri maupun dari luar dirinya (WHOQoL Group, dalam Adeyeye dkk, 2014). Keluarga yang resilien dapat menyelesaikan masalah dengan efisien dan mengambil langkah konkrit (Suwartono & Widyawati, 2018). Mengacu pada fungsi edukasi yang dimiliki keluarga (Lestari, 2012), keluarga dapat mentransmisikan atau mengajarkan anggota keluarganya kemampuan-kemampuan tersebut, sehingga dapat membantu individu mengatasi tuntutan hidup dengan cara yang adaptif sehingga meningkatkan kualitas hidup dimensi psikologis. Keluarga yang resilien juga memiliki kohesivitas atau kedekatan antar anggota keluarga, saling menghargai, saling mendukung (Walsh, 2012), yang mana hal ini dapat membuat individu mengembangkan emosi-emosi positif yang pada akhirnya membantu meningkatkan kualitas hidup dimensi psikologis. Selain itu keluarga yang resilien memiliki harapan atau pandangan yang optimis tentang masa depan (Walsh, 2012), yang menurut penelitian Junovandy, Elvinawanty, dan Marpaung (2019) aspek psikologis positif seperti harapan dapat meningkatkan kualitas hidup yang baik.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa resiliensi keluarga berperan secara signifikan terhadap kualitas hidup pada dimensi sosial yang memiliki peran sebesar 23,8%. Dimensi sosial terkait hubungan antara dua individu atau lebih yang meliputi relasi personal, dukungan sosial, aktivitas seksual dan bagaimana individu berkomunikasi dengan orang lain. Keluarga yang resilien memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan dapat berempati terhadap aggotanya (Walsh, 2012). Keluarga yang berfungsi dengan baik maka akan menciptakan suasana yang optimis, terjadi kehangatan, serta kegembiraan dan kenyamanan dalam berelasi (Issabela & Hendriani, 2010). Mengacu pada fungsi edukasi yang dimiliki keluarga (Lestari, 2012), keluarga akan mengajarkan anggota-anggotanya untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan tersebut, yang mana berbagai keterampilan tersebut diperlukan sebagai modal dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain dan membantu meningkatkan kualitas hidup dimensi sosial.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa resiliensi keluarga berperan secara signifikan pada dimensi lingkungan kualitas hidup sebesar 16%. Dimensi lingkungan berkaitan dengan kondisi lingkungan dimana individu berada. Perkembangan manusia sangat erat dengan lingkungan terdekat yang mengelilinginya, termasuk keluarga (Bronfenbrenner, 2005). Keluarga yang resilien memiliki kemampuan untuk mencari solusi yang efektif dan melakukan pemecahan masalah secara kolaboratif. Peran keluarga sebagai edukator (Lestari, 2012) memungkinkan keluarga mentransfer kemampuan ini pada individu. Dengan demikian, ketika dihadapkan pada lingkungan sekitar yang tidak kondusif (misalnya tidak higienis, padat, sanitasi buruk, dan sebagainya), individu mampu mencari solusi untuk memperbaiki lingkungannya atau mencegah dirinya supaya tidak terpapar dampak negatif lebih lanjut yang ditimbulkan kondisi tersebut.

Dalam penelitian ini, resiliensi keluarga diukur secara uniperspektif, yakni melalui salah satu sudut pandang anggota keluarga sehingga gambaran resiliensi keluarga dalam penelitian ini bersifat subyektif. Demikian pula, kualitas hidup dalam penelitian ini diukur dengan tidak menggunakan indikator yang obyektif dan hanya berdasarkan perspektif subyektif partisipan. Penelitian berikutnya dengan topik serupa, dapat mengupayakan metode yang lebih obyektif dalam mengukur resiliensi keluarga dan kualitas hidup.

SIMPULAN DAN SARAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keluarga yang resilien memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup individu dewasa muda di masa pandemic, baik untuk dimensi fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan, dengan sumbangan efektif sebesar 16%-25%. Temuan ini mengindiksikan pentingnya pera lingkungan terdekat individu, dalam hal ini keluarga, untuk memastikan tercapainya kualitas hidup yang baik pada anggota-anggota keluarganya. Dengan demikian, pendekatan berbasis keluarga dapat diupayakan untuk meningkatkan kualitas hidup individu dewasa muda, khususnya di masa pandemi.

REFERENSI

Adeyeye, O., Ogunleye, O., & Coker, A. (2014). Factors influencing quality of life and predictors of low quality of life scores in patient on treatment for pulmonary tuberculosis: A cross sectional study. *Journal of Public Health in Africa, 5*(2), 88-92.

Badan Pusat Statistik. (2017). *Statistik Lingkungan Hidup Indonesia 2017.* Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Bonnie, R.J., Stroud, C., & Breiner, H. (2015). *Investing in the health and well being of young adults.* Washington DC: National Academic Press.

Bronfenbrenner, U. (2001). The bioecological theory of human development. Dalam U. Bronfenbrenner (ed.), *Making human being humans: Bioecological perspective on human development* (hal. 3-15). California: Sage Publications.

Chachamovich, J. R., Chachamovich, E., Ezer, H., Fleck, M. P., Knauth, D., & Passos, E. P. (2010). Investigating quality of life and health related quality of life in infertility: A systematic review. *Journal of Psychosomatics Obstetrics & Gynecology, 31*(2), 101-110.

Christiani, C., Tedjo, P., & Martono, B. (2014). Analisis dampak kepadatan penduduk terhadap kualitas hidup masyarakat provinsi Jawa Tengah. *Serat Acitya*, *3*(1), 102–114.

Fitriana, L. A. (2015). Pengaruh senam otak terhadap peningkatan kualitas hidup wanita lanjut usia. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah, 2*(1), 1-10.

Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., & Fitriana, T. S. (2016). Hubungan mindfulness dan kualitas hidup orang dewasa. *Prosiding Konferensi Forum Ilmiah Psikologi Indonesia. 1.* Jakarta: Universitas Tarumanegara.

Gultom, A. B., Siregar, A. H., & Yahya, S. Z. (2018). Korelasi stres dan kualitas hidup pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, *3*(2), 90-95.

Herdiana, I. (2018). Resiliensi keluarga: teori, aplikasi dan riset. *Prosiding National Conference Psikologi UGM*. *1*(1), pp. 1-12. Gresih: Universitas Muhammadiyah Gresik. Retrieved from http://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/issue/view/108.

Hutagalung, R. U., Susilaningsih, F. S., & Mardiyah, A. (2014). Kualitas hidup pasien pascaintervensi koroner perkutan. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, *2*(1), 10–17.

Israwanda, D., Urbayatun, S., & Nur Hayati, E. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kualitas hidup pada wanita disabilitas fisik. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *11*(1), 9–24.

Issabela, N., & Hendriani, W. (2010). Resiliensi pada keluarga yang tinggal di lingkungan lokalisasi Dupak, Bangunsari. *Insan*, *12*(3), 176–186.

Jayani, D. H. (2020, Januari 21). Seberapa padat penduduk DKI Jakarta? *Katadata.* Retrieved from https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/01/21/seberapa-padat-penduduk-dki-jakarta-2019.

Junaidy, D., & Surjaningrum, E. R. (2014). Perbedaan kualitas hidup pada dewasa awal yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, *3*(2), 102-107.

Junovandy, D., Elvinawanty, R., & Marpaung, W. (2019). Kualitas hidup ditinjau dari harapan pada pasien wanita penderita kanker. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *7*(1), 41-51.

Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., … Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*, *474*(7352), 498–501.

Lestari, S. (2012). Psikologi Keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga. Jakarta: Kencana Prenada Media.

Luthfa, I., & Fadhilah, N. (2019). Self management menentukan kualitas hidup pasien diabetes mellitus. *Jurnal Endurance*, *4*(2), 397-405.

Lybertha, D., & Desiningrum, D. (2016). Kematangan emosi dan persepsi terhadap pernikahan pada dewasa awal: Studi korelasi pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Empati*, *5*(1), 148–152.

Nailufar, N. N. (2019, Maret 18). BPS: Pengangguran di DKI Naik pada 2018. *Kompas.* Retrieved from https://megapolitan.kompas.com/read/2019/03/18/13520361/bps-pengangguran-di-dki-naik-pada-2018?page=all.

Nazhifa, F. (2019). *Peran resiliensi keluarga terhadap kualitas hidup remaja miskin dan tinjauannya dalam Islam* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas YARSI, Fakultas Psikologi.

Nugroho, A. H., & Harmadi, S. H. B. (2016). Analisis spasial kriminalitas harta benda di wilayah Jadetabek. *Jurnal Ekonomi Dan Pembangunan Indonesia*, *15*(2), 158-172. https://doi.org/10.21002/jepi.v15i2.575

Nuraeni, A., Mirwanti, R., Anna, A., Prawesti, A., & Emaliyawati, E. (2016). Faktor yang memengaruhi kualitas hidup pasien dengan penyakit jantung koroner. *Jurnal Keperawatan Universitas Padjadjaran*, *4*(2), 107–116.

Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *14*(2), 128-138.

Peen, J., R.A.,Schoevers., A. T., Beekman., & Dekker, J. (2010). The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. *Acta Psychiatr Scand*, *121*(2), 84–93.

Pinel, J. P. (2009). *Biopsikologi* (7 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Purba, F. J., Hunfeld, J. A., Iskandarsyah, A., Fitriana, T. S., Sadarjoen, S. S., Passchier, J., & Bussbach, J. J. (2018). Quality of life of the Indonesian general population: Test-retest

reliability and population norms of the EQ-5D-5L and WHOQOL-BREF. *Plos One, 13*(5), 1-20.

Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *3*(2), 35–40.

Rohmah, U. (2015). Resiliensi keluarga pada pasangan usia paruh baya. *Kodifikasia*, *9*(1), 101-120.

Sari, D. M. P., Lestari, C. Y. D., Putra, E. C., & Nashori, F. (2018). Kualitas hidup lansia ditinjau dari sabar dan dukungan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *6*(2), 131 – 141.

Sugiyono. (2015). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suwartono, C., & Widyawati, Y. (2018). Pengembangan skala resiliensi keluarga dengan anak berkebutuhan khusus. *Humanitas, 15*(2), 82-95.

Walsh, F. (2006). *Family resilience.* New York: Guilford Press.

Walsh, F. (2012). Facilitating family resilience: Relational resources for positive youth development in condition of adversity. Dalam M. Ungar (ed.), The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice (hal. 173-186). New York: Springer.

Wandasari, W. (2012). *Hubungan antara resiliensi keluarga dan koherensi keluarga pada mahasiswa yang berasal dari keluarga miskin* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Indonesia, Fakultas Psikologi.

Zainudin, H., Meo, M. L. N., & Tanaem, N. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di LSM Perjuangan Kupang. *CHMK Health Journal*, *2*(1), 11-20.

Zainuddin, M., Utomo, W., & Herlina. (2015). Hubungan stres dengan kualitas hidup penderita diabetes mellitus tipe 2. *JOM, 2*(1), 890-898.

HUBUNGAN OPTIMISME DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* MAHASISWA AKHIR DITENGAH PANDEMI COVID-19 PADA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I

Sahila Cahya Arum, Nurhidaya
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Email: [1]sahilacahyaarum@gmail.com, [2]nurhidayahamar19@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan *self-efficacy* dengan *problem focused coping* mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Hipotesis pertama koefisien optimisme dan *problem focused coping* r = 0.557 dan p = 0.000 (p < 0.000) yang berarti terdapat hubungan positif antara optimisme dan *problem focused coping*. Hipotesis kedua menunjukkan koefisien *self-efficacy* dan *problem focused coping* r = 0.752 dan p = 0.000 (p < 0.05) yang berarti terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dan *problem focused coping*. Hipotesis ketiga diperoleh r = 0.758 dan p = 0.000 (p < 0.05) yang berarti terdapat hubunga signifikan antara optimisme dan *self-efficacy* dengan *problem focused coping* mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

Kata Kunci *:* *Problem Focused Coping, Optimisme, Self-Efficacy*

PENDAHULUAN

Pada 11 Maret 2020, *World Health Organization* (Kompas, 2020) menetapkan status Pandemi Global untuk *Corona Virus Disease 2019* atau COVID-19. Virus ini disebabkan oleh jenis *coronavirus* baru yang ditemukan Wuhan, Tiongkok yaitu *Severe Acute Resporatory Syndrome Coronavirus 2* (SARS CoV-2). Virus ini memiliki gejala-gejala umum seperti demam, rasa lelah dan batuk kering, sedangkan pada kasus berat dapat mengakibatkan *pneumonia*, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal bahkan kematian. Namun, pada beberapa pasien yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala-gejala apapun sehingga pasien terlihat seperti individu yang sehat.

Penularan COVID-19 terjadi dari satu individu ke individu lain melalui percikan-percikan dari hidung atau mulut saat individu yang terinfeksi batuk atau mengeluarkan napas dan menempel pada permukaan-permukaan atau benda-benda disekitar lalu tanpa disengaja tersentuh oleh individu lain. Karena proses penularan virus yang begitu cepat sehingga menyebabkan jumlah individu yang terinfeksi terus bertambah setiap harinya, Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mengeluarkan pedoman pencegahan dan pengendalian *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) salah satunya dengan memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang meliputi peliburan sekolah dan kantor, pembatasan kegiatan di fasilitas umum, pembatasan penggunaan transpotasi umum dan lainnya. Selain memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), individu juga dihimbau untuk melakukan *physical distancing* yaitu dengan menjaga jarak aman antar individu minimal 1 (satu) meter, menghindari keramaian, menjaga kebersihan dengan selalu mencuci tangan dan menggunakan masker jika berada diluar rumah serta bekerja dan belajar secara online guna mencegah penyebaran virus yang lebih luas.

Hal ini juga berlaku pada kegiatan perkuliahan, dimana kegiatan belajar mengajar yang biasanya dilakukan secara langsung kini dilakukan secara online, termasuk kegiatan bimbingan skripsi yang biasanya dilakukan tatap muka antara dosen pembimbing dan mahasiswa kini

dilakukan secara online, namun karena kurangnya arahan dari pihak kampus terutama pada mahasiswa akhir mengenai prosedur pengerjaan skripsi dan bimbingan online yang akhirnya menimbulkan kondisi *stress* pada mahasiswa.

Menurut Santrock (2003) *stress* adalah respon individu terhadap kejadian yang menyebabkan stress (*stressor*) yang mengancam dan mengganggu kemampuan individu untuk menanganinya. Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stress yang dialami individu akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis, sehingga diperlukan suatu upaya atau tindakan yang dilakukan untuk mengurangi atau mengatasi tekanan *stress* yaitu dengan melakukan strategi *coping.* Menurut Sarafino & Smith (2011) strategi *coping* adalah proses yang dilakukan individu untuk mengatasi perbedaan antara tuntutan dan sumberdaya yang ditetapkan sebagai situasi *stress*, adapun fungsi *coping* dibagi menjadi dua yaitu *coping* yang berfokus pada emosi *(Emotion Focused Coping)* ditunjukkan untuk mengendalikan respon emosi terhadap situasi penuh tekanan dan *coping* yang berfokus pada masalah *(Problem Focused Coping)* ditunjukkan untuk mengurangi situasi penuh tekanan atau memperluas sumberdaya untuk menghadapinya.

Selama pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan *physical distancing*, individu tetap dapat melakukan kegiatan sehari-hari dirumah seperti beribadah di rumah, berolahraga dirumah, berinteraksi dengan teman melalui telfon, menonton film, mendengarkan music ataupun menghabiskan waktu bersama keluarga untuk mengurangi tekanan *stress* serta mengatasi rasa bosan karena harus berada dirumah dalam waktu yang lama. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu mengatasi situasi penuh tekanan dengan menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah atau *problem focused coping* sehingga individu dapat melakukan aktivitasnya kembali. Hal ini juga dinyatakan oleh Lazarus & Folkman (1984) bahwa individu cenderung menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah ketika individu percaya bahwa sumberdaya atau tuntutan dapat berubah.

Optimisme dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penggunaan *problem focused coping*. Optimisme merupakan harapan yang dimiliki individu bahwa hal-hal baik akan terjadi meskupun dalam situasi buruk. Individu yang optimis akan menganggap bahwa kesulitan dapat diatasi dengan sikap percaya diri dan kegigihan, sedangkan individu yang pesimis akan cenderung ragu-ragu atau menghindar dari kesulitan (Sarafino & Smith, 2011). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Scheier, Weintraub & Carver (1987) optimisme berhubungan dengan *problem focused coping* ketika situasi yang menekan dapat dikendalikan, selain itu optimisme juga berhubungan dengan reframing positif dimana individu cenderung menerima kenyataan ketika situasi dianggap tidak terkendali.

Selain optimisme, *self-efficacy* juga dianggap dapat mempengaruhi penggunaan *problem focused coping* pada individu. Menurut Baron & Byrne (2002) *self-efficacy* adalah suatu penilaian individu terhadap kemampuan dan kompetensinya dalam melaksanakan suatu tugas, mencapai tujuan atau ketika mengatasi masalah. Saat dihadapkan dengan tekanan, individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi akan menghadapinya dengan percaya diri dan cenderung menggunakan *coping* aktif seperti memecahkan masalah atau mencari informasi mengenai masalah tersebut. Namun sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* rendah akan merasa cemas dan menggunakan *coping* pasif seperti menghindar atau merasa tertanggu dengan tuntutan tersebut. Selain itu, menurut Carver, Shen & Hsieh (dalam Taiwon, 2015) strategi *coping* yang sering digunakan dengan tingkat *self-efficacy* tinggi adalah *problem focused coping*, dengan demikian individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan tugas dengan baik tanpa bergantung atau bantuan dari individu lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mencoba melakukan wawancara singkat terhadap mahasiswa akhir di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Persada Indonesia Y.A.I mengenai stress saat menyusun skripsi ditengah pandemi COVID-19 ini. Hasil wawancara tersebut menyatakan bahwa mahasiswa mengalami *stress* selama menyusun skripsi ditengah pandemi COVID-19 karena kurang dapat memahami penjelasan dosen pembimbing dengan baik saat bimbingan online sehingga terjadi miskomunikasi dan kurangnya arahan dari pihak kampus mengenai bimbingan online sehingga membuat mahasiswa merasa kurang maksimal dalam mengerjakan skripsi. Lalu, dengan diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan juga *physical distancing* yang membuat mahasiswa kesulitan dalam mencari referensi buku-buku yang ada di perpustakaan ataupun dalam melakukan observasi secara langsung.

Untuk dapat mengatasi tekanan *stress* yang disebabkan karena proses penyusunan skripsi, mahasiswa mencoba melakukan kegitan-kegiatan positif seperti belajar memasak, berkomunikasi dengan teman dengan telfon, mendengarkan musik, menonton film ataupun menghabiskan waktu bersama keluarga dirumah yang menandakan bahwa mahasiswa akhir pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis menggunakan strategi *Problem Focused Coping.* Selain itu, optimisme dan *self-efficacy* juga dianggap berpengaruh pada penggunaan strategi *problem focused coping* pada mahasiswa akhir.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan serta fenomena masalah diatas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai penggunaan *problem focused coping* mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I dengan rumusan masalah sebagai berikut : (a) Apakah ada hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I?. (b) Apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *problem focused coping* mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I?. (c) Apakah ada hubungan antara optimisme dan *self-efficacy* dengan *problem focused coping* mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

Selanjutnya, berdasarkan pada rumusan masalah diatas didapatkan tujuan penelitian sebagai berikut : (a) mengetahui hubungan optimisme dengan *problem focused coping* mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I. (b) mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *problem focused coping* mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I. (c) mengetahui hubungan optimisme dan *self-efficacy* dengan *problem focused coping* mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

Problem Focused Coping

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *problem focused coping* sebagai strategi *coping* berfokus pada masalah yang diarahkan untuk menetapkan masalah, mencari solusi alternatif, mempertimbangkan sesuai dengan nilai dan manfaat, memilih alternatif dan menjalankannya.

Selain itu, dapat dipahami bahwa *problem focused coping* merupakan sebuah upaya untuk mengurangi stressor dan tekanan yang berdampak pada sumber daya individu, seperti mengidentifikasi dan menilai masalah, memecahkan melalui tindakan alternatif dan menyelesaikan masalah tersebut sehingga situasi yang penuh tekanan berubah menjadi situasi yang lebih baik (Lopez, 2009).

Selanjutnya, Smet (dalam Nofrans & Safaria, 2009) mendefinisikan *problem focused coping* sebagai suatu usaha untuk mengurangi stressor dengan mempelajari cara-cara maupun keterampilan baru yang digunakan untuk mengubah situasi, keadaan maupun inti permasalahan. Individu cenderung menggunakan strategi *coping ini* apabila individu yakin dapat mengubah situasi.

Berdasarkan definisi tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* adalah strategi *coping* berfokus langsung pada masalah yang digunakan individu untuk mengatasi atau mengurangi situasi penuh tekanan dengan melakukan tindakan alternatif sehingga situasi tersebut dapat berubah menjadi situasi yang lebih baik. Adapun dimensi-dimensi dari *problem focused coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) yaitu: *planful problem solving, confrontative coping* dan *social support.*

Optimisme

Scheier & Carver (1998) mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan pada diri individu bahwa akan mendapatkan hasil yang baik sehingga memotivasi individu untuk terus berusaha mencapai tujuannya.

Pendapat lain dikemukakan oleh Seligman (2008) bahwa optimisme adalah keyakinan yang dimiliki individu bahwa situasi buruk hanya berlangsung sementara, tidak berpengaruh pada aktifitas lain dan dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti kondisi lingkungan yang buruk ataupun karena individu lain.

Menurut Gary R (2015) optimisme adalah harapan bahwa hal-hal baik akan terjadi dan keinginan atau tujuan akan terpenuhi. Individu yang optimis adalah individu yang mengharapkan hasil yang positif baik secara kebetulan atau melalui usaha dan ketekunan serta keyakinan untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah suatu keyakinan dan harapan pada diri individu mengenai hal-hal baik akan terjadi meskipun berada dalam situasi yang sulit sehingga memunculkan motivasi pada diri individu. Selanjutnya, Seligman (2008) membagi dimensi optimsime berdasarkan *explanatory style* atau gaya penjelasan individu mengenai kejadian-kejadian buruk yaitu: *permanence, pervasiveness* (*specific vs universal*) dan *personalization* (*internal vs eksternal*).

Self – Efficacy

Self-Efficacy merupakan hasil proses kognitif berupa keputusan, keyakinan ataupun pengharapan individu dalam memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Selain itu, s*elf-efficacy* tidak berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki, namun berkaitan dengan keyakinan individu mengenai tindakan yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki seberapa pun besarnya (Bandura, 1997).

Selanjutnya, Baron & Byrne (1991) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai evaluasi individu terhadap kemampuan atau kompetensi dirinya dalam melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan dalam mengatasi suatu hambatan.

Selain itu, menurut Alwisol (2009) *self-efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, dimana *self–efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah kepercayaan dan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengontrol dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan dalam melakukan suatu tindakan. Adapun

dimensi-dimensi dari *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997) adalah: *level* (tingkat), *generality* (generalisasi) dan *strength* (kekuatan).

METODE

Desain

Pada penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional dengan variable bebas terdiri dari optimisme dan *self-efficacy* serta variable terikat yaitu *problem focused coping.*

Partisipan

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa akhir Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I sebanyak 132 mahasiswa. Adapun kriteria-kriteria populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I dan sedang menyusun skripsi. Adapun jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 50 mahasiswa.

Instrumen

Dalam penelitian ini metode pengukuran yang digunakan adalah skala model *Likert* yang memiliki lima alternatif jawaban yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Selanjutnya skala yang digunakan untuk mengukur *problem focused coping* berdasarkan dari dimensi *problem focused coping* yang terdiri dari: *planful problem solving*, *confrontative coping* dan *seeking social support* dengan jumlah item sebanyak 24 item. Selanjutnya, skala yang digunakan untuk mengukur optimisme berdasarkan dari dimensi optimisme yang terdiri dari: *permanence*, *pervasiveness* (*specific vs universal*) dan *personalization* (*internal vs eksternal*) dengan jumlah item sebanyak 9 item. Dan, skala yang digunakan untuk mengukur *self-efficacy* berdasarkan dari dimensi *self-efficacy* yang terdiri dari: *level* (tingkat), *generality* (generalitas) dan *strength* (kekuatan) dengan jumlah item sebanyak 11 item.

Prosedur

Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisoner atau biasa disebut angket. Kusioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variable yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kusioner atau angket juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Non Probability Sampling* yaitu tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2016). Adapun teknik pengambilan sampel *Non Probability Sampling* yaitu menggunakan teknik *Insidental Sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, siapa saja yang bertemu secara kebetulan/incidental dan dianggap cocok oleh peneliti sebagai sumber data (Sugiyono, 2016).

Teknik Analisis

Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis *Bivariate Correlation* dan *regresi berganda* yang diolah menggunakan SPSS Versi 25.0 *for mac IBM*. Adapaun analisis data dalam penelitian ini diarahkan untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu untuk mengetahui hubungan optimisme dan *self-efficacy* dengan *problem focused coping* mahasiswa

akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data dari 50 responden dengan kriteria yang sudah ditetapkan oyaitu mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I dan sedang menyusun skripsi didapatkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada skala *problem focused coping* sebesar 0.298 (p>0.05) yang berarti distribusinya normal, pada skala optimisme diperoleh nilai sebesar 0.059 (p>0.05) berarti distribusinya normal dan pada skala *self-efficacy* diperoleh hasil 0.127 (p>0.05) yang menandakan distribusinya normal. Kemudian, berdasarkan hasil kategorisasi skor dari masing-masing variable yaitu *problem focused coping*, optimisme dan *self-efficacy* berada pada kategorisasi skor tinggi yang mengindikasi bahwa mahasiswa akhir pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I memiliki sikap optimisme dan *self-efficacy* yang baik, sehingga dapat menggunakan strategi *problem focused coping* dengan tepat untuk mengurangi tekanan *stress* selama menyusun skripsi ditengah pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil analisis data pertama dengan menggunakan metode *Bivariate Correlation* dengan koefisien antara optimisme dengan *problem focused coping* menunjukkan r = 0.557 dan p = 0.000. Hal ini menunjukkan adanya hubungan kearah yang positif antara optimisme dan *problem focused coping*, sehingga Ha (1) yang berbunyi "Adanya hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping*" diterima dan Ho (1) yang berbunyi "Tidak ada hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping*" ditolak. Hasil analisis data kedua dengan menggunakan metode yang sama dengan koefisien antara *self-efficacy* dengan *problem focused coping* menunjukkan r = 0.752 dan p = 0.000. Hal ini menunjukkan adanya hubungan kearah yang positif antara *self-efficacy* dengan *problem focused coping*, sehingga Ha (2) yang berbunyi "Adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *problem focused coping*" diterima dan Ho (2) yang berbunyi "Tidak ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *problem focused coping*" ditolak.

Selanjutnya, hasil analisis data ketiga dengan menggunakan metode *Multivariate Correlation* dengan koefisien antara optimisme dan *self-efficacy* dengan *problem focused coping* menunjukkan nilai r = 0.758 dan p = 0.000. Hal ini menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara optimisme dan *self-efficacy* dengan *problem focused coping*, sehingga Ha (3) yang berbunyi "Adanya hubungan antara optimisme dan *self-efficacy* dengan *problem focused coping*" diterima dan Ho (3) yang berbunyi "Tidak ada hubungan antara optimisme dan *self-efficacy* dengan *problem focused coping*" ditolak.

Adapun hasil analisis data *regression* dengan metode *stepwise* diperoleh hasil dari *self-efficacy* terhadap *problem focused coping* dengan R = 0.752 dan R Square Change = 0.556. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi 75% terhadap *problem focused coping* dibandingkan dengan optimisme.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas dan Kategorisasi

Variable	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah
Problem Focused Coping	X > 88 88 ≥ X ≤ 56	Tinggi	50
Optimisme	X > 33 33 ≥ X ≤ 21	Tinggi	50
Self – Efficacy	X > 16.3 16,3 ≥ X ≤ 3,7	Tinggi	50
Jumlah			50

Tabel 2
Hasil Analisis *Bivariate Correlation*

Variable	r	p
Optimisme dan *Problem Focused Coping*	0.557	0.000
Self – Efficacy dan *Problem Focused Coping*	0.752	0.000

Tabel 3
Hasil Analisis Uji *Stepwise*

Variable	Presentase
Optimisme	-
Self – Efficacy	75%
Faktor lain	25%
Jumlah	100%

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa adanya hubungan positif antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi sikap optimisme pada mahasiswa akhir maka semakin tinggi juga penggunaan *problem focused coping* dan begitupun sebaliknya, semakin rendah sikap optimisme pada mahasiswa maka semakin rendah juga penggunaan *problem focused coping.* Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Suwarsi & Handayani (2017) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *problem focused coping* yang berarti semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi juga penggunaan *problem focused coping.* Penelitian lain yang dilakukan oleh Valentsia & Wijono (2020) menyatakan adanya hubungan positif antara optimisme dengan *problem focused coping* dimana semakin tinggi optimisme, semakin tinggi juga penggunaan

problem focused coping oleh mahasiswa akhir. Untuk memperkuat hal ini, dalam penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati (2016) mengenai perbedaan optimisme yang ditinjau dari *problem focused coping* dan *emotional focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyatakan adanya perbedaan tingkat optimisme yang ditinjau dengan penggunaan *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dimana mahasiswa lebih sering menggunakan *problem focused coping* yang dibuktikan dengan kategorisasi *problem focused coping* berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian selanjutnya mengenai *self-efficacy* dan *problem focused coping* didapatkan hasil bahwa adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I, sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa akhir maka semakin tinggi juga penggunaan *problem focused coping* dan sebaliknya semakin rendah tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa akhir maka semakin rendah juga penggunaan *problem focused coping.* Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pasiori, Jamiludin & Marhan (2020) bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi juga penggunaan *problem focused coping* dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin rendah juga penggunaan *problem focused coping.* Penelitian lain yang dilakukan oleh Sujono (2014) juga menyatakan terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *problem focused coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi juga penggunaan *problem focused coping.* Adapun penelitian lain untuk memperkuat yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rizky, Zulharman & Risma (2012) bahwa adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *coping stress* pada mahasiswa dan cenderung lebih sering menggunakan *problem focused coping.*

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan *self-efficacy* dengan *problem focused coping* mahasiswa akhir ditengah pandemi COVID-19 pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memperluas teori dan subjek tidak hanya pada mahasiswa akhir serta memperluas lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian yang lebih bervariasi. Selain itu, peneliti juga mengharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lain untuk mencari tahu lebih dalam mengenai tema ini dan diharapkan dapat meneliti hubungan optimisme dan *self-efficacy* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa akhir.

REFERENSI

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian.* Edisi Revisi. Malang: UMM Press.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy : The Exercise of Control.* New York: W.H. Freeman and Company.

Baron, R. A & Byren, D. (2002). *Psikologi Sosial, Edisi Kesepuluh Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Baron, R. A & Byren, D. (2005). *Psikologi Sosial, Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Baron, R. A & Byrne, D. E. (1991). *Social Psychology: Understanding Human Interaction* .Boston: Allyn and Bacon.

Carver, C.S & Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Carver, Charles & dkk. (1989). Assesing Coping Strategies: A Theoritically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol, 56, No. 2, 267-283. American Psychological Association, Inc.

Elsavina R. Z., & Devi, R. (2014). Hubungan Efikasi Diri Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *JOM FK Vol 1, No. 2*. Universitas Riau.

Gabriella, K., & Sutarto, W. (April, 2020). Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Basicedu, Vol 2 Nomor 1*. Universitas Kristen Satya Wacana.

Gary R. VandenBos, PhD. (2015). *APA Dictionary of Psychology. Second Edition.* United States: American Psychological Association.

Kompas. (2020). *WHO Umumam Virus Corona Sebagai Pandemi Global.* Diakses pada 24 Agustus 2020, diunduh dari: https://www.kompas.com/global/read/2020/03/12/001124570/who-umumkan-virus-corona-sebagai-pandemi-global

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping.* New York: Springer Publishing Company.

Lopez, S. J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology.* West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.

Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi. Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta : Bumi Aksara.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescene. Perkembangan Remaja.* Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions. Seventh Edition.* New York: John Wiley & Sons, Inc.

Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal Optimisme : Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda.* Bandung: Momentum, Imprint Salamandani.

Sri, S., & Agus, H. (2017). Hubungan Antara Optimisme dan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Proyeksi, Vol.12 (1).* Fakultas Psikologi, Univeristas Islam Sultan Agung Semarang.

Sujono. (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri *(Self-Efficacy)* Dengan *Problem Focused Coping* Dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMIPA UNMUL. *Psikoborneo, Vol 2, No 2.* Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda.

Taiwo, J. (2015). Relationship Between Self-Efficacy, Problem Focused Coping and Performance. *Behavioural Sciences Undergraduate Journal, 2*(1), 37-41. Mount Royal University (MRU).

Trisnawati, D. (2016). Perbedaan Optimisme Ditinjau *Dari Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* Pada Mahasiswa Di Prodi Psikologi Universitas Andalas Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Diploma Thesis*. Universitas Andalas.

Vicka, P, dkk. (2015). Hubungan antara Efikasi Diri dan Optimisme dengan Keterikatan pada Bank Tabungan Negara (Persero) Cabang Solo. *Jurnal Psikologi, Vol 7, No. 13.* Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret.

Wahiudin, P, Jamiludin & Citra, M. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Halu Oleo Kendari. *Jurnal Sublimapsi.* Program Studi Psikologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Universitas Halu Oleo.

KETENANGAN MENTAL UNTUK KESEJAHTERAAN MENTAL: *EQUANIMITY* DAN *WELL-BEING* PADA DEWASA MUDA

Garvin
Universitas Bunda Mulia
garvin.goei@gmail.com

Abstrak

Subjective well-being menggambarkan seberapa jauh individu merasa puas dan menilai hidupnya secara positif. Dalam psikologi, setiap individu perlu menjaga kesejahteraan subjektifnya atau *subjective well-being* untuk menjalani hidup dengan keadaan mental yang baik. Berbagai riset telah dilakukan untuk mencari faktor-faktor yang dapat berkaitan dengan *subjective well-being.* Faktor yang belakangan ini sering diteliti untuk dikaitkan dengan *subjective well-being* adalah *mindfulness.* Meski diketahui berhubungan secara positif dalam berbagai riset, namun *mindfulness* saja dirasa tidak cukup. Peneliti berhipotesis bahwa *equanimity* merupakan faktor lain yang lebih berhubungan dengan *subjective well-being;* adapun dikarenakan bahwa *equanimity* merupakan konsep mental yang dihasilkan dari proses *mindfulness* dan lebih menggambarkan keadaan mental yang tenang. Penelitian ini melibatkan 300 orang (62,5% perempuan) dan dilakukan di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *equanimity* dengan *subjective well-being.* Hasil ini berbeda dengan temuan-temuan sebelumnya. Peneliti lebih menduga bahwa hasil ini muncul akibat proses pengadaptasian alat ukur yang kurang mengikuti prosedur.
Kata Kunci: dewasa muda, *equanimity, subjective well-being*

PENDAHULUAN

Sejak gerakan psikologi positif yang dimotori oleh Martin Seligman menyebar luas di masyarakat, psikologi positif menjadi salah satu kajian penting dalam psikologi. Berbagai makalah, riset, maupun buku-buku bertemakan psikologi positif diterbitkan sepanjang beberapa dekade ini, hingga berbagai seminar maupun konferensi mengenai psikologi positif rutin diadakan oleh berbagai institusi pendidikan psikologi di Indonesia dan mancanegara. Psikologi positif menjadi topik yang sangat digemari oleh masyarakat luas.

Adapun psikologi positif menjadi topik yang digemari adalah karena psikologi positif membahas sisi positif manusia dan cara mengembangkannya. Berbeda dengan psikologi kontemporer yang berfokus pada kekurangan manusia (seperti gangguan mental) dan cara mengatasinya, psikologi positif justru berfokus pada pengembangan kualitas positif manusia. Psikologi positif terus mencari tahu cara yang paling efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan manusia. Dan seiring banyaknya masyarakat yang sudah merasakan manfaat dari psikologi positif ini, berbagai kajian tentang psikologi positif pun terus dikembangkan.

Salah satu fokus dalam psikologi positif adalah *well-being* atau kesejahteraan. Dalam psikologi, kesejahteraan ini identik dengan kebahagiaan. Orang yang sejahtera adalah orang yang bahagia, dan sebaliknya orang yang bahagia adalah orang yang sejahtera. *Well-being* erat kaitannya dengan kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan salah satu isu yang baru mulai diperhatikan oleh masyarakat Indonesia selama beberapa tahun ini. Berdasarkan data yang dirilis oleh World Health Organization atau WHO (2017), setidaknya terdapat 9.162.886 kasus depresi atau setara dengan 3,7%; dan terdapat laporan 8.114.774 kasus gangguan kecemasan yang setara dengan 3,3% populasi. Indonesia memang bukan negara dengan masalah kesehatan mental tertinggi di Asia, namun angka tersebut menunjukkan bahwa isu kesehatan mental pada masyarakat Indonesia masih perlu diperhatikan. Terlebih orang Indonesia yang masih enggan untuk mencari profesional dalam menangani masalah kesehatan mental karena adanya stigma negatif dari masyarakat. Apalagi Riset Kesehatan Dasar atau

Riskesdas yang dilakukan oleh Kementrian Kesehatan RI (2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan jiwa pada penduduk Indonesia meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Hal ini berarti isu kesehatan mental di Indonesia perlu diperhatikan dengan baik.

Masalah kesehatan mental ini bisa diatasi jika masyarakat Indonesia memiliki *well-being* yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Grant, Guille, dan Sen (2013) menemukan bahwa *well-being* yang tinggi dapat menurunkan gejala depresi pada individu yang sedang mengalami stres. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Zarbova & Karabeliova (2016) menemukan bahwa stres berhubungan secara negatif dengan *well-being.* Artinya, semakin tinggi *well-being* seseorang, maka tingkat stresnya akan menurun; demikian pula dengan sebaliknya. Lebih jauh lagi, penelitian yang dilakukan oleh Malone dan Wachholtz (2019) menemukan bahwa tingkat depresi dan kecemasan berhubungan negatif dengan *well-being;* yang berarti semakin tinggi *well-being* maka tingkat depresi dan kecemasan akan semakin rendah. Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Wood & Joseph (2010) sendiri menemukan bahwa rendahnya *well-being* dapat memicu depresi pada manusia. Bahkan penelitian Watson & Naragon-Gainey (2010) menunjukkan bahwa emosi positif yang merupakan bagian dari *well-being* dapat membantu meredakan berbagai permasalahan pskikologis seperti gangguan suasana hati, kecemasan, hingga skizofrenia. Tak hanya secara psikologis, *well-being* juga memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik individu (Nath & Pradhan, 2012). Dari sini, terlihat bahwa *well-being* adalah salah satu faktor penting yang dibutuhkan oleh manusia agar bisa hidup dengan mental yang sehat.

Setelah mengetahui bermanfaatnya *well-being* dalam kehidupan manusia, berbagai penelitian juga dilakukan mengetahui faktor-faktor yang dapat memprediksi dan meningkatkan *well-being.* Penelitian dari Colomeischi (2015) menemukan bahwa kecerdasan emosi dan harapan untuk sukses berhubungan secara positif dengan *well-being;* hal ini sesuai juga dengan Seligman (1991) yang menyatakan bahwa optimisme dapat meningkatkan *well-being* seseorang. Penelitian dari Proctor, Maltby, & Linley (2011) juga menemukan bahwa penggunaan kekuatan karakter / *character strength* juga dapat menigkatkan *well-being,* terutama kekuatan karakter dalam aspek *hope* dan *zest.* Dari kedua penelitian tersebut terlihat bahwa harapan seseorang terhadap masa depan sangat memengaruhi *well-being.*

Namun tidak semua peneliti dan pakar psikologi menyetujui harapan atau ekspektasi terhadap masa depan sebagai satu-satunya prediktor *well-being.* Gambaran masa depan seringkali bersifat proyektif dan kurang realistis, sehingga memunculkan harapan berlebih dan berpotensi mengecewakan di masa depan. Penelitian mengenai cara untuk meningkatkan *well-being* pun kini beralih pada *mindfulness,* sebuah konsep psikologis yang sedang populer diteliti di seluruh belahan dunia saat ini. *Mindfulness* adalah kesadaran yang diperoleh dengan menaruh atensi terhadap masa kini dengan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Orang yang melaksanakan *mindfulness* akan berfokus pada masa kini dengan pandangan yang senetral mungkin. Berbagai literatur telah menunjukkan bahwa mindfulness dapat memberikan manfaat positif terhadap *well-being* (Lomas, Medina, Ivtzan, Rupprecht, & Eiroa-Orosa; 2017). *Mindfulness* juga diketahui dapat meredakan stres pada pekerja kesehatan mental (Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova; 2005).

Namun pertanyaan lain muncul seiring dengan berkembangnya penelitian tentang *mindfulness.* Jika *mindfulness* adalah sebuah praktik atau latihan, apa sebenarnya yang membuat *mindfulness* dapat meningkatkan *well-being?* Berdasarkan model lima faktor yang dirumuskan oleh Baer et al. (2008), terdapat dua faktor yang memiliki kesamaan dengan konsep kebahagiaan atau *well-being* yang diajarkan di dalam filsafat, yakni (1) sikap tidak menghakimi terhadap pengalaman internal, dan (2) sikap non-reaktif terhadap pengalaman internal. Dalam filsafat Yunani, dikenal istilah *"ataraxia",* yang berarti "ketenangan jiwa".

Ataraxia dicirikan dengan terbebasnya seseorang dari rasa gelisah, takut, dan cemas (Wibowo, 2019). Dalam filsafat timur, terutama dalam konsep Hindu-Buddha, dikenal istilah *"upeksa",* yang berarti ketenangan dan keseimbangan batin. *Upeksa* diketahui menjadi salah satu sikap mental yang harus dikembangkan jika seseorang ingin bahagia. Baik *ataraxia* dan *upeksa* dapat dicapai dengan melatih kesadaran dan mengamati berbagai kejadian seobjektif mungkin. Hal ini kemudian menjawab *gap* yang ada dalam penelitian tentang *well-being* selama ini. Jika *mindfulness* atau kesadaran penuh dapat meningkatkan *well-being,* bagaimana persisnya *mindfulness* berperan? Dengan digalinya kembali konsep *ataraxia* dan *upeksa,* maka diketahui bahwa *mindfulness* dapat menciptakan kondisi mental yang tenang seimbang yang kemudian membuat manusia lebih *well-being.* Dalam psikologi, kondisi mental yang tenang seimbang ini (*ataraxia* dan *upeksa)* kemudian dinamai sebagai *equanimity,* atau ketenangan mental. *Equanimity* ini adalah sikap mental yang tenang, stabil, dan terkendali. Weber (2017) juga menyatakan bahwa *mindfulness* saja tidak cukup, dan konsep psikologi selanjutnya yang perlu diperdalam adalah *equanimity*. Dengan ini, penelitian mengenai *well-being* pun mulai bergeser ke *equanimity.*

Desbordes et al. (2015) menyebutkan bahwa *equanimity* bisa menjadi strategi regulasi emosi yang dapat membantu individu dalam menghadapi pengalaman tidak menyenangkan. *Equanimity* diketahui berhubungan dengan kepuasan hidup (Eberth, Sedlmeier, & Schafer; 2019), di mana kepuasan hidup menjadi salah satu indikator dari *well-being. Equanimity* membuat seseorang memandang pengalaman menyenangkan maupun tidak menyenangkan secara netral, sehingga individu bisa tetap tenang dan merasa damai. Hal ini kemudian selaras dengan pandangan bahwa seringkali *well-being* seseorang terganggu karena adanya pengalaman negatif atau tidak menyenangkan yang kemudian menimbulkan afeksi negatif. Jika seseorang dapat menerima pengalaman yang tidak menyenangkan dengan pandangan yang netral melalui *equanimity,* maka seharusnya individu dapat menjaga serta mengembangkan *well-being* guna menjaga kesehatan mentalnya. Namun penelitian mengenai *equanimity* dan *well-being* di Indonesia belum tersedia. Berdasarkan berbagai pertimbangan di atas, maka penulis melakukan penelitian ini untuk mengenai hubungan *equanimity* dengan *well-being* pada dewasa muda.

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimen. Partisipan penelitian tidak mendapatkan *treatment* atau perlakuan tertentu dari peneliti. Partisipan hanya menjawab butir-butir pernyataan maupun pertanyaan yang tersedia di dalam kuesioner penelitian. Jawaban partisipan kemudian diolah secara statistik.

Partisipan

Penelitian ini melibatkan 368 orang dewasa muda (62,5% adalah perempuan) dan tidak membatasi jenis kelamin, suku, maupun agama sebagai partisipan. Proses pensampelan yang digunakan adalah *accidental non-random sampling.*

Instrumen

Peneliti menggunakan 2 instrumen pengukuran dalam penelitian ini. Instrumen pertama adalah EQUA-S yang disusun oleh Juneau et al. (2019) untuk mengukur *equanimity* yang terdiri dari 14 butir pernyataan. Sebelumnya alat ukur ini hanya tersedia dalam Bahasa Inggris, sehingga peneliti menerjemahkan butir-butirnya ke dalam Bahasa Indonesia terlebih dahulu. Instrumen kedua yang digunakan adalah *Subjective Well-Being Scale* yang terdiri dari 20 butir

pernyataan, mewakili enam ranah yaitu; (1) *positive experience*, (2) *negative functioning*, (3) s*pirituality*, (4) *social functioning*, (5) *human instability*, dan (6) *economic stability*. Kedua instrumen ini menggunakan format skala Likert, dengan lima pilihan dari "sangat tidak sesuai" dan "sangat sesuai". Adapun berdasarkan hasil *try-out* alat ukur ini menghasilkan skor Cronbach's Alpha = 0,732 dengan skor *item total correlation* berkisar dari r_{it} = 0,308 – 0,552 yang menandakan bahwa alat ukur ini reliabel dan memiliki daya beda butir yang tergolong baik.

Prosedur

Proses penelitian diawali dengan menyiapkan instrumen yang akan digunakan. Setelah itu, peneliti mermuskan kriteria partisipan penelitian dan teknik pensampelan yang akan digunakan. Kemudian peneliti mengambil data kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria. Hasil dari pengambilan data tersebut diolah secara statistik menggunakan *software* SPSS. Hasil pengolahan statistk tersebut kemudian dianalisa dan dikaji kembali sesuai dengan teori dan penelitian-penelitian sebelumnya.

Teknik Analisis

Peneliti menggunakan uji korelasi Spearman untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Adapun peneliti menggunakan uji korelasi Spearman karena data kedua variabel menunjukkan distribusi yang tidak normal (nilai p > 0,05 berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov).

HASIL

Peneliti mengolah dan menganalisis hasil pengambilan data kepada 300 partisipan. Secara deskriptif, gambaran *subjective well-being* pada partisipan penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Gambaran *subjective well-being* pada partisipan penelitian

Domain	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Positive experience	7	20	15,4397	2,649
Negative functioning	4	18	10,693	2,783
Spirituality	3	15	11,595	2,307
Social functioning	4	15	11,046	2,040
Human instability	4	15	10,074	1,891
Economic stability	4	15	10,078	2,389
SWB (total)	42	98	71,426	9,880

Sedangkan untuk variabel *equanimity*, nilai minimal adalah X = 9, nilai maksimal adalah X =41, dengan *mean* sebesar M = 18,954 dan SD = 4,593.

Hasil uji korelasi antara variabel *psychological well-being* dengan *equanimity* menunjukkan nilai p = 0,932 (>0,05). Ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *subjective well-being* dengan *equanimity*. Demikian pula ketika peneliti

melakukan uji korelasi pada masing-masing *domain* dari *subjective well-being* pada *equanimity*, keseluruhan *domain* menunjukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan dengan *equanimity.*

DISKUSI

Temuan dari penelitian ini tidak selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Eberth, Sedlmeier, & Schafer (2019) menyatakan bahwa *equanimity* berhubungan dengan kepuasan hidup. Seharusnya, *equanimity* juga berhubungan dengan *subjective well-being*, namun dalam penelitian ini keduanya diketahui tidak memiliki hubungan yang signifikan. Desbordes et al. (2015) menyebutkan bahwa *equanimity* bisa menjadi strategi regulasi emosi yang dapat membantu individu dalam menghadapi pengalaman tidak menyenangkan. Jika demikian, seharusnya *equanimity* memiliki hubungan yang negatif dengan tiga komponen *subjective well-being* yang berkaitan dengan regulasi emosi, yakni *positive experience, negative functioning*, dan *human instability.* Namun lagi-lagi hasil uji korelasi tidak menunjukkan adanya hubungan antara ketiga domain tersebut dengan *equanimity.*

Peneliti menduga perbedaan temuan ini terjadi karena proses penelitian yang kurang tepat. Pertama-tama, alat ukur EQUA-S yang peneliti gunakan belum melewati proses adaptasi alat ukur yang tepat. Peneliti hanya menerjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan mengujicobakannya kepada 30 orang saja. Seharusnya, butir-butir di dalam alat ukur ini diperiksa lagi oleh pakar yang memahami konsep *equanimity* dan penerjemahannya dilakukan oleh ahli Bahasa; serta pengujicobaannya dilakukan dengan jumlah partisipan yang lebih layak. Peneliti tidak mencurigai adanya penyebab lain seperti faktor perbedaan budaya, karena baik konsep *equanimity* maupun *subjective well-being* pada barat dan Indonesia seharusnya tidak memiliki bias budaya yang signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Temuan dari penelitian ini adalah *equanimity* tidak berhubungan dengan *subjective well-being.* Namun peneliti menduga temuan ini tidak *valid* karena proses penelitian yang kurang sesuai, terutama dalam penggunaan instrumen penelitian. Oleh sebab itu, peneliti menyarankan agar sebelum melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *equanimity*, perlu dilakukan proses adaptasi alat ukur EQUA-S yang lebih sesuai dengan kaidah.

REFERENSI

Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E.L., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Williams, J.M.G. (2008) Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), h.329–342.

Colomeischi, A.A. (2015). Predictors for wellbeing: Emotional factors and expectancy for success. *Procedia*, *190*, h.48-53.

Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E.A., Holzel, B.L., Kerr, C., Lazar, S.W., Olendzki, A., & Vago, D.R. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness, 6*(2), h.356-372.

Eberth, J., Sedlmeier, P., & Schafer, T. (2019). PROMISE: A model of insight and equanimity as the key effects of mindfulness meditation. *Frontiers in Psychology, 10*:2389.

Grant, F., Guille, C., & Sen, S. (2013). Well-being and the risk of depression under stress. *PLoS One, 8*(7), e67395.

Juneau, C., Pellerin, N., Elliott, T., Ricard, M., Shankland, R., & Dambrun, M. (2019). Reliability and validity of an equanimity questionnaire: The two-factor equanimity scale (EQUA-S). https://doi.org/10.31231/osf.io/a57xd

Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education, 61*, h.132–141.

Malone, C., & Wachholtz, A. (2018). The relationship of anxiety and depression to subjective well-being in a mainland Chinese sample. *Journal of Religion and Health, 57*(1), h.266-278.

Proctor, C., Malby, J., & Linley, P.A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies, 12*(153), h.153-169.

Watson, D., & Naragon-Gainey, K. (2010). On the specificity of positive emotional dysfunction in psychopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/schizotypy. *Clinical Psychology Review, 30*(7), h.839-848.

Wood, A.M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders, 122*(3), h.213-217.

Kementrian Kesehatan RI. (2018). Riset kesehatan dasar 2018 [Berkas Data]. Diambil dari https://labdata.litbang.depkes.go.id/riset-badan-litbangkes/menu-riskesnas/menu-riskesdas/426-rkd-2018

Nath, P., & Pradhan, R.K. (2012). Influence ofpositive affect on physical health and psychological well-being: Examining the mediating role of psychological resilience. Journal of Health Management, 14(2), h.161-174

Shapiro, S.L., Astin, J. A., Bishop, S.R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management, 12*(2), h.164-176.

Weber, J. (2017). Mindfulness is not enough: Why equanimity holds the key to compassion. *Mindfulness & Compassion, 2*, h.149-158,

World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders [Berkas Data]. Diambil dari https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf

Zarbova, B., & Karabeliova, S. (2016). 'Stress and well-being', *International Conference Days of Applied Psychology*, 30 Oktober - 1 September. Serbia: University of Nish.

HUBUNGAN OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA TAHAP AKHIR JAKARTA

Tito Septiady, Retno Budi Setyowati
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia
titoseptiady@gmail.com, retnobudi257@gmail.com

Abstrak

Skripsi/tugas akhir adalah kewajiban seorang mahasiswa dalam menuntaskan pendidikannya di perguruan tinggi. Hal-hal baru yang dirasakan oleh seorang mahasiswa selama mengerjakan skripsi/tugas akhirnya sering menjadi suatu kesulitan atau tantangan baru yang berhujung menjadi beban tambahan. Penelitian yang pernah dilakukan telah membuktikan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan dengan optimisme dan dukungan sosial yang didapat mahasiswa/i. Teknik *accidental sampling* dipilih oleh penulis karena keterbatasan ruang gerak selama masa pandemi, dengan 124 responden mahasiswa/i semester 7, 8, hingga 9 keatas. Alat ukur disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek resiliensi akademik dan optimisme serta bentuk-bentuk dukungan sosial teman sebaya. Kuisioner disebar dalam bentuk *google form* yang disebarkan pada *group* LINE teman-teman penulis dan analisis hasilnya menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22 *for windows*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa tahap akhir di Jakarta.

Kata Kunci: *Resiliensi Akademik, Optimisme, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Mahasiswa Tahap Akhir.*

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 pandemi *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) memberikan dampak bagi perekonomian, kesehatan, bahkan pendidikan. Perubahan besar dan mendadak dalam proses pembelajaran di seluruh dunia akibat pandemic Covid-19 menimbulkan berbagai tantangan dan rintangan bagi seluruh siswa, mahasiswa, guru, dosen, dan semua pejabat yang berada dalam lingkup Pendidikan. Mahasiswa adalah struktur utama dari sebuah perguruan tinggi dan peserta didik paling tinggi (Setiawan & Widaryanto, 2017). Tuntutan utama di perguruan tinggi bagi mahasiswa strata 1 adalah mengerjakan skripsi atau tugas tahap akhir. Mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan skripsi secara mandiri hingga ada beban tambahan untuk mempelajari materi baru secara mandiri (Cahyani & Akmal, 2017). Maritapiska (dalam Wulandari, 2012) mengatakan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan mengalami kesulitan seperti mencari judul, sampel, alat ukur, referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang, ulan, dosen pembimbing yang sibuk atau sulit ditemui, lamanya umpan balik dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain.

Kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir menjadi bertambah berat, bukan saja terkait dengan masalah penyelesaian skripsi atau tugas akhirnya tetapi terkait juga dengan munculnya kesulitan ekonomi keluarga, kekhawatiran akan tertular *Covid*-19 dan berbagai masalah lainnya. Menurut Cénat, dkk. (2020) individu perlu mengatasi perilaku inadaptif, menyesuaikan diri, dan menemukan *coping* dan strategi resiliensi yang diperlukan untuk bangkit kembali setelah pandemic berakhir

Memiliki kemampuan resiliensi akademik merupakan faktor penting dalam menjalani kehidupan kampus agar individu dapat bangkit kembali dari keterpurukan karena kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Menurut Wang, et all (1997) resiliensi akademik merupakan faktor

yang memiliki kemungkinan besar membantu keberhasilan dalam studi begitu pula menurut Martin & Marsh (2006) bahwa resiliensi merupakan pendekatan yang berdasarkan kekuatan dan aspiratif mahasiswa terhadap kesulitan akademik. Mahasiswa yang mengalami kesuksesan dalam menjalani keberhasilan belajar adalah mahasiswa yang memiliki resiliensi (Perry, 2015)

Menurut Morgans (dalam Estiane, 2015) performa individu di perguruan tinggi sangat dipengaruhi oleh lokasi, kebiasaan belajar, jarak dari rumah dan faktor personal lainnya. Akan tetapi saat pandemi ini belajar di rumah merupakan hal yang dilakukan untuk tetap menjalankan tugas akademik begitu pula dengan mahasiswa tahap akhir yang harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Konsekuensi untuk belajar di rumah bagi peserta didik dipaksa untuk terbiasa belajar secara *e-learning* begitu pula dengan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir / skripsi dituntut untuk dapat beradaptasi dengan kondisi ini. Hal penting yang harus dimiliki dalam pembelajaran e-learning adalah *gadget* yang dapat terhubung dengan koneksi *internet* (Setiawan & Widaryanto, 2017). Maka dari itu mahasiswa perlu selalu menyediakan koneksi internet yang terus terhubung, namum banyak mahasiswa yang memiliki koneksi internet terbatas, sehingga mengalami banyak hambatan dalam proses *e-learning*..

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dan refleksi pribadi selama menjadi mahasiswa tahap akhir dan mengerjakan skripsi adalah tekanan selalu datang secara internal maupun eksternal. Tekanan internal meliputi kemalasan, rendahnya motivasi, takut menghadap dosen pembimbing, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing maupun situasi yang sedang berlangsung. Tekanan eksternal dapat berupa penyesuaian waktu dengan dosen pembimbing, tuntutan keluarga, finansial, pekerjaan, dan usia (Wulandari, 2012). Kesulitan ini sering berkembang menjadi beban yang berujung menjadi perasaan yang negatif dan khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Oleh karena itu mahasiswa diharapkan memiliki sikap yang resilien dalam mengerjakan skripsi dan tugas akhir. Menurut Cénat, dkk. (2020). Individu diharapkan dapat membuat suatu batu loncatan untuk melangsungkan hidup mereka terutama dalam membangun keteguhan dalam diri mereka agar dapat bangkit kembali dari keterpurukan dengan cara mengatasi perilaku inadaptif, menemukan *coping* dan strategi resiliensi.

Wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa jurusan ilmu komunikasi dan seorang mahasiswa jurusan pariwisata memberikan informasi bahwa kedua mahasiswa tersebut mampu tetap melangsungkan perkuliahan mereka dan tetap menjadikan diri mereka tetap produktif dengan melakukan pengembangan diri dan bakat mereka dalam bidang musik dengan menjadikan diri mereka guru vokal secara *online* dan mengadakan *virtual tour* mengelilingi Jakarta dan beberapa tempat bagi anak-anak Sekolah Dasar. Kedua mahasiswa ini mengatakan bahwa menjadi produktif membuat mereka tetap teguh dan optimis bahwa dalam masa sulit ini masih banyak hal yang dapat dilakukan Cénat, dkk. (2020) mengatakan bahwa memahami bahwa setiap individu sedang mengalami kesulitan dan rasa cemas yang sama, emosi dan keprihatinan yang sama memungkinkan individu saling berbagi strategi, untuk membangkitkan, memberikan harapan, dan mengikutsertakan dirinya dalam proses resiliensi kolektif. Rasa teguh dan berpengharapan pada masa sulit seperti pandemi ini merupakan salah satu kualitas yang harus dikembangkan oleh mahasiswa dalam menghadapi kesulitan dan kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan skripsi atau tugas akhirnya. Adilia (2010) mengatakan bahwa individu yang optimis menerima kekecewaan dengan kecenderungan respon aktif, tidak putus asa, merencanakan masa depan, mencari pertolongan, dan melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki. Ini menunjukkan bahwa selain resiliensi, mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir / skripsinya diharapkan memiliki rasa optimism.

. Maghfirah (2013) mengatakan bahwa optimisme merupakan ekspektasi bahwa di masa depan, ada banyak hal baik dari pada hal buruk. Slamet (2014) mengatakan bahwa optimisme merupakan suatu sikap individu yang memiliki harapan kuat untuk menghadapi keadaan yang sulit, karena individu yakin mampu menyelesaikannya. Maka, setiap orang terlebih mahasiswa harus mampu mengembangkan rasa optimisme dalam rangka menjalankan hidup dan melewati masa-masa sulit seperti pandemi yang sedang terjadi saat ini. Oleh karena itu memiliki rasa optimisme merupakan hal penting agar mahasiswa memiliki resiliensi akademik. Hal ini telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Roellyana & Listiyandini (2016) optimisme merupakan faktor protektif yang berperan secara signifikan terhadap dalam resiliensi akademik mahasiwa. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamidi (2017) bahwa optimisme berhubungan dengan resiliensi akademik mahasiswa yang menempuh skripsi. Rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi optimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik masalah akademis maupun non akademis harus dibangkitkan dalam diri mahasiswa tingkat akhir. Salah satu ciri individu yang memiliki rasa optimisme adalah dengan membuat tantangan dalam diri (Seligman, 2016), oleh karena itu beberapa mahasiswa mengembangkan rasa optimismenya dengan mengikuti beberapa perlombaan karya tulis yang diselenggarakan oleh instansi-instansi bahkan mengajukan hasil penelitian pada tugas akhir / skripsinya menjadi jurnal penelitian yang akan dipresentasikan pada e-konferensi. Hal ini dapat membuat semangat dan pengharapan bagi mahasiswa dan menimbulkan adanya rasa teguh dan tetap menjalani hidup dalam masa krisis pandemi di tahun 2020 ini.

Gainey (2020) mengatakan tiap individu mampu menemukan informasi yang dibutuhkan untuk proteksi dan keselamatan dan dapat mengandalkan *support system* (pendukung) termasuk tetangga dan komunitas dimana individu itu berada. Adanya kepercayaan ini menunjukan bahwa dukungan sosial yang sangat *essential* mampu didapatkan setiap orang melalui hubungan sosial yang terjalin. Individu yang resilien menunjukan sifat personal seperti optimisme dan rasa percaya, memiliki hubungan yang aman dan stabil, fleksibel dalam menghadapi krisis, dan menunjukan kemampuan *problem-solving* juga ketabahan.

Beberapa mahasiswa perantau yang diwawancarai penulis merasa bahwa tidak merasakan kesulitan yang berarti dalam menjalani kehidupan perkuliahan maupun kehidupan sosial selama masa pandemi ini. Beberapa dari mahasiswa menyampaikan bahwa adanya *support* secara finansial dari keluarga dan juga adanya banyak teman baru di Jakarta, membuat tetap teguh untuk menjalani kehidupan. Banyak diantara mahasiswa yang merasa bahwa dengan adanya pandemi ini, keluarga yang berada di kampung halaman jadi jauh lebih perhatian dan teman-teman yang berada di Jakarta menjadi lebih sering menanyai keadaan. Begitu pula beberapa orang tua angkat mahasiswa disini atau pemilik dari tempat singgah selama menjalani masa pandemi ini menjadi semakin memperhatikan keadaan dan kesehatan para mahasiswa.

Menurut Dewi & Hendriani (2014) Kehadiran teman-teman dalam lingkungan Sekolah dan teman dekat merupakan faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi remaja dengan memberikan perhatian. Begitu pula Nur & Shanti (2011) mengatakan bahwa ketika stressor dan kecemasan hidup yang dijalani, individu perlu mendapatkan dukungan sosial melalui lingkungan keluarga ataupun lingkungan sekitarnya Dukungan sosial adalah bentuk dari kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang didapatkan individu dari individu lain atau kelompok (Sarafino & Smith, 2011). Individu dengan dukungan sosial yang tinggi mempunyai tingkat stress yang rendah, berhasil mengatasi kesulitan hidupnya, sehingga lebih banyak hal positif yang ia rasakan (Taylor, 2015). Selain itu Gottlieb (dalam Lopez, 2009) berpendapat efek menguntungkan dari dukungan sosial muncul baik melalui interaksi individu dengan teman dekat atau representasi sosial psikologis individu sebagai sumber untuk melawan

stres dan memenuhi kebutuhan dasar. Bentuk dukungan yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh individu dalam menghadapi kehidupan dimasa sulit akan membantu individu untuk mencari jalan keluar dari masalahnya, membangun kembali sikap teguh, memberikan rasa dicintai dan dihargai, yang akan meningkatkan kepercayaan diri individu untuk menjalani hidup dengan lebih baik yang mencerminkan sikap *resilient* dari seorang mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan bahwa memiliki resiliensi akademik menjadi hal yang penting bagi mahasiswa dan bagaimana resiliensi itu dapat terbentuk, oleh karena itu hipotesis dalam penelitian ini adalah : apakah ada hubungan optimisme dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik.

METODE

Partisipan

Karakteristik partisipan yang menjadi populasi adalah 124 mahasiswa/i universitas-universitas di Jakarta angkatan 2016 atau dibawahnya yang melaksanakan skripsi atau tugas akhirnya pada semester 7, 8, atau 9 ke atas.

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis *bivariat correlation* dan *multivariate corellations.*

Prosedur

Peneliti menggunakan aplikasi *google form* yang terdapat pada *platform google* untuk membuat dan menyebarkan kuisioner. Kuisioner disebarkan melalui *group-group* LINE yang dimana peneliti merupakan anggota dari group tersebut.

Instrumen

Instrumen yang digunakan disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan Martin & Marsh (2006) untuk skala resiliensi akademik dengan 31 aitem valid, aspek McGinnis (1990) untuk skala optimisme dengan 32 aitem valid, dan bentuk dukungan sosial Sarafino & Smith (2011) untuk skala dukungan sosial teman sebaya dengan 29 aitem valid.

Teknik Analisis

Teknik analisis yang dilakukan terhadap metode analisis *bivariate correlation* dan *multivariate correlation* dengan bantuan aplikasi SPSS.

HASIL

Gambaran umum partisipan mahasiswa perempuan berjumlah 100 mahasiswi (80,6%) dan mahasiswa laki-laki ber jumlah 24 orang (19,4%). Mahasiswa semester 8 dengan jumlah 86 mahasiswa (69,5%) menjadi partisipan terbanyak, diikuti mahasiswa semester 7 dengan jumlah 30 mahasiswa (24,7%), dan diakhiri oleh mahasiswa semester 9 atau diatas semester 9 dengan jumlah 8 mahasiswa (5,8%). Mahasiswa yang mengisi kuisioner ini 10 partisipan (8%) berasal dari Jakarta Utara, 60 partisipan (48%) berasal dari Jakarta Pusat, 41 partisipan (34%) berasal dari Jakarta Barat, dan 13 partisipan (10%) berasal dari Jakarta Timur.

Tabel 1
Kategorisasi variabel resiliensi akademik

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
Resiliensi akademik	72> X 113 ≥ X ≥ 72 X > 113	Rendah Sedang Tinggi	1 40 83	0,8% 32,26 66,94
Jumlah			124	100%

Tabel 2
Kategorisasi variabel optimisme

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
Optimisme	75> X 117 ≥ X ≥ 75 X > 117	Rendah Sedang Tinggi	1 46 77	0,8% 37,1 62,1%
Jumlah			124	100%

Tabel 3
Kategorisasi variabel dukungan sosial teman sebaya

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
Dukungan sosial teman sebaya	84> X. 90 ≥ X ≥ 84 X > 90	Rendah Sedang Tinggi	3 6 115	2,42% 4,84 % 92,74 %
Jumlah			124	100%

Hasil kategorisasi pada tabel 1, 2 dan 3 berdasarkan hasil mean temuan yang dimiliki oleh variabel resiliensi akademik sebesar 119,23 maka resiliensi akademik mahasiswa tergolong tinggi. Hasil mean temuan yang dimiliki oleh variabel optimisme sebesar 122,92 maka optimisme yang dimiliki mahasiswa tergolong tinggi. Hasil mean temuan yang dimiliki oleh variabel dukungan teman sebaya sebesar 120,38 maka hal ini mengindikasikan bahwa variabel dukungan teman sebaya tergolong tinggi.

Hasil uji analisis dengan metode *bivariate correlation* antara variabel optimisme dan variabel resiliensi akademik memiliki korelasi sebesar $r_{x1y} = 0{,}810, p < 0{,}05$ berarti variabel optimisme dengan resiliensi akademik memiliki hubungan positif dan signifikan. Hasil uji analisis dengan metode *bivariate correlation* antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel resiliensi akademik memiliki korelasi sebesar $r_{x2y} = 0{,}421,\ p < 0{,}05$ berarti dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik memiliki hubungan positif dan signifikan. Hasil uji analisis dengan metode *multivariate correlation* antara variabel optimisme dan variabel dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik memiliki korelasi sebesar $R_{x1x2y} = 0{,}810, {R_{x1x2y}}^2 = 0{,}655,\ p < 0{,}05$ berarti variabel optimisme dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik memiliki hubungan yang positif dan signifikan.

DISKUSI

Data demografis menunjukkan bahwa partisipan mahasiswi mencapai 81% sedangkan mahasiswa 19%, hal ini menunjukkan bawa partisipan mahasiswi lebih banyak daripada mahasiswa. Mahasiswa yang berada di kampus wilayah Jakarta Pusat merupakan partisipan tertinggi. Sedangkan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir/skripsi yang menjadi partisipan paling banyak merupakan mahasiswa semester 8.

Berdasarkan hasil analisis variabel optimisme dengan variabel resiliensi akademik terhadap 124 mahasiswa/i di Jakarta sebagai responden melalui metode *bivariate correlation* dan memperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{x1y} = 0{,}810, p < 0{,}05$. Korelasi yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi tersebut adalah korelasi/hubungan yang positif dengan tingkat signifikansi yang sangat tinggi dengan sumbangan varibel optimisme lebih dominan terhadap resiliensi akademik yaitu dengan koefisien$r_{x1y}{}^2 = 0{,}655$. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa optimism secara parsial memberikan sumbangan sebesar 65,5% sehingga semakin tinggi optimisme yang dimiliki mahasiswa di Jakarta dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhirnya, maka semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa tersebut begitu pun sebaliknya jika optimisme yang dimiliki mahasiswa adalah rendah, maka semakin kecil mahasiswa tersebut memiliki resiliensi akademik. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Roellyana & Listiyandini (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan serta pengaruh antara optimisme terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Ningrum (2011) mengatakan bahwa mahasiswa menunjukkan *coping* yang lebih baik terhadap permasalahan yang dihadapi ketika ia memiliki optimisme.

Berikutnya, hasil analisis antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik terhadap 124 mahasiswa/i di Jakarta sebagai responden melalui metode *bivariate correlation* dan memperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{x1y} = 0{,}421, p < 0{,}05$ dengan sumbangan yang diberikan oleh dukungan sosial sebesar $r_{x2y}{}^2 = 0{,}177$. Koefisien korelasi tersebut menyatakan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik. Hal ini menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya secara parsial memberikan sumbangan sebesar 17,7%, sehingga semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa tahap akhir selama mengerjakan skripsi/tugas akhir dari teman sebayanya maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki mahasiswa tersebut.. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Sari & Indrawati (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Sari & Indrawati (2016) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor eksternal dalam pembentukan resiliensi akademik dengan sumbangan efektif sebesar 22% terhadap resiliensi akademik.

Selanjutnya, hasil analisis variabel optimisme dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik terhadap 124 mahasiswa/i tahap akhir dalam mengerjakan skripsinya di Jakarta menunjukkan koefisien $R_{x1x2y} = 0{,}810$, $R_{x1x2y}{}^2 = 0{,}655$ (*adjusted* $R_{x1x2y}{}^2 = 0{,}650), p < 0{,}05$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik dengan sumbangan yang diberikan variabel optimisme dan dukungan sosial teman seabaya yang diberikan adalah sebesar 65,0% (*adjusted score*). Hasil uji ini sesuai dengan penelitian Dawson & Pooley (2013) yang menyatakan bahwa ada peran dari optimisme, asuhan otomoni orang tua, dan dukungan sosial yang dirasakan pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian Johnson (2011) menemukan bahwa mahasiswa dan mahasiswi memiliki resiliensi akademik yang relatif

sama dengan kategori yang tinggi dan dipengaruhi oleh optimisme sebagai unsur intrinsik dan dukungan sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel optimisme memiliki sumbangan yang lebih dominan daripada dukungan sosial teman sebaya. Hal ini mungkin saja terjadi karena selama pandemic Covid 19, dukungan sosial teman sebaya yang diharapkan tidak dapat diperoleh secara maksimal mengingat adanya peraturan pemerintah untuk menanggulangi penyebaran virus covid 19 diberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial berskala Besar). Berdasarkan hasil kategorisasi pada ketiga variabel menunjukkan kategori dengan prosentase tinggi yaitu 66,94 % untuk resiliesi akademik, 62,1% untuk optimisme dan 92,74% untuk dukungan sosial teman sebaya, maka diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan rasa optimisme, dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik mahasiswa tahap akhir di Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme dan dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi juga resiliensi akademiknya.

Saran Teoretis

Bagi penelitian selanjutnya yang memiliki variabel-variabel terkait sangat disarankan untuk melihat variabel-variabel lain yang memiliki hubungan dengan resiliensi akademik seperti faktor efikasi diri, faktor pola asuh orang tua, *subjective* maupun *psychological well-being* yang dimiliki seorang pelajar/mahasiswa, serta meneliti dengan lebih rinci berbagai perbedaan yang terjadi pada masing-masing angkatan yang sedang mengerjakan skripsi.

Saran Praktis

Bagi para mahasiswa tahap akhir, hasil pelitian menunjukkan bahwa optimisme yang merupakan motivasi dari dalam diri memberikan sumbangan yang lebih besar dalam mempengaruhi resiliensi akademik dibandingkan dukungan sosial teman sebaya. Hal ini mengartikan bahwa mahasiswa yang masih memiliki optimism yang rendah/ sedang harus ditingkatkan agar dapat dapat menyelesaikan tugas tahap akhir / skripsi dengan baik.

REFERENSI

Adilia, M. D. (2010). *Hubungan self esteem dengan optimisme meriah kesuksesan karier pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi, Universitas Islam Negeri, Jakarta. http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/3435/1/MUHARNIA%20DEWI%20ADILA-FPS.pdf

Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). *Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *2*(1), 32-41.http://103.107.187.25/index.php/Psikoislam/article/download/1822/1360

Cénat, J. M., Noorishad, P. G., Blais-Rochette, C., McIntee, S.E., Mukunzi, J. N., Darius, W. P., & Menelas, K. (2020). Together for Hope and Resilience: A Humanistic Experience by the Vulnerability, Trauma, Resilience and Culture Lab Members

during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 1-6.https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15325024.2020.1774704

Dawson, M., & Pooley, J. A. (2013). *Resilience: The role of optimism, perceived parental autonomy support and perceived social support in first year university students. Journal of Education and Training Studies,* 1(2):38-46 http://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1418&context=ecuworks2013

Dewi, N. R., & Hendriani, W. (2014). Faktor protektif untuk mencapai resiliensi pada remaja setelah perceraian orang tua. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, *3*(03), 12.http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpksf91c9bc581full.pdf

Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, *4*(1), 29-40.http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk87072a2352full.pdf

Gainey, B. (2020). *Building resilience for stronger communities*. *Proceedings of The International Crisis and Risk Communication Conference.* Orlando FL, USA.https://stars.library.ucf.edu/icrcc/2020/proceedings/10/

Hamidi, R. (2017) Hubungan Optimisme Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi. Undergraduate (S1) thesis, University of Muhammadiyah Malang. http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/43746

Handoyo, S., Zainuddin, M., & Priyatama, A. N. (2018). The Influence of Self-Efficacy, Optimism, Hope and Resilience on Work Engagement: Role of Perceived Organizational Support as Mediator. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *7*(1), 61-77.http://repository.unair.ac.id/87713/

Johnson, E. L. (2011). *Protective factors and level of resilience among college students.* The University of Alabama Tuscaloosa. http://acumen.lib.ua.edu/u0015/0000001/0000529/u0015_0000001_0000529.pdf

Listiyandini, R. A & Akmal, S. Z. (2015). Hubungan antara Kekuatan Karakter dan Resiliensi pada Mahasiswa. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional 2015*. Fakultas Psikologi Universitas Pancasila.https://www.researchgate.net/profile/Ratih_Arruum_Listiyandini/publication/318128262_Peranan_Optimisme_terhadap_Resiliensi_pada_Mahasiswa_Tingkat_Akhir_yang_Mengerjakan_Skripsi/links/595b4dbdaca272f3c0877f43/Peranan-Optimisme-terhadap-Resiliensi-pada-Mahasiswa-Tingkat-Akhir-yang-Mengerjakan-Skripsi.pdf

Lopez, S. J. (2009). *The encyclopedia of positive psychology*. Chichester: Wiley-Blackwell.

Maghfirah, S. (2013). *Optimisme Dan Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus*. Jurnal Florence.http://eprints.umpo.ac.id/id/eprint/1717

Martin, A.J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools,* 43, 267-282. DOI:10.1002/pits.20149.https://www.researchgate.net/profile/Andrew_Martin35/publication/281156321_Academic_buoyancy_Towards_an_understanding_of_students'_everyday_academic_resilience/links/5e72bab2a6fdcc37caf63162/Academic-buoyancy-Towards-an-understanding-of-students-everyday-academic-resilience.pdf

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, *53*(2),205.https://www.researchgate.net/profile/J_Coatsworth/publication/13739433_The_Development_of_Competence_in_Favorable_and_Unfavorable_

Environments_Lessons_from_Research_on_Successful_Children/links/0deec517a89cb33257000000/The-Development-of-Competence-in-Favorable-and-Unfavorable-Environments-Lessons-from-Research-on-Successful-Children.pdf

McGinnis, A. L. (1995). *Kekuatan optimisme*. Jakarta: Mitra.

Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara Optimisme dan *Coping Stress* pada Mahasiswa UEU yang sedang menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Vol.9 No.1, Juni 2011*.https://media.neliti.com/media/publications/126155-ID-hubungan-antara-optimisme-dan-coping-str.pdf

Nur, A. L., & Shanti, L. P. (2011). Kesepian pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kedung pane Semarang ditinjau dari dukungan sosial dan status perkawinan. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 67-79. http://fpsi.unissula.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=204&Itemid=68

Perry, Elizabeth J. 2015. Higher Education and Authoritarian Resilience: The Case of China, Past and Present. *Harvard-Yenching Institute Working Paper Series.*

Raisa, R., & Ediati, A. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas iia wanita Semarang. *Empati*, *5*(3), 537-542.https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/viewFile/15398/14890

Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, *1*(1), 29-37.https://www.researchgate.net/profile/Ratih_Arruum_Listiyandini/publication/318128262_Peranan_Optimisme_terhadap_Resiliensi_pada_Mahasiswa_Tingkat_Akhir_yang_Mengerjakan_Skripsi/links/595b4dbdaca272f3c0877f43/Peranan-Optimisme-terhadap-Resiliensi-pada-Mahasiswa-Tingkat-Akhir-yang-Mengerjakan-Skripsi.pdf

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons.

Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Empati*, *5*(2), 177-182 .https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979

Seligman, M. E., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (2016). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Tantor Audio [a division of] Recorded Books.

Setiawan, A., & Widaryanto, R. (2017). Hubungan Orang Tua Wali Mahasiswa dengan Perguruan Tinggi dalam Sistem Informasi Orang Tua Wali Mahasiswa. *URECOL*, 1-6.

Slamet, S. (2014). Pelatihan Motivasi Berprestasi Guna Meningkatkan Efikasi Diri Dan Optimisme Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, *11*(1), 75-98.http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/download/154/148

Taylor, Z. E., Conger, R. D., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2015). Parenting practices and perceived social support: Longitudinal relations with the social competence of Mexican-origin children. Journal of Latina/o Psychology, 3(4), 193–208. https://doi.org/10.1037/lat0000038

Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1997) Children and youth (Vol. 7), pp. 119-140. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc. Retrieved from http://www.temple.edu/lss/htmlpublications/publications/pubs97-4.html

Wulandari, R. P. (2012). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Disalah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI. Skripsi.* Fakultas Ilmu Keperawatan Program Sarjana Regular Depok (1). http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313206-S43681-Hubungan%20tingkat.pdf

STUDI MENGENAI KECEMASAN DAN INTENSI BELANJA SECARA *ONLINE* DI MASA PANDEMI COVID-19

Shinta Febrina, Yoga Hardianto, Rina Sari

Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani
[1]shinta.febrina@lecture.unjani.ac.id, [2] yogahardianto84@yahoo.com, [3]rina.sari@lecture.unjani.ac.id

Abstrak

Novel Corona Virus Disease (Covid 19) terkonfirmasi mewabah di Indonesia sejak Februari 2020. Pandemi ini memunculkan berbagai reaksi publik yang mengarah pada meningkatnya level kecemasan. Pandemi dapat memicu terjadinya stres dimana kecemasan merupakan salah satu respon umum yang menandai gejala stres. Di sisi lain, Pandemi Covid 19 juga diduga mendorong terjadinya peningkatan pembelian barang dan jasa melalui sistem *online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap intensi pembelian barang dan jasa melalui sistem *online*. Survei dilakukan dengan menggunakan kuesioner *online* yang diadaptasi dari *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dan *Theory of Planned Behavior Questionnaire* (TPB). Responden merupakan dewasa golongan usia 21 tahun sd. 60 tahun yang berdomisili di Kota Bandung dan Cimahi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non-probability convenience sampling* (n= 134) dan Teknik Analisa data menggunakan uji regresi linear. Hasil Analisa regresi linear tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang cukup signifikan pada kecemasan terhadap intensi perilaku pembelian barang dan jasa secara *online* (R= 0.521, ρ= 0.001). Terdapat 64,1% responden yang menunjukkan level kecemasan moderat dan 65,6% responden menunjukkan level intensi berbelanja *online* yang tinggi. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada level kecemasan dan intensi pembelian barang & jasa secara *online* antara responden pria dan responden wanita.

Kata kunci: *Covid 19; Pandemi; Kecemasan; Intensi Pembelian Barang dan Jasa secara Online; Responden Dewasa.*

PENDAHULUAN

Coronavirus-19 (COVID) telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO. Coronavirus adalah zoonosis atau virus yang ditularkan antara hewan dan manusia. Virus dan penyakit ini diketehui berawal di kota Wuhan, Cina sejak Desember 2019. Presiden Republik Indonesia telah menyatakan status penyakit ini menjadi Tahap Tanggap Darurat pada tanggal 17 Maret 2020 (www.covid19.go.id). Kasus pasien positif terkonfirmasi sebanyak 95.418, pasien yang meninggal sebanyak 4.665 orang dan jumlah pasien sembuh yaitu sebanyak 53.945 orang (per 24 Juli 2020, sumber: covid19.kemkes.go.id).

Perubahan besar yang terjadi secara tiba-tiba dan pengalaman traumatis dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Ketidakpastian mengenai kapan pandemi akan berakhir dan paparan informasi mengenai perkembangan pandemi secara konstan juga bisa memicu kecemasan dan stres pada individu. Ditambah lagi dengan anjuran untuk berdiam diri di rumah, membatasi kontak sosial dan adaptasi kebiasaan baru (*new normal*) dapat mempengaruhi kesejahteraan mental individu. Hal tersebut sejalan dengan riset yang dilakukan Torales et. al. (2020), bahwa simptom seperti kecemasan, depresi, ketakutan, stres dan gangguan tidur banyak ditemukan selama pandemi *Covid 19*. Kemungkinan munculnya gangguan depresi dan kecemasan tergolong tinggi, terutama pada wanita, individu yang memiliki riwayat gangguan kesehatan fisik, individu yang memiliki gangguan kejiwaan saat ini dan di masa lalu, serta individu yang tinggal di wilayah perkotaan dan padat penduduk.

Liu, Zhang, Wong, Hyun, & Hahm (2020) melakukan survei pada individu dewasa usia 18 sampai 30 tahun di Amerika Serikat. Mereka menemukan bahwa sebanyak 43,3% individu mengalami simptom depresi tinggi, 45,4% menunjukkan kecemasan tinggi, dan 31,8%

individu mengalami simptom pasca-traumatis yang tinggi di bulan awal terjadinya pandemi Covid 19. Selanjutnya, Riset yang dilakukan di Italia pada triwulan pertama 2020 terhadap 2247 responden, menunjukkan adanya peningkatan level depresi, stres, dan kecemasan. Sebanyak 81,3% responden memiliki level kecemasan moderat, 7,2% dan 11.5% responden dengan level kecemasan tinggi & sangat tinggi (Mazza, Ricci, Biondi, Colasanti, Ferracuti, Napoli, & Roma, 2020).

Covid-19 yang mewabah secara global bukan hanya memengaruhi kondisi kesejahteraan mental individual, namun terindikasikan juga memiliki dampak terhadap perilaku manusia; salah satunya perubahan pada perilaku konsumen masyarakat (Miri et al., 2020). Dilaporkan terjadinya peningkatan pembelian bahan pokok, masker wajah, *hand sanitizer* dan produk kesehatan lainnya yang dianggap penting untuk melindungi diri dari virus covid-19 (Goodwin et al., 2019). Adanya paparan informasi yang konstan & terus menerus mengenai wabah covid-19 terbukti meningkatkan level kecemasan yang ditunjukkan oleh fenomena *cyberchondria*, intensi melakukan pembelian-tidak biasa dan isolasi diri (Laato, Islam, Farooq, & Dhir, 2020). Riset tersebut juga menunjukkan bahwa motif dibalik perilaku pembelian-tidak biasa (*unusual purchase*) tersebut sebagai persiapan isolasi dan karantina akibat meluasnya penyebaran virus. Di Pakistan, 52% konsumen menghindari untuk melakukan pembelian barang secara langsung (brick & mortar shopping), agar tidak berada dalam kerumunan massa, menjaga jarak sosial dan mencegah terpapar oleh virus (Bhatti, et al., 2020).

Selanjutnya, pemesanan makanan dan pembelian kebutuhan pokok secara online menunjukkan peningkatan dikarenakan hal tersebut merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan derajat kelangsungan hidup (*survival rate*) di masa pandemi Covid-19. Di Malaysia dan Italia yang memberlakukan kebijakan *social distancing* secara ketat, terjadi peningkatan penjualan barang & jasa secara online hingga 90% di bulan Februari dan Maret 2020. Dilaporkan juga terjadi peningkatan konsumen *platform e-commerce* di negara Timur Tengah dan Afrika Utara sejak meluasnya wabah virus covid-19 (Mohamad et al., 2020).

Perilaku pembelian konsumen juga diindikasikan dipengaruhi oleh kebijakan *lockdown* di negara setempat dikarenakan kurangnya kesempatan untuk melakukan pembelian barang dan jasa secara langsung. Dengan alasan tertentu, konsumen menunjukkan ketergantungan pada *platform* belanja *e-commerce* agar bisa memenuhi kebutuhan pokok mereka. Hal ini sesuai dengan riset yang dilakukan Hasanat et. Al (2020), terjadi peningkatan pengguna aplikasi pembelian online dibandingkan bulan januari dan februari 2020. Peningkatkan penggunan aplikasi online ini terutama pada aplikasi makanan dan jasa pengantarannya. Di Amerika Serikat, pembelanjaan terbesar pada di periode awal pandemi yaitu pada pembelian bahan makanan dan suplai penunjang kesehatan. Sejauh ini, peningkatan pembelian bahan makanan dialami oleh pengecer *online* sebanyak 10-15% dari pembelian sebelum terjadinya pandemi Covid-19 (Grashuis, Skevas, Segovia, 2020). Berdasarkan eksperiman yang dilakukan Grashuis et. al (2020), bahwa penyebaran kasus Covid-19 ikut mempengaruhi keputusan pembelian kebutuhan pokok secara online. Selain itu, terdapat kecenderungan bahwa perubahan pola pembelian tersebut didorong pula oleh adanya kecemasan dan ketakutan akan penyebaran virus covid-19.

Perilaku berbelanja secara *online* (disebut juga perilaku pembelian *online*) mengacu pada proses membeli barang atau jasa melalui media internet. Proses pembelian meliputi beberapa langkah; calon konsumen menyadari adanya kebutuhan produk atau jasa tertentu, mereka mencari informasi terkait kebutuhan tersebut melalui internet, kemudian mereka mengevaluasi alternatif produk/ jasa dan memilih sesuai dengan kriteria yang paling sesuai dengan keinginan atau kebutuhan (Liang & Lai, 2000). Menurut teori perubahan sikap dan perilaku dari Fishbein & Ajzen (1975), sikap konsumen dipengaruhi oleh intensi. Penelitian-penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa sikap individu terhadap pembelanjaan online merupakan predictor bagi keputusan pembelian online. (George, 2004; Yang et al., 2007 dalam Javadi et al., 2012). Perilaku konsumen terhadap pembelian barang & jasa secara online dipengaruhi oleh kepercayaan dan persepsi terkait resiko berbelanja, sikap konsumen, pengaruh sosial, keterampilan online personal, dan faktor orientasi teknologi meliputi persepsi terhadap kegunaan persepsi terhadap kemudahan berbelanja & fitur situs belanja (Pavlou & Fygenson, 2006). Ketika konsumen memiliki sikap tertentu terhadap pembelanjaan online maka akan berdampak pada keputusan untuk membeli barang dan jasa secara online (Javadi, Dolatabdi, Nourbakhsh, Poursaeedi, & Asadollahi, 2012).

Keputusan melakukan pembelian barang dan jasa secara online ditentukan oleh intensi dalam diri individu. Intensi merupakan faktor motivasional yang mempengaruhi munculnya perilaku (Ajzen, 1991) dan menjadi indikator seberapa kuat individu akan menampilkan perilaku tertentu. Intensi ditentukan oleh tiga aspek: sikap (*attitudes*), norma subjektif (*subjective norm*), dan persepsi mengenai kendali perilaku (perceived behavioral control). Norma subjektif mengacu pada tekanan dan dorongan yang diterima dari orang lain yang dianggap signifikan oleh individu, mengenai pantas atau tidaknya perilaku tertentu ditampilkan. Sikap mengacu pada evaluasi positif atau negatif mengenai perilaku. Selanjutnya, persepsi mengenai kendali perilaku mengacu pada permasalahan yang kemungkinan muncul terkait perilaku kesehatan dan sosial. Aspek ini merefleksikan derajat kendali yang dimiliki seseorang terkait perilaku tertentu yang ditampilkan. Sikap positif terhadap perilaku, norma subjektif yang positif, dan persepsi mengenai kendali perilaku yang tinggi akan mengarah pada semakin tingginya intensi. Semakin kuat intensi individu, maka akan semakin besar kecenderungan untuk menampilkan perilaku.

Aspek nonrational dan emosional perlu juga untuk ikut dipertimbangkan dalam memprediksi keputusan individu dalam menampilkan perilaku (Abelson, Kinder, Peters, & Fiske, 1982; Breckler & Wiggins, 1989; Edwards, 1990; Richard, van der Pligt, & de Vries, 1996; Zajonc, 1980 dalam Rivis, Sheeran, & Armitage, 2009). Kotler (2000, dalam Chowdury, Parvin, Weitenberner & Becker, 2006) menyatakan bahwa konsep "sikap" yaitu evaluasi seseorang mengenai situasi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, perasaan, emosi dan kecenderungan berperilaku terhadap suatu objek atau ide. Dengan demikian, aspek non-rasional dan emosi perlu dipertimbangkan dalam memprediksi perilaku dan pengambilan keputusan seseorang (Abelson, Kinder, Peters, & Fiske, 1982; Breckler & Wiggnis, 1989: Edwards, 1990; Richard, van der Pligt, & de Vries, 1996; Zajonc, 1980 dalam Rivis, Sheeran, & Armitage, 2009).

Selanjutnya, Schachter (1964, dalam Spielberger, 1970) menyatakan bahwa kondisi emosional terdiri dari dua komponen: keterbangkitan fisiologis dan kognisi sosial. Kecemasan dalam konteks situasi, mengacu pada reaksi emosional kompleks yang muncul dalam diri dimana individu menginterpretasikan situasi sebagai ancaman. Jika individu memaknakan situasi sebagai ancaman, terlepas dari adanya bahaya secara objektif (nyata), diasumsikan bahwa level kecemasannya cenderung akan meningkat, dengan kata lain ia akan mengalami peningkatan kondisi emosional secara intens. Kecemasan sebaga kondisi emosional diindikasikan oleh munculnya ketegangan dan kekhawatiran, serta meningkatknya aktifitas sistem saraf otonom. Intensitas dan durasi kondisi kecemasan ditentukan oleh banyaknya ancaman yang dimaknakan dan konsistensi pemaknaan individu mengenai situasi yang dianggap berbahaya. Kecemasan dalam konteks situasi merupakan kondisi emosional yang sifatnya tidak menetap, bervariasi dan berfluktuasi dari waktu ke waktu. Kondisi ini memiliki ciri-ciri diantaranya; adanya pemaknaan subjektif, pemaknaan secara sadar, adanya ketegangan, kekhawatiran, dan meningkatnya sistem saraf otonom. Individu yag mengalami

kecemasaan tinggi memaknakan situasi sebagai ancaman dan bahaya. Sebaliknya, level kecemasaan akan rendah jika individu berada dalam situasi yang dimaknakan tidak mengancam.

Teori dari Spielberger (1972) mengasumsikan bahwa kemunculan rasa cemas melibatkan proses yang dimulai dari adanya stimulus eksternal atau internal yang dipersepsikan berbahaya dan mengancam. Contoh dari stressor eksternal yang bisa memicu kecemasan yaitu kondisi kedaruratan, kecelakaan atau resiko kematian yang dihadapi prajurit di medan perang atau ancaman terhadap harga diri yang dialami pelajar ketika harus mempresentasikan tugas dalam kelas. Tekanan yang dihadapi secara terus menerus dapat membuat individu mengembangkan respon *coping* atau mekanisme pertahanan psikis untuk meminimalisir kecemasan. Dengan demikian, pada konstruk kecemasan sebagai situasi (*A-state*) dan kecemasan sebagai karakter (*A-trait*), faktor-faktor yang diyakini berperan terhadap kecemasan yaitu: (1) stimulus eksternal dan internal yang memicu kecemasan, (2) proses kognitif yang terlibat dalam pemaknaan stimulus sebagai suatu ancaman, dan (3) mekanisme pertahanan yang terlibat dalam menghindari dan menurunkan intesitas kecemasan (Spielberger, 1972:50).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh kecemasan terhadap intensi belanja barang dan jasa secara online dalam konteks situasi pandemi covid 19. Dengan pertimbangan adanya pengaruh non rasional dan emosional pada intensi seseorang dalam berperilaku. Dengan demikian, hipotesa penelitian yang diajuka: Terdapat pengaruh antara tingkat kecemasan terhadap intensi belanja secara *online* pada pada individu dewasa di Kota/Kabupaten Bandung dan Kota Cimahi.

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian asosiatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini mempunyai tingkatan yang tertinggi apabila dibandingkan dengan penelitian deskriptif dan komparatif. Dengan penelitian ini maka dapat dibangun suatu teori yang dapat berfungsi untuk menjelaskan, meramalkan dan mengontrol suatu gejala. Bentuk hubungan variabel yang digunakan ialah hubungan kausal yang melihat hubungan sebab akibat dari variabel X dan Y. Berdasarkan metodenya, penelitian ini bersifat "*ex post facto*" yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mengkaji peristiwa yang telah terjadi dan kemudian merunut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya peristiwa tersebut (Sugiyono, 2007:7).

Partisipan

Karakteristik responden dalam studi ini ini yaitu individu usia dewasa antara 21 sampai dengan 60 tahun dan berdomisili di wilayah Kota Bandung & Cimahi. Teknik sampel yang digunakan yaitu teknik *convenience sampling* yang berbasis ketersediaan subjek. Pertimbangan menggunakan teknik sampel ini adalah dikarenakan peneliti tidak memiliki kontrol atas jumlah populasi, sulit untuk menentukan jumlah populasi dan waktu pengambilan data yang relatif singkat.

Instrumen

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur intensi belanja melalui media *online* dan level kecemasan individu terkait situasi pandemi Covid 19. Untuk mengukur intensi belanja melalui media *online*, peneliti mengembangkan alat ukur dari *Theory of Planned Behavior* (TPB) Questionnaire. Pengembangan alat ukur berdasarkan panduan dari Ajzen (2006), Ajzen & Fishbein (1980), dan Francis et al. (2004). Berdasarkan panduan tersebut,

aitem pernyataan dalam kuesioner dapat berbeda-beda bergantung dari perilaku spesifik yang ingin diukur. Oleh karena itu, perilaku spesifik yang dimaksud yaitu "intensi belanja online di masa pandemi covid 19". Kuesioner ini terdiri dari empat dimensi, yaitu; *attitude, subjective norm, perceived behavioral control* dan *intention.* Adapun contoh aitem pernyataan yaitu; "Pengalaman berbelanja online dalam tiga bulan terakhir sejak diberlakukannya *physical distancing* bagi saya memuaskan" atau "keluarga dan kerabat saya menyarankan untuk berbelanja secara *online* di masa pandemi ini". Setelah dilakukan uji validitas, diperoleh 13 aitem yang valid dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* maka diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,853.

Untuk mengukur level kecemasan, peneliti mengembangkan *The State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dari Charles D. Spielberger (1972). STAI terdiri dari dua jenis kuesioner, yaitu kuesioner yang mengukur kecemasan dalam konteks situasi (A-State) yang ingin mengetahui perasaan individu pada situasi yang spesifik. Kuesioner jenis lainnya mengukur kecemasan dalam konteks sifat (A-Trait) yang ingin mengetahui tendensi perasaan individu secara umum. Pada studi ini, peneliti hanya menggunakan kuesioner A-State. Dalam inventory ini, setiap item menanyakan perasaan-perasaan yang dialami ketika menghadapi situasi yang muncul akibat pandemi. Contoh aitem pernyataan yaitu "saya merasa gelisah ketika memikirkan kondisi pandemi covid 19 saat ini" atau "saya merasa bahagia dalam situasi pandemi covid 19 yang masih berlangsung". Setelah dilakukan uji validitas maka diperoleh 16 aitem pernyataan yang valid dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* maka diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,728.

Prosedur

Responden diminta untuk mengisi kuesioner online melalui *google form*. Periode pengisian kuesioner dilakukan dari awal Juli hingga pertengahan Bulan Agustus 2020. Sebelum mengisi kuesioner, responden diminta mengisi data demografi. Adapun data demografi yang dimaksud yaitu; usia, jenis kelamin, pekerjaan, media belanja online yang digunakan, dan jenis produk/ jasa yang dibeli.

Teknik Analisis

Analisa data menggunakan metode regresi linear sederhana untuk memprediksi hubungan di antara dua variabel. Adapun uji regresi memiliki fungsi untuk memprediksi atau meramalkan besarnya nilai variabel y jika nilai variabel x ditambah beberapa kali (Martono, N., 2010: 252). Uji regresi linear sederhana menggunakan program statistik JASP versi 0.11.1. Model persamaan Regresi Linear Sederhana adalah sebagai berikut:

$$\mathbf{Y = a + bX}$$

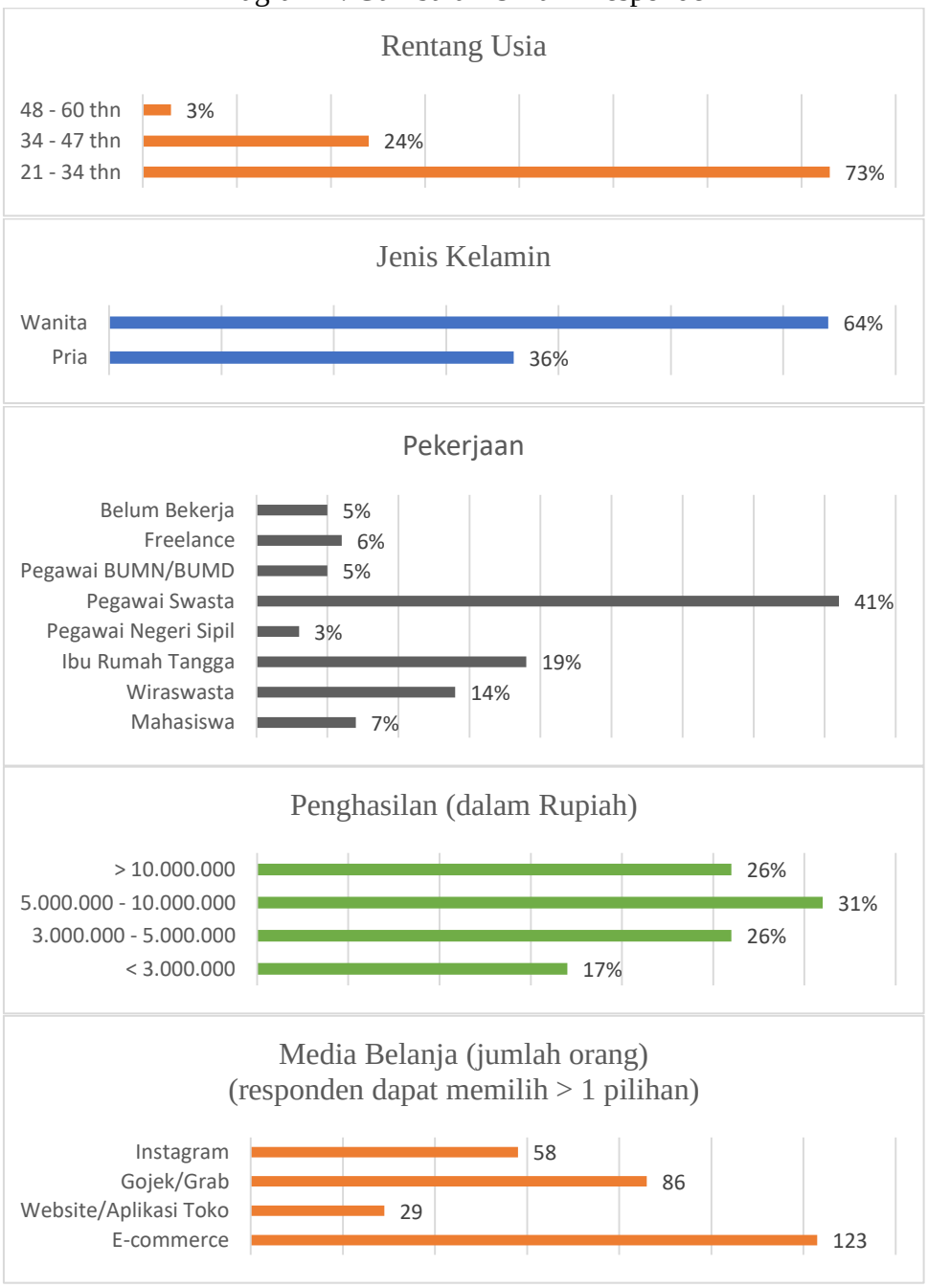
Dimana:
Y = Variabel Dependen
X = Variabel Independen atau variabel predictor
a = Konstanta
b = koefisien regresi (kemiringan); besaran respon yang ditimbulkan prediktor.

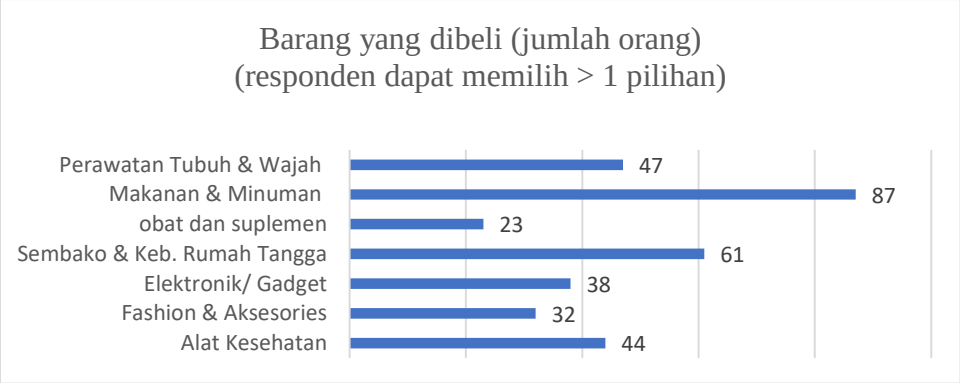
HASIL

Responden dalam studi ini adalah individu golongan dewasa dari usia 21 tahun sampai dengan 60 tahun yang berdomisili di Kota/Kabupaten Bandung & Kota Cimahi. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2020 dengan menggunakan media *google form* sehingga diperoleh total responden sebanyak 134 orang. Adapun gambaran responden dalam studi ini terdiri dari; usia, jenis kelamin, latar belakang pekerjaan, penghasilan, media belanja dan jenis

barang yang dibeli. Gambaran responden secara umum dapat dilihat dalam diagram di bawah ini.

Diagram 1. Gambaran Umum Responden





Sebagian besar responden merupakan wanita (64%) dan sisanya adalah responden pria. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada level intensi dan kecemasan antara responden pria dan wanita, Sebagian besar responden pria (58%) dan sebagian besar responden wanita (67,4%) menunjukkan level kecemasan moderat. Pada level intensi belanja secara online, sebanyak 63% responden pria menunjukkan level intensi yang tinggi dan 67% responden wanita juga menunjukkan level intensi belanja online yang tinggi.

Apabila dilihat dari faktor penghasilan, tidak terdapat perbedaan pada level kecemasan dan intensi belanja online antara responden dengan penghasilan < 3 juta rupiah, 3-5 juta rupiah, 5-10 juta rupiah serta penghasilan > 10 juta rupiah. Level kecemasan bervariasi pada setiap kelompok penghasilan, kelompok penghasilan > 3 juta rupiah menunjukkan dominasi level kecemasan moderat (78%), kelompok penghasilan 3 juta sd. 5 juta rupiah menunjukkan dominasi level kecemasan tinggi (69%), kelompok penghasilan 5 juta – 10 juta rupiah menunjukkan dominasi level kecemasan moderat, dan kelompok penghasilan > 10 juta rupiah menunjukkan dominasi level kecemasan yang moderat (54%). Selanjutnya, pada level intensi belanja online menunjukkan dominasi level intensi belanja yang tinggi pada semua kelompok penghasilan.

Tabel 1. Kategorisasi Kecemasan

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah Responden	Presentase
Tinggi	49-64	37	27,6%
Moderat	32-48	86	64,2%
Rendah	16-31	11	8,2%
Total		134	100%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami level kecemasan moderat (64,2%), diikuti oleh level kecemasan tinggi sebanyak 27,6% dan level kecemasan rendah sebanyak 8,2%. Yang dimaksud level kecemasan yang rendah adalah ketika individu tidak memandang situasi sebagai sesuatu yang mengancam. Responden dengan level kecemasan yang rendah tidak memandang pandemi covid 19 sebagai suatu hal yang mengancam ditandai dengan munculnya perasaan tenang dan bahagia. Ia mempersepsikan pandemi covid 19 akan segera berlalu dan bukan merupakan kondisi yang permanen sehingga merasa tidak perlu ada yang dikhawatirkan. Yang dimaksud dengan level kecemasan moderat adalah ketika individu menghayati pandemi covid 19 sebagai suatu situasi yang mengancam khususnya pada saat menerima informasi dan berita mengenai virus covid 19 dari berbagai media. Namun pada saat responden tidak terpapar oleh informasi dari media, rasa khawatir dan

ketakutan akan menurun. Yang dimaksud dengan level kecemasan yang tinggi adalah ketika individu seringkali memandang suatu situasi sebagai ancaman atau memiliki konsekuensi negatif. Responden didominasi oleh perasaan khawatir, gugup, dan merasa bahwa pandemi covid 19 merupakan situasi genting. Ia juga merasakan perasaan tidak berdaya terkait ketidakpastian mengenai kapan berakhirnya situasi pandemi ini.

Tabel 2. Kategorisasi Intensi Belanja Secara Online

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah Responden	Presentase
Tinggi	66-91	88	34,3%
Moderat	40-65	46	65,7%
Rendah	13-29	-	-
Total		134	100%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sebagian besar responden menunjukkan intensi yang moderat yaitu sebesar 65,7% dan responden lainnya menunjukkan intensi pembelian barang dan jasa secara online yang tinggi yaitu sebesar 34,3%. Yang dimaksud dengan intensi belanja online yang tinggi yaitu adanya keinginan yang kuat dan kesiapan untuk melakukan pembelian barang atau jasa melalui media online seperti situs atau aplikasi belanja toko, *platform e-commerce* (*Shopee*, Tokopedia, dll), aplikasi *online* seperti grab atau gojek dan media sosial seperti Instagram. Pada masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), individu dengan level intensi tinggi meminimalisir melakukan pembelanjaan langsung ke tempat karena khawatir akan terpapar virus covid 19. Selain itu, individu pada level intensi tinggi menunjukkan frekuensi belanja online yang lebih tinggi dimana dalam 1 bulan ia dapat melakukan pembelanjaan lebih dari dua kali. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan gaya hidup, ia lebih banyak melakukan pembelanjaan secara online daripada melakukan pembelanjaan secara langsung.

Selanjutnya, yang dimaksud dengan level intensi yang moderat yaitu adanya keinginan untuk melakukan pembelian barang dan jasa secara online dikarenakan efisiensi dalam memilih barang dan kemudahan dalam bertransaksi. Namun di sisi lain, individu dengan level intensi moderat masih melakukan pembelian barang secara langsung meskipun ada anjuran *physical distancing* dan menjauhi kerumunan dari pemerintah. Individu yang memiliki level intensi yang moderat memiliki penghayatan terhadap otonomi dan kapasitas diri yang tinggi, terlihat dari adanya keyakinan secara finansial melakukan pembelian secara online meskipun dikenakan ongkos kirim pada saat melakukan pemesanan.

Tabel 1. Hasil Uji Analisis

Hipotesis	IV	DV	*F*	*p*	R	R^2	Durbin-Watson	Ket
H1	Tingkat Kecemasan	Intensi Belanja *Online*	49,119	0,001	0.521	0,271	1,734	Signifikan

Berdasarkan hasil Analisa statistik terlihat bahwa korelasi (R) antara kedua variabel sedang (0,521). Nilai R_2 sebesar 0,271 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berkontribusi sebesar 27,1% terhadap intensi untuk melakukan pembelanjaan secara online. Uji Durbin-Watson memeriksa korelasi antara residu, yang hasilnya dapat tidak memvalidkan hasil uji regresi. Dari hasil uji Durbin-Watson diperoleh nilai 1,734 yang berarti hasil uji regresi

termasuk valid karena nilai di atas 1 dan di bawah 3. Statistik-F menunjukkan signifikansi dengan ρ = 0.001 yang berarti bahwa tingkat kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap intensi pembelanjaan secara *online.*

DISKUSI

Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh tingkat kecemasan terhadap intensi belanja barang dan jasa secara online (ρ = 0.001). Kecemasan yang dialami individu ketika berada dalam situasi pandemi covid 19 berpengaruh terhadap intensi individu dalam berbelanja barang dan jasa secara online. Penghayatan terhadap kecemasan yang dimaksud yaitu adanya kekhawatiran, kegelisahan dan ketakutan akibat ketidakpastian mengenai berakhirnya pandemi, kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang membatasi mobilitas, meningkatnya angka penderita pasien positif corona dari hari ke hari, ketakutan tertular virus corona dan kondisi ekonomi yang terdampak pandemi. Individu yang memiliki kecemasan mengenai kemungkinan terpapar virus covid 19 pada saat melakukan pembelian langsung, akan memilih untuk memenuhi kebutuhannya dengan cara melakukan pembelian melalui *platform online*. Adanya pemberlakuan kebijakan PSBB dan anjuran *physical distancing* yang membatasi mobilitas individu juga mempengaruhi meningkatnya kekhawatiran individu akan kurangnya suplai kebutuhan dasar, pangan, dan obat-obatan sehingga terjadi peningkatan pembelian kebutuhan tersebut.

Temuan-temuan tersebut sejalan dengan pernyataan dari Ajzen (2005: 135), dimana Emosi dan perasaan yang dialami individu dapat mempengaruhi pemaknaan terhadap objek atau situasi. Dimana pemaknaan tersebut akan mempengaruhi sikap terhadap situasi. Sikap bersama-sama dengan penghayatan terhadap kendali dan penghayatan terhadap norma akan menentukan intensi seseorang dalam berperilaku. Sebagai tambahan, berdasarkan temuan yang dikemukakan oleh Kahneman & Tversky (1984, dalam Rivis, Sheeran, & Armitage, 2009) bahwa individu akan lebih menitikberatkan aspek negatif dari situasi yang memiliki resiko kehilangan, kegagalan, dan konsekuensi negatif daripada aspek positif dari situasi seperti pembelajaran, keuntungan dan konsekuensi positif. Individu menunjukkan perhatian lebih besar terhadap pencegahan atau penghindaran terhadap kerugian daripada kemungkinan mendapatkan keuntungan. Hal tersebut dapat memunculkan emosi-emosi negatif yang salah satunya adalah kecemasan terhadap situasi spesifik.

Selanjutnya, pengaruh kecemasan dalam menfasilitasi munculnya intensi dan perilaku juga didukung oleh penelitian dari Horikawa & Yagi (2012) yang menyatakan bahwa derajat perilaku dapat ditentukan oleh kecemasan dalam konteks situasi (*State Anxiety*), yang merupakan produk dari karakter kecemasan yang dimiliki dan stres yang dialami individu. Kekhawatiran merupakan komponen dalam kecemasan yang bertanggung jawab terhadap efek dari kecemasan dan efektifitas dari perilaku. Kekhawatiran menyita sumber daya pemprosesan dalam sistem daya ingat, dan kekhawatiran juga meningkatkan dorongan untuk meminimalisir emosi negatif.

Berdasarkan hasil analisa statistik, level kecemasan berkontribusi sebanyak 27,1 % terhadap tinggi rendahnya intensi seseorang untuk melakukan pembelian barang dan jasa secara online. Terdapat faktor-faktor lain yang ikut berkontribusi (72,9%) terhadap intensi individu dalam berbelanja barang/jasa secara online. Hal tersebut sesuai dengan konsep dari *Planned Behavior theory*, faktor-faktor yang menentukan intensi dan perilaku adalah keyakinan normative dan keyakinan atas kendali. Faktor-faktor tersebut cenderung dapat dipengaruhi oleh; usia, jenis kelamin, suku bangsa, status sosial-ekonomi, latar belakang Pendidikan, latar belakang kewarganegaraan, afiliasi keagamaan, kepribadian, perasaan, emosi, sikap umum, nilai, kecerdasan, kelompok, pengalaman di masa lalu, paparan informasi,

dukungan sosial, serta keterampilan *coping* (Ajzen, 2005). Adapun faktor-faktor lain yang diasumsikan turut berkontribusi terhadap intensi pembelian barang dan jasa secara online yaitu; paparan informasi dari berbagai media mengenai kemudahan melakukan pembelian secara online *(advertisement*), promosi yang rutin dilakukan oleh berbagai *platform e-commerce*, pengaruh lingkungan sosial serta keamanan dan kemudahan melakukan transaksi.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh level kecemasan terhadap intensi pembelian barang dan jasa secara online. Level kecemasan memiliki kontribusi sebesar 27,1% terhadap intensi pembelian barang dan jasa secara online di masa pandemi. Dapat dikatakan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang turut menentukan intensi individu dalam melakukan pembelian secara *online.* Peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan tidak dapat berdiri sendiri sebagai faktor yang menentukan intensi dan keputusan individu dalam berperilaku. Kecemasan yang berada pada ranah emosi dapat mempengaruhi sikap terhadap objek, tetapi belum terbukti berkaitan langsung dengan keyakinan normative dan keyakinan terhadap kendali. Pada konsep teori *Planned Behavior* menyatakan bahwa intensi merupakan gabungan dari sikap (*attitude*), Penghayatan norma perilaku (*perceived behavioral norm*) dan penghayatan terhadap kendali (*perceived behavioral control*). Dengan demikian, perlu dilakukan kajian secara lebih mendalam mengenai hubungan dan pengaruh domain emosi terhadap keyakinan normatif dan keyakinan kendali. Keterbatasan lain dari penelitian ini adalah mengkaji kecemasan dalam konteks situasi (*State-Anxiety*) saja. Bagi peneliti yang ingin mengkaji topik yang sama, agar turut serta mengkaji kecemasan dalam konteks sifat (*Trait-Anxiety*). Pada saat kecemasan dikaji dalam konteks sifat dan situasi, maka diharapkan ada pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh karakter kecemasan terhadap intensi belanja secara online di masa pandemi. Keterbatasan lain dari penelitian ini adalah minimnya jumlah responden karena keterbatasan waktu pengambilan data, sehingga diharapkan bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji topik yang sama agar melibatkan jumlah responden yang lebih besar.

REFERENSI

Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior*. Open University Press – McGraw Hill Edition.

Bhatti, A., Akram, H., Basit, H. M., Khan, A. U., Naqvi, S. M. R., & Bilal, M. (2020). E-Commerce trends during Covid-19 Pandemic. *International Journal of Future Generation Communication and Networking*, 13 (2), 1449-1452. ISSN: 2233-7857.

Chowdury, H. K., Parvin, N., Weitenberner, C., & Becker, M. (2006). Consumer Attitude Toward Mobile Advertising In An Emerging Market: An Empirical Study. *International Journal of Mobile Marketing*, 1 (2).

Goodwin, R., Haque, S., Neto. F., Myers, L.B. (2009). Initial Psychology Responses To Influenza H1N1 (Swine Flu). BMC Infect. Dis. 9(1), 166.

Grashuis, J. Skevas, T., & Segovia, M. S. (2020). Grocery Shopping Preferences During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Sustainibility*. doi:10.3390/su12135369.

Horikawa, M., & Yagi, A. (2012). The Relationship among Trait, State Anxiety, and The Goal Performance of Penalty Shoot Out by University Player. PLos One 7 (4). doi:10.1371/journal.pone.0035727

Javadi, M.H., Dolatabadi, H.R., Nourbakhsh, M., Poursaeedi, A., & Asadollahi, A.R. 2012. An Analysis of Factors Affecting on Online Shopping Behavior of Consumers. *International Journal of Marketing Studies*, 4 (5). http://dx.doi.org/10/5539/ijmns.v4n5p81

Laato, S., Islam, A.K.M.N., Farooq, A., & Dhir, A. (2020). Unsual Purchasing Behavior During the Early Stages of The Covid-19 Pandemic: The Stimulus-Organism-Response Approach. *Journal of Retailing and Consumer*. https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102224

Liang, T., & Lai, H. (2000). Electronic Store Design and Consumer Choice: An Empirical Study. *System Sciences Proceedings of 33rd International Conference in Hawaii*.

Liu, C. H., Zhang. E., Wong, G. T. F., Hyun. S., & Hahm, H. (2020). Factors Associated with Depression, Anxiety, and PTSD Symptomatology During the Covid-19 Pandemic: Clinical Implications for U.S Young Adult Mental Health. *Journal of Psychiatry Research*. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172

Martono, N. 2010. *Statistik Sosial : Teori dan Aplikasi Program SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.

Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, S., & Roma, P., (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Italian People During the Covid-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. *International Joirnal of Environmental Research and Public Health*. doi:10.3390/ijerph17093165

Miri, S.M. Roozbeh, F., Omranirad, A., Alavian, S.M. (2020). Panic of Buying Toilet Papers; A Historical Memory of Horrible Truth? Systematic Review of Gastrointestinal Manifestations of Covid-19. Hepat. Mon. 20 (3)

Mohamad, A. H., Hamzah, A. A., Ramli, R., & Fathullah, M. (2020). E-Commerce Beyond the Pandemic Coronavirus: Click and Collect Food Ordering. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. doi: 10.1088/1757-899X/864/1/012049

Ozdin, S., & Ozdin, S. B. (2020). Levels and Predictors of Anxiety, Depression and Health Anxiety During Covid-19 Pandemic in Turkish: The Importance of Gender. *International Journal of Social Psychiatry*. https://doi.org/10.1177/002076402927051

Pavlou, P. A., & Fygenson, M. (2006). Understanding and Predicting Electronic Commerce Adoption: An extension of The Theory of Planned Behavior. *MIS Quarterly*, 30 (1), 115-143.

Rivis, A., Sheeran, P., & Armitage, C. J. (2009). Expanding The Affective and Normative Components of Theory of Planned Behavior : A Meta-Analysis of Anticipated Affect and Moral Norms. Journal of Applied Social Psychology, 39 (12), 2985-3019. DOI: 10.1111/j.1559-1816.2009.00558.x

Satuan Tugas Penanganan Covid 19. (2020, Juli 24). Peta Sebaran Penularan Covid 19 di Indonesia. https://covid19.go.id/

Spielberger, C., D. (1972). *Anxiety – Current Trends in Theory and Research* (Vol 1). New York: Academic Press

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung : Alfabeta CV

Torales, J., O'Higgnis, M., Castaldelli-Maia, J.M., & Ventriglio, A. (2020) The Outbreak of Covid 19 Coronavirus and Its Impact on Global Mental Health. *International Journal of Social Psychiatry*. Advance Online Publications. https://doi.org/10.1177/0020764020915212

SELF – IMAGE, PENERIMAAN SOSIAL DAN EKSISTENSI DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS KOMUNIKASI UNIVERSITAS X

[1]Putri Cahya Anggita, [2]Selviana
[1,2] Universitas Persada Indonesia Y.A.I
[1]Putrianggita13.PA@gmail.com, [2] selviana.psikologi@gmail.com

Abstrak

Di era digital saat ini, perkembangan teknologi maju dengan pesat, terutama di bidang komunikasi. Komunikasi dan manusia adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Sebagai makhluk sosial, individu melakukan komunikasi setiap harinya dengan berbagai cara dan juga berbagai media, salah satunya media sosial. Media sosial memiliki fitur yang dinamakan *update status*. Seringkali, *update status* ini digunakan oleh individu sebagai ajang menunjukkan eksistensi diri di media sosial. Individu berusaha untuk menampilkan diri dengan memupuk kesan – kesan tertentu sebagai faktor yang dipengaruhi oleh *self – image* atau citra diri yang ditampilkan melalui media sosialnya. Faktor lainnya yang berpengaruh terhadap eksistensi diri dalam beraktivitas di media sosial adalah penerimaan sosial yang tercermin dari tanggapan positif dari orang lain dalam pergaulan di media sosialnya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan teknik *incidental sampling* pada mahasiswa Fakultas Komunikasi Universitas X, berjumlah 128 responden. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada aspek eksistensi diri, aspek *self – image*, dan aspek penerimaan sosial. Ketiga alat ukur telah diuji dan hasilnya valid dan reliabel. Hasil analisis statistik membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan dengan arah positif antara *self – image* terhadap eksistensi diri. Selanjutnya, hasil analisis statistik juga menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dengan arah positif antara penerimaan sosial terhadap eksistensi diri. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan variabel – variabel lainnya, seperti kecemasan, lingkungan sosial maupun citra tubuh. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengadakan penelitian di berbagai tempat lainnya sehingga mendapatkan perbandingan, maupun hasil yang lebih tepat dan luas lagi.
Kata Kunci: Eksistensi diri, Self Image, Penerimaan Sosial, Media Sosial.

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan sebuah media online yang menggunakan internet berbasis teknologi yang bersifat fleksibel, interaktif, serta dapat berfungsi privat maupun publik. Selain itu dapat menjangkau khalayak luas yang tidak dibatasi oleh faktor geografis sehingga tidak adanya batasan ruang dan waktu, serta dapat digunakan sebagai alat komunikasi kapanpun dan dimanapun kita berada.

Menurut Nasrullah (dalam Mulawarman dan Nurfitri, 2017), Kehadiran media sosial ini pun di tunjang dengan semakin berkembangnya jumlah pengguna dari hari ke hari yang memberikan fakta menarik betapa besarnya kekuatan internet bagi kehidupan. Hal ini, didukung oleh rangkuman data tren internet dan media sosial tahun 2019 di Indonesia yang dilansir melalui Hootsuite, menunjukan pengguna media sosial aktif yaitu, 150 juta orang (naik 15% atau sekitar 20 juta populasi dari tahun 2018) dan untuk persentase pengguna internet yang menggunakan 4 platform media sosial terbesar antara lain sebagai berikut, Youtube: 88%, Whatsapp: 83%, Facebook: 81%, serta Instagram: 80%. Maraknya penggunaan media sosial ini, tidak hanya menimbulkan dampak positif bagi penggunanya, namun juga menimbulkan dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan dan tidak bertanggung jawab. Dilansir dari PakarKomunikasi.com, ada beberapa dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial yaitu, dapat menurunkan tingkat kesehatan, bersikap acuh terhadap orang lain, terjadinya *cyber bullying*, timbulnya berbagai macam bentuk kejahatan di media sosial, menurunkan produktivitas, tersebar luasnya informasi *hoax*, menurunnya interaksi tatap muka, serta *update* status secara berlebihan di media sosial. *Update* status di media sosial dapat menimbulkan dampak positif maupun negatif bagi penggunanya. Seringkali, *update* status ini dilakukan oleh individu sebagai ajang menunjukkan eksistensi diri di media sosial. Eksistensi adalah pemberian makna hal ini sesuai dengan hakikat kesadaran manusia itu sendiri sebagai intensionalitas, yang selalu mengarah ke luar diri dan

melampaui dirinya (transendensi) dan tidak bersifat imanen (terkurung dalam dirinya sendiri) (Abidin, 2007).

Individu menunjukkan eksistensi dirinya dengan cara menunjukkan citra diri yang dimiliki dan menganggap keberadaannya ditandai dengan komentar atau *like* yang diberikan oleh pengguna lainnya. Goffman (dalam Benedictus, 2010), mengasumsikan bahwa ketika orang-orang berinteraksi, mereka ingin menyajikan suatu gambaran diri yang akan diterima orang lain. Upaya ini disebut sebagai pengelolaan kesan (*impression management*), yaitu teknik yang digunakan aktor untuk memupuk kesan - kesan tertentu dalam situasi tertentu untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, Citra diri atau *self - image* terbentuk dari penilaian yang dibuat oleh diri sendiri maupun oleh orang lain dan citra diri terbentuk dari informasi, pengalaman, umpan balik dan kesimpulan yang dibuat diri sendiri, Holden (Purnamasari dan agustin, 2018).

Selain *self - image*, faktor lain yang diduga berpengaruh terhadap eksistensi diri seseorang dalam beraktivitas di media sosial adalah penerimaan sosial. Menurut Rakhmat (Suryanto, 2012), menerima berarti lebih menekankan dan memandang manusia sebagai "individu" bukan sebagi objek. Gambaran tentang manusia yang merasa diterima ialah apabila individu merasa diperhatikan, didukung secara emosional, dan merasakan hubungan yang erat dengan orang lain. Penerimaan sosial berarti dipilih sebagai teman dalam suatu aktivitas kelompok sosial, dimana individu menjadi anggotanya. Ini merupakan indeks keberhasilan yang dapat digunakan untuk menunjukkan derajat rasa suka anggota kelompok yang lain untuk dapat berinteraksi dan bekerja sama (Hurlock, 2018:293).

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini ialah, Apakah ada hubungan antara *self – image* dengan eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X?; Apakah ada hubungan antara penerimaan sosial dengan eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X?; Apakah ada hubungan antara *self - image* dan penerimaan sosial dengan eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X?

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Data diperoleh dengan menggunakan kuisioner yang disebarkan melalui *google form.*

Partisipan

Penelitian dilakukan di fakultas komunikasi Universitas X dengan melibatkan 128 partisipan. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *insidental sampling.* Teknik *insidental sampling* adalah penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebutulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2018)

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala eksistensi diri berdasarkan aspek eksistensi diri menurut Smith (Fitriawati dan Retnasary, 2018) sebanyak 33 aitem, skala *Self – Image* berdasarkan aspek komponen *Self – Image* menurut Jesid (Ni'mah dan Rohmatun, 2017) sebanyak 17 aitem, dan skala penerimaan sosial berdasarkan aspek penerimaan sosial menurut Hurlock (2018) sebanyak 22 aitem. Ketiga alat ukur telah diuji dan hasilnya valid dan reliabel.

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Teknik Analisis Regresi Sederhana Dan Regresi Ganda. Teknik Analisis Regresi Sederhana bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh antara satu variabel independen terhadap satu variabel dependen,

yaitu pengaruh *self – image* terhadap eksistensi diri dan pengaruh penerimaan sosial terhadap eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X.

Selanjutnya, dilakukan Analisis Regresi Ganda yang bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh antara dua variabel independen terhadap satu variabel dependen, yaitu pengaruh antara *self - image* dan penerimaan sosial terhadap eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X.

Dalam penelitian ini, pengolahan data menggunakan bantuan program SPSS 23.0. Apabila hasil analisis data yang diperoleh memiliki taraf signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) maka H0 ditolak dan Ha diterima. Begitupun sebaliknya, apabila hasil analisis data yang diperoleh memiliki taraf signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) maka H0 diterima dan Ha ditolak.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana seperti yang ditunjukkan pada tabel 1, diperoleh hasil analisis pada pengaruh *self - image* terhadap eksistensi diri yaitu t hitung = 5.951 dengan $p < 0.05$. Dikarenakan hasil t hitung ialah positif, maka hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang positif signifikan antara *self – image* terhadap eksistensi diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik *self – image* yang ditunjukkan, maka akan diikuti dengan eksistensi diri subjek.

Tabel 1
Pengaruh *Self – Image* terhadap Eksistensi Diri

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.482	11.409		2.146	.034
	Self - Image	.659	.111	.434	5.951	.000

a. Dependent Variable: Eksistensi Diri

Selanjutnya, seperti yang ditunjukkan pada tabel 2 dengan metode analisis regresi sederhana mengenai pengaruh penerimaan sosial terhadap eksistensi diri, diperoleh t hitung = 4.618 dengan $p < 0.05$. Dikarenakan hasil t hitung ialah positif maka hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh penerimaan sosial yang positif signifikan terhadap eksistensi diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik penerimaan sosial yang diterima, maka akan diikuti eksistensi diri subjek.

Tabel 2
Pengaruh Penerimaan Sosial terhadap Eksistensi Diri

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.482	11.409		2.146	.000
	Penerimaan Sosial	.749	.162	.337	4.618	.000

Hasil analisis ketiga dilakukan dengan analisis regresi ganda, menyatakan bahwa diperoleh F hitung sebesar = 38.096 dengan p < 0.05. Artinya, terdapat pengaruh signifikan antara *self - image* dan penerimaan sosial terhadap eksistensi diri. Berdasarkan nilai R square = 0.379, *self - image* dan penerimaan sosial memberikan kontribusi sebesar 37.9% terhadap terhadap eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X. Selebihnya, sebesar 62.1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Tabel 3
Pengaruh *Self - Image* dan Penerimaan Sosial Terhadap Eksistensi Diri

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6173.436	2	3086.718	38.096	.000[b]
	Residual	10128.181	125	81.025		
	Total	16301.617	127			

a. Dependent Variable: Eksistensi Diri
b. Predictors: (Constant), *Self - Image*, Penerimaan Sosial

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.615[a]	.379	.369	9.00141

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang positif signifikan antara *self - image* terhadap eksistensi diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik *self - image* maka akan diikuti eksistensi diri subjek. Perilaku eksistensi diri berdasarkan aspek Abidin (2007) menjelaskan bahwa individu memberi makna pada dirinya sendiri, makna yang diberikan berupa gambaran mengenai diri individu yang berbeda antara individu satu dengan individu lainnya. Dapat disimpulkan bahwa *self – image* merupakan gambaran yang dimilii individu tentang dirinya sendiri sebagai makhluk berfisik. Individu tidak hanya memberikan penilaian tentang dirinya, namun juga gambaran karakteristik – karakteristik yang dimilikinya. Hal ini dibuktikan juga dengan penelitian Andarwati (2016) mengenai citra diri dan eksistensi diri, bahwa semakin tinggi intensitas eksistensi maka semakin tinggi pula citra diri yang dimiliki. Penelitian lainnya dengan pembahasan yang sesuai, Hayumi (2014) mengenai

penggunaan media sosial yang mempengaruhi eksistensi diri, bahwa semakin intens penggunaan media sosial maka semakin mempengaruhi eksistensi diri.

Pada hasil analisis kedua menunjukkan bahwa semakin baik penerimaan sosial maka akan diikuti eksistensi diri subjek. Berdasarkan aspek eksistensi diri Hall & Lindzey (2000) menjelaskan bahwa hubungan antar manusia terdapat perasaan cinta, benci, kebersamaan, kebermaknaan sehingga dapat menimbulkan diterima atau tidaknya individu di ligkungan sosial. Dapat disimpulkan bahwa penerimaan sosial memegang peranan besar dalam perkembangan konsep diri, individu yang diterima dalam kelompok sosial dapat mengembangkan rasa percaya diri dan pandai membawa diri. Sehingga semakin diterima individu, maka semakin baik konsep dirinya (Hurlock, 2016). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2016), mengenai hubungan antara penerimaan sosial dengan eksistensi diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, positif dan kuat antara penerimaan sosial dan eksistensi diri.

Hasil analisis ketiga dilakukan dengan analisis regresi ganda, menyatakan bahwa diperoleh F hitung sebesar = 38.096 dengan $p < 0.05$. Artinya, terdapat pengaruh signifikan antara *self - image* dan penerimaan sosial terhadap eksistensi diri. Berdasarkan nilai R square = .379, *self - image* dan penerimaan sosial memberikan kontribusi sebesar 37.9% terhadap eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X. Selebihnya, sebesar 62,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 128 responden dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self - image* dan penerimaan sosial terhadap eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X. Hasil penelitan dapat dijadikan referensi bagi keilmuan di bidang psikologi terutama dalam bidang *cyberpsychology*.

Saran Teoritis

Untuk para calon peneliti yang tertarik dalam melakukan penelitian mengenai eksistensi diri diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan tentang jenis variabel lain yang belum diteliti selain dari *self – image* dan penerimaan sosial, seperti kecemasan, lingkungan sosial maupun citra tubuh. Para calon peneliti juga diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan obyek penelitian yang berbeda agar mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

Saran Praktis

Disarankan bagi pengguna media sosial maupun individu secara umum, dapat mempertahankan eksistensi diri yang dimilikinya, tidak hanya di media sosial, namun juga di lingkungan sosial atau masyarakat. Dengan mempertahankan eksistensi yang dimiliki akan berpengaruh dalam pembentukkan konsep diri dan tingkat kepercayaan diri individu di lingkungan sosial maupun masyarakat.

REFERENSI

Abidin, Z. (2007). *Analisis Eksistensial :Sebuah Pendekatan Alternatif Untuk Psikologi dan Psikiatri.* Jakarta: PT. Raja Garafindo Persada.

Agustin, A. P. (2018). Hubungan Citra Diri dengan Perilaku Narsisisme pada Remaja Putri Pengguna Instagram di Kota Prabumulih. *Jurnal Psibermetika*. Studi Psikologi Fakultas Kedokteran. Universitas Sriwajaya. Palembang.

Andarwati, L. (2016). Citra Diri di Ditinjau dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram pada Siswa Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 3* . Fakultas Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Arikunto, P. D. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Hayumi, N. Z. (2014). Penggunaan Instagram sebagai Bentuk Eksistensi Diri. *Makalah Non Seminar*. Fakultas Ilmu Sosial dan Politik.Universitas Indonesia. Depok.

https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2019/ di kunjungi pada tanggal 30 Mei 2019

https://pakarkomunikasi.com/dampak-negatif-dari-media-sosial di kunjungi 15 Juli 2019

Hurlock, E. B. (2018). *Perkembangan Anak Jilid 1. Edisi Keenam.* Jakarta: Erlangga.

Kharina Putrie Sunastiko, F. N. (2013). Hubungan Antara Citra Diri (Self Image) dengan Perilaku Konsumtif Dalam Pembelian Produk Kosmetik Pada Mahasiswi Fakultas Hukum. Universitas Diponegoro. Semarang.

Lindzey, C. S. (1993). *Teori - Teori Holistik (Organismik - Fenomenologis).* Yogyakarta: Kanisius.

Pratiwi, B. B. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Penerimaan Sosial dengan Eksistensi Diri pada Cover Dancer Boyband dan Girlband Korea di Kota Malang. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas maret. Surakarta.

Retnasary, D. F. (2018). EKSISTENSI DIRI YOUTUBER "JONESHOOD" "Studi Fenomenologis Mengenai Eksistensi Diri Youtuber "JONESHOOD" di Kota Bandung" . *Jurnal Signal Unswagati Cirebon*. Fakultas Ilmu Komunikasi. Universitas BSI. Bandung.

Sugiyono, P. D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Yunanto, K. T. (2016). *Aplikasi Komputer Psikologi.* Jakarta: Fakultas Psikologi Unuversitas Persada Indonesia Y.A.I.

HUBUNGAN ANTARA FAMILY COMMUNICATION PATTERN DALAM KOMUNIKASI JARAK JAUH DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

(Studi pada Mahasiswa yang Tidak Tinggal Bersama Orang Tua)

Jessica Raphaela, Theresia Indira Shanti
Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
[1]jessicaraphaela99@gmail.com, [2]theresiaindirashanti@yahoo.com

Abstrak

Tempat tinggal mahasiswa yang jauh dari lokasi perguruan tinggi membuat mahasiswa harus tinggal terpisah dengan orang tua selama perkuliahan. Berbagai tantangan mungkin dihadapi dan apabila mahasiswa tidak dapat menghadapinya dengan baik, hal tersebut dapat berdampak pada keadaan psikologis salah satunya *psychological well-being* (PWB). Pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua, komunikasi dapat tetap terjalin secara jarak jauh yang akan dibahas dalam *family communication pattern* (FCP). Melalui penelitian ini, peneliti menguji apakah terdapat hubungan antara tipe-tipe FCP dengan dimensi-dimensi PWB pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua.

Penelitian ini melibatkan 303 partisipan mahasiswa aktif yang tidak tinggal bersama orang tua selama perkuliahan serta menggunakan alat komunikasi jarak jauh sebagai salah satu sarana komunikasi dengan orang tua. Partisipan memiliki rentang usia 18 hingga 24 tahun dengan rata-rata lama tidak tinggal bersama orang tua selama 2,5 tahun. Instrumen yang digunakan adalah 24 item alat ukur FCP yang dikonstruksi oleh peneliti dan 32 item alat ukur PWB yang telah dimodifikasi. Berdasarkan hasil korelasi, terdapat hubungan tipe *consensual* dengan seluruh dimensi PWB kecuali dimensi *autonomy*, tidak terdapat hubungan tipe *protective* dengan seluruh dimensi PWB kecuali dimensi *self-acceptance*, terdapat hubungan tipe *laissez-faire* dengan seluruh dimensi PWB, dan terdapat hubungan tipe *pluralistic* dengan seluruh dimensi PWB kecuali dimensi *personal growth*.
Kata Kunci: *family communication pattern; psychological well-being; mahasiswa*

PENDAHULUAN

Sering kali tempat tinggal mahasiswa yang jauh dari lokasi perguruan tinggi menjadi tantangan bagi mahasiswa untuk tinggal tanpa orang tua. Fenomena banyaknya mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua karena harus menjalani perkuliahan sangat sering dijumpai dan selalu terjadi setiap tahunnya. Beberapa penelitian telah meneliti tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua selama berkuliah di Indonesia meliputi kemandirian, tanggung jawab, interaksi dengan lingkungan, pencapaian akademis, kemampuan beradaptasi, dan perasaan rindu akan keluarga serta lingkungan tempat tinggal dahulu (Utami, 2018; Saniskoro & Akmal, 2017; Jannah, 2016). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua rentan menghadapi kondisi emosional yang negatif. Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua selama berkuliah merasakan dampak negatif dari berbagai tantangan yang harus dilalui dalam bentuk stres, penurunan kemampuan akademis, maupun kesulitan beradaptasi dengan lingkungan.

Tantangan yang dialami mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua tersebut jika berlangsung secara terus-menerus dapat berpengaruh pada keadaan psikologis individu salah satunya adalah *psychological well-being*. *Psychological well-being* merupakan proses pencapaian *self-realization* yang terdiri atas dimensi *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life,* dan *self-acceptance* (Ryff, 1989). Penelitian Strizhitskaya, Petrash, Savenyheva, Murtazina, dan Golovey (2019)

menemukan korelasi negatif antara *psychological well-being* dengan rasa stres sementara penelitian Gräbel (2017) menemukan korelasi positif antara *psychological well-being* dengan pencapaian akademis. Selain itu, kemampuan adaptasi yang buruk pada mahasiswa menurut Arjanggi dan Kusumaningsih (2016) dapat menimbulkan stres. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa tuntutan atau tantangan yang dihadapi dapat memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan keadaan *psychological well-being* adalah komunikasi. Berdasarkan penelitian Wintre dan Yaffe (2000) pada mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua, interaksi antara orang tua dan anak dapat membantu anak beradaptasi di lingkungan perkuliahan dengan lebih baik. Karademas, Peppa, Eotiou, dan Kokkevi (2008) turut menjelaskan bahwa ketika orang tua mengetahui dengan baik keadaan yang dialami anak, maka kondisi tersebut dapat meningkatkan *well-being* dan kemampuan adaptasi anak ke arah positif. Pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua, komunikasi orang tua dan anak dapat tetap terjalin secara jarak jauh karena tidak bisa bertemu secara langsung.

Family communication pattern (FCP) merupakan proses komunikasi keluarga yang dipengaruhi oleh informasi, pengalaman, dan situasi yang dipersepsikan individu saat berinteraksi dengan orang lain dalam keluarga (Koerner & Fitzpatrick, 2002). Pada FCP terdapat dua dimensi yaitu *conformity* dan *conversation*. *Conformity* merupakan aspek yang menilai sejauh mana setiap anggota dalam keluarga memiliki nilai, kepercayaan, dan sikap yang sama (Nicolini, 2016; Generous, 2016; Vieira, 2015) sementara *conversation* merupakan aspek yang menilai sejauh mana setiap anggota keluarga saling berkomunikasi, aktif, dan terbuka mengungkapkan pikiran serta pendapat yang dimiliki (Nicolini, 2016; Generous, 2016; Krcmar, 1996, 1998; Meadowcroft, 1986). Perpaduan antara dua dimensi dalam FCP pada akhirnya akan membentuk empat matriks atau tipe FCP yang disebut dengan pola *family communication pattern* yaitu tipe keluarga *consensual*, tipe keluarga *protective,* tipe keluarga *laissez-faire*, dan tipe keluarga *pluralistic* (Nicolini, 2016).

Beberapa penelitian telah membahas terkait *psychological well-being* ataupun komunikasi jarak jauh pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua di Indonesia namun belum ditemukan penelitian yang mengaitkan antara *psychological well-being* dan komunikasi jarak jauh pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua. Oleh karena itu, penelitian ini ingin menjelaskan terkait hubungan dari kedua variabel tersebut. Namun dikarenakan *psychological well-being* dan *family communication pattern* tidak memiliki skor untuk keseluruhan alat ukur melainkan berdasarkan skor tiap dimensi *psychological well-being* dan tipe *family communication pattern* didalamnya, maka penelitian ini akan terfokus untuk menjelaskan apakah terdapat hubungan antara tipe *family communication pattern* dengan dimensi *psychological well-being* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua.

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, penelitian ini ingin menjawab rumusan masalah berikut: Apakah terdapat hubungan antara tipe-tipe dalam *family communication pattern* dengan dimensi-dimensi dalam *psychological well-being* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua?

Secara khusus, rumusan masalah tersebut akan dilihat dan dielaborasi lebih dalam untuk setiap tipe *family communication pattern* dengan setiap dimensi dalam *psychological well-being*. Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan hubungan antara setiap tipe dalam *family communication pattern* dengan setiap dimensi dalam *psychological well-being* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua. Secara khusus, penelitian ini turut bertujuan untuk mendapatkan gambaran terkait tipe *family communication pattern* apa yang memiliki hubungan dengan dimensi-dimensi *psychological well-being* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua.

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya maupun ilmu terkait, memberikan pengetahuan terkait pola komunikasi dan tipe pola komunikasi yang baik dilakukan, dan memberikan masukan bagi perguruan tinggi untuk membantu *psychological well-being* para mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua. Hipotesis dalam penelitian ini terdiri atas hipotesis *null* dan hipotesis alternatif. Hipotesis *null* yang diterima menunjukkan bahwa tidak ada perubahan, hubungan, ataupun perbedaan antar variabel atau hal yang diteliti sementara ketika hipotesis *null* ditolak atau hipotesis alternatif diterima maka hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan, hubungan, ataupun perbedaan antar variabel atau hal yang diteliti (Creswell, 2012).

Secara umum, hipotesis *null* menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tipe tertentu dalam *family communication pattern* dengan dimensi tertentu dalam *psychological well-being* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua. Sementara hipotesis alternatif menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tipe tertentu dalam *family communication pattern* dengan dimensi tertentu dalam *psychological well-being* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua. Terdapat sebanyak 24 hipotesis berdasarkan korelasi antara 4 tipe *family communication pattern* dan 6 dimensi *psychological well-being*. Salah satu contoh hipotesis tersebut adalah sebagai berikut:

Hipotesis *null* a = Tidak ada hubungan yang signifikan antara tipe *consensual* dengan dimensi *autonomy* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua

Hipotesis alternatif a = Ada hubungan yang signifikan antara tipe *consensual* dengan dimensi *autonomy* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang

METODE

Desain

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *correlational design* yaitu menguji hubungan atau kaitan antara dua atau lebih variabel menggunakan teknik statistik analisis korelasi (Creswell, 2012). Terdapat dua buah variabel dalam penelitian ini, yaitu *psychological well-being* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua dan *family communication pattern* antara orang tua dan anak pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua.

Partisipan

Karakteristik populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif di salah satu perguruan tinggi, berada pada jenjang Strata 1 (S1) atau Diploma, selama berkuliah tidak tinggal bersama dengan orang tua namun diluar perkuliahan tinggal bersama orang tua, dan turut menggunakan alat komunikasi jarak jauh untuk berkomunikasi dengan orang tua. Komunikasi jarak jauh yang digunakan dalam penelitian ini adalah sambungan telepon dan pesan atau *chatting.*

Instrumen

Alat ukur yang digunakan untuk pengukuran variabel *psychological well-being* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua adalah alat ukur Ryff's *Psychological Well-Being* (RPWB) yang digunakan oleh Amalia (2016) namun melalui modifikasi alat ukur, proses *expert judgement*, dan pengukuran statistik ulang. Alat ukur Ryff's *Psychological Well-Being* (RPWB) oleh Sofa Amalia dibentuk melalui proses *back translate* dari alat ukur asli *Psychological Well-Being* oleh Carol Ryff pada tahun 1989 dengan 54 item yang terdiri atas 6

dimensi yaitu *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life*, dan *self-acceptance* serta masing-masing dimensi terdiri atas 9 item.

Namun setelah melalui proses *try out*, terdapat beberapa item yang direvisi dan dibuang sehingga pengambilan data penelitian dilakukan dengan 32 item dengan 6 item dimensi *autonomy*, 5 item dimensi *environmental mastery*, 5 item dimensi *personal growth*, 5 item dimensi *positive relations with others*, 5 item dimensi *purpose in life*, dan 6 item dimensi *self-acceptance*. Hal ini dapat disebabkan salah satunya karena jenjang usia partisipan pada penelitian Amalia adalah lanjut usia sementara pada penelitian ini merupakan usia mahasiswa di *emerging adulthood* (18 sampai 25 tahun). Menurut Ryff dan Keyes (1995), usia menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tinggi-rendahnya tingkat *psychological well-being*.

Alat ukur yang digunakan untuk variabel *family communication pattern* orang tua dan anak pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua dikembangkan oleh peneliti berdasarkan tipe-tipe *family communication pattern* (FCP) dalam Nicolini (2016). Alat ukur dikembangkan oleh peneliti dari awal karena sebelumnya hanya tersedia alat ukur FCP yang dibentuk dengan konteks komunikasi secara langsung melalui bertemu bertatap muka sementara alat ukur FCP yang secara khusus menekankan pada komunikasi jarak jauh dalam hubungan keluarga belum ada sehingga akhirnya peneliti memutuskan untuk mengembangkan alat ukur FCP yang baru dengan konteks komunikasi jarak jauh melalui pesan atau *chatting* dan telepon.

Alat ukur FCP terdiri atas 32 item dengan 8 item pada masing-masing tipe yaitu *consensual, protective, laissez-faire,* dan *pluralistic*. Peneliti mengembangkan alat ukur menggunakan tipe-tipe FCP karena melalui penelitian ini peneliti ingin mengidentifikasi komunikasi keluarga secara jarak jauh tersebut ke dalam empat tipe pola komunikasi keluarga bukan berdasarkan tingkat *conformity* dan tingkat *conversation* secara terpisah. Namun setelah melalui proses *try out*, terdapat beberapa item yang direvisi dan dibuang sehingga pengambilan data penelitian dilakukan dengan 24 item dengan 8 item tipe *consensual*, 5 item tipe *protective*, 6 item tipe *laissez-faire*, dan 5 item tipe *pluralistic*.

Prosedur

Persiapan dimulai dengan peneliti mengumpulkan berbagai teori terkait dengan variabel dalam penelitian ini yaitu *psychological well-being, family communication pattern*, serta partisipan penelitian yaitu mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua. Selain itu, peneliti juga menyiapkan alat ukur yang akan digunakan untuk pengambilan data *family communication pattern* dan *psychological well-being* pada partisipan. Persiapan alat ukur dilakukan peneliti dengan mengumpulkan data hasil uji statistik dari alat ukur yang digunakan sebelumnya, melakukan pembuatan alat ukur *family communication pattern* dan memodifikasi alat ukur *psychological well-being*, pelaksanaan *expert judgement*, melakukan uji coba alat ukur pada partisipan dengan kriteria yang serupa, dan melakukan uji statistik pada alat ukur baru yang telah dibentuk.

Pada penelitian ini, terdapat tiga orang *expert judgement* yang membantu proses analisis item. Berdasarkan hasil *expert judgement* tersebut, peneliti kemudian melakukan revisi kembali pada kedua alat ukur. Setelah item selesai direvisi, peneliti kemudian menyiapkan *form* kuesioner *online* menggunakan *google form* untuk uji coba (*try out*) alat ukur. Berdasarkan hasil uji validitas, didapatkan hasil bahwa pada dimensi *personal growth* alat ukur *psychological well-being* dan tipe *protective* serta *pluralistic* alat ukur *family communication pattern* item yang dinyatakan valid sangat sedikit. Oleh karena itu, peneliti melakukan revisi item kembali sebelum kemudian melanjutkan pada tahap pelaksanaan.

Setelah menyelesaikan proses revisi item, peneliti kemudian melakukan proses *ethical clearance* alat ukur terlebih dahulu kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UNIKA Atma Jaya untuk memastikan bahwa topik serta instrumen penelitian telah dinyatakan laik secara etik untuk dilaksanakan. Setelah melalui proses *ethical clearance*, peneliti melakukan uji coba (*try out*) kedua terlebih dahulu sebelum pengambilan data *field* dikarenakan terdapat beberapa item yang direvisi dan dibuang setelah uji coba (*try out*) pertama. Uji coba (*try out*) kedua melibatkan 99 orang partisipan. Pada uji statistik didapatkan bahwa beberapa item masih dinyatakan tidak valid sehingga pada akhirnya dibuang oleh peneliti karena jumlah item yang masih mencukupi sehingga tidak memerlukan revisi.

Proses pelaksanaan penelitian *field* mendapatkan partisipan sebanyak 315 partisipan. Namun melalui tahap *screening* data, diperoleh bahwa terdapat dua orang partisipan yang tidak sesuai dengan kriteria karena tinggal bersama orang tua selama perkuliahan, satu orang partisipan yang respons kuesionernya terekam ganda, dan sembilan partisipan yang menjawab tersentralisasi hanya pada satu skala saja. Oleh karena itu, akhirnya peneliti hanya melibatkan 303 partisipan pada penelitian ini. Peneliti kemudian melanjutkan tahap pengolahan data secara statistik dengan mengecek kembali validitas dan reliabilitas serta menghitung hubungan korelasi antara keempat tipe dalam *family communication pattern* dengan keenam dimensi dalam *psychological well-being*. Proses penelitian diakhiri dengan peneliti melakukan tahap analisis data untuk menjelaskan hubungan antara variabel *family communication pattern* dan *psychological well-being* pada partisipan. Peneliti juga membahas terkait hal menarik dari hasil korelasi, kelemahan dan kelebihan penelitian, serta memberikan saran rekomendasi akhir untuk penelitian selanjutnya.

Teknik Analisis

Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini untuk analisis data adalah *item discrimination* yaitu metode yang digunakan untuk melihat apakah suatu item dapat memisahkan atau membedakan individu yang berkemampuan tinggi dan yang berkemampuan rendah (Cohen & Swerdlik, 2018; Kaplan & Saccuzzo, 2012; Nunnally & Bernstein, 1994). Metode pada *item discrimination* yang digunakan sama dengan uji validitas yaitu *evidence of homogeneity* dengan *corrected item-total correlation*. *Evidence of homogeneity* digunakan pada alat ukur *psychological well-being* maupun *family communication pattern* untuk memastikan setiap item mengukur satu hal yang sama, yaitu masing-masing dimensi atau tipe item tersebut berada. Oleh karena itu, pada penelitian ini tidak disebutkan metode analisis secara khusus melainkan hanya uji validitas alat ukur.

Dalam pengolahan data pada uji coba (*try out*) pertama dan kedua maupun *field*, peneliti memulai proses uji validitas terlebih dahulu kemudian diikuti dengan uji reliabilitas untuk item yang sudah dinyatakan valid. Teknik validitas dilakukan dengan tujuan memastikan bahwa alat ukur mengukur hal yang memang ingin diukur (Cohen & Swerdlik, 2018). Pada penelitian ini, jenis validitas yang dilakukan adalah *construct validity*. Salah satu jenis *construct validity* yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas internal dengan *evidence of homogeneity*. *Evidence of homogeneity* didapatkan dengan mengkorelasikan skor item dengan total skor dimensi item tersebut setelah dikurangi dengan skor itemnya terlebih dahulu atau disebut dengan *corrected item-total correlation*.

Jika hubungan atau korelasi antara skor *corrected* item dengan skor item terbilang tinggi, yaitu 0.3 (Nunnally & Bernstein, 1994) maka dapat dikatakan bahwa item tersebut dapat mendiferensiasikan kelompok atas dan kelompok bawah. Dengan kata lain, partisipan yang menjawab skor rendah pada item tersebut adalah pribadi yang memang memiliki skor rendah dalam dimensi tersebut. Teknik korelasi yang digunakan adalah Pearson jika persebaran data

normal dan Spearman jika persebaran data tidak normal. Normalitas distribusi data diketahui melalui Kolmogorov-Smirnov *normality test* dengan *alpha level* 0.05 untuk 303 partisipan. Berdasarkan hasil uji validitas, diperoleh validitas akhir untuk *psychological well-being* sebesar 0.302 sampai dengan 0.628 sementara validitas akhir untuk *family communication pattern* sebesar 0.305 sampai dengan 0.608.

Teknik reliabilitas digunakan dalam proses analisis data dengan tujuan untuk mengetahui sumber *error* yang membuat hasil pengukuran alat ukur menjadi tidak konsisten (Cohen & Swerdlik, 2018). Pada penelitian ini, teknik reliabilitas yang digunakan adalah *content sampling error* dan *content heterogeneity error*. Untuk mengukur *content sampling error* dan *content heterogeneity error* digunakan *cronbach alpha*. Penghitungan *cronbach alpha* pada penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS versi 22 untuk alat ukur *psychological well-being* maupun *family communication pattern*. Pada penghitungan reliabilitas, batasan yang digunakan adalah 0.7 hingga 0.8 untuk menyatakan bahwa alat ukur dianggap reliabel (Kaplan & Saccuzzo, 2012). Namun di lain sisi, reliabilitas dapat menurun salah satunya disebabkan oleh item yang sedikit (Kaplan & Saccuzzo, 2012). Menurut Hinton, McMurray, dan Brownlow (2014) batasan 0.5 hingga 0.7 masih dapat dikatakan sebagai *moderate reliability*, batasan 0.7 hingga 0.9 merupakan *high reliability*, dan batasan 0.9 ke atas merupakan *excellent reliability*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh reliabilitas akhir untuk *psychological well-being* sebesar 0.606 sampai dengan 0.731 sementara reliabilitas akhir untuk *family communication pattern* sebesar 0.601 sampai dengan 0.794.

HASIL

Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 25 Maret 2020 sampai dengan 5 April 2020. Proses pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner *online* dengan *platform google form* dan diperoleh data sebanyak 315 partisipan namun pada akhirnya total kuesioner yang dapat digunakan dalam penelitian ini hanya sejumlah 303 partisipan dikarenakan terdapat partisipan yang tidak sesuai dengan kriteria, mengisi kuesioner secara berulang, dan jawaban tersentralisasi pada salah satu skala untuk kedua alat ukur. Berikut merupakan data demografis partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, angkatan, dan lama mahasiswa tidak tinggal bersama orang tua.

Tabel 1
Data Demografis Partisipan

Kriteria		Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	223	74
	Laki-laki	80	26
Usia	18 tahun	21	7
	19 tahun	56	19
	20 tahun	49	16
	21 tahun	100	33
	22 tahun	67	22
	23 tahun	6	2
	24 tahun	4	1
Angkatan	2016	160	53
	2017	28	9
	2018	72	24
	2019	43	14
	≥ 1 tahun	49	16

Lama Mahasiswa Tidak Tinggal Bersama Orang tua	> 1 tahun – 2 tahun	71	24
	> 2 tahun – 3 tahun	48	16
	> 3 tahun – 4 tahun	128	42
	> 4 tahun	7	2

Berdasarkan data demografis partisipan penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas partisipan yang terlibat adalah perempuan dengan 74 persen atau 223 partisipan berjenis kelamin perempuan dan usia partisipan penelitian memiliki rentang antara 18 hingga 24 tahun. Sementara mayoritas partisipan yang terlibat berada pada angkatan perkuliahan tahun 2016. Berdasarkan data lama mahasiswa tidak tinggal bersama orang tua, dapat disimpulkan bahwa hampir sebagian dari partisipan penelitian yaitu 42 persen atau 128 partisipan telah tinggal tidak bersama orang tua saat berkuliah selama tiga hingga empat tahun.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov *normality test* dengan *alpha level* 0.05 untuk 303 partisipan, diperoleh bahwa seluruh dimensi *psychological well-being* dan seluruh tipe *family communication pattern* tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji korelasi antar kedua variabel akan dilakukan menggunakan korelasi Spearman. Nilai $p < 0.05$ pada korelasi menunjukkan bahwa korelasi tersebut signifikan pada *alpha level* 0.05 sementara nilai $p < 0.01$ menunjukkan bahwa korelasi tersebut signifikan pada *alpha level* 0.05 dan *alpha level* 0.01 (Field, 2009).

Tabel 2
Uji Korelasi Tipe *Consensual Family Communication Pattern* (FCP) dengan Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being* (PWB)

Spearman's rho correlation

			Tipe FCP
			Consensual
Dimensi PWB	*Autonomy*	*Correlation*	0.099
		Sig. (2-*tailed*)	0.085
		N	303
	Environmental Mastery	*Correlation*	0.267**
		Sig. (2-*tailed*)	0.000
		N	303
	Personal Growth	*Correlation*	0.144*
		Sig. (2-*tailed*)	0.012
		N	303
	Positive Relations with Others	*Correlation*	0.241**
		Sig. (2-*tailed*)	0.000
		N	303
	Purpose in Life	*Correlation*	0.293**
		Sig. (2-*tailed*)	0.000
		N	303
	Self-Acceptance	*Correlation*	0.222**
		Sig. (2-*tailed*)	0.000
		N	303

***Correlation is significant at the* 0.01 *level (2-tailed)*
**Correlation is significant at the* 0.05 *level (2-tailed)*

Berdasarkan hasil korelasi antara tipe *consensual* dengan dimensi *autonomy* dapat diketahui bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara tipe *consensual* dengan dimensi *autonomy* (r_s = 0.099, *n* = 303, *p* > 0.05, *two-tailed*).Berdasarkan hasil korelasi antara tipe *consensual* dengan kelima dimensi *psychological well-being* lainnya, didapatkan hasil bahwa tipe *consensual* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan dimensi *environmental mastery* (r_s = 0.267, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*), dimensi *personal growth* (r_s = 0.144, *n* = 303, *p* < 0.05, *two-tailed*), dimensi *positive relations with others* (r_s = 0.241, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*), dimensi *purpose in life* (r_s = 0.293, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*), dan dimensi *self-acceptance* (r_s = 0.222, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*).

Oleh karena itu, hipotesis *null* gagal ditolak pada korelasi tipe *consensual* dengan dimensi *autonomy* karena terbukti tidak ada hubungan antara tipe *consensual* dengan dimensi *autonomy* pada mahasiswa yang tidak tinggal dengan orang tua. Sementara hipotesis *null* ditolak pada korelasi tipe *consensual* dengan dimensi *psychological well-being* lainnya karena terbukti ada hubungan antara tipe *consensual* dengan dimensi *environmental mastery*, dimensi *personal growth*, dimensi *positive relations with others*, dimensi *purpose in life*, dan dimensi *self-acceptance* pada mahasiswa yang tidak tinggal dengan orang tua.

Tabel 3
Uji Korelasi Tipe *Protective Family Communication Pattern* (FCP) dengan Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being* (PWB)

Spearman's rho correlation			
			Tipe FCP
			Protective
Dimensi PWB	*Autonomy*	*Correlation*	-0.108
		Sig. (2-*tailed*)	0.060
		N	303
	Environmental Mastery	*Correlation*	0.105
		Sig. (2-*tailed*)	0.068
		N	303
	Personal Growth	*Correlation*	0.017
		Sig. (2-*tailed*)	0.763
		N	303
	Positive Relations with Others	*Correlation*	0.075
		Sig. (2-*tailed*)	0.196
		N	303
	Purpose in Life	*Correlation*	0.078
		Sig. (2-*tailed*)	0.173
		N	303
	Self-Acceptance	*Correlation*	0.146*
		Sig. (2-*tailed*)	0.011
		N	303

**Correlation is significant at the* 0.05 *level (2-tailed)*

Berdasarkan korelasi antara tipe *protective* dengan dimensi-dimensi *psychological well-being*, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat korelasi positif yang signifikan antara tipe *protective* dengan dimensi *autonomy* (r_s = -0.108, *n* = 303, *p* > 0.05, *two-tailed*), dimensi *environmental mastery* (r_s = 0.105, *n* = 303, *p* > 0.05, *two-tailed*), dimensi *personal growth* (r_s = 0.017, *n* = 303, *p* > 0.05, *two-tailed*), dimensi *positive relations with others* (r_s = 0.075, *n* = 303, *p* > 0.05, *two-tailed*), dan dimensi *purpose in life* (r_s = 0.078, *n* = 303, *p* > 0.05, *two-*

tailed). Sementara itu, terdapat korelasi positif yang signifikan antara tipe *protective* dengan dimensi *self-acceptance* (r_s = 0.146, *n* = 303, *p* < 0.05, *two-tailed*).

Oleh karena itu, hipotesis *null* gagal ditolak pada korelasi tipe *protective* dengan dimensi *autonomy*, dimensi *environmental mastery*, dimensi *personal growth*, dimensi *positive relations with others*, dan dimensi *purpose in life* karena terbukti tidak ada hubungan antara tipe *protective* dengan dimensi *autonomy*, dimensi *environmental mastery*, dimensi *personal growth*, dimensi *positive relations with others*, dan dimensi *purpose in life* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua. Sementara hipotesis *null* ditolak pada korelasi tipe *protective* dengan dimensi *self-acceptance* karena terbukti ada hubungan antara tipe *protective* dengan dimensi *self-acceptance* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua.

Tabel 4
Uji Korelasi Tipe *Laissez-Faire Family Communication Pattern* (FCP) dengan Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being* (PWB)

Spearman's rho correlation			
			Tipe FCP
			Laissez-Faire
Dimensi PWB	*Autonomy*	*Correlation*	-0.145*
		Sig. (2-*tailed*)	0.012
		N	303
	Environmental Mastery	*Correlation*	-0.256**
		Sig. (2-*tailed*)	0.000
		N	303
	Personal Growth	*Correlation*	-0.264**
		Sig. (2-*tailed*)	0.000
		N	303
	Positive Relations with Others	*Correlation*	-0.232**
		Sig. (2-*tailed*)	0.000
		N	303
	Purpose in Life	*Correlation*	-0.217**
		Sig. (2-*tailed*)	0.000
		N	303
	Self-Acceptance	*Correlation*	-0.190**
		Sig. (2-*tailed*)	0.011
		N	303

***Correlation is significant at the* 0.01 *level (2-tailed)*
**Correlation is significant at the* 0.05 *level (2-tailed)*

Berdasarkan korelasi antara tipe *laissez-faire* dengan dimensi-dimensi *psychological well-being* didapatkan hasil bahwa tipe *laissez-faire* berkorelasi negatif secara signifikan dengan seluruh dimensi *psychological well-being*, yaitu dimensi *autonomy* (r_s = -0.145, *n* = 303, *p* < 0.05, *two-tailed*), dimensi *environmental mastery* (r_s = -0.256, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-*

tailed), dimensi *personal growth* (r_s = -0.264, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*), dimensi *positive relations with others* (r_s = -0.232, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*), dimensi *purpose in life* (r_s = -0.217, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*), dan dimensi *self-acceptance* (r_s = -0.190, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*). Oleh karena itu, hipotesis *null* ditolak karena terbukti bahwa ada hubungan antara tipe *laissez-faire* dengan dimensi *autonomy*, dimensi *environmental mastery*, dimensi *personal growth*, dimensi *positive relations with others*, dimensi *purpose in life*, dan dimensi *self-acceptance* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua.

Tabel 5
Uji Korelasi Tipe *Pluralistic Family Communication Pattern* (FCP) dengan Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being* (PWB)

Spearman's rho correlation

			Tipe FCP
			Pluralistic
Dimensi PWB	*Autonomy*	*Correlation*	0.174**
		Sig. (2-*tailed*)	0.002
		N	303
	Environmental Mastery	*Correlation*	0.150**
		Sig. (2-*tailed*)	0.009
		N	303
	Personal Growth	*Correlation*	0.051
		Sig. (2-*tailed*)	0.379
		N	303
	Positive Relations with Others	*Correlation*	0.178**
		Sig. (2-*tailed*)	0.002
		N	303
	Purpose in Life	*Correlation*	0.138*
		Sig. (2-*tailed*)	0.017
		N	303
	Self-Acceptance	*Correlation*	-0.190**
		Sig. (2-*tailed*)	0.011
		N	303

***Correlation is significant at the* 0.01 *level (2-tailed)*
**Correlation is significant at the* 0.05 *level (2-tailed)*

Berdasarkan korelasi antara tipe *pluralistic* dengan seluruh dimensi *psychological well-being*, didapatkan bahwa tipe *pluralistic* berkorelasi positif secara signifikan dengan dimensi *autonomy* (r_s = 0.174, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*), dimensi *environmental mastery* (r_s = 0.150, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*), dimensi *positive relations with others* (r_s = 0.178, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*), dimensi *purpose in life* (r_s = 0.138, *n* = 303, *p* < 0.05, *two-tailed*), dan dimensi *self-acceptance* (r_s = 0.171, *n* = 303, *p* < 0.01, *two-tailed*). Sementara tipe *pluralistic* tidak berkorelasi dengan dimensi *personal growth* (r_s = 0.051, *n* = 303, *p* > 0.05, *two-tailed*).

Oleh karena itu, hipotesis *null* gagal ditolak untuk korelasi antara tipe *pluralistic* dan dimensi *personal growth* karena tidak ada hubungan antara tipe *pluralistic* dengan dimensi *personal growth* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua. Sementara hipotesis *null* ditolak untuk korelasi antara tipe *pluralistic* dengan kelima dimensi *psychological well-being* lainnya karena terbukti bahwa ada hubungan antara tipe *pluralistic* dengan dimensi *autonomy*, dimensi *environmental mastery*, dimensi *positive relations with others*, dimensi

purpose in life, dan dimensi *self-acceptance* pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua

Tabel 6
Rekapitulasi (Interkorelasi) Korelasi Tipe-Tipe *Family Communication Pattern* (FCP) dengan Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being* (PWB)

		Tipe FCP			
		Consensual	*Protective*	*Laissez-Faire*	*Pluralistic*
Dimensi PWB	*Autonomy*	Tidak berkorelasi	Tidak berkorelasi	Berkorelasi	Berkorelasi
	Environmental Mastery	Berkorelasi	Tidak berkorelasi	Berkorelasi	Berkorelasi
	Personal Growth	Berkorelasi	Tidak berkorelasi	Berkorelasi	Tidak berkorelasi
	Positive Relations with Others	Berkorelasi	Tidak berkorelasi	Berkorelasi	Berkorelasi
	Purpose in Life	Berkorelasi	Tidak berkorelasi	Berkorelasi	Berkorelasi
	Self-Acceptance	Berkorelasi	Berkorelasi	Berkorelasi	Berkorelasi

DISKUSI

Hasil penelitian berdasarkan korelasi statistik antara tipe-tipe *family communication pattern* dengan dimensi-dimensi *psychological well-being* mendapatkan hasil yang beragam dalam menjelaskan keterkaitan diantara kedua variabel tersebut pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua. Pada tipe *consensual* dan *pluralistic* yang memiliki ciri tingkat *conversation* yang tinggi (Nicolini, 2016), hubungan positif yang signifikan terjadi pada dimensi-dimensi *psychological well-being* kecuali pada dimensi *autonomy* untuk tipe *consensual* dan dimensi *personal growth* untuk tipe *pluralistic*. Sementara tipe *protective* dan *laissez-faire* yang memiliki ciri tingkat *conversation* yang rendah (Nicolini, 2016) tidak memiliki hubungan dengan dimensi *psychological well-being* kecuali dimensi *self-acceptance* untuk tipe *protective* dan hubungan negatif dengan seluruh dimensi *psychological well-being* pada tipe *laissez-faire*.

Tingkat intensitas komunikasi atau *conversation* menjadi hal penting bagi individu untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan yang berkaitan dengan dimensi *environmental mastery* (Sarotar Izek, dkk., 2015), berinteraksi dengan orang lain guna mengembangkan potensi diri dan pengalaman baru yang berkaitan dengan dimensi *personal growth* (Sarotar Izek, Treven, & Cancer 2015), dan membangun hubungan interpersonal dengan orang lain seperti pada dimensi *positive relations with others* (Sarotar Izek, dkk., 2015). *Conversation* yang diterapkan dalam keluarga secara tidak langsung dapat berhubungan dengan cara pandang anak melalui proses bertukar pikiran dengan orang tua untuk menemukan makna hidup berkaitan dengan *purpose in life*, menerima keadaan diri dan pengalaman hidup selama ini

berkaitan dengan *self-acceptance*, serta mengasah kemampuan berpikir kritis agar dapat memiliki regulasi diri yang baik berkaitan dengan *autonomy*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *conversation* adalah salah satu esensi yang memiliki kaitan dengan keadaan *psychological well-being* individu.

Namun, tingkat *conformity* atau kesamaan nilai, sikap, dan kepercayaan dalam suatu keluarga (Nicolini, 2016) juga memengaruhi keadaan *psychological well-being* walaupun tidak nampak berpengaruh besar layaknya *conversation*. Penerapan *conformity* dalam keluarga dapat berhubungan dengan bagaimana cara individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga proses adaptasi, pengembangan diri, dan relasi dapat berjalan dengan baik. Peneliti beranggapan bahwa *conformity* tidak berkorelasi tinggi dengan *psychological well-being* karena dilihat dari korelasi tipe *protective* yang memiliki tingkat *conformity* tinggi dan *conversation* rendah, tipe *protective* hanya berkorelasi dengan dimensi *self-acceptance*. Sementara tipe *consensual* yang memiliki tingkat *conformity* tinggi dan *conversation* tinggi berkorelasi dengan hampir seluruh dimensi *psychological well-being* kecuali *autonomy* begitu pula dengan tipe *pluralistic* yang memiliki tingkat *conformity* rendah dan *conversation* tinggi nyatanya berkorelasi dengan hampir seluruh dimensi *psychological well-being* kecuali *personal growth*.

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian terkait *psychological well-being* sebelumnya yang mengaitkan *psychological well-being* dengan *peer support* (Aulia & Nawangsih, 2016) dan *perceived social support* (Adyani, Suzanna, Safuwan, & Muryali, 2019). Kedua penelitian tersebut menekankan pada pengaruh interaksi antar individu yang tentunya melibatkan komunikasi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, didapatkan bahwa *peer support* dan *perceived social support* memiliki pengaruh positif pada peningkatan *psychological well-being*. Pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua, meskipun keberadaan teman atau orang lain yang berarti selain orang tua dapat membantu peningkatan positif *psychological well-being*, peran orang tua masih tetap dirasa penting dan diperlukan.

Menurut Santrock (2015), ketika individu di usia *emerging adulthood* (18 tahun hingga 25 tahun) mengalami transisi menjalani perkuliahan sebagai mahasiswa, sama halnya dengan penelitian-penelitian sebelumnya, individu harus menghadapi gaya hidup serta pola pikir yang baru. Komunikasi yang terjalin baik antara orang tua dan anak dapat menjadi dasar untuk anak menghadapi permasalahan dan proses adaptasi yang harus mereka lakukan ke depannya (Barnes & Olson; Segrin & Flora dalam Portugal, Beja, Cunha, Camacho, Spínola, & Santos, 2019) saat pada akhirnya harus berhubungan dengan dunia luar dan terpisah dari orang tua. Penelitian kualitatif oleh Chen dan Katz (2009) turut menjelaskan terkait komunikasi digital atau jarak jauh yang terjalin antara orang tua dan anak sebagai mahasiswa *undergraduate* di usia *emerging adulthood.* Chen dan Katz (2009) menyebutkan bahwa komunikasi antara orang tua dan anak pada mahasiswa *undergraduate* tersebut melibatkan berbagai macam topik, mulai dari anak terbuka terkait seluruh peristiwa yang ia alami selama perkuliahan ataupun meminta bantuan dan saran dari orang tua. Oleh karena itu, komunikasi antara orang tua dan anak pada mahasiswa tetap dirasa penting dan diperlukan.

Di lain sisi, ketika tingkat *conformity* dan *conversation* rendah seperti pada tipe *laissez-faire* (Nicolini, 2016), korelasi negatif yang signifikan terjadi dengan seluruh dimensi *psychological well-being*. Korelasi negatif antara tipe *laissez-faire* dengan seluruh dimensi *psychological well-being* mungkin terjadi karena semakin individu sesuai dengan tipe *laissez-faire* yaitu semakin rendahnya tingkat *conversation* dan *conformity* yang diterapkan dalam keluarga, hal tersebut dapat berhubungan dengan bagaimana individu berinteraksi dengan dunia luar diluar keluarga, individu mungkin akan semakin sulit untuk menyatu dengan lingkungan baru tersebut dan dapat menyebabkan keadaan *psychological well-being* individu

menjadi rendah pada setiap dimensinya. Korelasi tipe *protective* dengan dimensi-dimensi *psychological well-being* yang dinyatakan tidak berkorelasi dapat disebabkan oleh jawaban partisipan pada kelima item tipe *protective* yang cenderung tersentralisasi pada skala tiga yaitu berkisar antara 23% hingga 38% partisipan menjawab pada skala tiga untuk kelima item tipe *protective*.

Terdapat hal menarik pada dimensi *self-acceptance* yang berkorelasi dengan seluruh tipe *family communication pattern*. Berdasarkan penjelasan oleh Sarotar Izek, dkk. (2015), *self-acceptance* berkaitan dengan sikap positif individu kepada diri pribadi maupun orang lain termasuk dengan pandangan positif akan masa lalu orang lain. Korelasi positif dengan dimensi *consensual, protective,* dan *pluralistic* menekankan bahwa tingginya tingkat *conversation* atau *conformity* dalam komunikasi individu dengan orang tua mungkin memiliki hubungan dengan individu terbiasa untuk menerapkan hal yang sama dengan lingkungan sekitarnya pula. Individu dapat merasa nyaman karena memiliki hubungan komunikasi yang intens atau kesamaan pandangan dengan lingkungannya sehingga membuat dirinya dapat memahami perjalanan hidupnya dengan lebih baik dan meningkatkan *self-acceptance* dalam dirinya. Sementara ketika individu tidak dapat menjalin hubungan yang baik secara komunikasi ataupun kesamaan pandangan seperti pada tipe *laissez-faire*, hal ini mungkin berhubungan pada kesulitan individu untuk memandang kehidupannya sebagai hal positif dan menurunkan tingkat *self-acceptance* dalam dirinya. Oleh karena itu, menjadi fenomena yang wajar ketika dimensi *self-acceptance* pun memiliki korelasi negatif dengan tipe *laissez-faire* layaknya dimensi *psychological well-being* lainnya.

Berdasarkan hasil korelasi statistik antar dimensi pada kedua alat ukur, dapat dilihat pula bahwa tipe komunikasi yang memiliki korelasi positif dengan hampir seluruh dimensi *psychological well-being* adalah tipe *consensual* dan *pluralistic*. Penerapan tipe *consensual* dan *pluralistic* dapat dinyatakan mendukung *psychological well-being* meningkat secara positif karena korelasi positif yang terjadi pada tipe *consensual* maupun tipe *pluralistic* dengan hampir seluruh dimensi *psychological well-being*. Korelasi positif yang signifikan tersebut menggambarkan bahwa semakin meningkatnya penerapan tipe *consensual* dan tipe *pluralistic* maka akan semakin meningkat pula keadaan *psychological well-being* individu yang nampak pada peningkatan hampir seluruh dimensi didalamnya. Kedua tipe tersebut memiliki kesamaan yaitu tingkat *conversation* yang tinggi dalam hubungan antar anggota keluarga. Hal ini juga sempat disinggung dalam penelitian Wintre dan Yaffe (2000) dan Karademas, dkk. (2008) mengenai interaksi antara orang tua dan anak serta orang tua yang memahami keadaan anak dapat membantu proses adaptasi serta meningkatkan *psychological well-being* anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil korelasi kedua variabel dapat disimpulkan bahwa tipe *consensual* memiliki hubungan signifikan dengan seluruh dimensi PWB kecuali dimensi *autonomy*, tipe *protective* memiliki hubungan signifikan hanya dengan dimensi *self-acceptance,* tipe *laissez-faire* memiliki hubungan signifikan dengan seluruh dimensi PWB, dan tipe *pluralistic* memiliki hubungan signifikan dengan seluruh dimensi PWB kecuali dimensi *personal growth*.

Terdapat beberapa saran metodologis terkait dengan kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu perlunya melakukan korelasi menggunakan dimensi *conversation* dan *conformity* secara terpisah agar dapat menjelaskan hubungan yang terjadi antar variabel dengan lebih detail, perlunya menjelaskan dan menyebutkan terkait komunikasi jarak jauh yang digunakan agar tidak menimbulkan ambiguitas, menggunakan alat ukur *psychological well-being* yang telah diuji pada karakteristik partisipan yang sama sehingga mengurangi kemungkinan koefisien validitas rendah pada item alat ukur, lebih detail dalam menetapkan

dan menjelaskan definisi karakteristik mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua sehingga data partisipan tidak terlalu beragam, serta melakukan penyebaran kuesioner secara lebih merata sehingga data demografis dapat menggambarkan partisipan yang dituju secara umum.

Sementara itu, penelitian ini dapat memberikan saran praktis terkait pentingnya penerapan komunikasi orang tua dan anak berkaitan dengan keadaan *psychological well-being* anak, memberikan edukasi terkait pola komunikasi dan tipe komunikasi yang berhubungan positif dengan *psychological well-being*, serta dapat menjadi masukan bagi perguruan tinggi membantu kondisi *psychological well-being* mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua menjadi lebih baik.

REFERENSI

Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, S., & Muryali, M. (2019). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh university. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *3*(2), 98-104.

Amalia, S. (2016). *Analisa psikometrik alat ukur Ryff's psychological well-being (RPWB) versi bahasa Indonesia: Studi pada lansia guna mengukur kesejahteraan dan kebahagiaan*. Journal on Seminar at Asean 2nd Psychology and Humanity: Psychology Forum UMM, February 2016

Arjanggi, R., & Kusumaningsih, S. (2016). College adjustment of first year students: The role of Social Anxiety. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*, *5*(1), 30-39.

Aulia, L., & Nawangsih, E. (2016). Hubungan peer support dengan psychological well-being pada mahasiswa perantau asal suku Minangkabau angkatan 2014 di universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, *2*(1), 207-214.

Chen, Y., & Katz, J. E. (2009). Extending family to school life: College students' use of the mobile phone. *International Journal of Human-Computer Studies, 67,* 179-191.

Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2018). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Boston: Pearson Education.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (3rd ed.)*. London: SAGE Publications Ltd.

Gräbel, B. F. (2017). *The relationship between well-being and academic achievement: A systematic review*. A Master's Thesis in Positive Psychology and Technology at the University of Twente, August 2017.

Generous, M. A. (2016). *The influence of family communication patterns on sexual communication in romantic relationships: A dyadic analysis.* A Dissertation presented in Doctor of Philosophy at the Arizona State University, May 2016.

Hinton, P. R., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS explained* (2nd ed.). London: Routledge.

Jannah, A. (2016). *Perbedaan tingkat kemandirian mahasiswa merantau dan mahasiswa tidak merantau*. A Thesis submitted in Bachelor of Psychology at Muhammadiyah Malang University, May 2016.

Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2012). *Psychological testing: Principles, applications, & issues* (8th ed.). Ohio: Wadsworth Cengage Learning.

Karademas, E. C., Peppa, N., Fotiou, A., & Kokkevi, A. (2008). Family, school, and health in children and adolescents: findings from the 2006 HBSC Study in Greece. *Journal of Health Psychology*, *13*, 1012-1020.

Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a theory of family communication. *Communication Theory, 12*(1), 70-91.

Krcmar, M. (1996). Family communication patterns, discourse behaviour, and child television viewing. *Human Communication Research, 23,* 251-277.

Krcmar, M. (1998). The contribution of family communication patterns to children's interpretations of television violence. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 42,* 250-264.

Meadowcroft, J. M. (1986). Family communication patterns and political development: the child's role. *Communication Research, 13,* 603-624.

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Portugal, A. P., Beja, M. J., Cunha, D., Camacho, F., Spínola, J., & Santos, A. S. (2019). Emerging adulthood and parent-child communication: A validation study with perception scale of parenting communication. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 19*(2), 203-215.

Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat, 4*(1), 95-106.

Santrock, J. W. (2015). *Life-span development* (15th ed.). New York: McGraw-Hill.

Sarotar Izek, S., Treven, S., & Cancer, V. (2015). Employees in Slovenia and their psychological well-being based on Ryff's model of psychological well-being. *Social Indicators Research, 121*(2), 483-502.

Strizhitskaya, O., Petrash, M., Savenysheva, S., Murtazina, I., & Golovey, L. (2019). *Perceived stress and psychological well-being: The role of the emotional stability*. A Conference Paper presented at 7th icCBSs 2018 – The Annual International Conference on Cognitive – Social and Behavioural Sciences.

Utami, A. W. (2018). *Strategi koping mahasiswa rantau tahun pertama luar pulau Jawa*. A Thesis submitted in Bachelor of Psychology at Muhammadiyah Surakarta University, June 2018.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol., 57*(6), 1069.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.

Vieira, E. T. (2015). Family communication patterns, sympathy, perspective-taking, and girls' thoughts about interpersonal violence. *Journal of Family Violence, 30*(5), 607-619.

Wintre, M., & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationship with parents. *Journal of Adolescent Research, 15*(1), 9-38.

HUBUNGAN ANTARA FAMILY COMMUNICATION PATTERN DALAM KOMUNIKASI JARAK JAUH DENGAN SELF-ESTEEM REMAJA

Giovanne Evelin Saktiawan, Theresia Indira Shanti
Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
giovanneevelins@gmail.com, theresiaindirashanti@yahoo.com

Abstrak

Salah satu hasil proses refleksi diri yang meningkat pada masa remaja adalah *self-esteem*. *Self-esteem* remaja dapat meningkat apabila diantaranya hubungan orangtua dan remaja terjalin dengan baik. Hambatan terhadap *self-esteem* yang baik diantaranya dapat terjadi karena komunikasi antara orangtua dan remaja yang terhambat. Oleh sebab itu, komunikasi jarak jauh melalui alat komunikasi dapat dilakukan untuk menunjang komunikasi yang terjalin antara orangtua dengan remaja, sehingga diasumsikan orangtua dapat mendukung *self-esteem* remaja. Namun sampai saat ini, belum ada studi yang menelaah mengenai hubungan *self-esteem* dengan tipe-tipe FCP yaitu *consensual*, *protective*, *laissez-faire*, dan *pluralistic*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tipe-tipe *family communication pattern* dalam komunikasi jarak jauh dengan *self-esteem* pada usia remaja.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *convenience sampling* sehingga memperoleh 161 partisipan penelitian dengan karakteristik: (1) berusia 15-18 tahun; (2) berada di Jabodetabek; (3) bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Untuk menjawab tujuan penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur *Family Communication Pattern* (FCP) dalam komunikasi jarak jauh yang disusun peneliti berdasarkan acuan definisi *family communication pattern* oleh Koerner dan Schrodt (2014) serta *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) oleh Rosenberg (1965) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Azwar (2011). Kedua alat ukur diuji coba dan terbukti valid dan reliabel.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *hard copy* serta dilanjutkan dalam bentuk *online*. Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tipe *consensual*, *protective*, dan *pluralistic* dengan *self-esteem* remaja. Interaksi yang terjalin antara anggota keluarga yang menekankan kesamaan dalam keluarga membentuk komunikasi yang dapat meningkatkan *self-esteem* remaja. Komunikasi tersebut dapat dilakukan secara intensif melalui alat komunikasi. Hasil analisis statistik juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tipe *laissez-faire* dengan *self-esteem*. Hal ini dapat terjadi karena terdapat beberapa hal yang harus dipertimbangkan kembali dan menjadi bahan dalam diskusi penelitian. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan penggalian data lebih lanjut menggunakan metode lain sehingga memperoleh gambaran mengenai tipe FCP sehubungan dengan tingkat *self-esteem* partisipan.

Kata Kunci: *family communication pattern; remaja; self-esteem*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan individu mengingat keputusan yang diambil pada masa remaja memiliki konsekuensi bagi kehidupan remaja seumur hidup (Kolarić & Stričević, 2016). Perkembangan dalam masa remaja memengaruhi hubungan remaja dengan teman sebaya dan hubungan remaja dengan orangtua. Menurut De Wuffel (1986) kualitas hubungan antara orangtua dan remaja memegang peranan yang sangat penting, sehingga orangtua menjadi penentu dalam perkembangan remaja (dalam Monks, Knoers, & Hadinoto, 2014). Dalam masa perkembangannya, selain orangtua, teman sebaya merupakan salah satu lingkungan terdekat bagi remaja (Chulani & Gordon, 2014). Pertemanan remaja dengan teman sebaya, memengaruhi waktu yang dimiliki remaja dengan orangtua, karena remaja cenderung menghabiskan waktu di luar rumah (Casey, Jones, & Hare, 2008).

Selain itu, kecenderungan tersebut juga berdampak pada pemahaman orangtua mengenai proses perkembangan yang dialami remaja, menurut Batubara (2010) apabila orangtua tidak memahami perkembangan yang dialami remaja, maka hubungan baik antara orangtua dan remaja akan sulit terjalin.

Menurut Minev dkk (2018), *self-esteem* berperan penting dalam masa perkembangan remaja. *Self-esteem* merupakan penilaian diri mengenai evaluasi positif dan negatif terhadap dirinya sendiri yang merupakan suatu kebutuhan. Pembentukan dan pengembangan *self-esteem* menentukan batas hubungan antara remaja dan sekitarnya, *self-esteem* dapat berpengaruh terhadap kemampuan dan kegiatan yang dilakukan remaja. Penurunan *self-esteem* merupakan salah satu masalah penting dalam perkembangan remaja. Santrock (2011) mengutip bahwa dari anak-anak yang beranjak remaja mengalami penurunan *self-esteem*. Namun, komunikasi yang terjadi antara orangtua dan remaja dapat mengatasi penurunan *self-esteem*. Mruk (1995) dan Joseph (1994) mengatakan bahwa terdapat beberapa sikap tertentu yang dimiliki orangtua dapat memengaruhi *self-esteem* yaitu keterlibatan orangtua, kehangatan hati orangtua, harapan yang jelas, rasa hormat, konsistensi orangtua, memberi wewenang kepada anak, modeling, dan berpikir positif (dalam Deshpande & Chhabriya, 2013).

Seringkali, masa remaja menjadi hambatan dari peningkatan *self-esteem* karena kurangnya interaksi yang terjadi antara orangtua dan remaja. Maria (2007) mengungkapkan bahwa apabila tidak ada komunikasi yang baik dalam keluarga, maka besar kemungkinan remaja merasa tidak diterima dan dihargai sebagai manusia, sehingga mengalami hambatan dalam *self-esteem* karena cenderung memiliki konsep diri yang negatif terhadap diriya (dalam Fithria, 2011). Cara orangtua berkomunikasi dengan anak-anak mereka digambarkan oleh Fitzpatrick dan Ritchie (1994) melalui *family communication pattern* (dalam Akbari, Khormaiee, Keshtkar, Mehboodi, & Amrai, 2014). Komunikasi dalam keluarga akan membentuk tipe-tipe dalam *family communication pattern* yang menggambarkan interaksi antara dua orientasi yaitu *conversation* dan *conformity*. *Conversation orientation* merupakan sejauh mana anggota keluarga aktif berkomunikasi satu sama lain, sedangkan *conformity orientation* merupakan sejauh mana anggota keluarga memiliki nilai, sikap, dan kepercayaan yang sama.

Tipe-tipe dalam *family communication pattern* yang menggambarkan interaksi dua orientasi tersebut adalah tipe *consensual*, *pluralistic*, *protective*, dan *laissez-faire*. Tipe *consensual* tinggi dalam *conversation* dan *conformity*, dalam tipe keluarga ini orangtua merasa tertarik dengan perkataan anak, namun orangtua juga percaya bahwa sebagai orangtua harus mampu membuat keputusan untuk keluarga. Tipe *pluralistic* tinggi dalam *conversation* dan rendah dalam *conformity*, dalam tipe keluarga ini diskusi melibatkan seluruh anggota keluarga, orangtua merasa tidak perlu mengendalikan anak dan menyetujui keputusan anak. Tipe *protective* merupakan rendah dalam *conversation* dan tinggi dalam *conformity*, dimana dalam keluarga ditekankan bahwa anggota keluarga harus patuh terhadap orangtua dan percaya bahwa orangtua harus membuat keputusan dalam keluarga, namun kurang menjelaskan alasan terkait nilai yang harus dipatuhi. Terakhir, tipe *laissez-faire* merupakan rendah dalam *conversation* dan *conformity*, dalam tipe keluarga ini kurang melibatkan interaksi dalam keluarga, tidak menghargai komunikasi dengan mereka, serta orangtua percaya bahwa setiap anggota keluarga harus membuat keputusan sendiri.

Dalam penelitian ini *family communication pattern* (FCP) akan dikembangkan dalam konteks komunikasi jarak jauh, sehingga dapat melihat proses komunikasi yang terjalin antara remaja dan orangtua melalui alat komunikasi. Kemudahan dalam kemajuan teknologi terjadi karena berbagai cara yang dapat menunjang komunikasi orangtua dan anak tersebut, seperti fitur chatting berbasis aplikasi. Hal tersebut berarti komunikasi orangtua dan remaja dapat lebih

intensif. Dengan adanya komunikasi yang intensif antara orangtua dan remaja, *self-esteem* remaja juga akan meningkat. Peningkatan *self-esteem* dapat memberikan dampak terhadap perkembangan remaja, karena remaja akan merasa lebih dekat, lebih dihargai, dan lebih dipahami oleh orangtua (Cava, Buelga, & Musitu, 2014) sehingga berpengaruh terhadap kemampuan yang dimiliki dan aktivitas yang dilakukan remaja (Minev dkk, 2018).

Peneliti dalam penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara komunikasi dengan *self-esteem*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Huang, dan Wang (2019) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi orangtua-remaja dan *self-esteem* remaja. Melalui hal ini, dapat disimpulkan bahwa variabel *family communication pattern* (FCP) dalam komunikasi jarak jauh dengan *self-esteem* pada remaja dihipotesiskan memiliki hubungan satu sama lain. Namun, dalam penelitian-penelitian sebelumnya penelitian mengenai komunikasi orangtua dan remaja dengan *self-esteem* tidak dilihat dalam konteks komunikasi jarak jauh, terlebih secara khusus tipe-tipe FCP sendiri. Maka dari itu, penelitian yang melihat hubungan tipe-tipe *family communication pattern* dalam komunikasi jarak jauh dengan *self-esteem* remaja menjadi penting untuk dilakukan.

METODE

Desain

Desain dalam penelitian ini merupakan desain korelasional. Dalam desain korelasional, peneliti mampu menentukan hubungan antara dua variabel yang berbeda (Gravetter & Wallnau, 2017). Dalam hal ini peneliti ingin mengkaji hubungan antara *family communication pattern* dalam komunikasi jarak jauh dengan *self-esteem* pada remaja.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 161 individu berusia 15-18 tahun di wilayah Jabodetabek serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Pada usia 15 tahun, remaja mulai memasuki jenjang pendidikan SMA, untuk itu partisipan diharapkan mampu memahami setiap pernyataan yang diberikan dalam kuesioner.

Instrumen

- *Family communication pattern* dalam komunikasi jarak jauh. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tipe-tipe *family communication pattern* dalam komunikasi jarak jauh yang disusun oleh peneliti dengan acuan definisi *family communication pattern* (FCP) oleh Koerner dan Schrodt (2014). Uji analisis data untuk alat ukur FCP dilakukan berdasarkan tipe-tipe FCP. Hasil uji validitas tipe *consensual* memiliki nilai korelasi 0.296 hingga 0.570, tipe *protective* memiliki nilai korelasi 0.311 hingga 0.493, tipe *laissez-faire* memiliki nilai korelasi 0.235 hingga 0.536, dan tipe *pluralistic* memiliki nilai korelasi 0.252 hingga 0.449. Sedangkan, untuk hasil uji reliabilitas alat ukur FCP pada tipe *consensual* memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.745, tipe *protective* memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.708, tipe *laissez-faire* memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.731, dan tipe *pluralistic* memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.701.
- Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-esteem* yaitu *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang disusun oleh Rosenberg (1965) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Azwar (2011). Alat ukur RSES terdiri dari sepuluh item. Setiap item akan memperoleh respon dengan lima buah rentang alternatif jawaban yaitu dimulai dari sangat tidak setuju, tidak setuju, antara sesuai dan tidak, sesuai, dan sangat sesuai. Hasil

uji validitas alat ukur RSES memiliki nilai korelasi 0.390 hingga 0.716, sedangkan untuk hasil uji reliabilitas memiliki nilai koefisien reliabilitas 0.858.

Prosedur

Peneliti menyebarkan kuesioner dalam format *hard copy* pada tanggal 4 Maret 2020 hingga 14 Maret 2020. Peneliti melakukan pengambilan data pada sejumlah siswa sekolah di Bogor yang didampingi oleh salah satu Guru Bimbingan Konseling. Peneliti menyampaikan tujuan kepada partisipan dan memberikan panduan pengisian terkait *informed consent* dan data diri. Selanjutnya peneliti memberikan instruksi terkait dengan alat ukur. Peneliti melakukan observasi terhadap perilaku partisipan, secara khusus pertanyaan partisipan terkait dengan pernyataan yang ada pada alat ukur *family communication pattern* dalam komunikasi jarak jauh.

Pengambilan data selanjutnya dilakukan secara *online* melalui *link google forms*. Peneliti menyebarkan kuesioner *online* pada tanggal 15 Maret 2020 hingga 4 April 2020. Peneliti memberikan tautan kepada partisipan yang telah berisi *informed consent*, data diri, dan kedua alat ukur. Peneliti juga meminta partisipan untuk membaca keseluruhan tautan dengan seksama, secara khusus pada *informed consent* sebagai persetujuan dalam mengikuti penelitian. Peneliti juga memastikan partisipan setuju mengikuti penelitian sehigga sesuai dengan kebutuhan peneliti. Partisipan diminta mengisi data diri terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan alat ukur *family communication pattern* dalam komunikasi jarak jauh dan *self-esteem*.

Teknik Analisis

Penelitian bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara *family communication pattern* dalam komunikasi jarak jauh dengan *self-esteem remaja*, oleh karena itu metode analisis data yang digunakan adalah teknik statistik korelasi sehingga mengetahui hubungan antara dua variabel. Sebelum diuji menggunakan teknik korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, yang terdiri dari normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Teknik korelasi dilihat berdasarkan distribusi data, apabila data berdistribusi normal ($p>0.05$), maka menggunakan korelasi *Pearson*. Sedangkan, apabila data tidak berdistribusi normal ($p<0.05$), maka menggunakan korelasi *Spearman*.

HASIL

Dalam penelitian ini terdapat 161 partisipan penelitian. Berdasarkan gambaran umum partisipan penelitian menurut jenis kelamin, sebanyak 57 orang merupakan partisipan laki-laki dan 104 orang merupakan partisipan perempuan. Selain itu, berdasarkan usia sebanyak 94 orang merupakan partisipan dengan kelompok usia remaja awal dan 67 orang merupakan partisipan dengan kelompok usia remaja akhir. Sedangkan, berdasarkan domisili partisipan yang berada di Jakarta sebanyak 57 orang, Bogor sebanyak 44 orang Depok sebanyak 25 orang, Bekasi sebanyak 32 orang, dan Tangerang sebanyak 3 orang. Dalam hasil penelitian ini juga diperoleh gambaran tipe *family communication pattern* dan *self-esteem* partisipan yang diuraikan dalam tabel melalui rata-rata skor partisipan.

Tabel 1
Gambaran Umum Tipe FCP Partisipan

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi
Consensual	161	16,48	4,677
Protective	161	21,98	4,922
Laissez-Faire	161	14,96	4,943
Pluralistic	161	20,34	5,290

Tabel 2
Gambaran Umum *Self-Esteem* Partisipan

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Self-Esteem	161	14	48	33,96	7,621

Dalam hasil penelitian ini juga diperoleh hasil analisis korelasi tipe-tipe *family communication pattern* dengan *self-esteem* remaja yang diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 3
Perhitungan Uji Korelasi Tipe FCP dengan *Self-Esteem*

	r	Sig (*p*)	Tipe FCP
Self-Esteem	.316**	.000	*Consensual*
	.261**	.001	*Protective*
	-.098	.217	*Laissez-Faire*
	-.186*	.018	*Pluralistic*

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tipe *consensual* dan *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan karena nilai signifikan berada di bawah 0.05 ($p<0.05$) dengan nilai korelasi 0.316, tipe *protective* dan *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai korelasi 0.216, tipe *pluralistic* dan *self-esteem* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai korelasi -0.186. Sedangkan tipe *laissez-faire* dengan *self-esteem* tidak memiliki hubungan yang signifikan karena nilai signifikan berada di atas 0.05 ($p>0.05$) dengan nilai korelasi -.098.

DISKUSI

Koerner dan Schrodt (2014) mengungkapkan bahwa *conversation* dan *conformity orientation* dikaji sebagai perilaku komunikasi. Apabila ditinjau secara keseluruhan, terdapat hubungan yang signifikan antara tipe-tipe FCP dengan *self-esteem* sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lanz dkk (1999) bahwa *self-esteem* anak laki-laki atau perempuan berhubungan dengan komunikasi orangtua, baik dengan ayah maupun ibu. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Cava, Buelga, dan Musitu (2014) mengungkapkan bahwa komunikasi yang baik dengan orangtua, dapat meningkatkan *self-esteem* karena remaja akan merasa lebih dekat, lebih dihargai, lebih dipahami, oleh orangtua. Hasil penelitian ini didukung dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Lestari (2008) bahwa komunikasi orangtua dengan anak dalam pengasuhan memiliki hubungan positif dengan *self-esteem* remaja.

Meninjau dari masing-masing tipe dalam FCP, hasil penelitian menunjukkan bahwa tipe *consensual* memiliki hubungan positif dengan *self-esteem*, artinya semakin tinggi consensual maka semakin tinggi tingkat *self-esteem* pada remaja. Tipe *consensual* tinggi dalam *conversation* dan *conformity*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kelly (2002) dikatakan bahwa keluarga dengan orientasi *conversation* dapat meningkatkan *self-esteem* pada remaja (dalam Curran & Allen, 2016). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tipe *protective* memiliki hubungan positif dengan *self-esteem*, artinya semakin tinggi *protective* maka semakin tinggi pula tingkat *self-esteem* pada remaja. Tipe *protective* rendah dalam *conversation* dan tinggi dalam *conformity*. Dalam tipe *protective*, anggota keluarga kurang melibatkan interaksi dalam keluarga namun memiliki tingkat *conformity* yang tinggi. Menurut Koerner dan Schdrot (2014) interaksi yang terjadi dalam keluarga dengan tingkat *conformity* yang tinggi fokus pada keharmonisan dan penghindaran konflik. Oleh sebab itu, remaja dengan keluarga yang harmonis memiliki kemampuan dalam meningkatkan *self-esteem* anak (Hurlock, 1996 dalam Mulyadi, 2017). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tipe *pluralistic* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *self-esteem* pada remaja, hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *pluralistic* maka semakin rendah tingkat *self-esteem*. Tipe *pluralistic* tinggi dalam *conversation* dan rendah dalam *conformity*. Dalam *pluralistic families*, komunikasi dilakukan seluruh anggota keluarga, namun orangtua merasa tidak perlu menyetujui keputusan anak, hal tersebut membuktikan bahwa orangtua tidak memberi wewenang kepada anak untuk mengambil keputusan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tipe *consensual, protective,* dan *pluralistic* dengan *self-esteem* pada usia remaja, sedangkan tipe *laissez-faire* tidak memiliki hubungan dengan *self-esteem* pada usia remaja.

Adapun beberapa saran yang ditujukan bagi penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya disarankan memperbanyak jumlah sampel mengingat jumlah populasi remaja yang cukup besar sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi karena sampel penelitian mendekati jumlah populasi yang sebenarnya. Selain itu, teknik pengambilan sampel disarankan menggunakan teknik probability sampling sehingga sampel yang diperoleh mewakili keseluruhan populasi yang besar. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dalam melakukan pengambilan data dilengkapi dengan wawancara tambahan untuk menggali data lebih mendalam dari partisipan penelitian, baik mengenai penilaian partisipan terhadap dirinya (*self-esteem*) maupun mengenai keadaan dalam keluarganya, serta hubungannya dengan individu lain disekitarnya. Selanjutnya, penelitian melakukan pengambilan data secara langsung (tidak secara *online*) sehingga peneliti dapat melakukan observasi lebih lanjut terhadap alat ukur, untuk itu peneliti dapat mengatasi *measurement error* yang terjadi selama penelitian. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menganalisis lebih lanjut mengenai tipe keluarga yang dimiliki partisipan yang turut memengaruhi tingkat *self-esteem* partisipan.

Saran juga ditujukan bagi remaja, *self-esteem* merupakan hal yang penting dalam perkembangan yang dialami remaja, untuk itu di sela-sela aktivitas remaja dengan dunia luar melakukan komunikasi dengan orangtua merupakan hal yang penting untuk meningkatkan *self-esteem*, dan pada saat ini hal tersebut mudah untuk dilakukan karena terdapat alat komunikasi digital sehingga dapat menunjang komunikasi jarak jauh yang dilakukan orangtua dan remaja. Selain itu, bagi orangtua, tahap perkembangan pada masa remaja merupakan hal yang penting karena dalam tahap ini remaja mulai mencari jati dirinya sehingga dapat menentukan arah dalam kehidupan selanjutnya. Peran orangtua sangat penting untuk memantau perkembangan

remaja. Peran tersebut dapat dijalankan apabila orangtua dan remaja melakukan komunikasi yang dapat dilakukan melalui alat komunikasi digital sehingga dapat meningkatkan *self-esteem* yang memengaruhi kemampuan dan kegiatan yang dilakukan remaja.

REFERENSI

Akbari, A., Khormaiee, F., Keshtkar, A., Mehboodi, K., & Amrai, M. (2014). The Prediction of Test Anxiety Based on Family Communication Pattern Dimensions: The Mediating Role of Academic Resilience Among First Year High School Students. *International Journal of School Health, 1(2), 1-5.* DOI: 10.17795/intjsh-22363.

Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Batubara, J. R. L. (2010). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri, 12(1), 21-29*. Diakses dari https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/download/540/476

Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The Adolescent Brain. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1124(1), 111–126*. doi:10.1196/annals.1440.010

Cava, M. J., Buelga, S., & Musitu, G. (2014). Parental communication and life satisfaction in adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*. Diakses dari https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/4344/Parental-communication-and-life-satisfaction-in-adolescence.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chulani, V. L., & Gordon, L. P. (2014). Adolescent Growth and Development. *Primary Care: Clinics in Office Practice, 41(3), 465–487*. doi:10.1016/j.pop.2014.05.002

Curran, T., & Allen, J. (2016). Family communication patterns, self-esteem, and depressive symptoms: The mediating role of direct personalization of conflict. *Communication Reports, 00(00), 1-11*.

Deshpande, A., & Chhabriya, M. (2013). Parenting Styles and its Effects on Adolescents' Self-Esteem. *International Journal of Innovations in Engineering and Technology, 2(4), 310-315*. Diakses dari https://pdfs.semanticscholar.org/00f3/26d9f4de35fa600bfca8175500adc260bdaa.pdf

Fithria. (2011). The relationship of communication with teenager self-concept. *Idea Nursing Journal, 2(1), 32-37*.

Gravetter, F. J. & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for the Behavioral Sciences* (10th ed.). USA: Cengage Learning

Koerner, A. F., & Schrodt, P. (2014). An Introduction to the Special Issue on Family Communication Patterns Theory. *Journal of Family Communication, 14(1), 1–15*. doi:10.1080/15267431.2013.857328

Kolarić, A., & Stričević, I. (2016). Information seeking behavior for decision making in everyday life: A pilot study on adolescents. *Libellarium, 9(2), 275-308*. DOI: http://dx.doi.org/10.15291/libellarium.v9i2.272

Lanz, M., Iafrate, R., Rosnati, R., Scabini, E. (1999). Parent-child communication and adolescent self-esteem in separated, intercountry adoptive and intact non-adoptive families. *Journal of Adolescence, 22, 785-794*.

Lestari, S. (2008). Pengasuhan orang tua dan harga diri remaja: Studi meta analisis. *ANIMA Indonesian Psychological Journal, 24(1), 17-25*.

Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences, 16(2), 114-118*. doi:10.15547/tjs.2018.02.007

Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Hadinoto, S. R. (2014). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Mulyadi, Y. B. (2017). Hubungan persepsi keharmonisan keluarga dan self esteem dengan kenakalan remaja. *Jurnal PEKAN, 2(1), 22-32*.

Santrock, J. W. (2013). *Life-span Development* 14th ed. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Zhang, Y., Huang, J., & Wang, Y. (2019). Parent–adolescent communication and Chinese adolescents' self-esteem: A cross-lagged model. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 47(10), e8416*. DOI:10.2224/sbp.8416

RESILIENSI MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI *ONLINE* DI FAKULTAS KOMUNIKASI UNIVERSITAS X JAKARTA

Nadhifa Athallah Aulia, Febi Herdajani
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jakarta
nadhifaathallahaulia18@gmail.com, febihyai@ymail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa bimbingan skripsi *online* di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta. Pengambilan sampel dengan menggunakan *convenience sampling* dengan subjek penelitian sebanyak 117 orang. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala *likert*. Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi, skala harga diri, dan skala dukungan sosial teman sebaya dengan menggunakan teknik analisa *Bivariate Correlation* dengan program SPSS 23.0 *for windows*. Hasil analisis *Bivariate Correlation* antara harga diri dan resiliensi adalah sebesar p= 0,578 dan hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi adalah p = 0,394. Kemudian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara harga diri dengan resiliensi dan pada dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi juga memiliki hubungan yang signifikan positif. Selanjutnya, hasil analisis dengan menggunakan *multivariate correlation* untuk mengukur hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi memperoleh nilai sebesar R = 0,580, R^2= 0,337 dan p = 0,000; p < 0,005. Menyatakan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa bimbingan skripsi *online* di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta.

Kata Kunci: *dukungan sosial teman sebaya, harga diri, dan resiliensi*

PENDAHULUAN

Pada Desember tahun 2019 di Negara China tepatnya di Rumah Sakit kota Wuhan ditemukan Virus Corona atau Covid-19. Virus yang belum diketahui penawar dan penyebarannya itu hingga kini tak terkendali Virus Corona atau Covid-19 menyebar sangat cepat, hanya kurun waktu beberapa bulan virus ini sudah menyebar ke hampir seluruh dunia. Untuk menekan penyebaran virus tersebut, Indonesia menerapkan sistem PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), hal ini berimbas pada kegiatan sekolah dan perguruan tinggi yang harus melaksanakan kegiatan dengan sistem *online*. Seperti hal nya di perguruan tinggi, mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan pekerjaan skripsi atau tugas akhir harus melakukan bimbingan dalam sistem *online*. Oleh karena itu, mahasiswa di tanah air dituntut untuk dapat beradaptasi dan berinovasi dalam menyelesaikan skripsi di tengah kondisi mewabahnya virus corona atau covid-19. Pada saat dihadapkan dalam situasi dan kondisi yang menyulitkan, mahasiswa diharapkan dapat memiliki kemampuan dalam resiliensi yang baik. Menurut Grotberg (1999) resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah menghadapi permasalahan yang ada. Menurut Connor dan Davidson (2003) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kualitas mental seseorang yang memungkinkan seseorang untuk berkembang dengan baik walaupun dihadapkan dengan situasi yang menekan serta, resiliensi dapat dipandang sebagai suatu ukuran kemampuan koping stress yang berhasil. Untuk mencapai suatu resiliensi yang baik banyak dipengaruhi oleh factor yang mendukung seperti harga diri, dukungan sosial, spiritualitas atau beragaman dan emosi positif (Resnick,Gwyther & Roberto. 2011).

Menurut McCubin (2001) bahwa resiliensi adalah hasil positif dari proses adaptasi individu terhadap tekanan, salah satu hasil positif dari resiliensi adalah memiliki kemampuan untuk menghargai diri sendiri. Allport (dalam Sharma dan Bali, 2013) mengatakan bahwa salah satu hal yang dibutuhkan individu untuk menjadi manusia resilien adalah harga diri. Menurut Baron & Byrne (2003) mengatakan bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif dan negatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chadiza Ayuma Hanani (2019) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki harga diri yang tinggi dapat lebih mampu menerima setiap perubahan yang ada, memiliki motivasi untuk mengembangkan setiap perubahan yang ada, dan mampu mengenali diri sendiri. Hal-hal tersebut dapat membantu mahasiswa untuk berpikir positif dan dapat mencapai resiliensi dimasa pandemik. Sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki harga diri yang rendah cenderung memandang situasi yang ada sebagai tuntutan dan menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan.

Selain itu, mahasiswa membutuhkan kemampuan resiliensi yang tinggi dalam menghadapi permasalahan yang menyangkut penyusunan skripsi pada masa pandemik saat ini, kemampuan resiliensi tersebut dapat tercapai salah satunya dengan adanya faktor dukungan sosial teman sebaya. Menurut Grotberg (2001) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu I Have (Dukungan Sosial), I Am (Kemampuan Individu), I Can (Kemampuan Sosial Interpersonal dan Pemecahan Masalah). Ketika berada dalam lingkungan perkuliahan, individu lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman-teman sebayanya dibandingkan dengan keluarga disitulah individu dapat bertukar pikiran dan mencari jalan keluar bersama-sama dengan teman sebayanya.

Menurut Taylor (2012) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya adalah bantuan dari teman sebaya baik instrumental, informasional, maupun emosional dari teman sebaya yang membuat individu merasa dihargai dan diperhatikan. Menurut Santrock (2007) mengemukakan salah satu fungsi terpenting teman sebaya adalah sebagai penyedia sumber informasi di luar keluarga tentang dunia, seperti menerima umpan balik mengenai kemampuan yang dimiliki serta mempelajari tentang apa yang dilakukan itu kurang baik, sama baik, atau lebih baik dibandingkan teman sebayanya. Menurut penelitian Paundra K. dan Endang Sri (2016) mengatakan bahwa mahasiswa yang semakin banyak merasakan dukungan sosial teman sebaya akan meningkatkan kemampuan resiliensi sehingga dapat mengatasi tantangan yang ada walaupun sedang berada dalam masa situasi yang sulit seperti hal nya yang dirasakan saat ini dimasa pandemik.

Dari hasil wawancara penulis melalui media sosial *whatsapp* dengan sepuluh mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta, yang sedang melakukan kegiatan bimbingan online untuk menyelesaikan tugas akhir, mengatakan bahwa butuh penyesuaian diri untuk melakukan kegiatan bimbingan online karena sudah biasanya kegiatan ini dilakukan dengan tatap muka dengan dosen pembimbing. Mahasiswa yang sedang menjalani sistem online banyak mengalami hambatan, yaitu kurang baiknya komunikasi melalui media sosial antar mahasiswa dengan dosen, dikarenakan kesulitan dalam berkomunikasi menyebabkan kesalahpahaman antar mahasiswa dan dosen. Hal ini membuat mahasiswa maupun dosen mengalami kesulitan dalam melaksanakan bimbingan dalam pengerjaan tugas akhir. Mahasiswa juga mengatakan agar dapat menjalankan semua kegiatan bimbingan online sangat dibantu dengan dukungan dari teman mahasiwa lainnya karena dari teman mahasiswa dapat saling bertukar informasi, saling bertukar pikiran dan saling memberi semangat satu sama lain. Apalagi disaat pandemik virus corona ini sedang terjadi dan mengharuskan melakukan kegiatan bimbingan online mahasiswa sering kali menganggap dirinya rendah dan merasa tidak dapat melakukan kegiatan yang ada.

Berdasarkan fenomena yang ada, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan bimbingan online. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah : (a) Apakah ada hubungan antara harga diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan bimbingan online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta. (b) Apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan bimbingan online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta. (c) Apakah ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan bimbingan online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta.

Mengacu pada rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah: (a) Untuk mengetahui hubungan harga diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan bimbingan online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta.(b) Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan bimbingan online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta.(c) Untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan bimbingan online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta.

Resiliensi

Grotberg (1996, dalam Wiwin, 2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, mempelajari kesulitan dalam hidup. Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk bertahan dan beradaptasi serta mendapatkan penguatan diri saat berada di lingkungan yang sulit dan penuh tekanan. Selaras dengan pernyataan sebelumnya (Reivich dan Shatte 2002, hal.12) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap adversity atau trauma, dimana hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Kemampuan 10 resiliensi menjadikan tantangan yang dapat dilalui, dan menjadikan sebuah kegagalan menjadi pembelajaran yang harus dilalui.

Menurut Masten (1994, dalam Snyder & Lopez, 2007) menjelaskan resiliensi merupakan kemampuan individu untuk berusaha keluar dari situasi yang menekan dan tidak menyenangkan dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut, sehingga memungkinkan individu untuk mencari pengalaman baru dan untuk melihat kehidupannya sebagai suatu pekerjaan yang mengalami kemajuan. Menurut (Southwick, 2014) individu dapat beradaptasi dengan baik terhadap stres kerja atau dalam lingkungan akademis, akan tetapi mungkin gagal dalam beradaptasi dengan baik di lingkungan kehidupan pribadi atau dalam hubungan interpersonal, begitupun sebaliknya

Selain itu, (Desmita, 2007) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu, kelompok atau pihak masyarakat dalam menghadapi, mencegah, dan menghilangkan dampak negatif dari situasi yang tidak 11 menyenangkan serta mengubah sesuatu yang sulit menjadi sesuatu yang wajar untuk diatasi. Luthans, Youssef dan Avolio (2007) juga mengemukakan bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk bangkit kembali dari keterpurukan, konflik, kegagalan, atau bahkan peristiwa positif, kemajuan dan tanggung jawab yang meningkat.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat bertahan dan mengatasi masalah yang ada, untuk tidak dapat mudah menyerah dan berkembang dengan baik walaupun dihadapkan dalam situasi dan kondisi yang menyulitkan.

Menurut Resnick, Gwyther & Roberto (2011), terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu: harga diri, dukungan sosial, spiritualitas atau keberagaman dan emosi positif. Sedangkan, menurut Grotberg (1994, dalam Wiwin, 2018) mengatakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu: I Have (External Supports), I Am (Inner Strenghts), I Can (Interpersonal and Problem Solving Skills).

Harga Diri

Menurut Santrock (2019) harga diri adalah dimensi penilaian yang menyeluruh dari diri. Harga diri juga sering disebut dengan Self-Worth atau SelfImage. Self-Worth atau Self-Image itu sendiri adalah keyakinan yang dimiliki individu yang menyadari bahwa dirinya berharga, terlepas dari kualitas yang dimilikinya. Baron & Byrne (2004), mengatakan bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat individu, sikap individu terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif dan negatif.

Menurut Coopersmith (1987, dalam Burns.1993) menyatakan bahwa harga diri mengarah kepada evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai dirinya yang diungkapkan dalam suatu bentuk sikap setuju atau tidak setuju, dan menunjukkan sejauh mana individu tersebut meyakini dirinya sendiri sebagai individu yang 19 mampu, penting dan berharga, itu semua dirancang dan dilakukan individu yang sebagian berasal dari interaksinya dengan lingkungan, penerimaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

Selain itu, harga diri juga dapat didefinisikan sebagai sikap positif ataupun negatif terhadap individu. Karakteristik diri dievaluasi dan menghasilkan estimasi tentang karakteristik individu, dapat dikatakan umpan balik (*feedback*) yang berasal dari orang lain merupakan hal penting bagi pembentukan harga diri (Rosenberg, 1965, dalam Murk 2006).

Menurut Myers (2013) harga diri sebagai keseluruhan dari diri untuk menilai sifat dan kemampuan yang dimiliki. Hal ini membuat setiap interaksi yang dilakukan individu dengan lingkungan akan memberikan pengaruh terhadap kualitas harga diri individu.

Berdasarkan uraian pendapat para tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya baik dalam cara positif atau negatif,

Menurut Coopersmith (1967) terdapat empat aspek yang terkandung dalam harga diri, yaitu : Kekuatan Individu (Power), Keberartian Individu (Significance), Kebajikan Individu (Virtue), Keberhasilan Individu (Competence). Sedangkan menurut Minchinton (1993) dalam bukunya "*Maximum Self-esteem*" menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek dalam harga diri, yaitu: Perasaan tentang diri sendiri, Perasaan tentang Hidup, Perasaan tentang Orang Lain.

Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarafino (1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya, dengan membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai. Menurut Smet (1994) dukungan sosial adalah adanya hubungan interpersonal untuk melindungi individu dari konsekuensi negatif. Taylor (2012) mengatakan dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan dari teman sebaya baik instrumental, informasional, maupun emosional dari teman sebaya yang membuat mahasiswa merasa dihargai dan diperhatikan. Mendukung pernyataan sebelumnya, Hilman (2002) menjelaskan bahwa dukungan dari teman sebaya membuat individu merasa memiliki teman senasib, teman untuk berbagi minat yang sama, dapat melaksanakan kegiatan, saling menguatkan bahwa mereka dapat berubah ke arah yang lebih baik dan memungkinkan individu memperoleh rasa nyaman, aman serta memiliki identitas diri.

Teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, dan panduan moral, tempat bereksperimen, dan setting untuk mendapatkan otonomi dan independensi orang tua

(Buhrmester, 1996, dalam Papalia, 2008). Teman sebaya berperan juga dalam memberikan informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga. Melalui teman sebaya, individu menerima umpan balik mengenai kemampuan yang dimiliki, menjadi sarana komparasi dan informasi, sehingga dapat mempelajari tentang apa yang dilakukan itu kurang baik, sama baik, atau lebih baik dibandingkan teman sebayanya (Santrock, 2007).

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan dari teman sebaya dan umpan balik mengenai kemampuan yang dimiliki, bantuan dari teman baik instrumental, informasional dan emosional agar individu dapat merasa diperhatikan dan dihargai.

Menurut House (1994, dalam Smet 2019) ada empat aspek bentuk dukungan sosial, yaitu : dukungan sosial adalah dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental. Sedangkan menurut

Cohen dan Hoberman (1983) terdapat empat aspek dukungan sosial yaitu: *Appraisal Support, Tangiable Support, Self-Esteem Support, Belonging Support.*

METODE

Desain

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik yang digunakan penulis adalah *convenience sampling,* yaitu penentuan sampel berdasarkan kemudahan peneliti secara kebetulan, dipandang cocok, serta bersedia menjadi sumber data dan sesuai kriteria yang ditentukan oleh peneliti (Siregar, 2017).

Partisipan

Populasi atau subjek yang akan diteliti pada penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan skripsi *online* pada Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta dengan jumlah populasi 150 orang. Dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai berikut :

a. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan bimbingan *online*
b. Mahasiswa Fakultas Komunikasi Univesitas X Jakarta.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Skala *Likert*, untuk skala resiliensi mengacu pada teori Reivich dan Shatte (2002) yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, analisis kasual, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Selanjutnya untuk skala harga diri mengacu pada teori Coopersmith (1967) yaitu kekuatan individu, keberartian individu, kebajikan individu, dan keberhasilan individu. Dan skala dukungan sosial teman sebaya mengacu pada teori House (dalam Smet, 2019) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Prosedur

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan *Link* kuesioner berbasis *online* kepada subjek penelitian ini, yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan bimbingan skripsi *online* di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta.

Teknik Analisis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistic *bivariate correlation* dan *multivariate correlation. Bivariate Correlation* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*. Sedangkan, analisis statistic *multivariate*

correlation digunakan untuk menguji hubungan antara lebih dari sati variabel *independent* dengan satu variabel *dependent*.

HASIL

Data penelitian yang berhasil dihimpun oleh penulis berasal dari 117 responden penelitian, yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh penulis, yaitu mahasiswa yang sedang melaksanakan bimbingan skripsi *online* di Fakultas Komunikasi Universitas X di Jakarta.

Pada penelitian ini, pengolahan uji normalitas melihat kolom Kolmogorov-Smirnov dikarenakan jumlah sampel/responden yang digunakan lebih dari 100 responden. Jika nilai signifikansi (p) > 0,05 maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, begitupula sebaliknya.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi untuk skala resiliensi sebesar 0,200 (p > 0,05); nilai signifikansi untuk skala harga diri sebesar 0,045 (p < 0,05); nilai signifikansi untuk skala dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,020 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian skala resiliensi berdistribusi normal, sedangkan data penelitian skala harga diri dan skala dukungan sosial teman sebaya berdistribusi tidak normal.

Kemudian, hasil uji kategorisasi dari masing-masing variabel mengindikasikan bahwa variabel resiliensi, harga diri, dukungan sosial teman sebaya berada pada kategorisasi "tinggi".

Hipotesis pertama diuji menggunakan metode analisis bivariate correlation, dari hasil analisa data uji koefisien korelasi antara harga diri dengan resiliensi diperoleh nilai korelasi rx1y = 0,578, p < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri dengan resiliensi pada mahasiswa bimbingan skripsi online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta. Oleh karena itu Ho1: "Tidak ada hubungan antara harga diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan bimbingan skripsi online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta." ditolak sedangkan Ha1: "Terdapat hubungan antara harga diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan bimbingan skripsi *online* di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta" diterima.

Lalu, dilanjutkan dengan pengujian hipotesis kedua juga menggunakan metode analisis bivariate correlation, yang hasil analisis data antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi diperoleh nilai korelasi rx2y = 0,394, p < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 59 hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa bimbingan skripsi online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta. Oleh karena itu Ho2: "Tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan bimbingan skripsi online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta" ditolak dan Ha2: "Terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan bimbingan skripsi *online* di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta" diterima.

Kemudian dilanjutkan dengan hipotesis ketiga menggunakan metode analisis multivariate correlation, diperoleh nilai korelasi rx1x2y = 0,580, dan rx1x2y 2 = 0,337, p < 0,05. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa bimbingan skripsi *online* di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta. Oleh karena itu Ho3: "Tidak ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan bimbingan skripsi online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta." ditolak dan Ha3: "Terdapat hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman

sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan bimbingan skripsi online di Fakultas Komunikasi X Jakarta." diterima.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas dan Kategorisasi

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah
Resiliensi	X > 128,57 128,57>X>99,42	Tinggi	117
Harga Diri	X > 57,93 57,93>X>56,06	Tinggi	117
Dukungan Sosial Teman Sebaya	X > 85,73 85,73>X>82,26	Tinggi	117
Jumlah			117

Tabel 2
Hasil Analisis *Bivariate Correlation*

Variabel	r	P
Harga Diri dan Resiliensi	0.578	0,000
Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi	0.394	0,000
Jumlah		

Tabel 3
Hasil Analisis *Multivariate Correlation*

Variabel	R	R2	P
Harga Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi	0,580x100% = 58%	0,337%x100%= 33,7%	0,000

Tabel 4
Hasil Uji *Stepwise*

Variabel	Presentase
Harga Diri	33,4%
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,3%
Faktor Lain	66,3%
Jumlah	100%

DISKUSI

Individu dapat meningkatkan kemampuan resiliensi jika individu memiliki keberartian diri yaitu individu dapat menerima diri dan bagaimana penerimaan orang lain terhadap individu itu yang mana dalam aspek resiliensi individu harus dapat memiliki kemampuan *Reaching Out* (pencapaian) yaitu kemampuan dalam meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan dan berani mengatasi ketakutan yang mengancam. Selain itu, individu harus memiliki aspek keberhasilan diri yaitu bertanggung jawab atas tugas atau pekerjaan dan mampu memenuhi tuntutan prestasi yang mana dalam aspek resiliensi individu harus dapat memiliki kemampuan Efikasi diri yaitu kemampuan dalam memecahkan masalah secara efektif. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholichah, Paulana dan Fitriya (2018) bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa.

Selain itu, individu juga dapat meningkatkan kemampuan resiliensi dari aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya. Antara lain, dukungan emosional yang meliputi rasa empati, perhatian dan kepedulian terhadap orang lain, dalam aspek resiliensi individu harus memiliki rasa empati yaitu kemampuan individu untuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan juga dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain. Selanjutnya, individu dapat meningkatkan dukungan penghargaan dari aspek dukungan sosial yaitu memandang positif terhadap orang lain, dalam aspek resiliensi individu harus memiliki optimism yaitu memandang masalah secara positif. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvina dan Dewi (2016) yang menunjukkan hasil terdapat pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan bimbingan skripsi online di Fakultas Komunikasi Universitas X Jakarta.

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya mampu mempertimbangkan faktor lain yang dapat berkontribusi pada resiliensi, seperti faktor spiritualitas, emosi positif, kekuatan dari dalam individu, dan keterampilan interpersonal yang dimiliki individu. Selain itu, bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan bimbingan skripsi *online*, kemampuan resiliensi dapat diperoleh melalui harga diri dan mendapatkan dukungan sosial teman sebaya. Kedua faktor tersebut, dapat terus dipertahankan dalam diri sendiri dan dalam bersosialisasi dengan orang lain.

REFERENSI

Bagus Aryo, & Rissalwan Habdy Lubis. (2014). *Kebencanaan dan kesejahteraan: konsep dan praktek.* Depok: LKPS.(n.d.).

Baron, R. B. (2004). *Psikologi Sosial (10 ed., Vol. 1*). (D. Ratna Djuwira, Trans.) Jakarta.

Burns, R. (1993). *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku)*. (Eddy, Trans.) Jakarta: Arcan

CNN Indonesia. (2020, April 16). *Skripsi pun Mandek Saat Pandemi Corona*., from http://www.cnnindonesia.com/nasional/20200415091918-20-493654/skripsipun-mandek-saat-pandemi-corona

Connor, K., & Davidson, J. (2003). *Development of a new Resilience Scale: The Connor-Davidsons Resilience Scale (CD-RISC)*. Depression and Anxiety (Vol. 18(2)).

Coopersmith, S. (1967). *The Antescendents of Self Esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman & Co.

Desmita. (2007). *Psikologi Perkembangan* . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Grotberg, E. (1999). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening toHuman Spirit, Early Childhood Development:Prectices and Reflections*. Bernard van Leer Foundation.

Triyudha, A. (2020, Maret 31*). Mahasiswa Dituntut Bisa Beradaptasi.* Jakarta.. Harian Nasional. http;//www.harnas.co/2020/03/30/mahasiswa-dituntut-bisa-beradaptasi

Hilman. (2002). *Kemandirian remaja yang tinggal di panti asuhan ditinjau dari persepsi pelayanan sosial dan dukungan sosial*. Tesis. Universitas Gadjah Mada.

Luthans, F. Y., & B.J, C. A. (2007). P*sychological Capital: Developing The Human Competitive Edge.* Oxford University Press.

McCubbin, L. (2001). *Challenges to The Definition of Resillience*. American Psychological Association (APA).

McDermind, S., & et.al. (n.d.). *Understanding and Promoting Resilience in Military Families Military Family Research Institute*. Purdue University.

Minchinton, G. (1993). *Maximum Self Esteem* . Kuala Lumpur: Golden Books Center.

Murk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Myers, D. G. (2013). *Social psychology. (11th ed).* New York, NY: MCGraw-Hill.

Pane, d. D. (2020, Agustus 12). *Virus Corona*., AloDokter: https://www.alodokter.com/virus-corona

Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Paundra Kartika Permata Sari, Endang Sri Indrawati (2016) *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. Jurnal Empati, Vol 5(2), 177-182.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Ressilience Factor : 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.

Resnick, B., P, L., Geyther, & Karen, A. R. (2011). *Resilience in Aging:Concepts, research, and outcomes*. London: Springer Science + Business Media, Inc.

Richardson, G. (2002). *The Melatheory of Resilience and Resiliency*. Journal of Clinical Psychology, 58(3), 307-321.

Santrock, J. (2005). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. (2007). *Life Span (15th ed.).*

Santrock, J. W. (2019). A Topical Approach to Life-Span Development (Tenth ed.). University of Texas at Dallas.

Sarafino. (1994). *Health Psychology : Biological Interaction*. Canada: John Willey & Son. Inc. Hal.149

Sarafino, E., & Smith, T. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction (7 ed.)*. New York: John Wiley&Sons,Inc.

Sharma, A., & Deepika, B. (2013). *Self Esteem and Well being as the major indicators of Resilience to stress*. 4, 386-392.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Grasindo.

Snyder, C., & Lopez, S. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths*. Thousand Oaks: Sage Publication, Inc.

Alvina, S., & Fransisca Iriani R. Dewi (2016). *Pengaruh Harga Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Dengan Pengalaman Bullyin Di Perguruan Tinggi. Jurnal Psikologi Psibernetika*. Vol 9(2).

Taylor, S. E. (2012). *Health Psychology (8 ed.).* New York: Mc Graw-Hill. Hal.180

Wiwin, H. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.

TUMBUHKAN EFIKASI GURU ADOPSI TEKNOLOGI PEMBELAJARAN: STUDI PADA *TEACHERS CHAMPION WEBSIS FOR EDU*

William Cahyawan
Division for Applied Social Psychology Research
williamcahyawan@gmail.com

Abstrak

Konsep pendidikan 4.0 merupakan pembahasan yang menekankan pentingnya desain pembelajaran mandiri bagi murid, utamanya melalui adopsi teknologi pembelajaran. Dengan adanya pandemi, proses adopsi teknologi pembelajaran diharapkan dapat dipercepat. Permasalahannya, tidak semua guru dapat beradaptasi dengan optimal. Menjaga kualitas pendidikan di tengah pandemi menjadi tantangan nyata, apalagi kala pendidikan di Indonesia perlu menyongsong situasi adaptasi kebiasaan baru. Di tengah kegelisahan dan kebingungan yang terjadi, terdapat beberapa sekolah yang cukup beruntung karena telah mempersiapkan gurunya jauh-jauh hari dalam adopsi inovasi teknologi pembelajaran. Sekolah-sekolah ini salah satunya dibantu oleh Websis for Edu, sebuah konsultan teknologi yang membantu sekolah, salah satunya dengan mengembangkan keterampilan guru dalam adopsi teknologi dengan penggunaan perangkat *mobile*. Beberapa guru yang dianggap paling memiliki semangat dan inovasi tinggi disebut oleh Websis for Edu sebagai *teachers champion.* Peneliti berupaya mengkaji proses kognitif *teachers champion* Websis for Edu yang memengaruhi perilaku adopsi teknologi pembelajaran, dengan menggunakan teori efikasi diri. Teori ini memberikan gambaran tentang bagaimana guru memiliki keyakinan melakukan adopsi teknologi pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tipe studi kasus. Partisipan penelitian adalah konsultan edukasi teknologi Websis for Edu dan para guru yang diberikan penghargaan sebagai *teachers champion*. Hasil riset menunjukkan pentingnya peran pemimpin sekolah, guru itu sendiri, orang tua, dan murid dalam upaya mendorong guru untuk lebih efikasi diri adopsi teknologi pembelajaran. Penting pula mempunyai kesepakatan di awal terkait dengan visi, kebijakan, dan membentuk tim yang mendukung pemimpin dalam proses adopsi teknologi pembelajaran.

Kata Kunci: *pendidikan 4.0, teachers champion, efikasi diri*

PENDAHULUAN

Revolusi 4.0 merupakan konsep yang pertama kali diperkenalkan oleh ekonom asal Jerman, Profesor Klaus Schwab. Persiapan menghadapi revolusi industri 4.0 sangat diperlukan, termasuk menerapkan metode pembelajaran pendidikan yang tepat (Universitas Prasetya Mulya, 2018). Istilah pendidikan 4.0 pun kemudian muncul sebagai respons atas kebutuhan rebolusi industri 4.0, di mana manusia dan teknologi berdiri sejajar mengaktifkan segala kemungkinan baru yang dapat terjadi (Hussin, 2018). Pertanyaan yang kemudian muncul adalah bagaimana para guru sebagai tenaga pendidik memiliki kepercayaan diri untuk mengadopsi inovasi teknologi pembelajaran. Pertanyaan ini semakin mengemuka sejak pandemi COVID-19 mulai terjadi dan para murid harus belajar di rumah dengan metode pembelajaran jarak jauh.

Pendidikan 4.0

Konsep pendidikan 4.0 telah mengubah metode pengajaran yang telah dilakukan selama beberapa dekade ke belakang. Pendidikan 4.0 berupaya untuk mentransformasikan metode pengajaran menjadi lebih *technology based teaching* (Lawrence, Fung Ching, & Abdullah, 2018). Kehadiran anak-anak generasi Z dengan tingkat kecerdasan yang semakin

maju dan kemampuan digital telah memberikan dampak yang menyulitkan bagi para guru. Generasi Z sebagai generasi yang seringkali diasosasikan sebagai generasi yang candu terhadap internet dan Wi-Fi telah terbukti memiliki kecerdasan untuk mengkombinasikan data yang beragam dengan kerangka kerja yang melibatkan gambar, simbol, suara, video, aktivitas rekreasi, hiburan, dan kecerdasan buatan. Untuk itu, metode pengajaran yang dilakukan oleh guru pun harus membangun keberlanjutan pembelajaran dari pada anak-anak usia sekarang (Shahroom & Hussin, 2018).

Dalam upaya mengikuti kecepatan perkembangan zaman, guru dan murid perlu memiliki tujuan untuk menumbuhkan kompetensi digital teknologi di seluruh tingkatan agar mampu meningkatkan penggunaan teknologi dalam pengajaran dan pembelajaran secara aktif (Lawrence, Fung Ching, & Abdullah, 2018). Flick (2017) menjelaskan visi terbaru dari pembelajaran yang harus dimulai dari sekarang. Visinya adalah mempromosikan pembelajar untuk belajar tidak hanya keterampilan dan pengetahuan yang mereka butuhkan, tetapi juga mengidentifikasi sumber-sumber pembelajaran untuk mengasah keterampilan dan pengetahuan mereka. Pembelajaran dibangun di sekitar mereka utamanya terkait dengan di mana dan bagaimana cara belajar, serta memantau performa yang telah mereka lakukan berdasarkan data (Flick, 2017).

Lawrence, Fung Ching, & Abdullah (2018) dalam penelitiannya turut mengemukakan kekuatan pendidikan 4.0. Pertama, pendidikan 4.0 menciptakan peluang baru untuk guru terlibat dalam berbagai alat teknologi yang baru. Dari perspektif guru, pendidikan 4.0 menyediakan kesempatan bagi guru menerapkan proses mengajar yang lebih berkembang dan mengembangkan murid melalui pembelajaran yang kolaboratif serta mendukung lingkungan pembelajaran yang lebih suportif. Halili (2019) menambahkan, keberadaan teknologi juga membantu pembelajar mengeksplorasi lebih banyak pengetahuan dan informasi dibandingkan hanya mengandalkan konten dari buku fisik.

Kedua, meningkatkan pengetahuan dan penggunaan terhadap teknologi yang berperan krusial untuk membantu memberikan pemahaman atas konsep yang lebih baik. Guru juga dapat lebih menyadari dan memperoleh informasi bahwa peran alat tidak hanya mengembangkan pemahaman murid, tetapi juga menstimulasi ketertarikan mereka untuk meningkatkan kecakapan terkait dengan subjek pembelajaran (Lawrence, Fung Ching, & Abdullah, 2018). Integrasi yang lebih banyak dari teknologi terbaru akan membuat guru lebih kreatif dalam mendesain pembelajaran mereka, yang membuat proses pembelajaran menjadi lebih interaktif menarik (Hussin, 2017; Kent & Giles, 2017).

Ketiga, pendidikan 4.0 membantu pengembangan kelas berbasiskan teknologi dalam upaya mendukung keterampilan abad 21 (Lawrence, Fung Ching, & Abdullah, 2018). Menurut Fadel (2008), keterampilan abad 21 meliputi subjek inti, tema abad 21, literasi digital, keterampilan inovasi pembelajaran, dan keterampilan karir dan hidup. Subjek inti adalah materi ajar pada umumnya, seni, geografi, matematika, ilmu pengetahuan, dan sebagainya. Sementara itu, tema abad 21 meliputi kesadaran global dan literasi.

Permasalahan pandemi COVID-19 membuat esensi dari konsep pendidikan 4.0 tiba-tiba kembali ramai di permukaan. Namun begitu, konsep belajar di rumah dan pembelajaran jarak jauh tampak masih kurang familiar bagi para guru sebagai tenaga pendidik. Banyak tantangan yang dihadapi oleh guru untuk menjalankan konsep pendidikan 4.0, salah satunya adalah kepercayaan diri guru untuk melakukan adopsi teknologi pembelajaran (Lawrence, Fung Ching, & Abdullah, 2018).

Banyak guru tampak memiliki resistensi untuk berubah atau tidak memiliki kemauan untuk keluar dari zona nyaman yang telah mereka tempati selama bertahun-tahun. Banyak di antara mereka telah nyaman mengajar dengan cara konvensional (Lawrence, Fung Ching, &

Abdullah, 2018). Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia. Pengamat pendidikan Indra Charismiadji (dalam Fajar.co.id, 2019) dari total guru di Indonesia, hanya 2,5% yang tidak gagap teknologi. Dalam situasi pandemi COVID-19, Ketua umum Persatuan Guru Republik Indonesia, Unifah Rasyidi (dalam Kurnia, 2020) mengatakan pengalaman selama ini menunjukkan bagaimana pendidikan jarak jauh berbasis *online* masih perlu dilakukan pembenahan secara serius.

Meskipun banyak tantangan yang dihadapi oleh guru, Unifah Rasyidi (dalam Seftiawan, 2020) menjadi momentum bagi guru untuk mengakrabi perangkat teknologi. Keterbatasan seharusnya tidak menjadi alasan dan penghalang bagi guru untuk tetap memandu proses belajar mengajar secara jarak jauh. Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Iwan Syahril (dalam Adit, 2020) mengatakan pula hikmah dari COVID-19 adalah menurunnya kecemasan menggunakan teknologi dan masyarakat semakin berupaya untuk terbiasa melek teknologi.

Guru Perlu Mampu Adopsi Teknologi Pembelajaran

Kondisi COVID-19 saat ini mengharuskan para guru mampu menyesuaikan diri dan melakukan adopsi teknologi pembelajaran secara cepat. Pastinya, proses yang dilalui oleh guru-guru, utamanya guru di Indonesia sangat berliku dan membutuhkan tenaga serta dukungan yang besar dari berbagai pihak. Proses adopsi teknologi pembelajaran harus dilakukan secara perlahan, konsisten, dan bertahap.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang berupaya mengkaji faktor pendorong guru untuk mampu meningkatkan terampil dalam teknologi pembelajaran. Penelitian Harsoyo (2014) mengemukakan faktor pendorongnya adalah adanya kesukarelaan, memiliki keunggulan sebelumnya dalam memanfaatkan teknologi, adanya hasil yang tampak dari penggunaan teknologi, dan kemudahan penggunaan. Hal ini selaras dengan penelitian Amrustian, Sultoni, & Nurabadi (2018) memperlihatkan ada hubungan antara guru yang mampu melakukan adopsi teknologi pembelajaran dengan guru yang memiliki minat dan kompetensi terhadap teknologi informasi.

Permasalahannya, tidak semua guru memiliki minat, antusiasme, dan kompetensi yang sama terhadap penggunaan teknologi informasi di awal. Terdapat banyak guru yang tentunya masih asing dengan penggunaan teknologi dan tidak memiliki kompetensi teknologi. Kondisi yang menarik terjadi pada beberapa guru yang telah mengikuti program *"Smart Classroom"* dari Websis for Edu, salah satu konsultan edukasi teknologi. Program ini sendiri berlangsung cukup panjang dengan durasi minimal satu tahun. Guru-guru ini dapat dikatakan beruntung karena telah memperoleh pelatihan dan pendampingan dengan mengoptimalkan perangkat *mobile*, utamanya dengan iPad sehingga lebih mampu beradaptasi dengan situasi saat ini. Beberapa guru yang setelahnya dianggap memiliki motivasi dan semangat tinggi, disebut oleh Websis for Edu sebagai *teachers champion*. Mereka adalah guru-guru yang membantu pemimpin mengimplementasikan proses adopsi teknologi pembelajaran secara lebih matang.

Penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi proses kognitif para *teacher champions* yang kemudian membentuk efikasi guru melakukan adopsi teknologi pembelajaran dan bahkan menjadi garda terdepan pegiat adopsi teknologi di sekolahnya. Penelitian ini menggunakan teori efikasi diri dari Bandura. Efikasi diri adalah keyakinan individu untuk mampu melakukan respons tertentu (Tugsbaatar, 2020). Bandura (1991) menjelaskan usaha-usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri individu, yaitu melalui pengalaman personal, observasi, dan persuasi sosial. Selain itu, Bandura (dalam Feist & Feist, 2009) menjelaskan bahwa efikasi diri juga dipengaruhi oleh keadaan psikologis dan perasaan individu.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi adalah studi tentang struktur kesadaran yang dialami dari sudut pandang subjek sebagai orang pertama. Struktur sentral dari suatu pengalaman adalah kesadarannya yang diarahkan pada sesuatu, sebagaimana pengalaman tentang suatu objek berdasarkan maknanya bagi subjek (Smith, 2013). Dalam penelitian ini, fokus diarahkan pada pengalaman guru dalam upayanya melakukan adopsi teknologi pembelajaran. Pengambilan data dilakukan melalui metode wawancara secara daring dikarenakan kondisi COVID-19 yang tidak memungkinkan peneliti ataupun narasumber bertemu secara tatap muka.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah *teachers champion* Websis for Edu yang telah mengikuti pelatihan dan pendampingan minimal selama 1 tahun, serta konsultan edukasi teknologi Websis for Edu. Konsultan Websis for Edu dipilih karena telah memiliki pengalaman sekurang-kurangnya 5 tahun dalam industri pendidikan dan teknologi, serta telah menjangkau lebih dari 50 sekolah di berbagai wilayah di Indonesia. Jumlah partisipan adalah 3 *teachers champion* dan 3 konsutan edukasi teknologi Websis for Edu.

Guru yang diwawancarai oleh peneliti berasal dari sekolah yang berbeda-beda di wilayah Bintaro, Bekasi, dan Bogor. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, di mana peneliti menentukan guru yang dipilih harus memenuhi karakteristik, yaitu memperoleh gelar *teachers champion*, sudah mengikuti pelatihan Websis for Edu sekurang-kurangnya 1 tahun, dan berasal dari tingkatan sekolah yang berbeda-beda, yaitu SD, SMP, dan SMA, dan masih memperoleh pendampingan dari Websis for Edu hingga saat ini. Sebagai upaya memastikan terpenuhinya kriteria tersebut, peneliti meminta rekomendasi dari Websis for Edu. Berikut adalah rangkuman data demografinya.

Tabel 1.

Data Demografi teachers champion	**Subjek 1**	**Subjek 2**	**Subjek 3**
Nama (inisial)	Guru N	Guru R	Guru T
Usia	28 tahun	48 tahun	43 tahun
Mata Ajar	Bahasa Inggris	Matematika	Bahasa Indonesia
Jenjang Kelas	SMA	SMP	SD
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Lokasi Sekolah	Bekasi	Bogor	Bintaro
Lama Pelatihan	2 tahun	2 tahun	1 tahun

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini adalah panduan wawancara semi terstruktur sebagai alat bantu peneliti dalam melakukan wawancara. Selain itu, peneliti juga menggunakan aplikasi *meeting online*, yaitu *zoom* untuk melakukan wawancara.

Prosedur

Persiapan awal dilakukan dengan menghubungi dan meminta izin Websis for Edu untuk melakukan penelitian dan melibatkan para *teachers champion*. Setelah memperoleh izin dari Websis for Edu, peneliti berdiskusi dengan Websis for Edu untuk memilih beberapa *teachers champion* dan dari tiap jenjang, yaitu SD, SMP, dan SMA. Peneliti kemudian menemukan tiga nama sesuai dengan karakteristik partisipan yang dibutuhkan. Selanjutnya, peneliti membuat surat formal kepada beberapa sekolah tempat di mana guru yang akan menjadi partisipan mengajar untuk diwawancarai lebih lanjut. Kegiatan penelitian dilakukan sejak bulan Juli hingga September 2020.

Teknik Analisis

Teknik analisis menggunakan konsep Miles dan Huberman (1992) melalui tiga alur kegiatan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data diartikan sebagai upaya untuk melakukan proses pemilihan, memberikan fokus perhatian, penyederhanaan, dan transformasi data yang masih kasar berdasarkan catatan tertulis di lapangan. Kegiatan reduksi data berlangsung terus menerus sampai penelitian selesai tersusun. Kemudian, penyajian data adalah sekumpulan informasi yang tersusun sehingga memudahkan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Penyajian data merupakan bagian dari analisis dan dilakukan dalam bentuk naratif. Terakhir, peneliti melakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi data berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan.

HASIL

Pada penelitian ini, peneliti membagi bagian analisis ke dalam lima bagian yaitu peran konsultan dalam merancang skenario pembelajaran, tantangan guru dan sekolah dalam proses adopsi teknologi, peran kepemimpinan dari pemimpin sekolah, menciptakan pengalaman guru adopsi teknologi, serta melibatkan lingkungan pembelajaran yang suportif bagi guru.

1. Peran Konsultan dalam Merancang Skenario Adopsi Teknologi Pembelajaran

Websis for Edu menyadari untuk melakukan suatu perubahan dari suatu sistem yang telah berjalan sangat lama tidaklah mudah. Guru dan seluruh pemangku kepentingan sekolah dituntut melakukan perubahan dari pembelajaran konvensional menuju transformasi pendidikan 4.0. Maka dari itu, aspek pertama dan terutama yang perlu dilakukan untuk melangkah pada tahapan lanjutan adalah membentuk motivasi guru. Pada praktiknya, terdapat peran Websis for Edu sebagai konsultan dan juga peran sekolah. Kesadaran tentang pentingnya intervensi perubahan perilaku membuat Websis for Edu memiliki konsultan yang memang memiliki keahlian utamanya adalah dari sisi psikologi dalam membantu memberikan pelatihan, pelayanan, dan konsultasi.

> "Jadi, ehh..ada komponen Websisnya, ada komponen gurunya..sekolahnya. Websis ngelakuin apa, sekolah ngelakuin apa. Kalau dari komponen Websis yang memang banyak latar belakangnya adalah psikologi, konstruk psikologi seperti motivasi sudah mendarah daging deh di tim Websis. Jadinya, tanpa menyiapkan sebuah modul TFT khusus, mereka sudah paham motivasi

> sehingga secara intuitif hampir semua *edutech specialist* Websis ketika *deliver* layanan, mempertimbangkan sekali aspek motivasi dari sudut pandang teori psikologi." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Dalam prosesnya, pelayanan yang diberikan selalu berupaya mengedepankan tumbuhnya efikasi guru. Websis for Edu percaya dengan semakin guru yakin mampu melakukan adopsi teknologi, semakin guru termotivasi untuk melakukannya. Sekurang-kurangnya terdapat enam skenario Websis for Edu sebagai sebuah langkah awal penerapan adopsi teknologi, utamanya terkait dengan kemauan guru mencoba adopsi teknologi dan mengatasi kekhawatiran-kekhawatiran guru dalam berbagai aspek.

> "Motivasi di Websis digunakan untuk menjaga konsistesi guru. Terkait dengan motivasi, konstruk psikologi yang kedua yang *embedded* di dalam proses pembekalan Websis kepada guru adalah peningkatan *self efficacy*. Salah satu korelannya *self efficacy* adalah motivasi. *The more you feel like you are able to do something, the more you are motivated to do it*." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Permasalahan pertama yang membuat guru tidak terlalu tertarik dalam adopsi teknologi adalah karena pelayanan yang diberikan semata dianggap melatih keterampilan teknologi informasi. Hal ini berpotensi mendorong terjadinya resistensi dari para guru. Pertama-tama, Websis for Edu berupaya menekan porsi pelatihan teknisnya seminimal mungkin dan lebih menitikberatkan pada optimasi sedikit fitur yang memberikan dampak masif pada kepercayaan diri guru, serta turut mengembangkan keterampilan pedagogi guru ketika disinergikan dengan penggunaan teknologi.

> "Yang jadi fokus mereka adalah pelatihan teknologi, ini ngelatih *skill* IT. Padahal yang dibawa Websis tidak itu doang. Porsinya kita tekan seminimal mungkin aspek teknisnya, dengan fitur yang minimal, tetapi bisa dioptimasi. Yang mau dikembangkan kan pedagoginya." (J, konsultan edukasi teknologi, 26 Agustus 2020)

Salah satu langkah yang terbukti cukup ampuh untuk mendorong keyakinan guru adalah memberikan bukti kepada sekolah dan guru ketika melakukan sosialisasi proses adopsi teknologi pembelajaran di sekolah-sekolah lain yang telah implementasi. Pada saat itulah, banyak guru yang kemudian bertanya dan memberitahukan kecemasan-kecemasan yang mereka rasakan. Websis for Edu juga melakukan analisis terhadap reaksi guru dan kesiapan guru dalam adopsi teknologi pembelajaran yang tentunya sedikit banyak mempengaruhi perlakuan pelayanan Websis for Edu ke depannya.

> "Selain ngomongin adopsi *mobile*, bukti-buktinya, inovasi pembelajaran, interaksi kelas di *google classroom*, dan lain-lain…di sosialisasi guru, kita juga nanya apa pendapat mereka tentang sisi tersebut. Ada kesempatan buat diskusi lah di sana, apa sih kecemasan guru sebenarnya. Atau sudah sejauh mana guru punya kesiapan teknologinya, itu memengaruhi fasilitasinya ketika pelatihan." (R, konsultan edukasi teknologi, 26 Agustus 2020)

Kedua, Websis for Edu telah mempersiapkan skenario pembelajaran berjenjang. Fokus utama yang disasar pada awal platihan adalah kemauan guru untuk mencoba adopsi teknologi. Untuk itu, materi-materi pelatihan awal biasanya adalah penggunaan fitur-fitur atau proses belajar yang mudah tapi memiliki dampak besar dalam proses pembelajaran, misalnya pembuatan video pembelajaran. Terdapat beberapa aspek yang kemudian disadari menjadi hambatan dan perlu diatasi, seperti misalnya ketidaknyamanan guru mendengar

suara sendiri, kepercayaan diri yang rendah, serta belum terbangun kesadaran akan dampak dari adopsi teknologi bagi murid.

> "Dilihat dari tingkat *mastery*-nya, ada yang sangat pemula dan sangat mahir. Jadi kita ketika mempertimbangkan *scaffolding*. Karena yang pertama kali harus dikejar adalah guru mau mencoba. Misalnya untuk video pembelajaran, guru sungkan karena guru enggak nyaman dengar suara sendiri, enggak anggap diri mahir gunain video, dan tidak sadar dampak mereka terhadap muridnya." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Di samping itu, Websis for Edu juga mempersiapkan skenario pembelajaran yang cukup beragam, sehingga materi yang diberikan mampu dipraktikkan oleh guru dari semua kalangan usia dan latar belakang. Websis for Edu memiliki keyakinan bahwa kematangan dalam menggunakan teknologi bukan terletak pada aspek seberapa jauh guru memiliki keterampilan dalam penggunaan teknologi semata. Akan tetapi, bagaimana guru memilih fitur yang sesuai, memanfaatkan fitur yang dikuasai, serta digunakan untuk membuat skenario pembelajaran yang tepat sehingga mencapai tujuan atau sasaran belajar.

> "Kita rancang untuk semua guru bisa. Bahkan untuk guru yang sudah kepala 5 atau kepala 6, senior gitu ya. Memang skenario belajar dan fiturnya di-*simplify* saja, tidak semuanya. Matang berteknologi tuh bukan berarti jago pakai teknologinya, tetapi bagaimana milih fitur apa, digunakan seperti apa, tujuan seperti apa…itu matang. Semua guru bisa jadi matang, enggak harus semua jago." (J, konsultan edukasi teknologi, 26 Agustus 2020)

Strategi ketiga adalah memberikan kesadaran kepada guru bahwa peran mereka krusial dan tidak tergantikan akibat adanya teknologi juga perlu dilakukan. Salah satu konsultan Websis for Edu berpendapat apa yang Websis for Edu ajarkan dengan keterampilan adopsi teknologi pembelajaran adalah mendorong keterampilan dari sisi teknologi dan keterampilan atau seni guru dalam mengajar (pedagogi). Hanya saja, aspek kunci yaitu pengetahuan terkait konten pembelajaran yang akan diajarkan dimiliki oleh setiap guru dan mereka memiliki tugas mensinergikan dan mengemas model pembelajaran secara komprehensif dengan melibatkan teknologi, keterampilan pedagogi yang mumpuni, serta konten-konten berkualitas sehingga menghasilkan skenario pembelajaran yang dapat menginspirasi proses belajar murid.

> "Kita lihat antara skenario dan teknologi, ada satu *framework* dinyatakan bahwa untuk efektif dalam pembelajaran, itu namanya *technological*, *pedagogical*, dan *content knowledge*. Konten ngomongin *subject* matter-nya mereka, pedagogical ngomongin ilmu mengajar…karakteristik murid, skenario, pendekatan, model belajar. Terakhir teknologinya, keterampilan teknis dan fitur yang dipakai." (R, konsultan edukasi teknologi, 26 Agustus 2020)

Keempat, proses pelatihan yang diberikan oleh Websis for Edu turut mengedepankan keaktifan guru sebagai kunci keberhasilan proses adopsi teknologi. Fitur-fitur dan aplikasi belajar jumlahnya sangat banyak dan tentu tidak mungkin apabila diajarkan satu per satu kepada para guru. Paska guru memiliki efikasi diri yang cukup memadai, maka proses pelatihan lebih sering difokuskan pada diskusi tentang tantangan apa yang dihadapi dalam proses pembelajaran dan skenario apa yang telah guru coba kembangkan. Sisanya, guru-guru diajak untuk melakukan proses belajar secara mandiri dengan didampingi oleh tim Websis for Edu apabila ada guru yang memiliki pertanyaan-pertanyaan.

> "Akan lelah apabila mengajarkan guru fitur-fiturnya, karena mereka bisa belajar sendiri. Kalau tatap muka harapannya kita tinggal ngomongin tantangan apa saja yang bisa terjadi di kelas yah, skenario yang mungkin terjadi apa. Itu yang guru perlu segera ketahui." (R, konsultan edukasi teknologi, 26 Agustus 2020)

Permasalahan lain selain ketakutan dalam mempelajari hal baru, banyak guru yang cemas menghadapi respon orang tua. Untuk itu, strategi kelima yang diperhatikan adalah mempersiapkan guru dalam menjawab pertanyaan orang tua. Hal ini dikarenakan keberhasilan adopsi teknololologi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor di dalam kelas, tetapi juga sistem secara keseluruhan.

> "Ngomongin adopsi teknologi, enggak cuma ngajar di kelas. Tetapi ngomong ke orang tua bagaimana. Adopsi teknologi tidak hanya di kelas, tetapi secara sistem juga berpengaruh." (J, konsultan edukasi teknologi, 26 Agustus 2020)

Apalagi, Websis for Edu memberikan rekomendasi solusi untuk menggunakan perangkat *mobile* dan *iPad* dalam implementasi adopsi teknologi pembelajaran, serta para orang tua perlu menyediakan perangkat tersebut bagi murid. Kedua hal ini tidak familiar di mata mayoritas para orang tua murid. Maka dari itu, penting pula untuk memperoleh dukungan dari sisi orang tua dan juga mempersiapkan sekolah mampu menjawab berbagai pertanyaan orang tua murid. Websis for Edu turut mempersiapkan sosialisasi dan edukasi berkala kepada para guru perihal pertanyaan tersebut dan membantu guru siap dalam melakukan sosialisasi kepada orang tua murid. Tampilan depan yang perlu hadir dalam membangun keyakinan orang tua murid adalah sosok guru, sehingga Websis for Edu sangat memberikan atensi khusus terhadap kemampuan guru dalam memberikan penjelasan kepada orang tua.

> "Niatnya sih *paperless* dan menyongsong era 4.0, wawasan kan ada banyak yah. Dari situ ada dari Websis presentasi dan itu membuka wawasan. Kita banyak nanya juga, utamanya apakah itu bisa diterima oleh orang tua. Terus, pro kontranya apakah itu *support* untuk pembelajaran, nilai, apakah enggak men-*distract* anak dan sebagainya." (guru T, 7 September 2020)
>
> "Banyak guru yang nanya juga kalau murid-murid pakai bagaimana, ngurangin *games* gimana, batesin programnya gimana. Itu yang kita diskusikan saat sosialisasi guru. Ekspetasi dan kecemasan di jawab disana." (R, konsultan edukasi teknologi, 26 Agustus 2020)

Selain persiapan guru, Websis for Edu juga membuat strategi lainnya untuk menghadapi respon orang tua murid. Strategi keenam adalah menganjurkan sekolah untuk menggunakan perangkat atau alat belajar satu arah terlebih dahulu. Artinya, guru-guru diberikan fasilitas alat belajar dan pelatihan supaya mereka dapat mengimplementasikan di dalam kelas. Sementara itu, para murid belum menggunakan alat belajarnya pada periode awal. Kondisi ini untuk mempelajari terlebih dahulu bagaimana respon orang tua murid dan dinamika yang terjadi dalam proses adopsi teknologi pembelajaran. Umumnya, pada langkah awal, guru yang diberikan alat belajar dan pelatihan pun dibatasi hanya 5-6 guru supaya biaya tidak terlampau besar, lebih fokus, dan hanya diberikan terlebih dahulu kepada guru pada jenjang kelas terendah.

> "Waktu itu kalau kita satu arah gitu, gurunya dipegangin alat, maka kita mengajarnya juga akan lebih mudah dan juga lebih bisa berinovasi yang pasti. Lalu kemudian enam guru diundang lagi ke Jakarta untuk mendengarkan presentasi lebih lanjut. Mungkin tadinya baru saya sama kepala sekolah, lalu semua guru juga dengar presentasi yang sama. Kalau dilaksanakan di tempat kita, bagus gitu. Kalau bapak atau ibu guru kita modalin seperti itu. Tapi kalau

> para siswa, kita pikir enggak semua siswa di kami mampu gitu kan. Beberapa guru oke kita, untuk gurunya dulu…satu arah kan." (Guru R, 3 September 2020)

Setelahnya, barulah sekolah memberikan angket atau survei kepada orang tua murid apakah menyetujui apabila proses pembelajaran *smart classroom* dapat dilakukan dua arah pada tahun ajaran baru. Sekolah biasanya sangat berhati-hati dan memberikan opsi penawaran untuk mencegah orang tua murid melakukan penolakan. Standarnya, sekolah membagi kelas ada yang menggunakan program *smart classroom* dan reguler.

> "Kita pakai opsi ditawarkan, setiap *grade* ada 4 kelas dengan 30-35 anak, kita tawarkan…dan memang 50%-50%. Ada dua kelas yang mau nerima dan dua kelas reguler". (guru T, 7 September 2020)

2. Tantangan Guru dan Sekolah dalam Proses Adopsi Teknologi Pembelajaran

Walaupun telah ada berbagai strategi yang dilakukan, masih terdapat beberapa guru yang kemudian kontra dengan adopsi teknologi pembelajaran. Konsultan teknologi dari Websis for Edu menilai masalah terberat adalah apabila berakitan dengan masalah organisasi, utamanya jika ada masalah dan intrik politik di sekolah.

> "Sebagai orang yang akan dibawa ke perubahan, kondisinya relatif. Meskipun sudah dibekali sedemikian rupa, sebelumnya tuh punya masalah atau penyakit organisasi. Ada beberapa sekolah ketika ketemu sama gurunya, atmosfirnya memang kayak ada suasana yang aneh. Kok sudah dilatih, tidak diterapkan, tidak diimplementasi. Ada berbagai macam lah, penyakitnya organisasi. Ada berbagai macam situasi politik di sana." (J, konsultan edukasi teknologi, 26 Agustus 2020)

Beberapa masalah yang dihadapi oleh guru dan umum terjadi di beberapa sekolah adalah terkait dengan faktor usia, status kepegawaian, dan senioritas yang terjadi di dalam organisasi sekolah. Beberapa masalah dapat diatasi oleh Websis for Edu dengan penguatan dan dorongan motivasi, namun apabila terjadi masalah yang bersifat sistemik, maka Websis for Edu akan menyerahkan masalah ini kepada organisasi dan pimpinan sekolah.

> "Kalau ketemu guru ada masalah organisasi, ada kejadian di mana guru yang bermasalah itu adalah guru yang kompeten…secara teknologi sangat jago. Isunya karena dia tidak *buy in* dengan program, tahun berikutnya mau pensiun, mau cabut dari sekolah, dan macam-macam. Obatnya mesti ke organisasinya." (R, konsultan edukasi teknologi, 26 Agustus 2020)
>
> "Kita perlu tahu jurang pembelahnya apa…usianya kah, status kepegawaian kah, atau senioritas? Kalau enggak sistemik banget, misalnya usia, mengembalikan motivasi dengan *motivational speech* sudah cukup. Tapi kalau sudah sistemik, itu harus bawa ke meja pemimpin." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Kondisi di mana ada guru yang memilih untuk tidak berpartisipasi dan tidak mendukung program adopsi teknologi juga dirasakan oleh guru T. Ia menilai bahwa konsistensi itu memang sebuah pilihan dan guru-guru di sekolahnya pun diberikan pilihan serta kesempatan untuk melakukan agenda yang dirasa menjadi prioritas. Ada beberapa guru yang memilih mundur karena mungkin tidak menjadikan program sebagai prioritas utama.

> "Harus konsisten memang, tetapi ada beberapa guru juga yang tidak mengikuti juga ada. Itu juga pilihan…atau mungkin kesempatan, karena setiap orang ada

> agendanya masing-masing. Ada yang memilih mundur atau maju." (guru T, 7 September 2020)

Guru-guru yang kemudian memilih untuk berpartisipasi dan belajar adopsi teknologi pun memiliki tantangan tersendiri pada awalnya. Tantangan utama yang dihadapi oleh seluruh guru yang menjadi partisipan paska mau untuk mencoba adopsi teknologi pembelajaran justru terkait dengan kendala teknis. Pada periode awal, tantangan yang paling menantang adalah koneksi internet. Para guru menilai koneksi internet di sekolah tidak stabil sehingga menghambat proses pemberian tugas dan pembelajaran. Sekolah tampak agak kewalahan dan kurang siap dengan akses jaringan internet yang memadai.

> "Benar pasti kita ada tantangan. Yang paling menantang adalah koneksi internet. Apalagi kan waktu itu tahun lalu, kondisi belajar offline. Kemarin dari 7 kelas ada banyak banget murid, murid dan guru pakai *password* wiFi, koneksi agak *delay* dan *low*. Ketika *post* penugasan, lama *loading*-nya." (Guru N, 4 September 2020)

> "Pertama itu jaringan…kita sudah punya alat, sudah belajar, tetapi jaringan di sekolah belum dukung pada saat itu. Kemudian, itulah hal-hal seperti itu yang belum diketahui ketika belum dilaksanakan. Padahal mulai banyak ujian *online*. Kita antisipasi dengan *tethering* handphone, walaupun akhirnya sekolah mendukung. Hal teknis sebetulnya." (guru T, 7 September 2020)

Selain jaringan internet, tantangan kedua adalah guru perlu beradaptasi untuk menggunakan berbagai perangkat pendukung yang dibutuhkan dalam mendorong proses pembelajaran.

> "Pertama kali doang yah iya pas *apple TV* bisa nyangkut enggak, kalau ada masalah gitu. *Apple pencil* juga masih sendat-sendat. Internet juga harus nyambung, waktu itu kan belum semua kelas. Tapi habis tahun pertama, guru sudah mulai ini." (Guru R, 3 September 2020)

Sekolah juga memiliki kebijakan untuk mengatur alat belajar murid supaya dapat digunakan hanya untuk proses pembelajaran saja. Permasalahan selanjutnya terletak pada sisi di mana murid-murid yang merupakan generasi Z, umumnya memiliki keterampilan dan kecanggihan berteknologi sehingga ada kalanya mereka mampu menemukan cara untuk membobol aturan dan kebijakan yang telah dibuat di dalam alat belajar murid.

> "Di sekolah kita tuh ada yang membobol *password* untuk *screen time*-nya. Tujuannya kan sebenarnya untuk mengunci. Kita menemukan ada murid yang bisa nge-*unlock* dan paham sendiri kodenya. Enggak tahu bagaimana caranya, tapi mereka tahu saja. Untuk kendala itu sudah kita laporkan kepada Websis, penanganannya diadakan ulang lagi dan *password*-nya diulang lagi." (Guru N, 4 September 2020)

Pada saat inilah, Guru T berpendapat pentingnya peran guru dalam penanaman akhlak dan membangun rasa tanggung jawab di antara para murid. Guru T menyadari bahwa tidak semua beban proses adopsi teknologi pembelajaran seharusnya diberikan kepada Websis for edu. Tugas para guru adalah mebuat aturan-aturan dan melakukan pengawasan, serta mengarahkan anak memiliki kepribadian yang positif. Untuk itu, guru T memilih untuk membuat beberapa aturan yang mampu mencegah terjadinya penyalahgunaan alat belajar misalnya mengumpulkan alat belajar di satu tempat ketika tidak digunakan dan tidak boleh digunakan ketika istirahat pelajaran.

> "Hal lain adalah orang tua, karena alat ini diperkenalkan di kelas 4 dan 5 SD. Tantangannya beda-beda yah, ketika kita ngumpul dengan sesama guru *Smart Classroom*, beda-beda masalahnya. Kalau SD ini masalahnya di tanggung jawab anak. Ada keusilan yang mereka lakukan, *passcode*-nya diubah. Saya

> kira PR-nya adalah penanaman akhlak ya. Kami jadi membuat aturan yang ketat, guru punya andil yang besar. Alat ini dimasukkan ke dalam lemari dan dikunci. Kalau mau belajar dan butuh, antre ngambilnya. Istirahat tidak boleh pegang. Kita yang mengontrol alat ini betul-betul." (guru T, 7 September 2020)
>
> "Di saat kami pernah kumpul dan berdiskusi, kami mengarahkan intinya anak adopsi teknologi adalah akhlak…karena belum tentu semua anak bertanggung jawab. Walau tidak semua bisa diserahkan ke Websis. Tugas kami yang mengembangkan akhlak kepada anak, mencetak generasi penerus bangsa untuk berakhlak dengan baik." (guru T, 7 September 2020)

3. Peran Kepemimpinan Pemimpin Sekolah dalam Adopsi Teknologi Pembelajaran

Adanya tantangan dan upaya yang besar dalam membangun motivasi dan efikasi guru untuk lakukan adopsi teknologi pembelajaran, mendorong pentingnya peran kepemimpinan dari pemimpin sekolah. Secara umum, pemimpin sekolah memiliki perananan teramat besar untuk mempengaruhi sekolah melakukan adopsi teknologi pembelajaran. Apalagi, banyak tantangan yang tentunya dihadapi oleh pemimpin, seperti yang diutarakan oleh guru R, utamanya penolakan dari yayasan dan pro kontra dari seluruh pemangku kepentingan sekolah.

> "Waktu itu pertama kali saya diajak sama kepala sekolah ke Jakarta, ikut sebuah seminar. Di seminar, kami dengar presentasi adopsi teknologi. Kepala sekolah tertarik untuk coba, saya waktu itu jadi wakil kepala sekolah. Saya tertarik juga, kalau semua seperti ini, maka pembelajaran jadi menarik. Kita dipresentasiin di sekolah mana sudah dipakai, positif negatif-nya. Setelah pulang, kepala sekolah ajukan ke suster. Walau di awal enggak dibolehin juga, banyak proses gitu yah." (Guru R, 3 September 2020)
>
> "Awalnya kita…saya masih ingat dua tahun lalu itu ketika akan menyongsong awal tahun ajaran baru. Ada guru-guru yang sekolah anggap senior diajak kompromi, pra-raker gitu yah. Awalnya semua berawal dari kepala sekolah kami yang cukup visioner. Itu era sebelum pandemi, tetapi beliau punya visi generasi sekarang harus gunakan teknologi. Walaupun banyak pro kontra yang pasti." (Guru T, 7 September 2020)

Setelah sekolah akhirnya memutuskan untuk menggunakan jasa konsultan Websis for Edu dalam adopsi teknologi pembelajaran, langkah pertama yang dilakukan selain pelatihan kepada guru adalah mempersiapkan pemimpin sekolah untuk memiliki kesadaran, pemahaman, dan tujuan dalam adopsi teknologi pembelajaran. Websis for Edu mendorong terbentuknya tiga fondasi utama perubahan, yaitu meliputi visi, kebijakan sekolah, dan terbangunnya tim pengawas.

> "Di pembekalan Websis itu ada satu kelompok pembekalan. Namanya fondasi perubahan. Isinya ada 3 modul…visi, kebijakan, dan tim." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Berdasarkan pengalaman Websis for Edu, apabila pemimpin sekolah tidak memainkan peran sesuai yang diharapkan, maka konsistensi guru untuk melakukan implementasi hanya dapat bertahan dalam hitungan bulan dan hanya dilakukan oleh guru yang memang dari awal tertarik. Perlahan, mereka akan mengalami demotivasi dan kehabisan tenaga, hingga kehilangan keinginan diri untuk terus melakukan adopsi teknologi.

> "Kalau kita menghilangkan peran pemimpin dan kemudian langsung pelatihan guru gitu…guru bisa bertahan dua sampai tiga bulan tanpa ada apresiasi apapun. Misalnya ada guru bagus yang rajin implementasi dan tidak

> ada putusnya, guru-guru ini jadi favoritnya orang tua. Mereka jadi idola orang tua *which* itu jadi motivasi mereka di bulan satu dan dua. Tapi, di bulan ketiga tenaga mereka habis karena tidak semua guru rajin. Kalau pemimpin tidak turun tangan, guru akan mundur tuh karena *drop*." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Bagi Websis for Edu, visi erat kaitannya dengan cita-cita perubahan yang diharapkan oleh pemimpin sekolah dengan adopsi teknologi. Visi yang dimaksud memiliki kesamaan dengan terjadinya dampak. Dampak tersebut dibagi ke dalam tiga area, kemampuan guru untuk membuat materi seperti apa dengan peran teknologi, bagaimana menyampaikan materi ajar tersebut, serta harapan atas kreasi yang dapat dihasilkan murid dalam proses adopsi teknologi.

> "Visi itu pemimpin harus menetapkan perubahan seperti apa yang mereka ciptakan dengan adopsi tenologi. Visi bukan statement bukan yang puitis. Visi perubahan adopsi teknologi ada 3 area: guru bisa bikin materi seperti apa, dideliver dalam materi ajar seperti apa, dan karya yang dihasilkan murid mau seperti apa. Supaya enggak bingung, di ketiganya ada menunya, jadi kayak restoran padang." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Tidak hanya berbicara kreasi yang dihasilkan oleh guru dan murid dalam adopsi teknologi, tetapi visi juga melibatkan target sasaran, utamanya berupa berapa jumlah produk atau kreasi yang dapat dihasilkan. Hal ini turut mendorong munculnya motivasi guru secara rutin mempraktikkan apa yang telah dipelajari dan dibuat karena adanya target sasaran yang perlu dicapai.

> "*Aim* yang sebetulnya sangat *manageable*, itu bisa membuat mereka punya *achievement* yang tinggi. Makanya kita ajak untuk berpikir karyanya mau apa dan kuantitasnya apa. Bikin berapa? Ditargetin…karena kan per mata pelajaran biasa guru ada 2 atau 3, bisa jadi grup. Guru juga bikin skenario KBM, pilih yang standar…artinya setiap guru bisa mempraktikkan itu dan bisa dilakuin secara rutin." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Peran pemimpin sekolah tidak hanya ketika awal adopsi teknologi pembelajaran, tapi berlanjut pada tahapan ketika guru-guru mulai diberikan pelatihan. Umumnya, Websis for Edu akan memberikan penjelasan dan rekomendasi kepada pimpinan sekolah mengenai bagaimana sekolha kemudian melakukan adopsi teknologi pembelajaran.

> "Kita biasa kasih penjelasan dan rekomendasi ke pemimpin. Kalau yang sekolahnya buruk, kita kasih penjelasan. Kita berikan kepada lu ini, ini, ini…tapi tidak terjadi karena apa yang harus dibikin tapi tidak terjadi. Maka kita kasih rekomendasi." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Hal ini perlu untuk dilakukan supaya target visi yang diharapkan dapat tetap tercapai. Proses adopsi teknologi perlu dipupuk secara rutin untuk dapat menghasilkan peningkatan hasil belajar murid. Websis for Edu berupaya memberikan laporan berkala kepada pemimpin sekolah terakit dengan absensi guru, hasil karya yang dihasilkan, dan penilaian. Keputusan akhir dipengaruhi oleh sejauh apa komitmen dilaksanakan oleh pemimpin sekolah dan akan mempengaruhi kelanjutan dari adopsi teknologi pembelajaran di sekolah.

> "Balik lagi karena kita akan kasih laporan, Websis tanggung jawabnya sampai situ, kita infokan siapa guru yang aktif, ngerjain tugas, atau kehadiran, kita laporkan. Laporan itu yang dikasih ke pemimpin. Kita sudah ajarkan tindak lanjutnya, langkah selanjutnya harus apa yang dilakukan pemimpin. Websis

> memberikannya anjuran saja." (J, konsultan edukasi teknologi, 26 Agustus 2020)

Hal serupa juga disampaikan oleh guru N. Websis for Edu secara rutin melaporkan siapa guru yang telah mempraktikkan atau memanfaatkan adopsi teknologi di kelas.

> "Tim Websis for Edu itu melaporkan apa yang sudah guru praktikan dan gunakan di kelas. Websis for Edu ini minta diajak jadi *co-teacher* di *google classroom*, melakukan penilaian di situ juga. Websis selalu menginformasikan ke pimpinan sekolah, guru mana yang aktif menggunakan alat belajarnya. Jadi kalau kita agak kurang performanya, nanti ada balik lagi ke pimpinan sekolah yang menegur kami. Kita malu juga kalau performa kita, sudah belajar tapi tidak diaplikasikan." (Guru N, 4 September 2020)

Untuk itu, kebijakan implementasi adopsi teknologi oleh para guru adalah aspek kedua yang perlu didiskusikan. Keberhasilan pemimpin sekolah menyepakati dan mendukung kebijakan akan sangat membantu proses adaptasi guru pada awalnya. Kebijakan yang disepakati dan dijalankan dengan komitmen tinggi membantu Websis for Edu dalam mempersiapkan skenario adopsi teknologi pembelajaran yang sejalan, hingga pada akhirnya mampu meningkatkan motivasi dan efikasi guru. Kebijakan termasuk sejauh apa sekolah memberikan dukungan kepada para guru sebagai bentuk motivasi ekstrinsik di awal sehingga guru konsisten melakukan respon yang diharapkan. Pemimpin sekolah juga perlu rutin melakukan pengawasan dan secara berkala hadir sebagai *role model* dalam pelatihan.

> "Pemimpin dorong gurunya lewat kebijakan atau lewat insentif. Satu senjata kita untuk melihat kemampuan sekolah, apa yang bisa diberikan kepada gurunya, kita melihatnya sebagai bercocok tanam apresiasi. Itu bentuk motivator ekstrinsiknya. Tapi persyaratannya guru responnya harus muncul terus, harus konsisten. Stimulusnya itu yang repot, either diingatkan sama pemimpin atau ada jadwal yang resmi untuk terapkan setiap hari.." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Ketika terdapat dukungan positif apabila guru melakukan adopsi teknologi pembelajaran, maka perlu ada pula konsekuensi jika tidak menjalankannya. Kebijakan ini umumnya dikoordinasi oleh guru yang dipilih dan bertanggung jawab dalam manajemen prestasi, sehingga terdapat bentuk apresiasi yang jelas bagi para guru yang telah berusaha dan berupaya melakukan adopsi teknologi secara optimal. Kebijakan lainnya tentu terkait alat belajar dan perlindungan terhadap alat belajar yang diperoleh guru sehingga mereka tidak khawatir dengan hal-hal teknis.

> "Kebijakan itu adalah apa kebijakan kalau guru melaksanakan dan kalau guru tidak melaksanakan bagaimana. Pemberian alat mengajar seperti apa kepada guru, konsekuensi guru enggak implementasi apa. Perlindungan kepada guru supaya dia enggak khawatir alat belajarnya rusak itu apa." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Terakhir, tugas pemimpin sekolah adalah membentuk tim pengawas yang membantu peran pemimpin sekolah dalam adopsi teknologi pembelajaran. Adopsi teknologi bukan satu-satunya tugas pemimpin, sehingga ia harus dibantu oleh guru-guru lainnya yang mengelola setiap area krusial. Terdapat enam aspek utama, yaitu pengembangan guru, pendampingan murid, pembinaan orang tua, manajemen data, manajemen prestasi, dan manajemen teknis. Dengan adanya sistem dukungan seperti ini, maka pembagian tugas tidak tumpang tindih dan lebih terkoordinasi dengan baik.

> "Tim itu kita rekomendasikan ada 6 orang. Ada 6 area yang perlu dikelola, idealnya ada satu orang tiap area. Kalau tidak enggak apa-apa, di awal paling

> enggak butuh 2-3 orang dulu. Keenam area itu adalah…tiga pertama adalah orang, tiga kedua adalah produk/aktivitas. Apa yang dikelola? Pengembangan guru, pendampingan murid, dan pembinaan orang tua. Tiga proses lain adalah manajemen data, manajemen prestasi, dan manajemen teknis." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Sekolah yang kemudian mampu melakukan adopsi teknologi secara lebih lancar dan baik adalah sekolah yang memiliki rantai komando jelas, terjadi diskusi di antara anggota tim pengawas secara berkala, dan turut membuat tata tertib serta aturan main saat program dijalankan. Hal ini seperti diutarakan oleh guru R, mereka juga membuat tata tertib yang harus dipatuhi oleh murid sehingga alat belajar tidak disalahgunakan fungsinya.

> "Kita juga diskusi setiap kali ada ini, ada tata tertib kita diskusikan sama tim. Ada tim pengawas yah, tim pemimpin, kita buat tata tertibnya juga. Terus juga kalau anak melanggar bagaimana. Waktu kita sama-sama masuk sekolah, kita ada opname *iPad* juga. Jadi wali kelas adakan opname, *iPad*-nya kita kumpulkan, kita sidak nih ada aplikasi apa disitunya." (Guru R, 3 September 2020)

4. Menciptakan Pengalaman Guru Adopsi Teknologi Pembelajaran

Pada awalnya, guru-guru diajak untuk memiliki rasa kepemilikan dengan perangkat belajarnya. Sejak awal, guru diajak untuk melakukan *unboxing* ipad, diajarkan menghidupkannya, dan diajarkan penggunaan perangkat pendukung. Setelahnya, mereka diajarkan fitur-fitur yang mendukung proses pembelajaran.

> "Kita setelah *unboxing* baru dengan alat belajarnya. Latihannya belum ada pembelajaran ke murid karena murid belum aktif ketika masa pengenalan sekolah satu minggu. Kita dilatih oleh Websis untuk gunakan alat belajar itu, ketika murid masuk baru diajarkan." (Guru N, 4 September 2020)
>
> "Lalu pembuatan video pembelajaran, lalu ada tes *online*…ada wadah mengumpulkan materi dan penugasan siswa juga, ada buat kelas di *google classroom*, cara *share* kodenya supaya murid *join*, presentasi melalui alat belajar dan merekamnya." (Guru N, 4 September 2020)

Sesuai penjelasan sebelumnya, Websis for Edu memilih memberikan pelatihan yang paling mudah di awal namun sebelumnya tidak terbayangkan oleh guru bahwa mereka dapat melakukannya, salah satunya adalah pembuatan video pembelajaran. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan efikasi guru.

> "Senjata ampuh banget itu video. Enggak kebayang sama guru kalau mereka bisa buat video. Mereka menyadari bahwa buatnya gampang dan itu bisa digeneralisasi kalau ternyata teknologi itu bisa yah digunakan." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Guru T menjelaskan perlahan-lahan efikasi diri mucul karena guru-guru yang awalnya khawatir tidak memiliki kemampuan, kemudian memahami bahwa proses pembuatannya tidak sesulit yang dibayangkan. Ditambah lagi, mereka mulai merasa bahwa kehadiran perangkat pembelajaran sangat memudahkan. Kondisi ini mulai terjadi setelah proses adaptasi kurang lebih tiga bulan pertama.

> "Langsung, kita langsung belajar mulai dari buka aplikasi…awalnya kita merasa kok wah banget. Kita dilihatin berapa produk dari berapa sekolah yang lain, wah banget. Tapi setelah berjalannya waktu, kita merasa enggak se-wah semula. Ternyata begini doang. Terus terang, dengan iPad ini, jadi lebih mudah begitu. Seperti memberi jalan pintas." (guru T, 7 September 2020)

> "Adaptasi guru dan anak itu sama-sama tiga bulan, setelah itu sudah agak lebih lancar." (guru T, 7 September 2020)

Guru R pun menyatakan hal serupa. Dengan pengalaman melakukan adopsi teknologi pembelajaran, guru mulai menyadari dampak yang dihasilkan.

> "Kita belajar mencoba, ternyata menggunakan alat belajar ini sangat membuat kita berinovasi, bisa bikin video pembelajaran. Kita coba di depan kelas, para siswa sangat senang…ih keren gitu." (Guru R, 3 September 2020)

Guru N turut menjelaskan setelah mereka lebih familiar dalam penggunaan teknologi, guru dapat memiliki repositori atau wadah bagi mereka untuk menyimpan konten-konten yang telah dibuat. Beberapa guru bahkan secara aktif mulai mendistribusikan konten yang dibuat ke dalam platform teknologi untuk memudahkan murid belajar ataupun sosial media sekolah.

> "Kita sedikit banget dulu kreasinya, paling cuma *power point*. Tapi setelah menggunakan dan dapat pelatihannya, kita bisa bikin konten yang autentik. Kita punya *channel* yang hasil karya kita loh, hasil karya guru. Termasuk sosial media informasinya kita juga, kita diajak untuk membuat *flyer* lewat Canva, kita kreasikan sendiri bukan tim desain dari tempat lain." (Guru N, 4 September 2020)

Apa yang disampaikan oleh para guru juga diamini oleh konsultan Websis for Edu. J beranggapan apabila para guru telah memiliki perasaan bahwa teknologi membantu, maka dengan sendirinya guru-guru akan memiliki rasa penasaran lebih tinggi untuk belajar. Apalagi ketika para murid memberikan respon positif bagi mereka, sehingga melampaui apa yang diekspektasikan oleh guru pada awalnya.

> "Pertama, dia merasa itu pas dengan kebutuhannya. Teknologi ini membantu sehingga dia mau cari tahu lagi nih. Mereka juga dapat respon dari muridnya, itu jadi satu alasan kenapa guru jadi konsisten menerapkan. Karena apa yang dibuat, itu melebihi ekspektasi mereka." (J, konsultan edukasi teknologi, 26 Agustus 2020)

Seiring berjalannya waktu, guru-guru memiliki efikasi diri yang terus meningkat. Mereka semakin yakin bahwa teknologi adalah alat yang dapat dipelajari dan sudah banyak cara yang dapat mereka lakukan untuk belajar secara mandiri.

> "Itu alat…pasti kita bisa. Kalau bingung, cari di *youtube*, *manual book*…karena itu alat, pasti bisa." (guru T, 7 September 2020)

Tuntutan dari Websis for Edu untuk mengajak para guru belajar mandiri membuahkan hasil karena beberapa guru mulai berani untuk mencari informasi sendiri. Kehadiran Websis for Edu setelahnya lebih difungsikan untuk memberikan wawasan baru bagi guru, mengajak guru semakin mampu melakukan sinergi antara sasaran pembelajaran dengan pemanfaatan fitur yang digunakan dalam skenario belajar, serta berupaya mengajak guru semakin matang dalam penggunaan teknologi.

> "Kita dituntut gini, pasti bapak ibu guru bisa. Saya sendiri penasaran orangnya, jadi saya coba oprek di rumah. Walau secara usianya saya sudah 45 waktu itu, kok saya enggak bisa tapi. Padahal ada alat yang bisa mempermudah, kenapa enggak kita gunakan. Kalau sudah difasilitasi sekolah, kenapa enggak dipelajari." (Guru R, 3 September 2020)

5. Melibatkan Lingkungan Pembelajaran yang Suportif

Dampak dari persiapan yang matang dan telah dilakukan oleh sekolah berdasarkan masukan dari Websis for Edu, mendorong munculnya lingkungan

pembelajaran yang suportif. Terdapat sekiranya tiga faktor dukungan yang mendorong guru memiliki lingkungan pembelajaran akibat hasil intervensi yang dilakukan, yaitu dukungan sosial, dukungan material, dan dukungan formal.

Pertama adalah dukungan sosial. Dengan adanya kemauan guru untuk mau mencoba, maka banyak murid yang kemudian memiliki impresi positif dan menumbuhkan respek terhadap kemampuan guru. Hal ini merupakan ganjaran positif yang dapat guru terima.

> "Persyaratan paling rendah itu guru harus mau nyoba. Ketika mereka nyoba, mau sejelek apapun videonya, ditampilin ke gurunya. Video yang mereka buat pasti akan buat anaknya *impress* dan tumbuh rasa respek. *Reward* baru ada kalau ada respon, respon muncul kalau ada keyakinan." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Tidak hanya itu, guru pun pelan-pelan tidak lagi malu atau minder karena muridnya lebih paham dalam penggunaan teknologi. Perlahan, kolaborasi di antara guru dan murid juga semakin terbangun. Ada perasaan bangga yang dirasakan oleh guru R karena muncul kreativitas dan keaktifan dari para murid yang lebih setelah adopsi ini dilakukan.

> "Sekarang siswa lebih bisa berinovasi, lebih bisa berkreasi. Ada tugas juga lebih cepat dikerjakan. Guru lebih cepat mengkoreksi, lebih cepat mengembalikan…jadi anaknya lebih senang kalau hasilnya segera dikembalikan. Jadi saya juga pengin inovasi lebih giat lagi. Contoh saya lakukan minta anak baca, setelah itu didiskusikan dengan teman kelompok, materinya aritmatika sosial. Lalu bikin presentasi secara kelompok, mereka bisa keroyokan ngerjainnya, jadi mereka senang. Mereka berlomba-lomba buat lebih bagus. Mereka bisa pakai *canva*, pakai ini…mereka enggak puas dengan hasil kerjanya, jadi berusaha untuk terus lebih bagus. Mereka lihat punya temannya keren, ih keren. Materinya juga lebih lengkap karena bisa nyari di *google* atau buku pedomannya." (Guru R, 3 September 2020)

Menurut guru T, ia juga semakin efikasi diri karena banyak murid yang antusias dan bertanya kepadanya melalui *chat*. Dengan adanya teknologi, kemudahan lebih dirasakan karena guru memahami siapa anak yang memiliki semangat dan tidak.

> "Saya senang sih karena saya bisa berbagi ya. Bukan lebih hebat, tetapi karena tahun lalu saya sudah ajar aplikasi tersebut. Anak kelas 4 ini yang sekarang, merasa…jadi menaikan perasaan dan kepercayaan diri saya. Saya sering ditanyai sama murid…banyak anak *chat* ke saya. Saya juga senang karena bisa langsung menilai anak-anak yang punya semangat." (guru T, 7 September 2020)

Tidak hanya itu, perasaan bangga dan senang lainnya muncul karena semakin adanya kedekatan guru dan orang tua murid. Guru T pun mengakui ia semakin mengenal kepribadian orang tua murid. Ditambah lagi, kerjasama antara guru dan orang tua semakin terjalin dengan baik karena banyak orang tua semakin memiliki intensi untuk bertanya ke gurunya. Hal ini turut menambah efikasi guru.

> "Saya juga bisa melihat ini mana orang tua yang cuek dan mana yang enggak. Orang tua juga saya pandu begitu. Itu menambah kepercayaan diri guru karena bisa kasih *tutorial* ke orang tuanya. Ini saya sadari karena bukan saya yang hebat, tetapi saya punya kesempatan saja." (guru T, 7 September 2020)

Guru R juga menambahkan banyak orang tua kemudian merasa puas dengan implementasi program dan tidak kecewa dengan investasi yang dikeluarkan.

> "Kalau dari sekolah biasanya sih pujian. Kalau dari orang tua, pandangan mereka wah enak ya, gurunya mengajar jadi kayak adopsi teknologi gitu. Orang tua jadi kasih apresiasi lalu jadi enggak kecewa." (Guru R, 3 September 2020)

Dukungan sosial selain apresiasi dari murid dan kedekatan dengan orang tua, yaitu dukungan dari rekan kerja. Sekolah yang mampu mengelola lingkungan yang suportif akan mendorong sesama guru untuk terus berkompetisi secara sehat dengan guru lainnya. Seperti apa yang disampaikan oleh guru R.

> "Iya sekarang lebih sulit (materinya). Tapi kalau bapak/ibu guru lihat temannya lebih keren, jadi pengin lebih bisa juga." (Guru R, 3 September 2020)

Hasilnya, beberapa guru yang sebelumnya masih ragu, kemudian malah beranggapan bahwa ternyata penggunaan teknologi tidak sulit setelah memperoleh pengajaran dari teman guru yang lain.

> "Guru di tahun pertama ini yang menularkan ke angkatan berikutnya. Otomatis di tahun kedua sudah semakin banyak kelas dan gurunya bertambah. Sekarang karena kondisinya pandemi, pelatihan tidak seintensif dulu. Kita sekarang jadi tutor sebaya teman-teman kita. Ilmu itu jangan sayang-sayang ditularkan. Banyak yang bilang oh gitu doang, saya pikir susah." (guru T, 7 September 2020)

Websis for Edu pun membuat skenario untuk memberikan dukungan sosial kepada para guru. Salah satunya dengan memberikan kesempatan guru untuk belajar dan saling berbagi dengan guru-guru di sekolah lain yang menerapkan *program smart classroom*. Kehadiran banyak guru dari sekolah lain menimbulkan perasaan bahwa guru tidak sendirian. Mereka dapat saling mengenal lebih jauh satu sama lain.

> "Saya melihatnya suatu hal yang baru, seperti kemarin mulai kerasa kita ditunjukkan enggak sendiri oleh Websis. Ada grup telegram, pembelajaran via *online* zoom dan telegram. Kita bersama dengan guru-guru lain di seluruh Indonesia yang ditangani oleh Websis. Kita saling kenal dengan guru di Bali dan di daerah-daerah, kita saling lihat." (guru T, 7 September 2020)

Adanya kegiatan seperti ini membuat guru N lebih termotivasi karena ada contoh-contoh nyata dari sekolah lain yang telah mampu mengimplementasikan secara optimal.

> "Ada yang hanya untuk guru-guru kita saja grup-nya, ada juga yang kelas khususnya ini gabung dengan sekolah lain yang bekerjasama dengan Websis. Nah, ini jadi lebih menarik karena apa yah, melihatlah sekolah lain bagaimana kreasinya. Kita melihat dunia yang lain *nih*, di sekolah lain ternyata guru-gurunya bisa sekreatif itu. Kita juga merasa kita juga pasti bisa, jadi termotivasi." (Guru N, 4 September 2020)

Dukungan kedua adalah dukungan material. Namun, A menjelaskan dukungan material agak sulit dilakukan secara merata oleh semua sekolah karena tergantung dari masing-masing kebijakan sekolah.

> Dukungan material paling tidak cepat untuk diberikan, karena bentuknya materi. Insentifnya bisa bentuk uang, bisa dalam bentuk..karena ngomongin adopsi teknologi, fasilitas. Guru yang mencapai kriteria tertentu misalnya dibeliin aplikasi atau *voucher* untuk beli aplikasi premium. Itu material…tetapi enggak semua pemimpin engeh itu ada *benefit*-nya. Belanja itu agak *tricky* karena tergantung kebijakan sekolah." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Guru T menyebut beberapa dukungan material yang diperoleh oleh para guru adalah kuota internet dan jaringan internet yang kemudian diperbaiki oleh sekolah. Hal ini krusial karena faktor jaringan menjadi hambatan yang paling utama yang dirasakan guru di awal-awal adopsi teknologi pembelajaran di kelas. Hal lainnya adalah sekolah mengadakan perlombaan dan memberikan hadiah bagi para juara.

> "Kalau kendala teknis, selalu didukung dengan kuota dan jaringan diperbaiki. Waktu 17 Agustus kita diminta buat video pembelajaran dan itu internal. Ada lomba dan kita buat, ada juaranya…ada lah sesuatu yang diberikan sekolah. Kita jadi semakin semangat, *reward-reward* seperti itu." (guru T, 7 September 2020)

Selain itu, guru N juga menjelaskan sekolahnya melakukan perlombaan serupa. Hal ini memotivasi guru untuk terus bersemangat membuat konten pembelajaran sesuai target visi yang ditetapkan.

> "Disini untuk dukungan sekolah satu tahun pertama, kita dikejar untuk membuat video pembelajaran. Sekolah kasih hadiah kalau buat video pembelajaran sekian dapat hadiah. Kita termotivasi dan sampai nginep-nginep itu jumat sabtu atau sabtu minggu." (Guru N, 4 September 2020)

Dukungan terakhir yang tidak kalah penting adalah dukungan dari pemimpin sekolah dan termasuk bagian dari kebijakan yang disepakati. Guru T mengakui bahwa ia lebih efikasi diri karena pemimpin sekolahnya mendukung.

> "Sebetulnya enggak percaya sama diri yah. Tapi dengan kepercayaan diri beliau (kepala sekolah), beliau selalu dukung. Dan kita menjalankan amanah." (guru T, 7 September 2020)

Untuk itu, Websis for Edu pun selalu menyarankan hasil karya guru ataupun reaksi dari para orang tua murid khususnya di media sosial ditampilkan di rapat guru. Setelahnya, para guru dapat saling memberikan ucapan selamat kepada guru-guru yang dianggap telah memberikan contoh yang baik.

> "Yang lebih jauh lagi, mekanisme menunjukkan apresiasi yang terlihat dalam media sosial itu menjadi bagian dari tim rapat guru. Kelihatan nanti guru yang sering implementasi itu ini, ini, ini…so ayo kasih selamat untuk kita semua. Itu strategi yang bisa dilakukan sekolah untuk menjalankan manajemen prestasi." (A, konsultan teknologi pembelajaran Websis for Edu, 18 Agustus 2020)

Selain itu, dari awal Websis for Edu pun memiliki kesepakatan dengan pemimpin untuk memberikan kesempatan kepada guru menjadi *apple teacher* sebuah program pembelajaran yang didesain untuk mendukung dan menghormati guru yang menggunakan produk *apple* untuk mengajar dan belajar. Para guru pun diajarkan dan dipersiapkan oleh Websis for Edu sebaik-baiknya untuk dapat mengikuti program dengan baik.

> "Semua guru yang menggunakan alat belajar iPad, kita daftarkan untuk ikut dan dianjurkan untuk ikut (*apple teacher*). Kita diajarin via *online* dan *offline*. Ada dari buku Websisnya juga, kita belajar dari buku panduan itu dan mengumpulkan tugasnya. Kita belajar mandiri dari buku digital Websis itu, kita juga ada sesi pertemuan dengan Websis, kendalanya apa ditanya…apa yang belum bisa gitu." (Guru N, 4 September 2020)

DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana Websis for Edu mampu menumbuhkan efikasi diri para guru dalam adopsi teknologi pembelajaran. Pada konteks

edukasi, efikasi diri adalah faktor yang penting dalam pencapaian aktivitas individu (Griffioena, 2013). Efikasi diri adalah ciri utama dari teori pembelajaran sosial dan memiliki peran sebagai bagian intervensi antara pembelajaran dan hasil performa, termasuk pengembangan guru. Websis for Edu turut merancang intervensi dalam rangka menumbuhkan efikasi guru dalam adopsi teknologi pembelajaran dengan menggunakan perangkat *mobile*, utamanya *iPad*. Bandura (dalam Whity, 2019) menjelaskan pengembangan efikasi guru melalui kombinasi pengalaman dari sisi penguasaan, pengalaman keterwakilan, persuasi sosial, dan keadaan psikologis atau emosional.

Websis for Edu menumbuhkan efikasi guru dengan berbagai cara, termasuk melibatkan berbagai pihak. Sesuai hasil penelitian, seluruh pemangku kepentingan sekolah, mulai dari kepala sekolah, rekan guru, murid, orang tua, dan guru bersangkutan memainkan peranan besar terhadap diri guru untuk termotivasi dan akhirnya memunculkan efikasi diri. Setidaknya terdapat lima faktor yang terjadi dalam upaya menumbuhkan efikasi diri guru. Lima faktor ini bukan merupakan sesuatu yang bersifat linier, tetapi berlangsung secara kontinu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing sekolah yang berbeda dan beragam.

Pertama, Websis for Edu memiliki rancangan skenario adopsi teknologi pembelajaran pada tahap awal bagi guru. Pada tahap ini, Websis for Edu perlu mematahkan kecemasan guru yang membuat mereka ragu-ragu melakukan adopsi teknologi. Di awal, Websis for Edu membuat pelatihan dengan materi ajar yang mudah tetapi mampu berdampak besar bagi pihak luar, seperti pembuatan video pembelajaran, sehingga dampaknya langsung terasa bagi guru. Kondisi ini sesuai dengan penelitian Harsoyo (2014) bahwa kemudahan penggunaan mempengaruhi proses guru melakukan adopsi teknologi. Websis for Edu juga menunjukkan kepada guru dan pihak sekolah praktik baik dari sekolah lain yang telah melakukan adopsi teknologi pembelajaran. Hal ini merupakan bentuk dari pengalaman keterwakilan, Whity (2019) menyebutnya sebagai sumber efikasi yang dihasilkan dari apa yang guru amati, dengar, dan baca.

Materi pelatihan yang diberikan pun berjenjang dan berupaya mengakomodir guru dari berbagai kalangan usia dan latar belakang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Odanga, Raburu, & Aloka (2018), jika pengajaran secara langsung kepada individu dalam seminar atau pelatihan akan mendorong peningkatan efikasi diri. Pelatihan secara berjenjang yang dilakukan Websis for Edu tentu memberikan pengalaman bagi para guru untuk mampu menguasai adopsi teknologi pembelajaran. Selanjutnya, Websis for Edu membangun narasi untuk menyadarkan guru bahwa peran mereka tetap krusial dan teknologi adalah sarana yang membantu mereka dalam mendidik murid, bukan menggantikan peran guru. Websis for Edu juga mengajak guru untuk lebih proaktif dan mandiri dalam belajar sehingga proses pembentukan efikasi diri lebih cepat karena guru mengasah keterampilannya sendiri.

Di samping menumbuhkan keyakinan guru terhadap kemampuan mereka melakukan adopsi teknologi, Websis for Edu juga berupaya untuk mengatasi kecemasan guru atas respon dari orang tua murid. Maka dari itu, Websis for Edu mendampingi dan membantu para guru sebagai garda terdepan untuk secara mandiri mampu menjawab pertanyaan dan kekhawatiran orang tua murid. Sekolah dan Websis for Edu pun melakukan langkah hati-hati dengan menunggu bagaimana respon dari orang tua murid dalam pengaplikasian teknologi untuk proses pembelajaran. Kondisi ini membuat skenario belajar pada satu semester awal, biasanya guru memperoleh pelatihan dan menggunakan alat belajar secara satu arah terlebih dahulu. Peneliti menilai bahwa strategi pertama ini juga turut membantu guru memiliki kondisi psikologis dan emosional yang positif sehingga mempengaruhi perilakunya, sesuai apa yang disampaikan Whity (2019). Guru memiliki keyakinan bahwa Websis for Edu siap membantu mereka serta para guru memiliki jawaban atas apa yang mereka khawatirkan.

Kedua, Websis for Edu paham bahwa proses perubahan tidak dapat dilakukan dengan mudah. Websis for Edu dalam menjalankan program juga tidak selalu menerima respon yang positif. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh teori Bandura (dalam Cherry, 2018) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku individu adalah komponen individual berupa faktor kepribadian dan kognitif individu bersangkutan. Apabila masih ada guru yang tetap menolak, maka Websis for Edu memilih untuk menyerahkan keputusannya kepada para pemimpin sekolah. Di samping itu, guru yang kemudian memilih untuk mencoba pun tidak lepas dari tantangan. Tantangan utama yang dihadapi oleh sekolah yang mencoba melakukan adopsi teknologi pembelajaran adalah masalah teknis, seperti jaringan dan penggunaan alat pendukung, serta bagaimana murid bertanggung jawab dalam menggunakan alat belajarnya. Pada aspek ini, penting terjadi koordinasi yang positif dan optimal antara sekolah dan Websis for Edu untuk menyelesaikan masalah ini sebelum guru mengalami demotivasi, serta mempengaruhi kondisi psikologis dan emosional guru. Hal ini berkaitan dengan strategi selanjutnya.

Faktor ketiga adalah mendorong pemimpin sekolah untuk memiliki jiwa pemimpin dalam rangka mensukseskan program *smart classroom*. Odanga, Raburu, & Aloka (2018), mengatakan efikasi guru dapat meningkat apabila pemimpin mampu memberikan gaya kepemimpinan yang bersifat fasilitatif, di mana pemimpin juga bekerja keras untuk membantu anggota timnya mencapai potensi optimal mereka. Websis for Edu mengajak pemimpin sekolah untuk merancang visi, kebijakan, dan membangun tim. Visi yang solid dan mampu disampaikan dengan baik akan mendorong para guru untuk memiliki orientasi tujuan yang sama. Kebijakan membantu pemimpin sekolah melakukan tindakan atas kinerja guru dalam adopsi teknologi pembelajaran, sesuai apa yang telah disepakati. Sementara itu, tim yang solid membantu proses sekolah dalam menghadapi tantangan ke depannya dengan lebih mudah. Tim pengawas ini terdiri atas guru yang fokus pada pengembangan guru, pendampingan murid, pembinaan orang tua, manajemen data, manajemen prestasi, dan manajemen teknis. Hal ini akan membantu pemimpin sekolah karena ia tidak hanya fokus pada satu program saja di sekolah.

Selanjutnya, pemimpin sekolah juga perlu diberikan wawasan baru, utamanya laporan perkembangan para guru yang meliputi penjelasan dan rekomendasi. Pemimpin sekolah perlu mematuhi kebijakan yang telah disepakati di awal supaya para guru juga dapat memperoleh ganjaran atau konsekuensi atas keterlibatannya dalam proses adopsi teknologi. Pada tahapan inilah, Websis for Edu menyerahkan keputusan akhir terhadap guru-guru yang kontra atau menolak program kepada kebijakan pemimpin sekolah.

Faktor keempat dan peneliti nilai paling penting adalah memberikan pengalaman kepada guru untuk melakukan adopsi teknologi pembelajaran. Guru akan memiliki pengalaman apabila mereka berniat untuk mencoba adopsi teknologi di kelas. Maka dari itu, strategi pertama sampai ketiga perlu dilakukan secara matang untuk menumbuhkan intensi guru. Pada latihan perdana, Websis for Edu mengajak guru untuk memiliki keterikatan dengan alat belajar melalui proses pengenalan akan alat belajar. Kemudian, Websis for Edu mengajak guru langsung mencoba mempraktikkan materi yang diperoleh di dalam kelas dengan menggunakan fitur yang mudah dikuasai tetapi berdampak besar. Keyakinan yang salah bahwa penggunaan teknologi adalah sesuatu yang sulit, mulai dipatahkan secara perlahan ketika guru sudah memiliki pengalaman penguasaan yang lebih baik. Sekurang-kurangnya butuh tiga bulan bagi guru untuk beradaptasi.

Guru juga mendapatkan respon yang positif dari para murid karena ada nuansa baru yang terjadi dalam proses pembelajaran. Ketika perlahan guru semakin mahir dan telah mampu beradaptasi, guru mulai menciptakan kreasi-kreasi baru yang mendorong semangat mereka

untuk menghasilkan sesuatu karya dengan memaksimalkan teknologi. Secara otomatis, dampak yang positif ini membentuk respon guru untuk mau mencari tahu dan memiliki rasa penasaran tinggi mempelajari fitur-fitur lainnya dan membuat skenario pembelajaran yang lebih inovatif. Semakin lama, para guru semakin memiliki pengalaman dalam aspek penguasaan terhadap adopsi teknologi. Whity (2019) menjelaskan pengalaman penguasaan adalah sumber efikasi yang paling kuat dan berlandaskan pencapaian sukses di masa lalu. Selain itu, efikasi guru juga meningkat melalui interpretasi positif dari keadaan fisiologis dan emosional, seperti yang disampaikan oleh Whity (2019), di mana guru memperoleh rasa senang, bahagia, dan puas karena berhasil menyampaikan pelajaran dengan baik.

Faktor kelima adalah menumbuhkan lingkungan pembelajaran yang suportif. Kita perlu ingat bahwa proses adopsi teknologi pembelajaran adalah hal baru dan membutuhkan waktu yang tidak instan. Proses belajar dari para guru akan jauh lebih efektif apabila lingkungan belajarnya suportif. Setidaknya terdapat tiga bentuk dukungan yang memainkan peranan besar dalam mendorong semangat guru untuk terus melakukan adopsi teknologi pembelajaran, hingga akhirnya semakin menumbuhkan efikasi guru. Pertama adalah dukungan sosial melalui respon murid dan orang tua murid, serta dukungan dari sesama guru dan bahkan aspirasi dari guru sekolah-sekolah lain. Dukungan dan proses saling belajar di antara para guru merupakan bentuk dari pengalaman keterwakilan. Whity (2019) menjelaskan efikasi diri diperkuat ketika guru mengamati teman sebaya yang memiliki pengalaman dan kemahiran yang sama. Pengamatan bahwa rekan guru mampu melakukannya, mendorong guru bersangkutan memiliki keyakinan serupa. Pada tahap inilah kehadiran Websis for Edu menjadi krusial untuk dapat membantu sekolah mampu membagikan praktik baik kepada pemangku kepentingan sekolah sehingga guru dapat memperoleh umpan balik yang konstruktif.

Kedua adalah dukungan material, di mana sekolah memberikan apresiasi kepada guru yang dianggap telah berlatih dan mempraktikkan adopsi teknologi pembelajaran secara matang. Hasil penelitian Odanga, Raburu, & Aloka (2018) turut mendukung konsep bahwa keberadaan remunerasi mampu meningkatkan efikasi guru. Ketiga adalah dukungan formal, berupa dukungan dari pemimpin sekolah sebagai bentuk apresiasi kepada guru serta dukungan dari Websis for Edu untuk melibatkan partisipasi guru sehingga mereka dapat memperoleh pengakuan atas kerja keras dan mendorong peningkatan efikasi diri. Pada akhirnya, dukungan tersebut memainkan peranan besar, Whity (2019) mengungkapkan adanya umpan balik yang positif dan tulus dari para pemimpin dan kolega, pengakuan orang tua atas kinerja guru, serta hadirnya antusiasme murid merupakan bentuk persuasi sosial yang mendorong efikasi diri guru.

SIMPULAN DAN SARAN

Upaya menumbuhkan efikasi guru untuk melakukan adopsi teknologi pembelajaran dapat dikatakan tidak instan. Keterlibatan konsultan seperti Websis for Edu, membantu sekolah merancang skenario adopsi teknologi pembelajaran yang sesuai untuk mengatasi kecemasan guru dengan melibatkan proses pengalaman keterwakilan serta memperbaiki kondisi psikologis dan emosional. Walaupun begitu, tantangan tetap terjadi, utamanya terkait guru-guru yang kontra terhadap adopsi teknologi, permasalahan akses jaringan, dan menumbuhkan tanggung jawab murid menggunakan alat belajar. Tantangan ini dapat diatasi atau dikurangi apabila pemimpin sekolah memainkan peran mereka sebagai pemimpin program. Untuk itu, Websis for Edu mendorong pemimpin untuk merancang visi, kebijakan, dan membangun tim pengawas sekolah untuk eksekusi program *smart classroom*. Selain itu, Websis for Edu selalu memberikan penjelasan dan rekomendasi kepada pemimpin sekolah.

Setelahnya, guru-guru diberikan pelatihan penggunaan fitur-fitur yang mudah di awal tetapi berdampak besar bagi respon murid. Guru kemudian langsung diminta untuk melakukan implementasi di kelas. Respon positif dari para murid serta pengalaman penguasaan guru yang semakin meningkat membuat mereka mulai merasa adopsi teknologi tidak sesulit yang dibayangkan di awal. Tambahannya, keberadaan dukungan sosial, material, dan formal mendorong adanya umpan balik yang positif dan pengakuan bagi para guru yang merupakan bentuk persuasi sosial.

Saran praktis dari hasil penelitian, adopsi teknologi pembelajaran akan terjadi apabila ada peran aktif dari seluruh pemangku kepentingan sekolah. Di sisi lain, peran konsultan mendorong terjadinya peran aktif tersebut serta dapat membuat skenario pelatihan dan pembelajaran yang sesuai bagi guru, sehingga proses adopsi teknologi pembelajaran lebih cepat terjadi. Selain itu, penting adanya upaya untuk mengatasi kecemasan dan kekhawatiran guru, serta perlu menumbuhkan keyakinan guru bahwa ada pihak yang akan membantu mereka dalam proses adopsi teknologi. Peran pemimpin sekolah juga krusial dalam merumuskan visi dan kebijakan untuk memastikan program berjalan sesuai target, serta membangun tim yang membantu pemimpin menjalankan program dengan optimal. Terakhir, dukungan dari respon sesama guru, orang tua, murid, dan berbagai pihak lainnya juga mendorong tumbuhnya efikasi guru secara lebih positif.

Namun begitu, penelitian ini dilakukan di sekolah-sekolah dengan orang tua yang mayoritas memiliki status sosial ekonomi menengah dan menengah atas sehingga mungkin eksekusinya lebih mudah dari sisi pengetahuan, persiapan, dan pembiayaan. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat memfokuskan diri pada sekolah-sekolah dengan orang tua yang mayoritas status sosial ekonominya menengah ke bawah, namun dapat melakukan adopsi teknologi pembelajaran. Selain itu, penelitian ini juga memfokuskan diri pada upaya integral sekolah dalam adopsi teknologi dan bukan dari keinginan pribadi guru. Maka dari itu, penelitian lain juga dapat dilakukan pada organisasi atau komunitas yang memberdayakan para guru secara pribadi atau tidak melibatkan entitas sekolah secara langsung, karena mungkin pengalaman adopsi teknologi pembelajaran yang dialami berbeda.

REFERENSI

Adit, A. (2020, May 30). *Dirjen GTK: Melek teknologi adalah hikmah COVID-19.* https://www.kompas.com/edu/read/2020/05/30/121709471/dirjen-gtk-melek-teknologi-adalah-hikmah-covid-19

Amrustian, S., & Nurabadi, A. (2018). Hubungan antara minat dan kompetensi guru di bidang teknologi informasi dengan adopsinya untuk pembelajaran pada sekolah menengah atas negeri. *Jurnal Administrasi dan Manajemen Pendidikan*, 1(1), 52-60. DOI: 10.17977/um027v1i12018p52

Bandura, A. (1991). *Self-efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behavior*. Dalam J. Madden, IV (Ed.), Neurobiology of learning, emotion and affect (hlm 229-269). New York: Raven.

Cherry, K. (2018, December 21). *What is reciprocal determinism?* https://www.verywellmind.com/what-is-reciprocal-determinism-2795907

Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry and research design*. London: Sage.

Feist, J., & Feist, G.J. (2009). *Theories of personality*. New York: McGraw Hill.

Fisk, P. (2017, January 24). *Education 4.0...the future of learning will be dramatically different, in school and throughout life*. https://www.thegeniusworks.com/2017/01/future-education-young-everyone-taught-together/

Griffioena, D, M, E., Jong, U, D., & Jak, S. (2013). Research self-efficacy of lecturers in non-university higher Education. *Innovations in Education and Teaching International*, 50(1), 25–37. DOI: 10.1080/14703297.2012.746512

Halili, S.H. (2019). Technological advancements in education 4.0. *The Online Journal of Distance Education And E-Learning*. Volume 7(1), 63-69.

Harsoyo, Y. (2014). *Adopsi teknologi informasi dan komunikasi oleh guru dalam inovasi pembelajaran ekonomi sekolah menengah atas Daerah Istimewa Yogyakarta*. [Disertasi Doktoral, Universitas Negeri Malang]. https://repository.usd.ac.id/1892/2/1481_Full.pdf

Hussin, A.A. (2018). Education 4.0 made simple: ideas for teaching. *International Journal of Education & Literacy Studies*, 6(3), 92-98. DOI:10.7575/aiac.ijels.v.6n.3p.92

Kent, A.M., & Gilles, R.M. (2017). Preservice teachers' technology self efficacy. *SRATE Journal*, *26*(1), 9-20.

Lawrence, R., Fung Ching, L., & Abdullah, H. (2019). Strengths and weaknesses of education 4.0 in the higher education institution. *International Journal of Innovative Technology and exploring Engineering*, 9(2), 511-519. DOI: 10.35940/ijitee.B1122.1292S319

Miles, B. M., & Huberman, M. (1992). *Analisis data kualitatif buku sumber tentang metode-metode baru*. Jakarta: UIP.

Odanga, S.J.O., Raburu, P.A., & Aloka, P.J.O. (2018). Strategies for enhancing teacher's self efficacy in secondary schools. *Asian Research Journal of Arts & Social Sciences*, 6(2), 1-13. DOI: 10.9734/ARJASS/2018/38486

Setiawan, D. (2020, May 2). *Pandemi COVID-19, momentum bagi guru untuk mengakrabi teknologi*. https://www.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-01375366/pandemi-covid-19-momentum-bagi-guru-untuk-mengakrabi-teknologi

Shahroom, A.A., & Hussin, N. (2018). Industrial revolution 4.0 and education. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(9), 314-319. DOI: 10.6007/IJARBSS/v8-i9/4593

Smith, D.W. (2013, December 16). *Phenomenology*. https://plato.stanford.edu/entries/phenomenology/

Tugsbaatar, U. (2020, September 01). *Albert Bandura: Self efficacy for agentic positive psychology*. https://positivepsychology.com/bandura-self-efficacy/

Umar, H. (2019, October 21). *97,5 persen guru gagap teknologi, Indra: Gemes saya*. https://fajar.co.id/2019/10/21/975-persen-guru-gagap-teknologi-indra-gemes-saya/

Universitas Prasetya Mulya. (2018, December 6). *Metode pembelajaran pendidikan dalam menghadapi revolusi industri 4.0*. http://pmbs.ac.id/news/Metode_Pembelajaran_Pendidikan_Dalam_Menghadapi_Revolusi_Industri_4.0

Whity, L. (2019). *Strategies for developing and maintaning self efficacy for teacher*. https://theeducationhub.org.nz/strategies-for-developing-and-maintaining-self-efficacy-in-teachers/#_edn2

HUBUNGAN E-LOYALTY DAN KECENDERUNGAN BELANJA IMPULSIF PADA PEREMPUAN YANG MENGGUNAKAN *E-COMMERCE* SHOPEE

B. Indhira, Rayini Dahesihsari
Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
[1]indhiraprm@gmail.com, [2]ray.dahesihsari@atmajaya.ac.id

Abstrak

Adanya perubahan situasi karena munculnya Covid-19 menyebabkan pembelian *online* meningkat. Diterapkannya protokol kesehatan menyebabkan masyarakat harus melakukan *physical distancing,* dan diminta untuk berdiam diri di rumah, sehingga menghambat pembelanjaan langsung di toko. Berbagai strategi digunakan oleh *e-commerce* untuk mendapatkan loyalitas konsumen di tengah persaingan yang ketat dengan menawarkan berbagai layanan dan fitur yang memudahkan konsumen di tengah pandemi Covid-19. Loyalitas tersebut menimbulkan rasa senang dalam kegiatan berbelanja yang dapat disertai pemikiran irasional yang akhirnya meningkatkan kecenderungan belanja impulsif. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan *e-loyalty* dan kecenderungan belanja impulsif pada perempuan yang menggunakan *e-commerce* Shopee. Populasi dari penelitian ini adalah konsumen perempuan *e-commerce* di Jabodetabek yang sudah melakukan pembelian berulang. Perempuan dipilih secara spesifik sebagai karakteristik responden mengingat perempuan merupakan konsumen terbesar *e-commerce* serta memiliki ciri khas yang berhubungan dengan *e-loyalty* dan kecenderungan belanja impulsif. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *e-loyalty* dan kecenderungan belanja impulsif pada perempuan yang menggunakan *e-commerce* Shopee. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil studi sejenis sebelumnya, dan memiliki implikasi penting bagi strategi marketing *e-commerce* dan edukasi konsumen.

Kata Kunci: *E-loyalty; Kecenderungan Belanja Impulsif; Perempuan; Shopee*

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, ada beberapa hal-hal yang tak terduga terjadi. Salah satunya adalah munculnya pandemi Covid-19 di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Munculnya pandemi ini membuat pemerintah menetapkan peraturan agar masyarakat melakukan *physical distancing* untuk mengurangi penularan penyakit atau yang dapat disebut dengan Peraturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Hal ini menyebabkan beberapa retail dan tempat umum, seperti mall dan beberapa toko di dalamnya, tempat wisata sampai institusi pendidikan dan kantor hanya boleh menerima 25% sampai 50% pengunjung (Velarosdela, 2020). Ada beberapa yang sampai harus menutup toko karena pengunjung yang datang semakin sedikit dan aturan pemerintah semakin ketat (Indraini, 2020; Pahrevi, 2020). Kebijakan pemerintah ini menghambat masyarakat untuk melakukan belanja langsung di toko dan memaksa mereka untuk lebih mengandalkan pembelanjaan secara *online* dan juga membuat para pemilik toko harus beralih melakukan penjualan secara *online.*

Berdasarkan data dari MarkPlus, Inc (dalam Santia, 2020) dinyatakan bahwa aktivitas belanja *online* meningkat dari 4,7% menjadi 28,9% selama masa pandemi Covid-19. Berdasarkan survei BPS (dalam Putra, 2020) dinyatakan bahwa 54 dari 100 responden generasi milenial yang berbelanja online selama pandemi Covid-19 adalah perempuan. Tentunya, mereka memiliki banyak pilihan platform *e-commerce* untuk melakukan belanja *online.* Namun, hasil riset yang dilakukan oleh Snapcart (dalam Usman, 2020) menyatakan bahwa 66% konsumen dari 1.000 responden di Indonesia memilih Shopee sebagai situs belanja online

yang paling diingat dan sering digunakan. Hasil riset tersebut juga menyatakan bahwa 77% perempuan sering melakukan belanja *online* di *e-commerce* Shopee.

Strategi yang dilakukan oleh Shopee dapat menarik perhatian perempuan di masa pandemi Covid-19 ini. Aditya sebagai Public Relations Lead Shopee Indonesia, menjelaskan beberapa strategi Shopee dalam masa pademi Covid-19 seperti menambahkan *voucher* gratis ongkir, Shopee *Guarantee*, dan adanya *support* selama 24 jam (dalam Laraspati, 2020). Ada juga fitur-fitur interaktif yang cocok dengan kelompok umur 19-30 tahun seperti Shopee Tanam yang paling banyak diminati (71%) dan dilanjutkan Goyang shopee (64%) (Usman, 2020). Strategi-strategi tersebut diharapkan dapat meningkatkan keinginan konsumen untuk melakukan pembelanjaan berulang di *e-commerce* Shopee. Perilaku pembelian berulang terhadap satu merek dalam kegiatan berbelanja *online* dapat dikatakan sebagai *e-loyalty*.

Srinivasan, Anderson, dan Ponnavolu (2002) menyatakan bahwa *e-loyalty* adalah sikap yang dimiliki pelanggan dalam menyukai sebuah *e-retailer* yang kemudian dapat membentuk sebuah perilaku pembelian berulang. Reichheld & Schefter (dalam Gwee dan Chang, 2013) juga menyatakan bahwa pembelian berulang dari pelanggan terhadap *e-retailer* dapat mengacu pada komitmen dari konsumen untuk membeli kembali produk/layanan yang disukai dari toko online tersebut. Dengan kata lain, loyalitas konsumen terhadap *e-commerce* dapat dilihat dari adanya rasa senang atau sikap positif lainnya terhadap produk dan/atau layanan *e-commerce* tersebut serta komitmen konsumen untuk terus melakukan pembelian berulang. Beberapa faktor pembentuk *e-loyalty* adalah kemudahan dalam menggunakan dan mencari produk di situs web, variasi produk dalam satu situs web, promosi, iklan dan *tagline*, kesempatan dan kemampuan untuk berbagi pendapat kepada sesama pelanggan melalui tautan komentar dan *chat rooms* di situs web, dan lain-lain (Srinivasan, Anderson, & Ponnavolu, 2002; Napitupulu dan Aditomo, 2015; Dhaneswara, 2019)

Loyalitas yang dibangun karena adanya rasa puas, senang, maupun sikap positif lainnya terhadap produk dan/atau layanan dari sebuah *e-commerce*, kemudian dapat mengarahkan seseorang untuk terus melakukan kegiatan berbelanja. Kaur dan Soch (dalam Sarkar dan Adhikary, 2018) percaya bahwa konsumen yang loyal tidak akan terlalu sensitif dengan permasalahan harga, lebih cenderung untuk banyak melakukan pembelian dan menghabiskan lebih banyak produk maupun uang daripada orang lain. Dengan demikian, loyalitas yang terbentuk dapat mengarahkan konsumennya untuk melakukan pembelian secara mendadak.

Riset yang dilakukan oleh Rhesa Dwi Prabowo sebagai Head of HiTech and Communication Media MarkPlus (dalam Jatmiko, 2019) menyatakan bahwa 35,4% perempuan sering melakukan *browsing* pada *e-commerce* yang mengarahkan mereka pada kecenderungan belanja impulsif. Individu yang senang dengan kegiatan berbelanja akan menganggap bahwa berbelanja sebagai bentuk rekreasi, kemudian dapat membentuk kecenderungan belanja impulsif (Parboteeah, 2005). Faktor situasional seperti *in-store browsing* dan kemudahan konsumen dalam mengakses *e-retailer* juga menjadi salah satu faktor yang dapat membentuk perilaku impulsif (Parboteeah, 2005). Kemudahan konsumen dalam mengakses *e-commerce* dapat mengarahkan mereka untuk sering mengunjungi *e-commerce* dan kemudian membuat mereka melakukan pembelian walaupun tidak ada rencana untuk melakukan pembelian.

Pembelian mendadak yang tidak terencana dan disertai dengan reaksi emosional mengarah pada kecenderungan belanja impulsif. Kecenderungan belanja impulsif didefinisikan sebagai pembelian mendadak atau tidak terencana yang terjadi ketika konsumen mengalami keinginan tiba-tiba dan gigih untuk membeli sesuatu dengan segera, langung diputuskan di tempat, dan disertai reaksi emosional dan kognitif (Piron, 1991; Rook, 1987; Beatty dan Ferrell, 1998). Virvilaite, Saladiene, dan Bagdonaite (2009) juga mendefinisikan kecenderungan belanja impulsif sebagai respons konsumen terhadap stimulus yang dialami dalam situasi

pembelian, ini dapat berupa keputusan langsung, dan setelah pembelian, konsumen akan merasakan reaksi secara emosional dan / atau kognitif.

Fasilitas yang diberikan oleh Shopee dapat membuat konsumen menjadi senang dan bersedia untuk melakukan pembelian berulang. Respon tersebut memungkinkan konsumen menunjukkan sikap loyalitas dan sering melakukan pembelian berulang di *e-commerce* Shopee apalagi ketika konsumen menganggap bahwa belanja sebagai kegiatan yang menyenangkan atau kegiatan rekreasi. Komponen afektif atau perasaan seseorang yang muncul dari pembentukan loyalitas memainkan peran penting dalam kecenderungan belanja impulsif. Hal ini dapat mengarahkan konsumen untuk melakukan pembelian walaupun sebelumnya tidak ada rencana untuk melakukan pembelian. Dengan demikian, loyalitas menjadi mudah dibentuk dan kemudian dapat mengarahkan konsumen untuk melakukan pembelian secara impulsif. Tujuan dari penelitian ini adalah mengevaluasi hubungan *e-loyalty* dengan kecenderungan belanja impulsif pada perempuan yang menggunakan *e-commerce* Shopee. Mengingat makin maraknya konsumsi secara *online*, terutama di masa pandemi, padahal terdapat pola perilaku konsumsi yang khas dan berbeda pada saat konsumsi dilakukan secara *online* dibanding konsumsi secara langsung di toko, maka telaah psikologi yang mencermati hal tersebut menjadi bermakna, khususnya terkait loyalitas dan kecenderungan impulsif.

METODE

Desain

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif untuk menjelaskan masalah penelitian melalui penjelasan mengenai hubungan atau kaitan antar variabel (Creswell, 2012). Penelitian ini menggunakan jenis *correlational study*, karena ingin menemukan atau melihat hubungan / asosiasi antara dua atau lebih aspek dari suatu situasi (Kumar, 2011). Pada penelitian kali ini, peneliti ingin melihat hubungan antara *e-loyalty* dengan kecenderungan belanja impulsif pada perempuan yang menggunakan *e-commerce* Shopee

Partisipan

Populasi dari penelitian ini adalah perempuan di Jabodetabek. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) untuk setiap kotanya, pada tahun 2017 jumlah perempuan di Jabodetabek adalah mencapai 9.712.131 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Bekasi, 2018; Badan Pusat Statistik Kota Bogor, 2018; Badan Pusat Statistik Kota Depok, 2018; Badan Pusat Statistik Kota Jakarta, 2018; Badan Pusat Statistik Kota Tangerang, 2018). Adapun karakteristik responden untuk penelitian ini adalah:

1. Berdomisili di Jabodetabek
2. Berjenis kelamin perempuan
3. Berusia 18-35 tahun
4. Pernah melakukan transaksi di *e-commerce* Shopee paling tidak sebanyak dua kali atau lebih

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*, atau yang kadang-kadang dapat disebut sebagai *accidental sampling*, peneliti memilih responden yang terdekat, tersedia, dan bersedia untuk diteliti dan proses ini dilakukan sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi (Cohen, Manion, dan Morrison, 2007; Creswell, 2012).

Instrumen

Peneliti menggunakan empat item dari Christian & Nuari (2016) untuk mengukur *e-loyalty*. Item dijawab dengan memilih satu dari tujuh skala likert dengan kategori jawabannya adalah 1 untuk Sangat Tidak Setuju (STS) sampai 7 untuk Sangat Setuju (SS). Alat ukur ini

sudah dilakukan uji coba oleh peneliti dengan hasil validitas (uji *internal consistency*) memiliki rentang 0.352 - 0.668 dan skor reliabilitas (*coefficient alpha*) adalah 0.737. Sedangkan untuk mengukur kecenderungan belanja impulsif, peneliti menggunakan alat ukur dari Herabadi (2003) yang memiliki dua dimensi, yaitu *cognitive subscales* dan *affective subscales.* Setiap dimensi dalam alat ukur ini masing-masing memiliki sepuluh item sehingga jumlah item keseluruhan alat ukur ini adalah 20 item. Item dijawab dengan memilih satu dari tujuh skala likert dengan kategori jawabannya adalah 1 untuk Sangat Tidak Setuju (STS) sampai 7 untuk Sangat Setuju (SS). Alat ukur ini juga sudah teruji validitas dan reliabilitasnya kembali yang dilakukan oleh Gawi (2019) dengan nilai validitas sebesar 0.300 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0.929.

Prosedur

Pada penelitian ini, peneliti memulai dengan menentukan alur berpikir mengenai topik dari penelitian ini. Topik dari penelitian ini berangkat dari fenomena yang terjadi di masyarakat, khususnya di masa pandemi Covid-19, dan kemudian dikaitkan dengan konsep teori di bidang perilaku konsumen yang ada. Setelah menemukan keterkaitan antara fenomena dengan konsep teori yang ada, peneliti menemukan variabel yang akan diteliti, yaitu *e-loyalty* dan kecenderungan belanja impulsif. Kemudian dilakukan kajian literatur mengenai kedua variabel tersebut. Kemudian dilakukan juga uji validitas dan reliabilitas untuk alat ukur *e-loyalty*. Tahap selanjutnya adalah melakukan pengambilan data. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner berupa *online form* yang disebar kepada responden. Dan kemudian dilakukan analisa data, penulisan laporan penelitian dan diseminasi hasil penelitian.

Teknik Analisis

Peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas. Melalui uji normalitas ini, peneliti dapat menentukan salah satu dari dua metode statistik yang tersedia, yaitu *parametric test* dan *non-parametric test.* Jika data yang diperoleh berdistribusi normal maka digunakan metode statistik parametrik, yaitu uji korelasional dengan menggunakan *Pearson Product Moment-Correlation*.

HASIL

Gambaran Umum Penelitian

Gambaran data diri responden penelitian berupa usia, domisili, pendidikan terakhir, dan pekerjaan saat ini. Dalam penelitian ini, peneliti tidak membatasi rentang pilihan jawaban untuk variabel usia. Usia responden terbanyak dalam penelitian ini adalah usia 21 dan 22 tahun (masing-masing 30%). Domisili tempat tinggal responden terbayak berada di Jakarta Timur (26%). Pendidikan terakhir responden yang terbanyak adalah pendidikan SMA (66%). Pekerjaan responden saat ini yang terbanyak adalah mahasiswa (74%).

Selain data diri, peneliti juga memberikan beberapa pertanyaan mengenai pengalaman berbelanja di *offline store* maupun *online store*. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa sebanyak 35% responden sudah menggunakan *e-commerce* Shopee selama 2 tahun. Selain itu, sebanyak 25% responden jarang melakukan pembelian di *offline store* dan sebanyak 30% responden sering melakukan pembelian di *e-commerce*. Beberapa responden menjelaskan bahwa mereka lebih sering melakukan pembelian di *e-commerce* karena mereka dapat menghemat waktu dalam berbelanja, lebih praktis, lebih murah, lebih mudah mendapatkan diskon dan promo gratis ongkir, dan lebih banyak pilihannya dibanding berbelanja di *offline store*.

Ditemukan bahwa 52% responden tidak memiliki rasa tidak puas dan tidak nyaman saat berbelanja di *offline store*. Mereka menjelaskan bahwa dengan berbelanja di *offline store* dapat melihat dan mencoba langsung barang yang ingin dibeli. Sedangkan 48% lainnya memiliki rasa tidak puas dan tidak nyaman saat berbelanja di *offline store*. Hal ini dikarenakan barang-barang di *offline store* lebih mahal dibanding di *e-commerce*. Namun, beberapa responden juga menjelaskan bahwa ketika berbelanja di *offline store* seringkali pelayan toko tidak ramah dan sering mengikuti pelanggan saat sedang melihat barang-barang yang membuat mereka sebagai pelanggan tidak nyaman dalam berbelanja.

Hasil Penelitian

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas untuk kedua alat ukur, yaitu *E-Loyalty* dan *Impulsive buying Tendency Scale*. Berdasarkan perhitungan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, skor tes untuk *E-Loyalty* dan *Impulsive buying Tendency* dinyatakan memiliki distribusi normal karena memiliki signifikansi lebih dari 0.05.

Uji normalitas yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa skor tes *E-Loyalty* dan *Impulsive buying Tendency* memiliki distribusi normal ($p > 0.05$), karena itu uji korelasi yang dilakukan menggunakan teknik *Pearson Product Moment-Correlation*. Standar signifikansi dalam pengujian statistik ini adalah sebesar 0.05. Hasil korelasi *Pearson* antara variabel *e-loyalty* dan kecenderungan belanja impulsif menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.003 ($p < 0.05$) (Lihat Tabel 1).

Tabel 1
Hasil Uji Korelasi

	IBT	IBT-Kognitif	IBT-Afektif
E-Loyalty	0.241	0.228	0.213
p-value	0.003	0.005	0.01
N	147	147	147

Penelitian ini juga mengukur tingkat loyalitas dan kecenderungan belanja impulsif responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat loyalitas responden adalah tinggi (mean lebih besar dari median skala), sedangkan tingkat kecenderungan belanja impulsif responden adalah rendah (mean lebih kecil dari median skala) (Lihat Tabel 2).

Tabel 2
Data Statistik Responden

	Min	Max	SD	Mean	Median Skala
E-Loyalty	10	28	3.46	5.28	4
IBT	38	111	18.50	3.72	4

Penelitian ini juga dilakukan analisis data tambahan dengan melihat kaitan antara data diri responden dengan kedua variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan beberapa hal (Lihat Tabel 3). Pertama, tidak ada hubungan antara usia dan *e-loyalty* maupun kecenderungan belanja impulsif ($p > 0.05$). Kedua, tidak ada hubungan antara jangka waktu penggunaan Shopee dan *e-loyalty* ($p > 0.05$). Terakhir, ada hubungan antara frekuensi belanja *online* dan *e-loyalty* maupun kecenderungan belanja impulsif ($p < 0.05$).

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi Data Tambahan (Spearman's rho)

Variabel (*p-value)*	*E-Loyalty*	IBT
Usia	0.298	0.997
Jangka Waktu Penggunaan Shopee	0.064	-
Frekuensi Belanja *Online*	< 0.001	0.004

DISKUSI

Penelitian sebelumnya menunjukkan ada hubungan antara *e-loyalty* dan kecenderungan belanja impulsif dalam konteks *offline store* (Bong, 2010; Shakeri dan Gharigh, 2016; Hilal dan Gunapalan, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Hilal dan Gunapalan (2019) menyatakan bahwa loyalitas yang terbentuk dapat mengarahkan pembelian secara impulsif di *offline store*. Faktor-faktor pembentuk loyalitas seperti daya tarik toko, kepercayaan konsumen pada toko, variasi produk dalam toko dan komunikasi yang baik berdampak pada terbentuknya loyalitas konsumen yang kemudian membuat konsumen yang sebelumnya tidak ada niat dan keinginan untuk membeli bisa saja langsung melakukan pembelian.

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan loyalitas dalam konteks belanja *offline* juga dapat terjadi dalam konteks belanja *online*. Apalagi di masa pandemi Covid-19 dan adanya kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), *e-commerce* menjadi *platform* alternatif yang paling sering digunakan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Madhavaram and Laverie (dalam Parboteeah, 2005) menyatakan bahwa pembelian secara *online* dapat menghemat waktu dan tenaga dalam menentukan *e-retail*, produk, dan dapat langsung melakukan transaksi di rumah dan dimanapun mereka berada. Sama halnya dengan faktor pembentuk loyalitas seperti daya tarik toko, kepercayaan konsumen pada toko, variasi produk dalam toko dan komunikasi yang baik (Hilal dan Gunapalan, 2019), hal-hal tersebut juga dapat membentuk loyalitas konsumen di *e-commerce*.

Dalam konteks belanja *online* pada penelitian ini, *e-loyalty* didefinisikan oleh Srinivasan, Anderson, & Ponnavolu (2002) sebagai sikap konsumen yang positif terhadap sebuah *e-retailer* yang dapat membentuk sebuah perilaku pembelian berulang. Faktor-faktor seperti kemudahan dalam penggunaan *e-retailer*, promosi, pilihan produk yang banyak, *tagline*, dan lain-lain dapat mengarahkan penggunanya untuk melakukan pembelian berulang (Srinivasan, Anderson, & Ponnavolu, 2002; Napitupulu dan Aditomo, 2015; Dhaneswara, 2019).

E-Commerce Shopee telah memberikan beberapa fitur dan layanan yang membuat konsumen menjadi tertarik untuk berbelanja di *e-commerce* Shopee. Beberapa fitur dan layanannya seperti fitur gratis ongkir, Shopee *Guarantee*, fitur interaktif Shopee Tanam dan Goyang shopee (Laraspati, 2020; Usman, 2020) menarik perhatian konsumen untuk melakukan pembelian berulang di *e-commerce* Shopee. Adanya pengalaman positif terhadap produk dan jasa dari *e-commerce* tersebut kemudian dapat membentuk *e-loyalty*. Perasaan senang dan puas dari konsumen terhadap *e-commerce* membuat mereka akan terus melakukan pembelian berulang pada *e-commerce* tersebut.

Pengalaman positif tersebut berkaitan dengan suasana hati. Di masa pandemi Covid-19 ini suasana hati seseorang dapat berubah-ubah apalagi adanya kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang mengharuskan masyarakat berdiam diri di rumah. Adanya kebijakan baru ini membuat masyarakat harus beradaptasi dan menjadi mudah mengalami perubahan suasana hati. Kegiatan berbelanja *online* dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan di masa pandemi Covid-19 ini. Fitur-fitur yang disediakan oleh Shopee dapat

mendorong terbentuknya sikap positif yang kemudian membuat konsumen terus melakukan pembelian berulang di *e-commerce* Shopee.

Pengalaman positif yang terbentuk juga dapat membuat konsumen menjadi sering menelusuri *e-commerce* yang kemudian dapat mengarahkan konsumen untuk melakukan pembelian mendadak walaupun sebelumnya tidak ada rencana untuk melakukan pembelian. Perilaku pembelian langsung di tempat ini dikatakan sebagai kecenderungan belanja impulsif jika bersamaan dengan munculnya reaksi emosional serta kurangnya evaluasi objektif mengenai produk (Piron, 1991; Rook, 1987; Beaty dan Ferrell, 1998; Virvilaite, Saladiene, dan Bagdonaite, 2009). Bagi beberapa individu, kecenderungan belanja impulsif dapat berfungsi untuk mengurangi perasaan negatif atau perasaan yang tidak menyenangkan (Verplanken, Herabadi, Perry, & Silvera, 2005). Responden dari penelitian ini adalah wanita yang mana lebih menggunakan unsur emosional dalam berbelanja sehingga membuat wanita lebih cenderung melakukan pembelian secara impulsif (Fischer, 2000; Herabadi, 2003; Robbins dan Judge, 2017). Hal ini yang menunjukkan bahwa semakin tinggi loyalitas konsumen terhadap *e-commerce* maka semakin tinggi juga kecenderungan konsumen untuk melakukan pembelian secara impulsif.

Pengalaman positif yang terbentuk dari loyalitas dapat muncul dengan adanya aspek afektif maupun kognitif dalam pembelanjaan yang memungkinkan seseorang cenderung untuk melakukan belanja impulsif. Aspek afektif seperti emosi positif, keinginan besar untuk melakukan pembelian, dan aspek kognitif seperti menikmati pengalaman berbelanja, cenderung melakukan pembelian mendadak (Coley, 2002). Akhirnya, aspek afektif dan kognitif yang muncul karena terbentuknya loyalitas mengarahkan seseorang untuk cenderung melakukan pembelian secara impulsif.

Gambaran tingkat loyalitas responden penelitian termasuk dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden menunjukkan sikap positif terhadap layanan *e-commerce* Shopee sehingga mereka melakukan pembelian berulang di *e-commerce* Shopee. Fitur-fitur dan layanan yang diberikan *e-commerce* Shopee membuat konsumen membentuk beberapa faktor seperti *care, choice, convenience,* dan lain-lain (Srinivasan, Anderson, dan Ponnavolu, 2002) dan membuat mereka melakukan pembelian berulang di *e-commerce* Shopee.

Ada 60% responden penelitian ini berumur 21-22 tahun (masing-masing 30%), yang mana mereka sudah memasuki tahap perkembangan dewasa muda. Piaget (dalam Santrock, 2015) menjelaskan bahwa remaja dan dewasa berpikir dengan cara yang sama. Mereka memasuki tahapan *formal operation stage* atau yang dikarakteristikkan sebagai cara berpikir yang abstak, logika, dan idealis. Namun, dewasa muda masuk ke tahap di atasnya, yaitu *postformal thought*, yang mana mereka lebih maju dan lebih meningkatkan pengetahuan, seperti di bidang akademik dan keuangan daripada remaja. Mereka menganggap bahwa suatu masalah memerlukan pemikiran reflektif dan dapat bervariasi dari satu situasi ke situasi lainnya. Dengan kata lain, mereka dapat lebih berpikir secara rasional dan logis dalam menyikapi suatu masalah. Padahal, kecenderungan belanja impulsif sangat jelas dipengaruhi karena adanya pemikiran irasional (Virvilaite, Saladiene, & Bagdonaite, 2009). Hal ini yang menyebabkan bahwa tingkat kecenderungan belanja impulsif responden penelitian termasuk dalam kategori rendah.

Salah satu hasil analisis data tambahan menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi belanja *online* dan *e-loyalty* maupun terhadap kecenderungan belanja impulsif. Artinya, semakin tinggi atau semakin sering frekuensi seseorang dalam belanja *online*, maka orang tersebut akan semakin loyal dan akan melakukan pembelian berulang terus menerus serta semakin tinggi juga kecenderungan untuk melakukan pembelian secara impulsif.

Madhavaram and Laverie (dalam Parboteeah, 2005) menyatakan, kecenderungan belanja impulsif lebih sering terjadi secara *online* karena konsumen yang melakukan pembelian secara *online* dapat menghemat waktu dan tenaga dalam menentukan *e-retail*, produk, dan dapat langsung melakukan transaksi di rumah dan dimanapun mereka berada. Adanya kemudahan dalam berbagai aspek dalam berbelanja *online* memungkinkan konsumen untuk sering melakukan belanja *online*. Apalagi di masa pandemi Covid-19 ini membuat masyarakat harus berdiam diri di rumah sehingga memiliki lebih banyak kesempatan untuk melakukan penelusuran di *e-commerce.* Sehingga, semakin sering mereka melakukan belanja *online* maka semakin tinggi juga kecenderungan untuk melakukan pembelian secara *impulsif.*

Faktor pembentuk *e-loyalty* seperti kemudahan dalam berbelanja di *e-commerce*, variasi produk di *e-commerce*, informasi promosi, dan lain-lain (Srinivasan, Anderson, dan Ponnavolu, 2002; Napitupulu dan Aditomo, 2015; Dhaneswara, 2019) dalam sebuah *e-commerce* yang dapat dengan mudah didapat melalui *gadget* juga dapat mengarahkan konsumen untuk melakukan belanja *online*. Adanya kesempatan konsumen untuk melakukan interaksi dengan pemilik toko juga dapat membentuk pengalaman positif. Sesuai dengan karaktersitik perempuan, interaksi yang baik dan memuaskan ketika sedang berbelanja dapat mengarahkan mereka untuk melakukan pembelian berulang dan memunculkan loyalitas terhadap toko atau *e-commerce* (Stan, 2015). Hal ini dapat menjelaskan bahwa semakin sering mereka melakukan belanja *online* maka semakin sering juga mereka melakukan pembelian berulang yang dapat mengarahkan pada *e-loyalty*.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menujukkan adanya hubungan yang signifikan antara *e-loyalty* dan kecenderungan belanja impulsif pada perempuan yang menggunakan *e-commerce* Shopee. Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi loyalitas pengguna *e-commerce* Shopee maka semakin tinggi juga kecenderungan untuk melakukan belanja impulsif, demikian sebaliknya. Kaitan *e-loyalty* juga dapat diasosiasikan dengan dimensi kecenderungan belanja impulsif, yaitu kognitif dan afektif karena *e-loyalty* memiliki hubungan yang positif dengan kedua dimensi tersebut. Penelitian ini juga menunjukan bahwa responden penelitian ini memiliki tingkat loyalitas yang tinggi dan tingkat kecenderungan belanja impulsif yang rendah.

Hasil analisis data tambahan juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi belanja *online* dengan *e-loyalty* maupun dengan kecenderungan belanja impulsif. Dapat dikatakan bahwa semakin sering seseorang melakukan belanja *online* maka semakin tinggi juga loyalitas seseorang terhadap *e-commerce* dan semakin tinggi juga kecenderungan untuk melakukan kecenderungan belanja impulsif. Hasil analisis data tambahan lainnya menunjukkan tidak ada hubungan antara jangka waktu penggunaan Shopee dan *e-loyalty* serta tidak ada hubungan antara usia dengan *e-loyalty* maupun kecenderungan belanja impulsif.

Selama proses penelitian, peneliti menemukan beberapa keterbatasan yang mungkin dapat memengaruhi hasil penelitian ini dan dapat menjadi masukkan untuk penelitian selanjutnya. Berdasarkan faktor-faktor yang membentuk *e-loyalty* dan kecenderungan belanja impulsif, karakteristik dan variasi produk menjadi salah satu faktor pembentukan perilaku tersebut. Namun, peneliti kurang menggali mengenai jenis produk tersebut. Produk yang dijual di *e-commerce* saat ini sudah beragam, mulai dari kebutuhan sehari-hari (produk *utlitatian*) seperti kebutuhan rumah tangga hingga produk-produk yang disenangi konsumen (produk *hedonic*) seperti kecantikan dan olahraga. Apalagi, di masa pandemi Covid-19 ini masyarakat harus melakukan pembelian secara *online* sehingga *e-commerce* tentunya harus bisa menyediakan segala jenis produk yang dapat dibeli oleh konsumen demi memenuhi kebutuhan sehari-hari maupun produk-produk hiburan atau kesenangan. Hal ini dapat menjadi masukkan

bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan variabel jenis produk *hedonic* dan *utilitarian* sebagai pendukung faktor pembentuk kecenderungan belanja impulsif.

Selain itu, sebanyak 60% responden penelitian ini berumur 21 dan 22 tahun masing-masing 30% dan 74%, dan berstatus mahasiswa. Karakteristik ini didapat karena menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *convenience sampling*, yang mana peneliti memilih responden yang terdekat, tersedia, dan bersedia untuk diteliti dan proses ini dilakukan sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi (Cohen, Manion, & Morrison, 2007; Creswell, 2012). Hal ini membuat hasil penelitian kurang dapat digeneralisasikan ke populasi karena responden memiliki karakteristik yang sama sehingga tidak semua yang ada di populasi mendapat peluang yang sama dan tercakup dalam data penelitian ini. Pemilihan teknik pengambilan sampel dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan untuk keseluruhan populasi.

REFERENSI

Badan Pusat Statistik Kota Bekasi. (2018). Kota Bekasi Dalam Angka Bekasi City in Figures 2018. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8 &ved=2ahUKEwifr4rbtJrqAhWSeX0KHb7gAhEQFjACegQIBBAB&url=httbappeda.bekasikota.go.id/download/doc/bekasi-dalam-angka-2017-ta- 2018&usg=AOvVaw3M19khPKqOBfg3VEtfJRdG

Badan Pusat Statistik Kota Bogor. (2018). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Bogor 2017. https://bogorkota.bps.go.id/statictable/2018/10/03/188/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-bogor-2017.html

Badan Pusat Statistik Kota Depok. (2018). Jumlah Penduduk dan Rasio Jenis Kelamin menurut Kecamatan di Kota Depok, 2017. https://depokkota.bps.go.id/dynamictable/2018/07/20/18/jumlah- penduduk-dan-rasio-jenis- kelamin-menurut-kecamatan-di-kota-depok- 2017.html

Badan Pusat Statistik Kota Jakarta. (2018). Proyeksi Penduduk Perempuan Provinsi DKI Jakarta Menurut Kelompok Umur 2010-2035. https://jakarta.bps.go.id/dynamictable/2019/03/05/46/proyeksi-penduduk-perempuan-provinsi-dki-jakarta-menurut-kelompok-umur-2010-2035.html

Badan Pusat Statistik Kota Tangerang. (2018). Jumlah Penduduk Perempuan Menurut Kelompok Umur. https://tangerangkab.bps.go.id/dynamictable/2018/11/19/14/jumlah-penduduk-perempuan-menurut-kelompok-umur.html

Beatty, S. E., & Ferrell, M. E. (1998). Impulse buying: Modeling its precursors. *Journal of Retailing*, *74*(2), 169–191. https://doi.org/10.1016/s0022-4359(99)80092-x

Bong, S. (2010). The influence of impulse buying toward consumer store loyalty at hypermarket in jakarta. *Business and Entrepreneurial Review*, *10*(1), 25–44. https://doi.org/10.25105/ber.v10i1.22

Christian, M., & Nuari, V. (2016). Pengaruh kualitas layanan terhadap loyalitas konsumen studi kasus: Belanja online Bhinneka.com. *Jurnal Siasat Bisnis*, *20*(1), 33–53. https://doi.org/10.20885/jsb.vol20.iss1.art4

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Boston, MA: Pearson Education

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. London: Routledge

Coley, A. L. (2002). *Affective and cognitive processes involved in impulse buying* [Tesis, The University of Georgia]. https://getd.libs.uga.edu/pdfs/coley_amanda_l_200205_ms.pdf

Dhaneswara, V.A. (2019). Pengaruh Tagline “Gratis Ongkir" Shopee Terhadap Keputusan Berbelanja Online Pada Masyarakat (Studi Pada Masyarakat Kota Bandar Lampung). http://digilib.unila.ac.id/59262/2/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf

Fischer, A. H. (2000). *Gender and emotion: social psychological perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press.

Gawi, R.R.M. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Pembelian Impulsif Pada Produk Fashion. *Jurnal Riset Psikologi*, *2*(2019). http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i2.6201

Gwee, M. Y. T., and Chang, K. T. T. (2013). Developing e-loyalty amongst impulsive buyers via social influence on group buying websites. PACIS 2013 Proceedings. 141. https://aisel.aisnet.org/pacis2013/141.

Herabadi, A. G. (2003). Buying impulses: A study on impulsive consumption. [Disertasi Doktoral, Universitas Katolik Nijmegen]. https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/19379/19379.pdf?sequence=1

Hilal, M. I. M., & Gunapalan, S. (2019). Drivers of impulse buying at retail stores: Mediating role of customers’ loyalty. *Asian Social Science*, *15*(8), 1-12. https://doi.org/10.5539/ass.v15n8p1

Indraini, A. (2020). Mal Tutup Imbas Corona, Pengusaha Toko: Omzet Nyungsep Semua. https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-4965865/mal-tutup-imbas-corona-pengusaha-toko-omzet-nyungsep-semua

Jatmiko, B. P. (2019). Shopee Jadi "Top of Mind" Belanja Online bagi Perempuan Indonesia. https://money.kompas.com/read/2019/04/05/094200426/shopee-jadi-top-of-mind-belanja- online-bagi-perempuan-indonesia.

Kumar, R. (2011). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (3rd ed.). London, England: Sage

Laraspati, A. (2020, March 26). Pandemi Corona, Shopee Nyatakan Diri Jadi Pejuang Belanja dari Rumah. https://inet.detik.com/cyberlife/d-4954359/pandemi-corona-shopee-nyatakan-diri- jadi-pejuang-belanja-dari-rumah

Napitupulu, T. A., & Aditomo, H. C. (2015). Factors affecting customer loyalty in business e-commerce: A case of indonesia. *Journal of Theoretical and Applied Information Technology, 76,* 386-392.

Pahrevi, D. (2020). PSBB Jakarta, Satpol PP Tutup Paksa Pertokoan di Jaktim yang Masih Buka. https://megapolitan.kompas.com/read/2020/04/15/14303871/psbb-jakarta-satpol-pp-tutup- paksa-pertokoan-di-jaktim-yang-masih-buka

Parboteeah, D. V. (2005). A model of online impulse buying: an empirical study. [Disertasi Doktoral, Washington State Universty]. https://research.libraries.wsu.edu/xmlui/bitstream/handle/2376/387/d_parboteeah_072805.p df?sequence=1&isAllowed=y

Piron, F. (1991). Defining Impulse Purchasing. *Association for Consumer Research, 18,* 509-514. https://www.acrwebsite.org/volumes/7206/vol

Putra, I. R. (2020, June 03). Survei BPS: Milenial Perempuan Lebih Banyak Belanja Online Selama Pandemi Corona. https://www.merdeka.com/uang/survei-bps-milenial-perempuan-lebih- banyak-belanja-online-selama-pandemi-corona.html

Robbins, S. P., Judge, T. A., & Campbell, T. T. (2017). *Organizational behaviour*. Harlow: Pearson Education Ltd.

Rook, D. W. (1987). The Buying Impulse. *Journal of Consumer Research*, *14*(2), 189-199. https://doi.org/10.1086/209105

Santrock, J. W. (2015). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill Education.

Santia, T. (2020, June 09). Aktivitas Belanja Online Naik 28,9 Persen saat Pandemi Corona. https://www.liputan6.com/bisnis/read/4274623/aktivitas-belanja-online-naik-289-persen- saat-pandemi-corona

Sarkar, D. & Adhikary, M. (2018). Effect of store loyalty on impulse buying behaviour in emerging markets: Observations and propositions. *Strategic Marketing Issues in Emerging Markets*, 69-81. https://doi.org/10.1007/978-981-10-6505-7_7

Shakeri, S. & Gharigh, F. E. (2016). Investigation of the effects of brand loyalty and happiness on consumers' impulse buying tendency. *International Journal of Research Science & Management, 3(*12*)*, 19-25.

Srinivasan, S. S., Anderson, R., & Ponnavolu, K. (2002). Customer loyalty in e-commerce: An exploration of its antecedents and consequences. *Journal of Retailing, 78(1), 41–50.* 10.1016/s0022-4359(01)00065-3

Stan, V. (2015). Does consumer gender influence the relationship between consumer loyalty and its antecedents?. *Journal of Applied Business Research (JABR), 31*(4). https://doi.org/10.19030/jabr.v31i4.9339

Usman, S. (2020, July 03). Shopee Paling Diminati Konsumen di Masa Pandemi, Disusul Tokopedia dan Bukalapak. https://www.merdeka.com/teknologi/shopee-paling-diminati- konsumen-di-masa-pandemi-disusul-tokopedia-dan-bukalapak-riset-snapcart-2020.html

Velarosdela, R. N. (2020). PSBB Jakarta Dimulai Hari Ini, Simak 17 Aturan Baru yang Wajib Dipatuhi Warga Halaman all. https://megapolitan.kompas.com/read/2020/09/14/06462751/psbb-jakarta-dimulai-hari-ini- simak-17-aturan-baru-yang-wajib-dipatuhi?page=all

Verplanken, B., Herabadi, A. G., Perry, J. A., & Silvera, D. H. (2005). Consumer style and health: The role of impulsive buying in unhealthy eating. *Psychology & Health, 20*(4), 429–441. https://doi.org/10.1080/08870440412331337084

Virvilaite, R., Saladiene, V., & Bagdonaite, R. (2009). Peculiarities of impulsive purchasing in the market of consumer goods. *Inzinerine Ekonomika- Engineering Economics***,** 101-109.

STRES KERJA DAN KEBAHAGIAAN TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

Ni Putu Yunitha Purnamawati, Ni Made Ari Wilani
Program Studi Sarjana Psikologi/Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
n.yunitha2726@gmail.com, ariwilani@unud.ac.id

Abstrak

Mahasiswa sebagai individu yang memasuki tahapan dewasa awal umumnya tidak hanya terfokus pada kegiatan belajar di kampus, namun juga kegiatan di luar kampus lainnya seperti bekerja. Dalam mencapai tujuan belajar tentunya diperlukan motivasi sebagai penggerak untuk belajar yang dikenal dengan motivasi belajar. Dalam prosesnya, motivasi belajar tidak selalu berjalan lancar terlebih pada mahasiswa bekerja karena waktu yang dimiliki harus terbagi antara bekerja dan belajar. Terganggunya motivasi belajar di kalangan mahasiswa yang memiliki pekerjaan berkaitan dengan taraf stres kerja dan kebahagiaan yang dimiliki. Tekanan akibat pekerjaan yang berlebih cenderung mengganggu kestabilan diri yang terhubung pada motivasi belajar mahasiswa yang bekerja. Selain tekanan akibat bekerja, taraf kebahagiaan yang rendah juga dapat berakibat pada menurunnya motivasi belajar mahasiswa pekerja. Metode kuantitatif digunakan pada penelitian ini untuk mengetahui peran stres kerja serta kebahagiaan pada motivasi belajar mahasiswa yang bekerja di Denpasar. Teknik sampling pada penelitian ini yakni *cluster multistage sampling* dengan subjek sebanyak 304 mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi di Kota Denpasar yang pernah atau sedang bekerja minimal enam bulan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah regresi berganda. Hasil uji regresi berganda mengindikasikan bahwa stres kerja dan kebahagiaan bersama-sama berperan pada motivasi belajar pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar. Kebahagiaan berperan secara signifikan dan positif pada motivasi belajar, sementara stres kerja tidak berperan signifikan dan memiliki hubungan yang negatif terhadap motivasi belajar mahasiswa yang bekerja di Denpasar.

Kata Kunci: *kebahagiaan; mahasiswa bekerja; motivasi belaja; stres kerja*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi dengan rentangan umur ±18 hingga ±30 tahun (Sarwono, 2010). Hurlock (1968) menjelaskan bahwa pada usia ±18 individu mulai memasuki fase peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal. Fase ini merupakan tahap pengembangan hidup individu yang termasuk didalamnya terdapat pilihan untuk memulai karir. Sehingga pada mahasiswa yang sedang berada pada tahap ini cenderung tidak akan hanya mengembangkan diri melalui kegiatan belajar di kuliah namun juga akan diiringi dengan kesibukan luar kuliah seperti kegiatan organisasi atau bahkan bekerja paruh waktu (Octavia & Nugraha, 2013). Berdasarkan data sensus penduduk di Bali tahun 2018/2019 didapatkan hasil bahwa sebanyak 224.724 individu dengan rentang usia 20-24 tahun berstatus bekerja (Badan Pusat Statistik Provinsi Bali, 2019) dan terdapat sebanyak 27,24% individu usia 19-24 tahun yang sedang menempuh pendidikan di sekolah. Berdasarkan hasil sensus penduduk tersebut, dapat diduga terdapat individu yang berusia 19-24 tahun di Bali yang merupakan mahasiswa bekerja. Lebih lanjut, data Badan Pusat Statistik Provinsi Bali (2015) juga menunjukkan bahwa kondisi ketenagakerjaan di Kota Denpasar mengalami peningkatan mulai dari tahun 2010-2015 sehingga dapat diketahui bahwa seiring dengan meningkatnya jumlah pekerja di Denpasar maka terdapat kemungkinan bahwa jumlah mahasiswa yang bekerja juga meningkat.

Sebagai seorang mahasiswa sarjana tentunya individu dituntut untuk mencapai tujuan dari perkuliahan seperti mendapat nilai yang baik saat ujian hingga lulus sebagai sarjana. Untuk mencapai tujuan dari perkuliahan yang maksimal maka individu haruslah mempunyai motivasi belajar yang menjadi pendorong selaku pengubah energi pada diri individu meraih tujuan

belajar (Febriani, Lestari, & Purwanti, 2015). Berdasarkan penelitian Mardelina dan Muhson (2017) ditemukan hasil bahwa aktivitas belajar pada mahasiswa yang bekerja cenderung terganggu karena waktu yang dimiliki untuk belajar harus terbagi untuk bekerja. Mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki waktu belajar dan waktu istirahat yang terbatas sehingga kondisi mahasiswa yang bekerja menjadi lebih lemah secara fisik, kognitif, dan psikologis yang kemungkinan dapat memengaruhi tingkat motivasi belajar yang dimiliki. Berbanding terbalik dengan penelitian sebelumnya oleh Maulidah (2017) justru mendapatkan bahwa~~sanya~~ motivasi belajar mahasiswa bekerja cenderung tinggi. Dudija (2011) menjelaskan bahwa dengan bekerja maka mahasiswa akan terlatih cara bertanggung jawab, pandai mengoptimalkan waktu, dan optimis, sehingga mahasiswa yang bekerja terlatih untuk menjadi pribadi yang profesional selaku karyawan ataupun mahasiswa. Merujuk hasil beberapa penelitian di atas, terdapat kecenderungan perbedaan motivasi belajar pada mahasiswa yang bekerja, yakni terdapat mahasiswa bekerja yang bermotivasi belajar yang tinggi serta ada mahasiswa bekerja bermotivasi belajar yang rendah.

Mahasiswa bekerja dapat dikatakan sebagai individu yang memiliki dua peran yang salah satunya adalah bekerja. Dalam bekerja tentunya mahasiswa akan dihadapkan pada tekanan-tekanan akibat bekerja. Stres kerja dapat diasumsikan sebagai salah satu variabel yang berperan terhadap motivasi belajar. Hal tersebut didukung oleh Subchaniyah (2016) bahwa stres kerja memiliki dampak negatif pada motivasi belajar mahasiswa yang bekerja. Stres kerja merupakan kondisi-kondisi kerja yang secara terus-menerus menekan individu (Gibson, Donelly Jr, Ivancevich, & Konopaske, 2012). Lubis et al (2015) menyebutkan beberapa tekanan yang dialami pada mahasiswa yang bekerja adalah terjadinya konflik dengan rekan kerja, kurangnya dukungan dari pihak keluarga, dan sulitnya mendapat izin dari pekerjaan. Putri dan Budiani (2013) juga menyebutkan bahwa kondisi menekan akibat bekerja yang dialami oleh individu secara terus-menerus, akan memicu timbulnya kelelahan emosional yang dapat menurunkan tingkat motivasi pada mahasiswa yang bekerja.

Sebaliknya, Munandar (2011) justru menyebutkan bahwa stres pada tingkatan tertentu akan membawa dampak positif dan meningkatkan motivasi individu. Sehingga dapat dikatakan apabila mahasiswa yang bekerja berada pada taraf stres kerja yang berlebih, maka terdapat kemungkinan bahwa motivasi belajar mahasiswa pekerja juga akan menurun, namun apabila mahasiswa pekerja tidak mengalami tingkat stres yang tinggi atau berlebih maka mahasiswa pekerja akan mampu mempertahankan motivasi belajar yang dimiliki. Lebih lanjut Octavia dan Nugraha (2013) menjelaskan apabila mahasiswa yang bekerja memiliki kendali (*control)* dalam menghadapi rintangan akibat bekerja dan mampu menanggapi serta memetik manfaat dari segala hal yang dialami maka tekanan akibat bekerja tidak akan berpengaruh negatif terhadap mahasiswa yang bekerja.

Selain stres kerja, kebahagiaan juga merupakan faktor yang memiliki peran terhadap motivasi belajar pada mahasiswa yang bekerja. Seligman (2002) menyebutkan bahwa individu yang bahagia akan cenderung memiliki minat dalam melakukan sesuatu dan cenderung lebih terdorong dalam menyusun rencana untuk maju. Hal tersebut didukung oleh Dini (2019) bahwaindividu yang bahagia cenderung antusias pada perkuliahan, menjadi perhatian dan fokus terhadap perkuliahan yang sedang dijalani. Rajibullah (2016) juga memaparkan bahwa kebahagiaan berperan secara positif terhadap motivasi belajar. Dapat dikatakan apabila mahasiswa bekerja mampu mempertahankan kebahagiaannya maka akan tumbuh motivasi belajar sebagai salah satu langkah untuk mencapai tujuan sebagai mahasiswa yang sukses dalam belajar. Sebaliknya, apabila mahasiswa yang bekerja tidak mampu mempertahankan kebahagiaan, maka akan sulit untuk bisa merealisasikan tujuan karena tidak adanya dorongan untuk membuat langkah-langkah maju.

Berdasarkan pemaparan di atas terkait permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa bekerja, peneliti tertarik untuk mengetahui peran antara stres kerja dan kebahagiaan terhadap motivasi belajar pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar.

METODE

Desain

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif, serta analisis data statistik parametrik yang menggunakan model regresi berganda. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa teknik analisis regresi berganda digunakan dalam memprediksikan kondisi variabel dependen, jika dua ataupun lebih variabel independen selaku faktor prediktor dimanipulasikan nilainya. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang terdiri dari lembar persetujuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian (*informed consent*), lembar identitas responden, petunjuk pengisian kuesioner, dan skala penelitian.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini yakni 304 mahasiswa bekerja penuh waktu yang tersebar di Universitas wilayah Denpasar. Adapun karakteristik partisipan penelitian ini yakni mahasiswa aktif di Universitas wilayah Denpasar yang sedang atau sudah bekerja minimal enam bulan. Sampel dipilih melalui teknik *probability sampling*, berjenis *cluster multi stage sampling.* Pemilihan *cluster* pada penelitian melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah mengacak wilayah seluruh Denpasar yang kemudian didapatkan hasil Denpasar Timur. Tahap kedua adalah mengacak perguruan tinggi yang terdapat di wilayah Denpasar Timur yang kemudian didapatkan hasil Universitas Hindu Indonesia (UNHI) dan Universitas Mahasaraswati (UNMAS). Tahap ketiga adalah mengacak fakultas yang terdapat di UNHI dan UNMAS yang kemudian didapatkan hasil untuk UNMAS yakni, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi, Fakultas Pendidikan & Keguruan dan untuk UNHI yaitu, Fakultas Pendidikan Agama dan Seni, dan Fakultas Ekonomi.

Instrumen

Terdapat dua variabel bebas (X) yakni stres kerja serta kebahagiaan serta variabel terikat (Y) yakni motivasi belajar. Instrumen yang dipakai yakni skala dengan model skala *Likert* yang memberikan 4 jenis alternatif jawaban dari pernyataan, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Setiap aspek dalam masing-masing skala terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang mendukung konsep variabel (*favorable)* dan pernyataan yang tidak mendukung konsep variabel (*unfavorable)*. Adapun pembagian skor pada setiap alternatif dalam skala *Likert* ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1.
Pemberian Skor Alternatif Jawaban Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor Item *Favorable*	Skor Item *Unfavorabel*
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Stres kerja merupakan suatu kondisi yang menekan dari berbagai sumber-sumber tekanan yang didapat oleh individu yang berkaitan dengan pekerjaan. Variabel stres kerja pada

penelitian ini diukur memakai Skala Stres Kerja yang disusun peneliti merujuk pada aspek stres kerja menurut Gibson (dalam Gibson, dkk., 2012). Aspek-aspek stres kerja yang digunakan terdiri dari tekanan individu, tekanan organisasi, tekanan organisasi, dan tekanan di luar pekerjaan. Skala Stres Kerja pada penelitian ini terdiri dari 37 aitem *favorable* dan *unfavorable.* Semakin tinggi skor skala stres kerja maka semakin tinggi pula taraf stres kerja yang dimiliki subjek. Merujuk pada hasil uji coba validitas dan reliabilitas, skala stres kerja dikatakan valid dengan nilai koefisien korelasi berkisar 0,345 hingga 0,631 dan reliabel dengan nilai koefisien alpha (a) sebesar 0,930.

Kebahagiaan merupakan emosi positif yang dirasakan dan dimaknai oleh individu pada setiap aktivitas dalam menjalani kehidupan. Variabel kebahagiaan pada penelitian ini diukur memakai Skala Kebahagiaan yang disusun peneliti mengacu pada aspek kebahagiaan menurut Seligman (2002). Aspek-aspek kebahagiaan yang digunakan terdiri dari *positive emotion, engagement*, dan *meaning*. Skala Kebahagiaan pada penelitian ini terdiri dari 26 aitem *favorable* dan *unfavorable.* Semakin tinggi skor skala kebahagiaan maka semakin tinggi pula taraf kebahagiaan yang dimiliki subjek. Merujuk pada hasil uji coba validitas dan reliabilitas, skala kebahagiaan dikatakan valid dengan nilai koefisien korelasi berkisar 0,302 hingga 0,740 dan reliabel dengan nilai koefisien alpha (a) sebesar 0,915.

Motivasi belajar merupakan segala bentuk dorongan atau hasrat individu yang memunculkan perilaku untuk mencapai tujuan dari belajar. Variabel motivasi belajar pada penelitian ini diukur memakai Skala Motivasi Belajar yang disusun peneliti mengacu pada aspek motivasi belajar menurut Frandsen dalam Sardiman (2011). Aspek-aspek motivasi belajar yang digunakan terdiri dari keinginan diri, dan adanya ganjaran atau hukuman. Skala Motivasi Belajar pada penelitian ini terdiri dari 19 aitem *favorable* dan *unfavorable.* Semakin tinggi skor skala motivasi belajar maka semakin tinggi pula taraf motivasi belajar yang dimiliki oleh subjek. Merujuk pada hasil uji coba validitas dan reliabilitas, skala motivasi belajar dikatakan valid dengan nilai koefisien korelasi berkisar 0,315 hingga 0,7 dan reliabel dengan nilai koefisien alpha (a) sebesar 0,865.

Prosedur

Pada tahap pertama peneliti menguji cobakan alat ukur dengan tujuan memastikan masing-masing skala dapat mengukur hal yang akan diukur dengan cara melihat validitas dan reliabilitas masing-masing skala. Jumlah partisipan yang berkontribusi dalam tahap ini sebanyak 82 orang. Hasil uji coba alat ukur mengindikasikan skala stres kerja, skala kebahagiaan, dan skala motivasi belajar merupakan skala valid dengan skor *corrected item-total correlation* > 0,30 serta reliabel dengan nilai koefisien reliabilitas > 0,60. Proses pelaksanaan penelitian terlaksana pada 10 Februari 2020 hingga tangal 5 Maret 2020. Proses pengambilan data dilaksanakan dengan menyebar skala kepada 304 partisipan.

Teknik Analisis

Teknik analisis uji hipotesis yakni analisis regresi berganda. Uji asumsi penelitian diantaranya uji normalitas, uji linearitas, serta uji multikolinearitas dilakukan terlebih dahulu. Proses analisis data regresi berganda memakai software statistik *SPSS 21.0 for Windows* dengan melihat nilai signifikansi, bila $p<0.05$ maka variabel independen disimpulkan berperan signifikan terhadap variabel dependen.

HASIL

Partisipan pada penelitian ini yakni 304 mahasiswa bekerja yang tersebar di Program Studi Ekonomi Manajemen, Ekonomi Akuntansi, dan Pendidikan Agama di Universitas Hindu

Indonesia (UNHI) dan Program Studi Ekonomi Manajemen, Ekonomi Akuntansi, Ilmu Hukum, Pendidikan Bahasa Inggris, dan Pendidikan Matematika di Universitas Mahasaraswati (UNMAS). Hasil deskripsi partisipan dengan dasar usia mengindikasikan kebanyakan paprtisipan berusia 18-19 tahun yang berjumlah 137 orang dengan persentase sebesar 45,03%. Partisipan yang berusia 20-21 tahun sebanyak 114 orang, partisipan usia 22-23 sebanyak 40 orang, dan partisipan usia 24-25 sebanyak 13 orang. Hasil deskripsi partisipan berdasarkan lama bekerja menunjukkan bahwa mayoritas partisipan yang mengikuti penelitian ini sudah bekerja selama 6-12 bulan yang berjumlah 160 orang dengan persentase 52,63%. Partisipan yang sudah memiliki pekerjaan dalam kurun waktu 1-2 tahun sejumlah 117, dan partisipan yang memiiki pekerjaan >2 tahun sebanyak 27. Hasil deskripsi partisipan berdasarkan tempat tinggal menunjukkan bahwa mayoritas partisipan yang mengikuti penelitian ini masih tinggal bersama orang tua yang berjumlah 278 orang dengan persentase sebesar 91,45%, sementara partisipan yang tinggal sendiri (kos) sebanyak 26 orang.

Tabel 2
Klasifikasi Stres Kerja

Variabel	Rentang Nilai	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
Stres Kerja	$X \leq 64,75$	Sangat Rendah	34	11,20%
	$64,75 < X \leq 83,25$	Rendah	174	57,20%
	$83,25 < X \leq 101,75$	Sedang	90	29,60%
	$101,75 < X \leq 120,25$	Tinggi	5	1,60%
	$120,25 < X$	Sangat Tinggi	1	0,30%
Jumlah			304	100%

Tabel 2 menunjukkan mayoritas partisipan mempunyai taraf stres kerja yang rendah, yaitu sebanyak 174 orang dengan persentase sebesar 57,20%.

Tabel 3
Klasifikasi Kebahagiaan

Variabel	Rentang Nilai	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
Kebahagiaan	$X \leq 45,5$	Sangat Rendah	0	0%
	$45,5 < X \leq 58,5$	Rendah	4	1,30%
	$58,5 < X \leq 71,5$	Sedang	19	6,30%
	$71,5 < X \leq 84,5$	Tinggi	145	47,70%
	$84,5 < X$	Sangat Tinggi	136	44,70%
Jumlah			304	100%

Tabel 3 menunjukkan mayoritas partisipan mempunyai taraf kebahagiaan yang tinggi, yaitu 145 atau 47,70%.

Tabel 4

Klasifikasi Motivasi Belajar

Variabel	Rentang Nilai	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
Motivasi Belajar	X ≤ 33,25	Sangat Rendah	0	0%
	33,25 < X ≤ 42,75	Rendah	7	2,30%
	42,75 < X ≤ 52,25	Sedang	82	27,0%
	52,25 < X ≤ 61,75	Tinggi	145	47,70%
	61,75 < X	Sangat Tinggi	70	23,0%
Jumlah			304	100%

Tabel 4 menunjukkan kebanyakan partisipan mempunyai taraf motivasi belajar yang tinggi, yakni 145 orang atau 47,70%.

Tabel 5
Uji Normalitas

Variabel	*Kolmogorov-Smirnov*	*Sig.*
Stres Kerja	0,861	0,448
Kebahagiaan	0,774	0,587
Motivasi Belajar	0,882	0,418

Tabel 5 menunjukkan nilai signifikansi variabel stres kerja 0,448 (p>0,05), variabel kebahagiaan 0,587 (p>0,05), serta variabel motivasi belajar 0,418 (p>0,05), jadi data disimpulkan berdistribusi normal.

Tabel 6
Uji Linearitas

Variabel	*Linearity*
Motivasi Belajar*Stres Kerja	0,000
Motivasi Belajar*Kebahagiaan	0,000

Tabel 6 mengindikasikan adanya hubungan yang linear pada kedua variabel independen dan variabel dependen dengan nilai signifikansi *linearity* 0,000 (p<0,000).

Tabel 7
Uji Multikolinieritas

Variabel	*Tolerance*	*VIF*
Stres Kerja	0,874	1,444
Kebahagiaan	0,874	1,444

Tabel 7 mengindikasikan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas dengan nilai *tolerance* 0,874 (*tolerance*≥0,1) & nilai *VIF* 1,444 (*VIF≤10).*

Tabel 8
Uji Regresi Berganda

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

Tabel 10
Peran Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32.416	5.241		6.185	.000
	X1	-.033	.034	-.055	-.991	.322
	X2	.320	.045	.400	7.157	.000
1	Regression	2665.173	2	1332.586	32.741	.000[b]
	Residual	12250.798	301	40.700		
	Total	14915.970	303			

Tabel 8 menunjukkan model regresi bisa dipakai dalam memperkirakan taraf motivasi belajar, dengan kata lain stres kerja serta kebahagiaan bersamaan berperan pada motivasi belajar pada mahasiswa yang bekerja. Hasil uji regresi berganda dapat dipakai dalam melihat besarnya peranan stres kerja dan kebahagiaan terhadap motivasi belajar

Tabel 9
Besaran Sumbangan Variabel Bebas pada Variabel Terikat

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.423[a]	.179	.173	6.380

Tabel 9 menunjukkan bahwa nilai R 0,423 serta R Square 0,179, yang bermakna stres kerja serta kebahagiaan berperan 17,9% pada motivasi belajar serta variabel lainnya berperan 82,1% pada motivasi belajar.

Tabel 10 mengindikasikan variabel stres kerja mempunyai nilai koefisien beta terstandarisasi -0,055 serta taraf signifikansi 0,322 (p>0,05) sehingga stres kerja tidak berperan signifikan pada motivasi belajar, serta berhubungan negatif. Hal tersebut bermakna kian tinggi stres kerja maka motivasi belajar semakin rendah. Variabel kebahagiaan mempunyai nilai koefisien beta terstandarisasi 0,400 & taraf signifikansi 0,000 (p<0,05) jadi kebahagiaan memiliki peran meningkatkan motivasi belajar. Hal tersebut berarti kian tinggi kebahagiaan, motivasi belajar juga kian meningkat.

DISKUSI

Penelitian ini diadakan dalam rangka mengetahui peran stres kerja serta kebahagiaan terhadap motivasi belajar pada mahasiswa bekerja. Merujuk hasil analisis serta uji hipotesis, terdapat peran dari stres kerja serta kebahagiaan pada motivasi belajar mahasiswa yang bekerja di Denpasar. Hal tersebut ditunjukkan pada hasil koefisien R yakni 0,423 yang memiliki taraf signifikansi 0,000 (p<0,05). Variabel stres kerja serta kebahagiaan bersamaan memberi sumbangan 17,9% pada motivasi belajar serta variabel lainnya yakni 82,1% pada motivasi belajar.

Variabel stres kerja memiliki koefisien beta terstandarisasi -0,055 dengan taraf signifikansi 0,322 (p>0,05), yang menandakan stres kerja berhubungan negatif terhadap motivasi belajar dan tidak memiliki peran yang signifikan. Dapat dikatakan apabila semakin tinggi stres kerja individu, kian rendah taraf motivasi belajarnya. Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil yang serupa juga ditemukan oleh Kodir (2015) yaitu terdapat hubungan yang negatif pada stres kerja dan motivasi belajar mahasiswa Universitas Jakarta Raya yang kuliah

sambil bekerja. Penelitian oleh Subchaniyah (2016) terhadap mahasiswa psikologi UNNES yang bekerja juga menunjukkan hasil stres kerja berhubungan negatif pada motivasi belajar.

Stres kerja pada motivasi belajar berimplikasi terhadap bagaimana mahasiswa pekerja mengelola waktu sebaik mungkin untuk belajar serta kemampuan untuk menyesuaikan diri membagi perhatian serta energi dalam menyelesaikan tugas pekerjaan dan tugas di kampus. Individu dengan taraf stres kerja yang tinggi cenderung akan mempunyai motivasi yang rendah, dan sebaliknya. Octavia dan Nugraha (2013) menyatakan apabila individu yang bekerja memiliki kemampuan yang baik untuk bertahan dari tekanan pekerjaan, maka tekanan-tekanan pekerjaan yang dialami tidak akan mengganggu aktivitas mahasiswa khususnya belajar. Selain kemampuan untuk bertahan dan menghadapi tekanan, kemampuan individu untuk mengelola stres (*coping stress)* merupakan salah satu alasan individu mampu meminimalisir dampak stres agar tidak mengganggu kestabilan diri individu (Putri & Lubis, 2019). Sehingga dapat dikatakan bahwa hal-hal tersebut merupakan alasan stres kerja pada mahasiswa yang bekerja tidak berperan signifikan.

Variabel kebahagiaan mempunyai koefisien beta terstandarisasi 0,400 bertaraf signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Yang bermakna kebahagiaan berhubungan positif serta signifikan terhadap motivasi belajar, artinya semakin tinggi taraf kebahagiaan individu maka motivasi belajar yang dimiliki individu juga meningkat, begitu pun sebaliknya. Selaras dengan penelitian ini, hasil penelitian serupa dengan kategori sampel yang berbeda dikemukakan oleh Giyati (2019) pada 66 subjek siswa SMP Kanisius Temanggung bahwasanya ada hubungan yang positif pada kebahagiaan dan motivasi belajar. Penelitian sejalan juga diungkapkan Omar, Jain, & Noordin (2013) pada 44 orang subjek mahasiswa Politeknik di Malaysia, yaitu ada hubungan yang positif kebahagiaan dan motivasi belajar.

Hassanzadeh & Mahdinejad (2012) menyebutkan bahwa individu yang bahagia akan memiliki minat yang cenderung meningkat untuk melakukan sesuatu khususnya belajar. Sehingga, individu yang bahagia adalah individu yang cenderung termotivasi untuk belajar. Lebih lanjut, Myers (2010) memaparkan individu yang Bahagia lebih mempunyai optimisme yang tinggi sehingga mendukung individu tersebut untuk terus termotivasi untuk maju. Rasa optimis adalah salah satu indikator pada aspek kebahagiaan yang membawa individu untuk lebih termotivasi dalam melakukan aktivitas yang salah satunya adalah belajar. Prayitno dan Ayu (2017) menyebutkan bahwa rasa optimis membantu seseorang lebih percaya diri dan yakin dengan kemampuannya. Pada mahasiswa, perasaan optimis yang dimiliki akan membawa mahasiswa pada suasana belajar yang lebih menyenangkan sehingga pada saat yang bersamaan motivasi untuk belajar juga akan meningkat. Hal tersebut selaras dengan Anggraini (2011) bahwa hal-hal yang dapat meningkatkan taraf motivasi belajar individu dapat diperoleh apabila individu mampu membangun pemikiran yang positif dan bersikap optimis.

Hasil klasifikasi variabel stres kerja penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa yang bekerja di Denpasar berada pada taraf stres kerja rendah dengan 57,20% subjek berada pada kategori stres rendah dari total semua subjek. Adapun faktor-faktor yang memberi pengaruh rendahnya stres kerja pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar adalah tidak adanya beban kerja yang berlebih, terjalinnya hubungan yang baik antar rekan kerja, serta tidak adanya konflik antara keluarga dan pekerjaan. Faktor lainnya yang memengaruhi rendahnya stres kerja subjek adalah lama masa kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja di Denpasar sudah bekerja selama minimal 1 sampai 2 tahun. Individu dengan masa kerja yang lebih lama lebih memiliki kemampuan serta pemahaman yang lebih baik terhadap pekerjaannya karena sudah melewati masa penyesuaian terhadap tekanan pekerjaan yang dijalani. Memperkuat uraian di atas, Fitri (2013) menyatakan bahwa individu pada masa kerja yang lebih lama cenderung akan memiliki taraf stres kerja

yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang masa kerjanya lebih singkat. Hal terkait juga selaras dengan Fardiansyah (2014) bahwa individu yang memiliki pekerjaan >1 tahun memiliki waktu berproses dalam meningkatkan keterampilan ataupun menemukan metode agar menurunkan tingkat stres kerja individu. Lebih lanjut, faktor jenis pekerjaan juga dapat berpengaruh terhadap taraf stres kerja yang dimiliki individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja di Denpasar merupakan karyawan bagian administrasi (admin). Milyansari (2014) menyatakan bahwa karyawan administrasi lebih mempunyai beban kerja yang rendah dibanding jenis pekerjaan lainnya karena pekerjaan bidang admin pada umumnya dikerjakan secara berkelompok sehingga beban kerja dapat dikerjakan bersama-sama.

Hasil klasifikasi variabel kebahagiaan pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja di Denpasar berada pada taraf kebahagiaan yang tinggi dengan sebanyak 47,70% subjek berada pada kategori tinggi dari total keseluruhan subjek. Lebih lanjut, hasil kategorisasi penelitian ini mengindikasikan mahasiswa yang bekerja di Denpasar berusia 18-25 tahun yang tergolong usia untuk memasuki fase dewasa awal. Adapun salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang di fase dewasa awal adalah bekerja. Hal tersebut didukung oleh penelitian Junaidy dan Surjaningrum (2014) yang menjelaskan bahwa dengan bekerja, individu di fase dewasa awal dapat meningkatkan kualitas hidup sehingga terdapat makna kehidupan yang lebih dalam pada diri individu. Adanya kebermaknaan dalam kehidupan individu adalah salah satu aspek bagian tercapainya kebahagiaan individu. Merujuk pada pemaparan di atas, dengan bekerja mahasiswa dapat meningkatkan kualitas hidup dan memaknai hidup lebih dalam sehingga kebahagiaan yang dimiliki juga meningkat. Faktor lainnya yang juga memengaruhi tingkat kebahagiaan mahasiswa yang bekerja di Denpasar adalah tempat tinggal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 91,45% mahasiswa yang bekerja di Denpasar masih tinggal bersama orang tua serta hanya 8,55 yang tinggal sendiri (kos). Hasil penelitian Diferiansyah (2015) menyatakan mahasiswa yang hidup dengan orang tua lebih memperoleh dukungan sosial secara langsung dari orang tua dibanding mahasiswa yang hidup jauh dari orang tua. Dukungan yang diberikan oleh orang tua berbentuk dukungan emosional contohnya rasa empati, perhatian, semangat serta dukungan informasi contohnya saran, nasehat dan umpan balik berupa apa yang dilakukan individu dapat berpengaruh secara langsung terhadap kebahagiaan pada individu.

Hasil klasifikasi variabel motivasi belajar di penelitian ini mengindikasikan mayoritas mahasiswa yang bekerja di Denpasar memiliki taraf motivasi belajar yang tinggi yaitu sebanyak 47,70% subjek. Sementara hasil kategorisasi variabel stres kerja dan variabel kebahagiaan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja di Denpasar berada pada taraf stres kerja yang rendah dan taraf kebahagiaan yang tinggi. Tingginya taraf motivasi belajar mahasiswa pekerja di Denpasar dipengaruhi oleh rendahnya stres kerja dan tingginya kebahagiaan yang dimiliki. Hal tersebut didukung hasil uji regresi berganda dimana stres kerja serta kebahagiaan bersama-sama berperan terhadap motivasi belajar mahasiswa yang bekerja di Denpasar.

Penelitian ini masih mempunyai beberapa keterbatasan contohnya, populasi hanya mencakup pada satu wilayah, yaitu Kota Denpasar yang menyebabkan hasil yang diperoleh dapat menghasilkan perbedaan jika dilakukan di wilayah lainnya. Penelitian ini hanya menggunakan variabel dua variabel bebas, yakni stres kerja serta kebahagiaan yang menyebabkan hal terkait bisa menjadi salah satu alasan kontribusi variabel bebas yang tergolong kecil terhadap variabel terikat, yaitu sebesar 17,9%.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini yakni bahwasanya stres kerja dan kebahagiaan bersama-sama berperan signifikan pada motivasi belajar mahasiswa yang bekerja di Denpasar. Berdasarkan hasil uji regresi berganda, variabel stres kerja mempunyai hubungan yang negatif pada motivasi belajar dan dinyatakan tak berperan signifikan dalam menurunkan taraf motivasi belajar mahasiswa yang bekerja di Denpasar, sementara variabel kebahagiaan dinyatakan berperan signifikan pada peningkatan taraf motivasi belajar mahasiswa pekerja di Denpasar. Stres kerja pada motivasi belajar berimplikasi terhadap bagaimana mahasiswa pekerja mengelola waktu sebaik mungkin untuk dapat belajar serta kemampuan untuk menyesuaikan diri membagi perhatian serta energi dalam menyelesaikan tugas pekerjaan dan tugas di kampus. Apabila individu yang bekerja memiliki kemampuan yang baik untuk bertahan dari tekanan pekerjaan dan mampu mengelola tekanan tersebut, maka tekanan-tekanan pekerjaan yang dialami tidak akan mengganggu aktivitas mahasiswa khususnya belajar. Kebahagiaan terhadap motivasi belajar berimplikasi pada minat individu untuk melakukan sesuatu khususnya belajar. Sehingga, individu yang bahagia adalah individu yang cenderung termotivasi untuk belajar.

Bagi mahasiswa yang bekerja, saran yang dapat diberikan peneliti adalah agar mahasiswa yang bekerja dapat memertahankan motivasi belajar yang tinggi dengan cara mengelola (*coping*) stres kerja dan menjaga kebahagiaan. Mahasiswa pekerja memiliki tekanan yang dialami ketika pekerjaan dan dapat dikelola melalui "*emotional focused coping"* dengan mengacu pada sisi baik dari tekanan serta *problem focused coping* yaitu mencari strategi untuk menguasai setiap tekanan yang dialami. Selain mengelola stres, menjaga taraf kebahagiaan juga akan memertahankan motivasi belajar pada masing-masing diri mahasiswa yang bekerja. Selalu menjaga pikiran untuk tetap positif akan mengarahkan individu untuk menjalani semua aktivitas sepenuh hati serta diiringi perasaan senang.

Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan sarana kepada pendidik dan juga mahasiswa yang bekerja agar mempertahankan motivasi belajar, sarana yang dimaksudkan dapat berupa program pelatihan atau seminar mengenai faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar, dan cara-cara untuk meningkatkan dan mempertahankan motivasi belajar. Bagi peneliti seterusnya agar bisa memperluas sampel penelitian agar tak hanya pada satu wilayah saja namun dari seluruh wilayah di Bali ataupun di Indonesia dengan tujuan data yang didapat semakin bervariasi serta representatif. Peneliti seterusnya juga dapat meneliti variabel lainnya yang mungkin dapat berperan pada taraf motivasi belajar, contohnya status kerja, yaitu pekerja penuh waktu dan pekerja paruh waktu.

REFERENSI

Anggraini, I. S. (2011). Motivasi Belajar & Faktor-faktor yang Berpengaruh: Sebuah Kajian Pada Interaksi Pembelajaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, *1*(2), 1–10.

BPS Bali. (2015, Juli 26). *Jumlah Penduduk Kota Denpasar Usia 15 Tahun ke Atas yang Bekerja Menurut Lapangan Usaha, 2010-2015*. https://denpasarkota.bps.go.id/statictable/2016/07/26/481/jumlah -penduduk-kota-denpasar-usia-15-tahun-ke-atas-yang-bekerja-menurut-lapangan-usaha-tahun-2010-2015

BPS Bali. (2019, Agustus 7). *Penduduk Usia 15 Tahun ke Atas yang Bekerja Menurut Kelompok Umur & Jenis Kelamin di Provinsi Bali*. https://bali.bps.go.id/dynamictable/2020/03/03/258/ penduduk-usia-15-tahun-ke-

atas-yang-bekerja-menurut- kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-bali-2006-2019

Diferiansyah, O. (2015). Perbedaan Tingkat Gelisah Antara Mahasiswa Kedokteran Tingkat Pertama yang Tinggal Kost & Bersama Orang Tua. *J MAJORITY*, *4*(6), 1-4.

Dini, S. G. (2019). Hubungan Goal Orientation Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychologia, 4*(1), 2-11. https://doi.org/10.21831/ap.v1i4.16275

Dudija, N. (2011). Perbedaan motivasi menyelesaikan skripsi antara mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja. *Humanitas*, *8*(2), 196-206.

Fardiansyah, A. (2014). Analisis Hubungan Beban Kerja & Lama Masa Kerja Dengan Stres Pada Perawat di Puskesmas Blooto Kota Mojokerto. *Medica Majapahit*, *6*(2), 1-12.

Febriani, L., Lestari, S., & Purwanti. (2015). Hubungan Motivasi Belajar Siswa Dengan Disiplin Belajar Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Ke Atas Mujahidin Pontianak. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran Khatulistiwa*, *4*(8), 1-10.

Fitri, A. M. (2013). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Karyawan Bank. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *2*(1), 1–10.

Gibson, J. L., Donelly Jr, J. H., Ivancevich, J. M., & Konopaske, R. (2012). *Organizational Behavior, Structure, Processes, Fourteenth Edition*. New York: Mc-Graw-Hill.

Giyati, A. N. (2019). *Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Motivasi Belajar Siswa SMP Kanisius Temanggung*. [Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata]. Repository. http://repository.unika.ac.id/20365/

Hassanzadeh, R., & Mahdinejad, G. (2013). Relationship between happiness & achievement motivation: A case of university students. *Journal of Elementary Education*, *23*(1), 53-65.

Hurlock, E. B. (1968). *Developmental Psychology* (3 ed.). New York: McGraw-Hill Book Co.

Junaidy, D., & Surjaningrum, E. R. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Pada Dewasa Awal yang Bekerja & yang Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Industri & Organisasi*, *3*(2), 1-6.

Kodir, A. (2015). *Hubungan Antara Stres Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja dengan Motivasi Belajar di Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. [Skripsi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya]. Repository. http://repository.ubharajaya.ac.id/195/

Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., … Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Diversita*, *1*(2), 48-56.

Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja & Dampaknya Pada Aktivitas Belajar & Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, *13*(2), 201-209. https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239

Maulidah, N. (2017). *Perbedaan Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja Terhadap Motivasi Belajar Program Studi Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan & Pendidikan di Universitas Pamulang Semester 6 TA 2016/2017*. [Skripsi, Universitas Pamulang]. Repository. http://eprints.unpam.ac.id/3661/.

Milyansari, W. (2014). Analisis Beban Kerja Pada PT. PLN Rayon Ngagel Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 3*(1), 1-19.

Munandar, S. (2011). *Psikologi Industri & Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Myers, D. G. (2010). *Social Psychology,9th edition*. New York: McGraw-Hill.

Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan Antara Adversity Quotient & Wrok-Study Conflict Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, *1*(1), 44-51. https://doi.org/ 10.14421/jpsi.2013.%25x

Omar, S., Jain, J., & Noordin, F. (2013). Motivation in Learning & Happiness among the low science achievers of polytechnic Institution:an explanatory study. *Procedia – Social & behavioral sciences*, *90*, 702-711. https://doi.org/doi:10.1016/j.sbspro.2013.07.143

Prayitno, S. H., & Ayu, S. M. (2017). Hubungan Optimisme Masa Depan & Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Mata Ajar Bahasa Inggris Mahasiswa Semester I Prodi DIII Keperawatan Rustida TA 2016/2017. *Jurnal Insight*, *3*(2).

Putri, A., & Budiani, M. S. (2013). Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku Belajar Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(2), 1-20.

Putri, S. O., & Lubis, W. U. (2019). Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Bekerja & Tidak Bekerja Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Prosiding Seminar Nasional & Exspo Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 774-778.

Rajibullah. (2016). *Pengaruh Regulasi Diri, Kebahagiaan Diri & Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah Sunan Pandanaran Kabupaten Sleman Yogyakarta*. [Skripsi, Universitas Islam Indonesia]. Repository. https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/6986

Sardiman, A. M. (2011). *Interaksi &Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness:Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*. New York: Free Press.

Subchaniyah, R. N. (2016). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh Waktu*. [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. Repository. https://lib.unnes.ac.id/28418/

SAnggraini, I. S. (2011). Motivasi Belajar & Faktor-faktor yang Berpengaruh: Sebuah Kajian Pada Interaksi Pembelajaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dasar & Pembelajaran*, *1*(2), 1-10.

BPS Bali. (2015, Juli 26). *Jumlah Penduduk Kota Denpasar Usia 15 Tahun ke Atas yang Bekerja Menurut Lapangan Usaha, 2010-2015*. https://denpasarkota.bps.go.id/statictable/2016/07/26/481/jumlah -penduduk-kota-denpasar-usia-15-tahun-ke-atas-yang-bekerja-menurut-lapangan-usaha-tahun-2010-2015

BPS Bali. (2019, Agustus 7). *Penduduk Usia 15 Tahun ke Atas yang Bekerja Menurut Kelompok Umur & Jenis Kelamin di Provinsi Bali*. https://bali.bps.go.id/dynamictable/2020/03/03/258/ penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-yang-bekerja-menurut- kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-bali-2006-2019

Diferiansyah, O. (2015). Perbedaan Tingkat Gelisah Antara Mahasiswa Kedokteran Tingkat Pertama yang Tinggal Kost & Bersama Orang Tua. *J MAJORITY*, *4*(6), 1-4.

Dini, S. G. (2019). Hubungan Goal Orientation Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychologia*, *4*(1), 2-11. https://doi.org/10.21831/ap.v1i4.16275

Dudija, N. (2011). Perbedaan motivasi menyelesaikan skripsi antara mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja. *Humanitas*, *8*(2), 196-206.

Fardiansyah, A. (2014). Analisis Hubungan Beban Kerja & Lama Masa Kerja Dengan Stres Pada Perawat di Puskesmas Blooto Kota Mojokerto. *Medica Majapahit*, *6*(2), 1-12.

Febriani, L., Lestari, S., & Purwanti. (2015). Hubungan Motivasi Belajar Siswa Dengan Disiplin Belajar Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Ke Atas Mujahidin Pontianak. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran Khatulistiwa*, *4*(8), 1-10.

Gibson, J. L., Donelly Jr, J. H., Ivancevich, J. M., & Konopaske, R. (2012). *Organizational*

Behavior, Structure, Processes, Fourteenth Edition. New York: Mc-Graw-Hill.

Giyati, A. N. (2019). *Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Motivasi Belajar Siswa SMP Kanisius Temanggung*. [Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata]. Repository. http://repository.unika.ac.id/20365/

Hassanzadeh, R., & Mahdinejad, G. (2013). Relationship between happiness & achievement motivation: A case of university students. *Journal of Elementary Education*, *23*(1), 53-65.

Hurlock, E. B. (1968). *Developmental Psychology* (3 ed.). New York: McGraw-Hill Book Co.

Junaidy, D., & Surjaningrum, E. R. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Pada Dewasa Awal yang Bekerja & yang Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Industri & Organisasi*, *3*(2), 1-6.

Kodir, A. (2015). *Hubungan Antara Stres Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja dengan Motivasi Belajar di Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. [Skripsi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya]. Repository. http://repository.ubharajaya.ac.id/195/

Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., … Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Diversita*, *1*(2), 48-56.

Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja & Dampaknya Pada Aktivitas Belajar & Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, *13*(2), 201-209. https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239

Maulidah, N. (2017). *Perbedaan Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja Terhadap Motivasi Belajar Program Studi Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan & Pendidikan di Universitas Pamulang Semester 6 TA 2016/2017*. [Skripsi, Universitas Pamulang]. Repository. http://eprints.unpam.ac.id/3661/

Milyansari, W. (2014). Analisis Beban Kerja Pada PT. PLN Rayon Ngagel Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *3*(1), 1-19.

Munandar, S. (2011). *Psikologi Industri & Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Myers, D. G. (2010). *Social Psychology,9th edition*. New York: McGraw-Hill.

Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan Antara Adversity Quotient & Wrok-Study Conflict Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, *1*(1), 44-51. https://doi.org/ 10.14421/jpsi.2013.%25x

Omar, S., Jain, J., & Noordin, F. (2013). Motivation in Learning & Happiness among the low science achievers of polytechnic Institution:an explanatory study. *Procedia – Social & behavioral sciences*, *90*, 702-711. https://doi.org/doi:10.1016/j.sbspro.2013.07.143

Prayitno, S. H., & Ayu, S. M. (2017). Hubungan Optimisme Masa Depan & Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Mata Ajar Bahasa Inggris Mahasiswa Semester I Prodi DIII Keperawatan Rustida TA 2016/2017. *Jurnal Insight*, *3*(2).

Puspitadewi, N. W. S. (2012). Hubungan Antara Stres & Motivasi Kerja Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, *2*(2), 126-134. https://doi.org/http://d x.doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p126-134

Putri, A., & Budiani, M. S. (2013). Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku Belajar Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(2), 1-20.

Putri, S. O., & Lubis, W. U. (2019). Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Bekerja & Tidak Bekerja Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Prosiding Seminar Nasional & Exspo Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 774-778.

Rajibullah. (2016). *Pengaruh Regulasi Diri, Kebahagiaan Diri & Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah Sunan Pandanaran Kabupaten Sleman Yogyakarta*. [Skripsi, Universitas Islam Indonesia]. Repository.

https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/6986
Sardiman, A. M. (2011). *Interaksi &Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness:Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*. New York: Free Press.
Subchaniyah, R. N. (2016). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh Waktu*. [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. Repository. https://lib.unnes.ac.id/28418/
Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: ALFABETA.

ASERTIVITAS DAN KONSEP DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN MENJADI KORBAN KEKERASAN DALAM BERPACARAN PADA REMAJA AKHIR

Made Ayu Ari Santhi, Ni Made Yanthi Ary Agustini
Program Studi Sarjana Psikologi/Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
[1]ayuarisanthi@gmail.com, [2]yanthiary@unud.ac.id

Abstrak

Pada masa remaja terjadi peningkatan minat dalam membangun hubungan sosial dengan teman sebaya dan mulai memiliki ketertarikan untuk menjalin hubungan romantis atau berpacaran. Dalam hubungan berpacaran diperlukan sikap saling menghargai dan menghormati, tetapi terkadang salah satu pihak berupaya mengendalikan atau mengontrol pasangannya hingga menimbulkan kekerasan. Hal tersebut erat kaitannya dengan asertivitas dan konsep diri individu. Ketidakmampuan dalam mengomunikasikan dan mengekspresikan pikiran serta perasaan dapat menyebabkan terjadinya kekerasan dalam berpacaran. Rendahnya konsep diri individu dapat membuat individu merasa tidak percaya diri dan kesulitan mengekspresikan dirinya sehingga berisiko diperlakukan semena-mena oleh pasangannya. Metode kuantitatif digunakan pada penelitian ini untuk mencari tahu peran asertivitas serta konsep diri akan kecenderungan menjadi korban kekerasan ketika berpacaran pada remaja akhir di Kota Denpasar. Teknik *sampling* yang dipakai yakni teknik *multistage cluster sampling*. Subjek dalam penelitian yakni 425 mahasiswa berusia 18-21 tahun yang pernah atau sedang berpacaran minimal tiga bulan di perguruan tinggi di Kota Denpasar. Regresi berganda diaplikasikan untuk menganalisis data penelitian ini. Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa asertivitas dan konsep diri secara bersama-sama berperan menurunkan taraf kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran pada remaja akhir di Kota Denpasar.

Kata Kunci: *asertivitas; kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran; konsep diri; remaja akhir*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan rentangan fase peralihan dari anak-anak menuju pendewasaan yang ditunjukkan dengan berubahnya individu dari aspek kognitif, biologis, serta sosioemosional (Santrock, 2007). Pada fase ini individu akan mengalami beberapa perubahan seperti tubuh bertambah tinggi, hormon yang berubah, meningkatnya berpikir abstrak serta logis, tuntutan kemandirian, dan meningkatnya kematangan seksual yang meningkatkan minat individu terhadap relasi romantis. Pada masa remaja terjadi peningkatan ketertarikan dan keinginan untuk membangun hubungan sosial dengan lawan jenis sehingga remaja berupaya untuk memiliki teman dekat dari lawan jenis atau berpacaran (Ali & Asrori, 2012). Knight (2004) menjelaskan pacaran sebagai pengaturan dalam hubungan wanita dengan pria yang memiliki ketertarikan satu sama lain pada suatu tingkatan tertentu.

Pacaran berperan untuk memahami proses pembentukan identitas dan perkembangan identitas, serta menjadi alat untuk menentukan dan menyeleksi pasangan (Santrock, 2003). Menurut Havighurst (dalam Widianti, 2006), hubungan pacaran diwarnai dengan rasa sayang, pengakuan sebagai pasangan, saling berempati dalam melengkapi kekurangan satu sama lain, saling menghargai dan memahami, saling berbagi perasaan, percaya satu sama lain, serta setia. Namun, pada hubungan berpacaran terkadang salah satu pasangan berupaya mengendalikan pasangannya dengan cara menghinanya di depan umum, memisahkan pasangannya dari teman-temannya, meminta pasangannya untuk selalu melapor padanya, bahkan hingga menggunakan kekuatan fisik, mulai dari memukul, menampar, atau menggunakan senjata (Miron & Miron, 2006). Upaya inilah yang disebut dengan tindak kekerasan pada hubungan berpacaran.

Murray (2007) menyatakan bahwa kekerasan pada hubungan berpacaran adalah bentuk kekerasan atau tekanan yang disengaja guna memperoleh serta mempertahankan kontrol atau kekuasaan pada pasangannya. Monks, Knoers, dan Haditono (dalam Ali & Asrori, 2012) menyatakan bahwa remaja tidak memiliki kedudukan yang jelas karena belum mampu menggunakan dan mengontrol fungsi fisik maupun psikisnya secara maksimal. Ketidakmampuan remaja menyebabkan remaja kesulitan dalam menghadapi tekanan dan perubahan-perubahan yang terjadi sehingga remaja berisiko mengalami kekerasan dalam berpacaran. Rennison (dalam Wolfe, Scott, & Crooks, 2005) mengungkapkan bahwa pada masa remaja akhir kekerasan dalam berpacaran sedang mencapai puncaknya.

Kekerasan dalam berpacaran semakin marak terjadi dengan jumlah kasus yang meningkat beberapa tahun terakhir. Komnas Perempuan (2019) menyampaikan pada tahun 2018, perkara kekerasan pada perempuan mengalami peningkatan sekitar 14% dibandingkan dengan tahun 2017 dengan jumlah kasus sebesar 406.178 kasus. Kasus kekerasan dalam pacaran meningkat dari yang sebelumnya berjumlah 1.873 perkara di tahun 2017 menjadi 2.073 di tahun 2018. Kasus kekerasan dalam berpacaran terjadi pula di Bali, seorang mahasiswi berinisial SM ditemukan meninggal di rumah kosnya di Singaraja dimana pelaku dari kasus ini adalah pacar korban yang berinisial IJ. Kasus ini disebabkan oleh pelaku yang cemburu terhadap korban yang menerima pesan dari temannya untuk membuat tugas kuliah bersama sehingga pelaku melakukan kekerasan yang berujung pada kematian korban (Desiani, 2019).

Sebagian besar orang menganggap bahwa kekerasan hanya terjadi pada perempuan karena perempuan lebih lemah secara fisik dibandingkan laki-laki. Pada kenyataannya, kekerasan dalam berpacaran dapat terjadi pula pada laki-laki, seperti kasus yang terjadi di Denpasar, Bali. Pelaku kekerasan ini adalah seorang mahasiswi berusia 21 tahun berinisial CC yang menganiaya pacarnya berinisial M dikarenakan pelaku merasa kesal melihat pacarnya hanya senyum-senyum menyaksikan pelaku mendapat komentar buruk saat melakukan siaran langsung via aplikasi Bigo. Pelaku memukul kepala M menggunakan helm sambil membentak M, lalu memukuli dada M dan menendang dada M, menyulut rokok yang menyala ke pipi M sebanyak dua kali, kemudian merampas *handphone* M, serta meninju mulut dan muka M (Gunadha, 2019).

Offenhauer dan Buchalter (2011) mengungkapkan bahwa perempuan serta laki-laki memiliki kemungkinan serupa menjadi korban kekerasan. Hal ini dikarenakan mayoritas hubungan pacaran remaja melibatkan kekerasan timbal balik satu sama lain, meskipun beberapa penelitian menunjukkan laki-laki cenderung melakukan kekerasan fisik yang lebih parah dan lebih bersifat seksual dibandingkan perempuan. Hasil penelitian oleh Rohmah dan Legowo (2014) juga menyebutkan tindak kekerasaan dalam suatu hubungan berpacaran mungkin terjadi pada laki-laki ataupun perempuan dikarenakan motif seseorang yang ingin memenuhi kebutuhannya, yaitu rasa cemburu, tidak patuh, kurang/tidak perhatian, dan kebutuhan ekonomi. Perilaku kekerasan dalam pacaran disebabkan oleh kemarahan, namun biasanya pada laki-laki kekerasan dilakukan untuk mengontrol pasangan, sementara pada perempuan kekerasan dilakukan untuk pertahanan diri (Trifiani & Margaretha, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan oleh Santhi (2019) yang dilakukan pada remaja berusia 18–21 tahun yang sedang atau pernah berpacaran di Kota Denpasar, ditemukan bahwa 25 dari 33 orang atau 75,75% mengalami kekerasan dalam berpacaran. Berdasarkan data tersebut, 6 dari 9 laki-laki dan 19 dari 24 perempuan pernah mengalami tindakan kekerasan dari pacarnya sendiri. Tindakan tersebut berupa merendahkan, mendorong, memukul, menjambak, menarik dengan keras, mencubit, menggigit, berbohong, menuntut, mengancam, mengatur, berselingkuh, membatasi pakaian, mencurigai, marah tanpa alasan, posesif, egois, membentak, cemburu berlebihan, membatasi pertemanan/sosial, mengintimidasi, memaki,

mengancam, mempermalukan, berkata yang menyakiti hati, memaksa berciuman, meraba tanpa persetujuan, memaksa berhubungan intim, memanfaatkan secara ekonomi, memeras, merusak barang, dan meminjam uang. Kekerasan dalam berpacaran rata-rata dimulai saat 12 bulan pacaran dan responden paling banyak mulai menerima perilaku tersebut saat tiga bulan pacaran.

Hasil penelitian oleh Rohmah dan Legowo (2014) menemukan bahwa hubungan pacaran cenderung dianggap sebagai wujud kepemilikan dan terdapat keinginan untuk menguasai sehingga dapat berujung pada tindakan kekerasan. Kekerasan yang terjadi pada hubungan berpacaran menimbulkan dampak cukup besar bagi korban yang mengalaminya. Hasil penelitian yang dilakukan Safitri (2013) menunjukkan bahwa korban kekerasan dalam berpacaran mengalami berbagai dampak negatif, seperti lebam dan luka pada tubuhnya, depresi, sulit berkonsentrasi, kecemasan, gangguan tidur, gangguan psikologis, dan rendah diri dalam bersosialisasi. Kekerasan dalam berpacaran juga dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan mental dan stres pascatrauma, harga diri rendah, penurunan prestasi sekolah, serta peningkatan gangguan makan dan penggunaan narkoba (Offenhauer & Buchalter, 2011).

Kurangnya tindakan tegas terhadap masalah ini menyebabkan kasus kekerasan dalam berpacaran belum dapat teratasi, bahkan semakin meningkat. Coser (dalam Budyatna & Ganiem, 2011) menyatakan bahwa pasangan perlu menjaga stabilitas sebuah hubungan dengan mengungkapkan pikiran dan perasaan satu sama lain untuk menghindari terjadinya kekerasan. Kemampuan dalam mempertahankan hak yang dimiliki, mengutarakan perasaan, pendapat, dan apa yang diyakini dengan jujur, serta menghormati hak-hak yang dimiliki orang lain disebut asertivitas (Hargie & Dickson, 2004). Hasil penelitian Ali dan Naylor (2013) menunjukkan bahwa asertivitas memengaruhi tindak kekerasan di dalam suatu hubungan yakni korban tidak mampu mengungkapkan keinginan dan perasaannya secara jujur terhadap orang lain karena rendahnya kemampuan asertivitas yang dimilikinya. Ketika menyelesaikan konflik dengan pasangannya, individu dengan kemampuan asertivitas yang rendah cenderung mudah mengalah dan kurang mampu mengomunikasikan keinginannya terhadap pasangan sehingga mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dirinya (Syafira & Kustanti, 2017). Sementara itu, individu yang mampu bersikap asertif akan memiliki kepercayaan diri dan mampu menolak secara tegas kepada pasangannya untuk aktivitas yang tidak diinginkannya (Miron & Miron, 2006). Hasil penelitian yang dilakukan Rohmah dan Legowo (2014) menemukan bahwa sebagian orang menganggap kekerasan yang diterima saat berpacaran ialah hal yang wajar dan merupakan konsekuensi dalam hubungan berpacaran sehingga memutuskan untuk tetap mempertahankan hubungannya. Hal ini dipengaruhi oleh konsep diri individu.

Konsep diri merupakan pandangan diri secara individual terkait aspek psikologis, sosial, serta fisik (Rakhmat, 2012). Menurut Brooks (dalam Rakhmat, 2012), ada individu dengan penilaian diri secara positif serta negatif. Konsep diri positif yang dimiliki individu dapat membuat individu mampu memberikan penghargaan yang tulus kepada orang lain, memiliki prinsip hidup yang kuat, tidak mudah dipengaruhi orang lain, mampu menempatkan orang lain setara dan menghargainya, tidak memperlakukan orang lain sebagai korban, dan tidak membiarkan dirinya menjadi korban yang diperlakukan semena-mena (Ardiyanti, 2017). Individu dengan asertivitas dan konsep diri yang tinggi akan mampu mengungkapkan keinginan dan perasaan secara jujur kepada pasangannya serta mampu memandang dan menghargai dirinya dengan positif sehingga menurunkan potensi individu menjadi korban kekerasan dalam berpacaran (Ali & Naylor, 2013; Hanoum & Muslimah, 2017).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, hipotesis penelitian ini yaitu asertivitas dan konsep diri memiliki peran dalam menurunkan tingkat kecenderungan individu menjadi korban kekerasan di dalam hubungan berpacaran pada remaja akhir di Kota Denpasar. Maka dari itu,

penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu peranan asertivitas serta konsep diri pada kecenderungan individu menjadi korban kekerasan di dalam hubungan berpacaran sebagai upaya untuk menanggulangi kekerasan ketika berpacaran pada remaja.

METODE

Desain

Penelitian ini memakai metode kuantitatif. Variabel tergantung yang digunakan yakni kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam pacaran, sedangkan variabel bebasnya yakni asertivitas serta konsep diri. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang berisi lembar persetujuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian (*inform consent*), identitas responden, petunjuk pengisian skala, dan tiga skala penelitian untuk mengukur ketiga variabel penelitian. Analisis data menggunakan regresi berganda untuk melakukan pengukuran prediksi atas beberapa variabel bebas pada variabel tergantung (Silalahi, 2017).

Partisipan

Partisipan penelitian ini yakni 178 mahasiswa pria dan 247 mahasiswa perempuan (n=425) di perguruan tinggi di Kota Denpasar. Karakteristik subjek yaitu remaja dengan umur 18–21 tahun serta pernah ataupun sedang berpacaran minimal tiga bulan. Sampel diambil melalui teknik *multistage cluster sampling* untuk menentukan secara acak Perguruan Tinggi di Kota Denpasar yang berjumlah 45 perguruan tinggi. Pertama, menentukan wilayah perguruan tinggi dengan merandom empat bagian wilayah Denpasar yang kemudian didapatkan hasil Denpasar Timur. Selanjutnya menentukan secara random perguruan tinggi yang terdapat di wilayah Denpasar Timur dan hasil random menunjukkan Universitas Mahasaraswati dan Universitas Hindu Indonesia. Kemudian menentukan secara random fakultas yang terdapat di Universitas Mahasaraswati dan Universitas Hindu Indonesia. Hasil random pada Universitas Mahasaraswati yaitu Fakultas Hukum serta Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Sementara pada Universitas Hindu Indonesia yaitu Fakultas Pendidikan Agama dan Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Pariwisata. Setelah mendapatkan izin pengambilan data pada perguruan tinggi terkait, kuesioner disebarkan pada mahasiswa yang memenuhi karakteristik subjek.

Instrumen

Skala penelitian ini menggunakan skala *Likert* dengan tiga skala dari ketiga variabel penelitian. Skala kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran pada penelitian ini memodifikasi skala *Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory* (CADRI) oleh Wolfe, Scott, Jaffe, Wekerle, Grasley, & Straatman (2001) dengan menambahkan bentuk kekerasan ekonomi yang dikemukakan oleh Annisa (2007). Bentuk kekerasan ketika berpacaran pada skala ini terdiri dari kekerasan fisik, kekerasan verbal & emosional, kekerasan seksual, kekerasan relasional, perilaku mengancam, dan kekerasan ekonomi. Aitem pada skala ini berjumlah 27 item.

Skala asertivitas yang digunakan pada penelitian ini disusun oleh peneliti merujuk kepada enam aspek asertivitas oleh Alberti & Emmons (2001), yaitu mengungkapkan perasaan secara jujur dan nyaman, mempromosikan kesetaraan pada hubungan manusia, bertindak atas kepentingan individu, menerapkan hak pribadi, membela diri sendiri, dan tidak menyangkali hak orang lain. Skala asertivitas ini terdiri dari 10 indikator dengan aitem berjumlah 33. Sementara itu, skala pengukuran konsep diri pada penelitian ini disusun oleh peneliti merujuk pada tiga aspek konsep diri dari Rakhmat (2012), yakni fisik, psikologis, dan sosial. Jumlah indikator pada skala ini yaitu 6 indikator dengan item berjumlah 35 item.

Prosedur

Prosedur penelitian ini diantaranya tahapan persiapan serta pelaksanaan penelitian. Pada tahapan persiapan, peneliti mempersiapkan instrumen penelitian dengan tujuan memastikan instrumen yang dipakai valid serta reliabel. Pertama, peneliti meminta izin untuk memodifikasi skala CADRI kepada David Allen Wolfe melalui email, kemudian memodifikasi skala tersebut. Skala asertivitas dan skala konsep diri disusun sendiri oleh peneliti. Setelah itu, peneliti meminta *expert judgement* pada tiga dosen Program Studi Sarjana Psikologi di Universitas Udayana yang memiliki kompetensi dalam bidang sosial untuk menganalisis tiga skala penelitian yang akan digunakan. Selanjutnya dilakukan uji coba penelitian pada 112 subjek yang merupakan bagian dari populasi penelitian untuk menguji validitas serta reliabilitas alat ukur dengan menggunakan metode *Product Moment Pearson*. Hasil uji coba pada skala kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran, skala asertivitas, serta skala konsep diri menunjukkan nilai *corrected item-total correlation* secara berturut-turut berkisar 0,316 - 0,745; 0,311 – 0,717; serta 0,313 – 0,702 dengan nilai koefisien Alpha (α) masing-masing sebesar 0,938; 0,926, serta 0,930.

Prosedur penelitian dilanjutkan dengan tahap pengumpulan data yang dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2020 hingga 7 Maret 2020. Peneliti mengajukan surat permohonan izin pengambilan data penelitian pada perguruan tinggi terkait. Setelah mendapat izin, peneliti menyebarkan kuesioner pada setiap kelas yang menjadi sampel penelitian dan meminta mahasiswa yang memenuhi karakteristik subjek untuk mengisi kuesioner penelitian. Setelah itu, hasil pengumpulan data dianalasis dengan teknik regresi berganda.

Teknik Analisis

Metode analisis data memakai program *SPSS 21.0 for Windows.* Setelah pengumpulan data, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas melalui uji statistik *Kolmogorov-Smirnov,* uji linearitas melalui *Test for Linearity,* dan uji multikolinearitas melalui regresi berganda. Setelah hasil uji asumsi mengindikasikan data berdistribusi normal, linear, serta tidak terjadi multikolinearitas, analisis dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda.

HASIL

Subjek penelitian ini yakni 425 mahasiswa dengan usia 18-21 tahun yang pernah ataupun sedang berpacaran minimal tiga bulan di Fakultas Hukum dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Mahasaraswati serta Fakultas Pendidikan Agama dan Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Pariwisata di Universitas Hindu Indonesia. Hasil deskripsi subjek menurut usia mengungkap subjek penelitian mayoritas berusia 19 tahun yang berjumlah 157 orang. Subjek berusia 18 tahun berjumlah 99 orang, subjek dengan usia 20 tahun sejumlah 110 orang, serta subjek berusia 21 tahun sejumlah 59 orang. Hasil deskripsi subjek menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 247 orang. Sementara itu, subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 178 orang.

Tabel 1
Kategori Skor Kecenderungan Menjadi Korban Kekerasan ketika Berpacaran

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
Kecenderungan Menjadi Korban Kekerasan ketika Berpacaran	X ≤ 20,25	Sangat Rendah	235	55,29%
	20,25 < X ≤ 33,75	Rendah	140	32,94%
	33,75 < X ≤ 47,25	Sedang	39	9,18%
	47,25 < X ≤ 60,75	Tinggi	7	1,65%
	60,75 < X	Sangat Tinggi	4	0,94%
	Total		425	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 1, mayoritas subjek mempunyai taraf kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran yang sangat rendah, yakni berjumlah 235 orang (55,29%).

Tabel 2
Kategori Skor Asertivitas

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
Asertivitas	X ≤ 24,75	Sangat Rendah	0	0%
	24,75 < X ≤ 41,25	Rendah	3	0,7%
	41,25 < X ≤ 57,75	Sedang	65	15,3%
	57,75 < X ≤ 74,25	Tinggi	235	55,3%
	74,25 < X	Sangat Tinggi	122	28,7%
	Total		425	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi asertivitas pada tabel 2 diketahui mayoritas subjek mempunyai taraf asertivitas yang tinggi, yakni berjumlah 235 orang (55,3%).

Tabel 3
Kategori Skor Konsep Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
Konsep Diri	X ≤ 26,25	Sangat Rendah	0	0%
	26,25 < X ≤ 43,75	Rendah	1	0,2%
	43,75 < X ≤ 61,25	Sedang	102	24%
	61,25 < X ≤ 78,75	Tinggi	215	50,6%
	78,75 < X	Sangat Tinggi	107	25,2%
Total			425	100%

Berdasarkan tabel 3, mayoritas subjek mempunyai taraf konsep diri yang tinggi, yakni berjumlah 215 orang (50,6%). Hasil pengumpulan data pada 425 subjek penelitian dianalisis terlebih dahulu melalui uji asumsi untuk menguji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas data.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Kolmogorov-Smirnov*	*Sig.*
Kecenderungan menjadi Korban Kekerasan dalam Berpacaran	1,322	0,061
Asertivitas	1,062	0,210
Konsep Diri	1,199	0,113

Tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi pada variabel kecenderungan menjadi korban kekerasan ketika berpacaran yaitu 0,061 (p>0,05), variabel asertivitas sebesar 0,210 (p>0,05), serta variabel konsep diri sebesar 0,113 (p>0,05). Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa persebaran data normal.

Tabel 5
Hasil Uji Linearitas

Variabel	*Linearity*
Kecenderungan menjadi Korban Kekerasan dalam Berpacaran * Asertivitas	0,000
Kecenderungan menjadi Korban Kekerasan dalam Berpacaran * Konsep Diri	0,000

Tabel 5 mengindikasikan adanya hubungan linear pada variabel kecenderungan menjadi korban kekerasan berpacaran dengan variabel asertivitas dengan signifikansi *linearity* bernilai 0,000 (p<0,05). Variabel kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran dengan variabel konsep diri juga mempunyai hubungan linear dengan signifikansi *linearity* bernilai 0,000 (p<0,05).

Tabel 6
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	*Tolerance*	*VIF*
Asertivitas	0,779	1,284
Konsep Diri	0,779	1,284

Tabel 6 menunjukkan nilai *tolerance* pada variabel asertivitas dan konsep diri sebesar 0,779 (nilai *tolerance*≥0,1) serta nilai *VIF* 1,284 (*VIF*≤10) sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas atau dapat dikatakan tidak adanya korelasi antara variabel bebas. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwasanya data penelitian berdistribusi normal, mempunyai hubungan yang linear, serta tak terjadi multikolinearitas. Kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis melalui analisis regresi berganda.

Tabel 7
Hasil Uji Regresi Berganda

	Sum of Squares	Df	*Mean Square*	F	*Sig.*
Regression	22031,476	2	11015,738	101,197	0,000
Residual	45936,406	422	108,854		
Total	67967,882	424			

Pada tabel 7 dapat dilihat bahwa nilai F hitung yakni 101,197 dan tingkat signifikansi 0,000 (p<0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa asertivitas serta konsep diri secara bersama-sama memberi peran pada kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran terhadap remaja akhir di Kota Denpasar.

Tabel 8
Besaran Sumbangan Variabel Bebas pada Variabel Tergantung

R	*R Square*	*Adjusted R Square*	*Std. Error of the Estimate*
0,569	0,324	0,321	10,433

Tabel 8 menunjukkan bahwa nilai R yakni 0,569 dan nilai koefisien determinasi (*R Square*) yakni 0,324. Hal ini mengindikasikan bahwa asertivitas serta konsep diri berperan 32,4% pada kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran, sementara variabel lainnya yang tak diteliti pada penelitian ini memiliki peran 67,6% pada kecenderungan menjadi korban kekerasan pada hubungan berpacaran.

Tabel 9
Peran Asertivitas dan Konsep Diri pada Kecenderungan Menjadi Korban Kekerasan dalam Berpacaran

Variabel	*Unstandardized Coefficients*		*Standardized Coefficients*	T	*Sig.*
	B	*Std. Error*	Beta		
(Constant)	70,839	3,677		19,266	0,000
Asertivitas	-0,483	0,053	-0,417	-9,197	0,000
Konsep Diri	-0,259	0,049	-0,238	-5,253	0,000

Pada tabel 9 dapat dilihat bahwa variabel asertivitas mempunyai nilai koefisien beta terstandarisasi -0,417 serta taraf signifikansi 0,000 (p<0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa asertivitas memiliki peran dalam menurunkan taraf kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran. Variabel konsep diri mempunyai nilai koefisien beta terstandarisasi -0,238 serta taraf signifikansi 0,000 (p<0,05) sehingga dapat dikatakan konsep diri memiliki peran dalam menurunkan taraf kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, hipotesis penelitian yakni asertivitas serta konsep diri berperan dalam menurunkan tingkat kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran terhadap remaja akhir di Kota Denpasar diterima. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil koefisien R yakni 0,569 dan taraf signifikansi 0,000 (p<0,05). Nilai koefisien determinasi (*R Square*) yakni 0,324 mengindikasikan asertivitas serta konsep diri berperan secara bersamaan sebesar 32,4% pada kecenderungan menjadi korban kekerasan pada hubungan berpacaran dan sebesar 67,6% dikarenakan variabel di luar penelitian.

Offenhauer dan Buchalter (2011) juga menyatakan hal serupa yaitu kekerasan dalam berpacaran sebagai pola perilaku kekerasan dengan tindakan mengendalikan atau mendominasi yang menyebabkan beberapa tingkat kerusakan. Hasil penelitian Ali dan Naylor (2013) mengungkapkan asertivitas memengaruhi adanya kekerasan ketika berpacaran. Asertivitas merupakan keterampilan untuk mencari, mengelola, dan mengembangkan keterampilan interpersonal melalui ekspresi perasaan untuk memproduksi hubungan yang kuat (Savitri & Effendi, 2011).

Variabel asertivitas memiliki koefisien beta terstandarisasi bernilai -0,417 dan taraf signifikansi 0,000 (p<0,05). Ini mengindikasikan bahwa asertivitas berperan signifikan pada kecenderungan menjadi korban kekerasan ketika berpacaran dengan arah negatif. Dengan kata lain apabila asertivitas semakin tinggi, maka kecenderungan menjadi korban kekerasan saat berpacaran akan semakin rendah. Dapat dikatakan juga bahwa asertivitas berperan dalam menurunkan taraf kecenderungan menjadi korban kekerasan saat berpacaran. Nilai koefisien beta terstandarisasi asertivitas lebih besar dibandingkan dengan nilai koefisien beta terstandarisasi konsep diri. Hal ini menunjukkan asertivitas berperan lebih besar pada kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran dibandingkan konsep diri.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Astuti (2016) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan pada asertivitas dan kekerasan dalam pacaran, yaitu kian tinggi asertivitas maka kian rendah tingkat kekerasan dalam pacaran. Hal tersebut didukung pula oleh penelitian Diadiningrum & Endrijati (2014) bahwasanya ada hubungan negatif pada sikap

asertivitas dan kecenderungan menjadi korban kekerasan pada hubungan berpacaran. Ali & Naylor (2013) juga menemukan bahwa korban kekerasan dalam berpacaran tidak mampu mengungkapkan keinginan dan perasaannya secara jujur terhadap orang lain karena rendahnya kemampuan asertivitas yang dimilikinya. Asertivitas akan mengarahkan pasangan pada hubungan yang sehat dengan saling terbuka dan jujur sehingga akan terbina komunikasi yang baik dengan saling memahami satu sama lain dan mengurangi risiko terjadinya kekerasan.

Hasil penelitian oleh Noor (2018) menemukan kian tinggi perilaku asertif indvidu, kian berkurang kekerasan dalam berpacaran yang terjadi. Hal ini dikarenakan perilaku asertif individu akan menimbulkan batasan pada pasangannya dalam memperlakukan dirinya sehingga menyebabkan individu terhindar dari kekerasan dalam berpacaran. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Mc.Intyre, Carr, Lawlor, dan Flattery (dalam Savitri & Effendi, 2011) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki keterampilan asertif memiliki risiko lebih rendah mengalami penganiayaan atau kekerasan. Sementara itu, individu yang mempunyai asertivitas yang rendah akan memperlihatkan komunikasi yang kurang baik saat melakukan interaksi dengan pasangan (Ali & Naylor, 2013). Ketika menyelesaikan konflik dengan pasangannya, individu dengan kemampuan asertivitas yang rendah cenderung mudah mengalah dan kurang mampu mengomunikasikan keinginannya terhadap pasangan sehingga mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dirinya (Syafira & Kustanti, 2017). Hal ini dapat menyebabkan hubungan berpacaran berjalan kurang baik karena tidak adanya keterbukaan dalam berkomunikasi sehingga konflik yang terjadi dalam hubungan sulit diatasi dan dapat menuju pada kekerasan dalam berpacaran.

Individu yang asertif memiliki keterampilan untuk mencari, mengelola, dan mengembangkan keterampilan interpersonal melalui ekspresi perasaan atau keinginan untuk memproduksi hubungan yang kuat (Savitri & Effendi, 2011). Berdasarkan hasil penelitian oleh Syafira & Kustanti (2017), ditemukan bahwa individu yang mendapat kekerasan pada hubungan berpacaran tidak bisa dengan mudah keluar atau merubah keadaan dalam hubungan tersebut, namun asertivitas yang ditunjukkan korban dapat menjadikan keadaan hubungan berpacaran lebih baik. Chaplin (2011) menyatakan bahwa remaja yang bersikap asertif bisa menjalin komunikasi dengan terbuka serta jujur, memandang tentang kehidupan secara aktif, berusaha meraih apa yang diinginkan, mampu mengekspresikan perasaan dan pikiran, mampu memberikan dan menerima pujian, serta menerima kekurangan yang dimiliki. Hasil penelitian oleh Indriya (2014) menyatakan bahwa manfaat yang diperoleh jika berperilaku asertif dalam hubungan berpacaran yaitu dapat membina hubungan yang lebih akrab dan jujur sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam hubungan interpersonal, dapat lebih menghargai diri sendiri dan pasangan, dan memiliki komitmen dalam berhubungan dengan pasangan. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi konflik dengan baik tanpa merugikan salah satu pihak sehingga akan terhindar dari situasi yang menyebabkan kekerasan pada hubungan berpacaran. Maka dari itu, asertivitas yang dimiliki individu dapat memengaruhi kecenderungan menjadi korban kekerasan saat berpacaran.

Kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran juga mendapat pengaruh dari konsep diri masing-masing individu. Rakhmat (2012) mengemukakan konsep diri sebagai pandangan dan juga perasaan seseorang terkait diri sendiri mencakup psikologis, sosial, maupun fisik. Variabel konsep diri mempunyai nilai koefisien beta terstandarisasi -0,238 dan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Ini mengindikasikan bahwa konsep diri berperan signifikan pada kecenderungan menjadi korban kekerasan ketika berpacaran dalam arah negatif. Dengan kata lain apabila konsep diri semakin tinggi, kecenderungan individu menjadi korban kekerasan ketika berpacaran semakin rendah. Hal ini juga berarti konsep diri berperan dalam menurunkan taraf kecenderungan menjadi korban kekerasan ketika berpacaran. Sejalan dengan

penelitian oleh Hanoum & Muslimah (2017) yang mengungkapkan kian tinggi konsep diri individu, kian positif pula individu memandang serta menghargai dirinya, sehingga kian rendah kecenderungan atau potensi individu menjadi korban kekerasan ketika berpacaran.

Penelitian oleh Fauziah (2014) menemukan bahwa konsep diri memberikan pengaruh yang signifikan pada kekerasan pada hubungan berpacaran terhadap remaja dengan arah negatif, yakni kian tinggi konsep diri individu, kian rendahlah kekerasan dalam pacaran yang dialami, begitupun sebaliknya. Menurut Brooks (dalam Rakhmat, 2012), individu dengan konsep diri positif dapat menyampaikan pendapat atau gagasan pada orang lain, mampu memberikan persepsi yang cermat, dan mampu menyampaikan informasi agar orang lain menafsirkan dengan cermat. Kemampuan individu dalam menyampaikan pendapat dan persepsi dengan baik akan membantu individu dalam menyelesaikan konflik dengan pasangannya. Konsep diri positif akan membuat remaja menilai diri dan lingkungan dengan positif serta bersikap terbuka terhadap dirinya sendiri dan pasangannya.

Individu dengan konsep diri positif mampu memberikan penghargaan yang tulus kepada orang lain, memiliki prinsip hidup yang kuat, tidak mudah dipengaruhi orang lain, mampu menempatkan orang lain setara dan menghargainya, tidak memperlakukan orang lain sebagai korban, dan tidak membiarkan dirinya menjadi korban yang diperlakukan semena-mena (Ardiyanti, 2017). Remaja dengan konsep diri positif akan terhindar dari kekerasan dalam berpacaran karena mampu menerima diri sendiri, memberikan penghargaan yang tulus kepada pasangannya, dan memiliki prinsip yang kuat sehingga mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dengan menempatkan dirinya dan pasangannya secara setara untuk mendapatkan solusi terbaik bersama. Namun, remaja yang memiliki konsep diri rendah cenderung menampilkan profil pribadi yang rendah diri dan merasa selalu kalah meskipun memiliki keinginan yang besar, sehingga tidak mampu menyampaikan ide-ide dan pendapatnya secara lancar (Ardiyanti, 2017). Hal ini menyebabkan individu akan kesulitan dalam menyelesaikan konflik dengan pasangannya karena tidak mampu menyampaikan pendapatnya dan menuruti semua keinginan pasangannya sehingga berisiko diperlakukan dengan semena-mena oleh pasangannya. Sebaliknya, seseorang dengan konsep diri yang tinggi ataupun positif bisa menjaga hubungan bersama pasangannya terjalin dengan baik dan mengatasi konflik dalam hubungan dengan baik sehingga terhindar dari kekerasan dalam berpacaran.

Konsep diri sangat berperan pada komunikasi interpersonal dikarenakan masing-masing individu berperilaku sesuai dengan konsep diri yang dimilikinya (Rakhmat, 2012). Ardiyanti (2017) memaparkan konsep diri berperan penting dalam menentukan bagaimana individu menilai kemampuannya pada lingkungan yang direpresentasikan dalam konteks komunikasi interaksi dengan lingkungannya. Sementara itu, Brooks (dalam Rakhmat, 2012) menyatakan individu dengan konsep diri negatif akan merasakan takut orang lain menyalahkannya dan menghadapi masalah dengan emosional sehingga tidak berani berbicara secara jujur, kurang mampu menyesuaikan pendapat dengan orang lain, serta sulit bersikap asertif. Individu dengan asertivitas dan konsep diri yang tinggi akan mampu mengungkapkan keinginan dan perasaan secara jujur kepada pasangannya serta mampu memandang dan menghargai dirinya dengan positif sehingga menurunkan potensi individu menjadi korban kekerasan dalam berpacaran (Ali & Naylor, 2013; Hanoum & Muslimah, 2017). Remaja yang mempunyai asertivitas dan konsep diri yang tinggi akan saling menghargai dengan menilai segala sesuatu secara positif dan mampu mengungkapkan keinginan serta pendapatnya dengan terbuka sehingga komunikasi dengan pasangan terjalin dengan baik dan terhindar dari situasi kekerasan pada hubungan berpacaran. Maka dari itu, asertivitas dan konsep diri yang dimiliki individu berperan terhadap kecenderungan menjadi korban kekerasan pada hubungan berpacaran.

Hasil kategorisasi variabel kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki taraf kecenderungan menjadi korban kekerasan ketika berpacaran yang sangat rendah dengan jumlah 235 orang yang merupakan 55,29% dari total keseluruhan subjek. Rendahnya taraf kecenderungan menjadi korban kekerasan pada hubungan berpacaran dapat disebabkan oleh tingginya taraf asertivitas serta taraf konsep diri subjek. Kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran juga dapat dipengaruhi oleh usia dan tingkat perkembangan individu. Pada masa remaja akhir berlangsung proses penyempurnaan pertumbuhan fisik dan perkembangan aspek psikis menuju kesempurnaan kematangan dan kestabilan (Ahyani & Astuti, 2018). Kemampuan pemecahan masalah secara lebih matang dan realistis tersebut diakibatkan oleh kemampuan berpikir pada remaja akhir yang kian sempurna dan cara pandang yang semakin realistis sehingga menimbulkan perasaan yang lebih tenang. Hal ini menyebabkan remaja akhir mampu menyelesaikan konflik lebih baik dengan pasangannya dan mampu menentukan pemecahan masalah yang terbaik bagi dirinya dan pasangan. Oleh karena itu, taraf kecenderungan menjadi korban kekerasan ketika berpacaran terhadap remaja akhir sangatlah rendah.

Hasil kategorisasi variabel asertivitas subjek diketahui mayoritas subjek mempunyai taraf asertivitas yang tinggi, yakni berjumlah 235 orang yang merupakan 55,3% dari total keseluruhan subjek. Usia merupakan faktor yang memengaruhi asertivitas individu. Widianingrum (2015) menyatakan terdapat perbedaan perilaku asertif dari segi usia, yaitu mahasiswa mempunyai perilaku asertif yang lebih tinggi dibanding siswa SMA. Perkembangan kognitif remaja akhir mengalami peningkatan, emosi menjadi lebih stabil, lebih mampu menguasai perasaan, meningkatnya pola pikir dan cara pandang yang realistis, lebih kompeten dalam mengambil keputusan, dan keyakinan diri yang sangat kuat (Ahyani & Astuti, 2018). Keyakinan diri remaja dapat menyebabkan remaja menjadi asertif saat berinteraksi termasuk dengan pasangannya (Widianingrum, 2015).

Faktor lain yang memengaruhi asertivitas ialah tingkatan pendidikan yaitu kian tinggi tingkatan pendidikan seseorang, wawasannya akan kian luas dan kesempatan untuk mengembangkan diri juga lebih terbuka karena individu memahami cara berperilaku yang diharapkan masyarakat (Rathus dan Nevid, 2012). Hal tersebut akan mendorong individu untuk berperilaku terbuka, langsung, dan jujur, tanpa melanggar norma yang berlaku di masyarakat. Pengetahuan dan wawasan yang bertambah akan membuat remaja lebih mampu memproses informasi dan bersikap pada situasi tertentu. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Strata 1 (S1) dari perguruan tinggi di Kota Denpasar dari berbagai jurusan. Hal ini dapat menjelaskan tingginya taraf asertivitas subjek dalam penelitian ini.

Hasil kategorisasi variabel konsep diri subjek diketahui mayoritas subjek mempunyai taraf konsep diri yang tinggi, yaitu berjumlah 215 orang yang merupakan 50,6% dari jumlah seluruh subjek. Adapun yang memberi pengaruh konsep diri ialah usia individu. Ketika masa remaja akhir terdapat proses pertumbuhan fisik serta perkembangan psikis menuju kesempurnaan kematangan dan kestabilan (Ahyani & Astuti, 2018). Kematangan dan kestabilan aspek-aspek fisik dan psikis pada remaja akhir meningkatkan kestabilan konsep diri yang dimilikinya karena pemikiran remaja akhir yang lebih matang dan realistis dari sebelumnya.

Penelitian ini masih mempunyai beberapa keterbatasan, yakni subjek penelitian yang terdiri dari remaja akhir yang pernah atau sedang berpacaran sehingga untuk subjek yang pernah berpacaran memiliki kemungkinan bias dalam menjawab skala penelitian. Selain itu, sampel penelitian ini dirandom dari perguruan tinggi di Denpasar sehingga remaja akhir yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi tidak dapat menjadi subjek penelitian.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa asertivitas dan konsep diri secara bersama-sama maupun secara terpisah berperan dalam menurunkan tingkat kecenderungan menjadi korban kekerasan ketika berpacaran terhadap remaja akhir di Kota Denpasar. Asertivitas akan mengarahkan pasangan pada hubungan yang sehat dan terbinanya komunikasi yang baik dengan saling terbuka dan jujur terhadap pendapat dan perasaan masing-masing sehingga mampu mengatasi konflik dengan baik, saling memahami satu sama lain, dan mengurangi risiko terjadinya kekerasan. Individu dengan konsep diri positif dapat menerima diri sendiri, serta menghargai pasangannya dengan tulus sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang ada dengan menempatkan dirinya serta pasangannya secara setara untuk mendapatkan solusi terbaik bersama dan terhindar dari kekerasan dalam berpacaran. Mayoritas subjek memiliki tingkat kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran yang sangat rendah, tingkat asertivitas yang tinggi, dan tingkat konsep diri yang tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh usia dan tingkat perkembangan, serta tingkat pendidikan.

Peneliti berikutnya disarankan agar memperluas subjek penelitian, tidak hanya remaja akhir melainkan remaja secara keseluruhan baik remaja awal maupun remaja madya agar data yang didapatkan lebih bervariasi serta memperluas sampel penelitian agar data lebih representatif. Selain itu, diharapkan juga dapat mempertimbangkan penentuan karakteristik subjek penelitian yaitu remaja yang sedang berpacaran untuk meminimalisir bias. Peneliti juga bisa meneliti variabel bebas lainnya, contohnya pola asuh orangtua, lingkungan, dan kebudayaan atau kepercayaan.

Saran bagi remaja yang mengalami kekerasan dalam berpacaran diharapkan dapat meningkatkan dan mengembangkan pikiran yang positif pada diri sendiri, menghargai diri sendiri, memberanikan diri mengatakan tidak terhadap perilaku pasangan yang tidak disukai, dan melatih diri untuk mengutarakan pendapat dan perasaan dengan jujur dan nyaman untuk mengatasi kekerasan dalam berpacaran yang dialaminya dan mencegah kekerasan tersebut terjadi lagi baik dalam hubungan dengan pasangan saat ini maupun hubungan dengan pasangan di masa depan. Bagi remaja yang sedang berpacaran maupun belum berpacaran diharapkan dapat meningkatkan dan mengembangkan kemampuan dalam menyatakan pikiran dan perasaan dengan jujur dan memandang diri secara positif untuk mencegah risiko terjadinya kekerasan dalam berpacaran.

Bagi orangtua diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menyatakan perasaan dan pikiran secara jujur dan nyaman serta mengembangkan pandangan dan penilaian diri yang positif pada remaja untuk menghindari terjadinya kekerasan dalam berpacaran. Hal tersebut dapat ditingkatkan dengan bersikap tegas, terbuka, percaya diri, serta menghargai dan mencintai diri sendiri sehingga memberikan contoh bagi anak untuk berperilaku dan mengembangkan penilaian terhadap diri sendiri secara positif.

REFERENSI

Ahyani, L. N. & Astuti, R. D. (2018). *Psikologi prkembangan anak & remaja*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.

Alberti, R & Emmons, M. (2001). *Your perfect right: Hidup lebih bahagia dengan menggunakan hak*. Jakarta: PT Elex Media Komputndo.

Ali, M. & Asrori, M. (2012). *Psikologi remaja.* Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Ali, P. A. & Naylor, P. B. (2013). Intimate partner violence: A narrative review of the biological & psychological explanations for its causation. *Aggression & Violent Behavior*, *18*(1), 373-382. https://doi.org/10.1016/j.avb.2013.01.003

Annisa, R. (2007). *Kekerasan terhadap perempuan*. Yogyakarta: Rifka Annisa Women's Crisis Centre.

Ardiyanti, N. (2017). *Pentingnya peranan konsep diri dalam membentuk track record.* Jakarta: Salemba Humanika.

Astuti, N. I. (2016). *Hubungan asertivitas pada kekerasan dalam hubungan.* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]. Eprints Repository. http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/23782

Budyatna, M., & Ganiem, L. M. (2011). *Teori komunikasi antarpribadi.* Jakarta: Kencana Predana Media Group.

Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Desiani, R. A. (2019, 2 Mei). Kronologis kodok bunuh mahasiswi undiksha: Cemburu gara-gara pesan masuk di ponsel sang kekasih. *Tribun News.* https://www.tribunnews.com/regional/2019/05/02/kronologis-kodok-bunuh-mahasiswi-undiksha-cemburu-gara-gara-pesan-masuk-di-ponsel-sang-kekasih

Diadiningrum, J. R. & Endrijati, H. (2014). Hubungan antara sikap asertivitas dengan kecenderungan menjadi korban kekerasan dlam pacaran pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 3*(2), 97-102.

Fauziah, F. (2014). *Pengaruh konsep diri terhadap kekerasan dalam pacaran pada remaja di jakarta*. [Skripsi, Universitas Bina Nusantara]. Docplayer. https://docplayer.info/50547877-Pengaruh-konsep-diri-terhadap-kekerasan-dalam-pacaran-pada-remaja-di-jakarta.html

Gunadha, R. (2019, 7 November). Gadis 21 tahun ini aniaya pacar usai hubungan badan karena ditertawakan. *Suara Jatim.* https://jatim.suara.com/read/2019/11/07/131653/gadis-21-tahun-ini-aniaya-pacar-usai-hubungan-badan-karena-ditertawakan

Hanoum, M. & Muslimah, A. (2017). Konsep diri, peer group dan kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 9*(1), 23-33.

Hargie, O., & Dickson, D. (2004). *Skill interpersonal communication*. New York: Routledge.

Indriya, C. (2014). *Hubungan asertivitas dengan kekerasan dalam berpacaran pada perempuan dewasa awal.* [Tesis, Universitas Sanata Dharma]. Repository. http://repository.usd.ac.id/id/eprint/4924

Knight, J. F. (2004). *Jadi,kamu sudah remaja*. Bandung: Indonesia Publishing House.

Komnas Perempuan. (2019). *Catatan kekerasan terhadap perempuan tahun 2018.* https://drive.google.com/file/d/1jj_UVstahmBELu4DDNeRsmfLwcJ34 S3b/view.

Miron, A. G. & Miron, C. D. (2006). *Bicara soal cinta, pacaran, dan S-E-K-S kepada remaja: Panduan guru & orang tua.* Jakarta: Esensi Erlangga Group.

Murray, J. (2007). *But i love him: Protecting your teen daughter from controlling, abusive dating relationship*. New York: Harper Collins Publisher.

Noor, A. I. (2018). *Hubungan antara perilaku asertif dengan kekerasan dalam berpacaran pada mahasiswi.* [Tesis, Unika Soegijapranata]. Repository. http://repository.unika.ac.id/id/eprint/16428

Offenhauer, P. & Buchalter, A. (2011). Teen dating violence: A literature review and annotated Bibliography. *Library of Congress-Federal Research Division*. https://doi.org/10.1037/e726412011-001

Rakhmat, J. (2012). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Rathus, S. A. & Nevid, J. S. (2012). *Psychology and the challenges of life: Adjustment and growth* (12th ed). USA: Wiley.

Rohmah, S., & Legowo, M. (2014). Motif kekerasan dalam relasi pacaran di kalangan remaja muslim. *Paradigma, 2*(1), 1-9.

Safitri, W. A. (2013). Dampak kekerasan dalam pacaran. *Artikel ilmiah hasil penelitian mahasiswa UNEJ, 1*(1), 1-6.

Santhi, M. A. A. (2019). *Studi pendahuluan: Peran asertivitas dan konsep diri terhadap kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran pada remaja akhir di kota denpasar.* (Naskah tidak dipublikasikan). Universitas Udayana, Denpasar.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja.* Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (Edisi 11). Jakarta: Erlangga.

Savitri, I. & Effendi, S. (2011). *Kenali komunikasi.* Jakarta: PT Balai Pustaka.

Silalahi, U. (2017). *Metode penelitian sosial kuantitatif.* Bandung: PT Refika Aditama.

Stein, S. J. & Book, H. E. (2006). *Ledakan EQ.* Bandung: Mizan Media.

Syafira, G. A & Kustanti, E. R. (2017). Gambaran asertivitas pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Empati, 6*(1), 186-198.

Trifiani, N. R & Margaretha. (2012). Pengaruh gaya kelekatan romantis dewasa (adult romantic attachment style) terhadap kecenderungan untuk melakukan kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, 1*(1), 74-83.

Widianingrum, M. M. V. (2015). *Perbedaan perilaku asertif ditinjau dari tingkat pendidikan, usia, dan jenis kelamin pada siswa SMA Negeri 3 Salatiga dan Mahasiswa fakultas psikologi UKSW Salatiga.* [Skripsi, Universitas Sanata Dharma]. Repository. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/9478/2/T1_802011045_Full%20text.pdf

Widianti, D. (2006). *Ensiklopedi cinta*. Bandung: Mizan Media Utama.

Wolfe, D. A., Scott, K. L., & Crooks, C. V. (2005). Abuse and violence in adolescent girls' dating relationships. Dalam D.J. Bell, S.L. Foster, & E.J. Mash (Eds.), *Handbook of behavioral and emotional problems in girls* (hal. 381-414). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Wolfe, D. A., Scott, K., Jaffe, D. R., Wekerle, C., Grasley, C., & Straatman, A. L. (2001). Development and validation of the conflict in adolencent dating relationships inventory. *Psychological Assessment*, *13*(2), 277-293. https://doi.org/10.1037/1040-3590.13.2.277

MENILIK HUBUNGAN PERSEPSI KEBIJAKAN PJJ TERHADAP KEPERCAYAAN MAHASISWA INDONESIA TERHADAP PEMERINTAH

Hanun Thalia, Lathifa Dinar, Rischa Indira
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
[1]hnthalia@gmail.com, [2]dinarlathifa11@gmail.com, [3]rischandr@gmail.com

Abstrak

Sejak ditetapkannya penyebaran wabah COVID-19 sebagai pandemi global, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menetapkan kebijakan belajar dari rumah. Untuk mendukung kebijakan tersebut, pemerintah menggandeng TVRI sebagai stasiun televisi yang memberikan tayangan edukasi mengenai mata pelajaran tertentu yang dapat ditonton oleh seluruh pelajar di Indonesia. Ditambah lagi, beberapa waktu belakangan pemerintah juga menggandeng saluran penayang film daring, Netflix untuk menayangkan film dokumenter yang dapat membantu pelajar belajar dengan lebih menyenangkan di rumah. Sejumlah kebijakan tersebut disambut baik oleh pelajar maupun orang tua dan dianggap sebagai inovasi segar yang dilakukan oleh Kemendikbud.

Sayangnya, beberapa kebijakan lain menimbulkan lebih banyak kontra di masyarakat. Terlebih saat pemerintah menetapkan pembelajaran jarak jauh (PJJ) di tahun ajaran ganjil 2020. Sebagian besar kelompok masyarakat, khususnya mahasiswa mempertanyakan efektivitas kebijakan tersebut. Mahasiswa menilai masih banyak evaluasi pembelajaran yang perlu diperbaiki segera oleh Kemendikbud setelah banyaknya permasalahan yang muncul dari sistem PJJ, seperti akses internet yang tidak memadai, metode belajar yang tidak pasti, sampai ketidaksiapan institusi pendidikan. Akibatnya, tidak sedikit mahasiswa yang menolak sistem PJJ kembali diberlakukan di era kenormalan baru (new normal) dan mempertanyakan kemampuan pemerintah meregulasi sistem tersebut selama satu semester ke depan. Berbagai pro dan kontra atas kebijakan Kemendikbud selama pandemi COVID-19 membuat peneliti ingin mengetahui hubungan pro dan kontra kebijakan pemerintah dengan kepercayaan mahasiswa pada pemerintah (government trust). Penelitian dilakukan dengan desain penelitian korelasional di mana variabel bebas penelitian merupakan kebijakan pemerintah (dalam bentuk pernyataan) dan variabel terikat berupa tingkat government trust mahasiswa. Peneliti memberikan beberapa pernyataan mengenai kebijakan Kemendikbud sebagai stimuli kemudian mengukur persepsi mahasiswa berdasarkan tingkat persetujuan mahasiswa dengan kebijakan yang dilaksanakan Kemendikbud. Untuk mengukur kepercayaan mahasiswa, digunakan alat ukur *Trust in Government* setelah mahasiswa menjawab pertanyaan mengenai persepsi mereka terhadap kebijakan Kemendikbud Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran terkait government trust masyarakat dan dapat dijadikan referensi dalam mengambil dan mengemas suatu kebijakan.

Kata Kunci: *COVID-19; Kebijakan Kemendikbud; Kepercayaan terhadap pemerintah, Mahasiswa; Pembelajaran Jarak Jauh*

PENDAHULUAN

Sejak penyebaran wabah COVID-19 ditetapkan sebagai pandemi global pada 11 Maret 2020 lalu (WHO, 2020), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menetapkan kebijakan belajar dari rumah. Dalam rangka mendukung kebijakan tersebut, pemerintah menggandeng TVRI sebagai stasiun televisi nasional untuk memberikan tayangan edukasi sebagai bahan belajar pada mata pelajaran tertentu bagi seluruh pelajar di Indonesia (Kemendikbud, 2020a; Prodjo, 2020; Wahyudi, 2020). Tidak hanya itu, beberapa waktu belakangan, pemerintah juga menggandeng saluran penayang film daring, Netflix, untuk menayangkan film dokumenter yang dapat membantu pelajar belajar dengan lebih menyenangkan di rumah (Astutik, 2020; Husaini, 2020; Kemendikbud, 2020b; Rahman, 2020;

Sari, 2020). Sejumlah kebijakan tersebut disambut baik oleh pelajar maupun orang tua dan dianggap sebagai inovasi segar yang dilakukan oleh Kemendikbud.

Sayangnya, bersamaan dengan inovasi segar yang disambut baik oleh masyarakat tersebut, terdapat pula beberapa kebijakan lain yang menimbulkan lebih banyak kontra di masyarakat. Salah satunya adalah persoalan pemberlakuan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ) di tahun ajaran ganjil 2020. PJJ merupakan kebijakan pembelajaran berbasis daring dan dapat diakses secara jarak jauh sehingga memiliki daya jangkau luas lintas ruang, waktu, dan sosioekonomi (Pakpahan & Fitriani, 2020). Sistem PJJ membuka akses terhadap pendidikan bagi siapa saja, di mana saja, dan kapan saja yang hadir sebagai respon adaptif terhadap mewabahnya virus COVID-19 yang membatasi ruang gerak dan temu. Namun, jika ditilik dari implementasinya, sebagian besar kelompok masyarakat, khususnya mahasiswa justru mempertanyakan efektivitas kebijakan tersebut. Mahasiswa menilai masih banyak evaluasi pembelajaran yang perlu diperbaiki segera oleh Kemendikbud setelah banyaknya permasalahan yang muncul dari sistem PJJ. Beberapa di antaranya adalah akses internet yang tidak memadai sehingga menghambat penyampaian materi, metode belajar yang tidak pasti dan adaptasi baik mahasiswa maupun pihak pengajar terhadap platform yang digunakan, pembebanan Uang Kuliah Tunggal (UKT) yang perlu direduksi sampai ketidaksiapan institusi pendidikan (Adit, 2020; Jayani, 2019; Makdori, 2020). Akibatnya, tidak sedikit mahasiswa yang menolak sistem PJJ kembali diberlakukan di era kenormalan baru (new normal) dan mempertanyakan kemampuan pemerintah meregulasi sistem tersebut selama satu semester ke depan.

Belum banyak literatur yang membahas secara mendetil mengenai persepsi mahasiswa terkait PJJ dan dampaknya pada kepercayaan pada pihak pemerintah. Namun dalam literatur Napitupulu (2020) yang meneliti terkait hal ini di IAIN Padangsidimpuan, diketahui bahwa mahasiswa tidak puas dengan metode PJJ yang dijalaninya saat ini. Secara keseluruhan, baik dari sisi teknologi maupun sisi dosen, mahasiswa tidak puas dengan metode PJJ dan kemampuan dosen dalam menyampaikan materi pada PJJ. Ketidakpastian yang muncul dengan berbagai perubahan yang berkaitan dengan ujian, akhir semester, dan asesmen menjadi stressor paling kuat yang dapat mempengaruhi mahasiswa, baik secara fisik maupun mental.

Data di atas mencerminkan bahwa mahasiswa belum cukup puas dengan sistem PJJ yang diterapkan dan oleh karenanya berpotensi memengaruhi tingkat kepercayaan mahasiswa pada pemerintah. Hal ini semakin didukung dengan temuan Jung dan Sung (2012) yang mengatakan bahwa kebijakan pemerintah merupakan faktor signifikan yang dapat mempengaruhi kepercayaan pada pemerintah. Studi oleh Medina dan Ruffin (2015) juga menemukan hubungan kebijakan transparansi dengan kepuasan dan kepercayaan mahasiswa dari 6.180 data yang dikumpulkan dari mahasiswa sarjana, magister, dan doktoral. Kepercayaan juga dipengaruhi oleh pengetahuan, ekspektasi, dan persepsi akan dampak kebijakan seperti yang ditemukan oleh Kim, Park, Cho, Kim, dan Choi (2017) ketika meninjau sebuah kebijakan (Mobile Device Distribution Improvement Act) di Korea. Selain itu, persepsi keadilan sosial dari sebuah kebijakan yang diterapkan dapat mempengaruhi kepercayaan mahasiswa terhadap pemerintah (Wahyudi, Milla & Muluk, 2017).

Di sisi lain, hasil penelitian Hunt, Iyer, dan Jimenez (2019) yang meninjau hubungan hasil pemilihan presiden beserta kebijakan dan partainya terhadap kepercayaan pada pemerintah menunjukkan bahwa persepsi terhadap partai dan kandidat justru lebih berdampak dibandingkan kebijakan yang dibawa oleh kandidat tersebut. Perlu diingat pula bahwa framing media dari suatu kebijakan menjadi suatu faktor yang memengaruhi kepercayaan terhadap pemerintah. Kritik media terhadap pemerintah dapat yang menyebabkan ketidakpercayaan publik terhadap pemerintah (Jung & Sung, 2012). Di Indonesia, Program Magister Ilmu

Pemerintahan Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta baru saja melakukan penelitian mengenai framing media di masa pandemi COVID-19. Tim peneliti menemukan bahwa framing media memecahkan persepsi publik yang dapat mengakibatkan berkurangnya kepercayaan masyarakat kepada pemerintah (BHP UMY, 2020).

Government Trust

Kepercayaan terhadap pemerintah dapat didefinisikan sebagai hubungan interdependen yang muncul antara pemerintah dan warga negara di mana warga negara bergantung kepada pemerintah untuk menyelesaikan masalah sosial yang mendesak, sedangkan pemerintah bergantung pada warga negara untuk bekerja sama dan bertindak sesuai dengan aturan tertentu (Grimmelikhuijsen & Knies, 2017). Kepercayaan masyarakat pada pemerintah ini dapat dipengaruhi oleh kapasitas dan kinerja pemerintah dalam mencegah dan mengatasi krisis yang kemudian akan membentuk persepsi publik (Ma & Christensen, 2019).

Menurut McEvily dan Tortoriello (2011) dalam Grimmelikhuijsen dan Knies (2017), kepercayaan terhadap organisasi pemerintah dapat dijelaskan dengan tiga kategori besar yakni, integritas (integrity), kompetensi (competence), dan kebajikan (benevolence). Disini, integritas menggambarkan sejauh mana seorang warga negara memandang organisasi pemerintah secara tulus mengatakan yang sebenarnya dan memenuhi janjinya. Kemudian, kompetensi menjelaskan tentang sejauh mana warga negara memandang organisasi pemerintah mampu, efektif, terampil, dan profesional. Terakhir, kebajikan menggambarkan tentang sejauh mana warga negara memandang organisasi pemerintah untuk peduli dengan kesejahteraan masyarakat dan termotivasi untuk bertindak demi kepentingan publik.

Menimbang sistem demokrasi yang dianut oleh Negara Kesatuan Republik Indonesia, kepercayaan pemerintah merupakan bagian integral dalam kepemerintahan untuk dapat melaksanakan kebijakan dan strategi secara efektif (Beshi & Kaur, 2020). Berbagai latar belakang yang telah peneliti sebutkan beserta minimnya literatur yang meneliti hubungan kebijakan PJJ dan kepercayaan mahasiswa terhadap pemerintah menjadi urgensi kami dalam melakukan penelitian ini. Secara teoritis, penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya agar dapat menambah pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Sedangkan secara praktis, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pemerintah dalam penyusunan kebijakan dalam menjaga kepercayaan mahasiswa.

Oleh karena itu, rumusan masalah dan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Rumusan masalah: Apakah persepsi mahasiswa terhadap kebijakan Kemendikbud dalam untuk menanggapi COVID-19 berpengaruh terhadap kepercayaan mahasiswa terhadap pemerintah (government trust)?

H1 (two-tailed): Persepsi mahasiswa terhadap kebijakan Kemendikbud dalam untuk menanggapi COVID-19 berpengaruh terhadap kepercayaan mahasiswa terhadap pemerintah (government trust).

METODE

Desain

Penelitian dilakukan dengan desain penelitian korelasional. Empat butir pernyataan terkait kebijakan PJJ Kemendikbud menjadi stimulus sebelum mengukur persepsi partisipan dengan skala *Likert* 1-4 pada setiap pernyataan. Kemudian, partisipan mengisi alat ukur *Citizen Trust in Government Organizations Scale* untuk mengukur kepercayaan terhadap pemerintah.

Partisipan

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa di Indonesia dengan sampel mahasiswa yang berusia 18-24 tahun yang terdiri mahasiswa aktif angkatan 2016-2019. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *non-probability sampling*, yaitu semua populasi tidak memiliki kesempatan atau peluang yang sama untuk dijadikan anggota sampel, sedangkan untuk prosedur *sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling* karena dapat memudahkan kami untuk menjangkau sampel yang memenuhi kriteria. Sampel kemudian diberikan *random assignment* untuk dibagi dalam kedua kelompok berbeda dengan urutan pengukuran yang berbeda sebagai bentuk counterconditioning. Dalam penelitian ini kami mengambil *sample size* sebanyak 62 orang sesuai pengukuran *G Power Analytics*.

Instrumen Government Trust

Government Trust diukur melalui *Citizen Trust in Government Organizations Scale* yang diadaptasi dari Grimmelikhuijsen dan Knies (2015) dan diadaptasi serta diterjemahkan oleh Wahyudi, Milla, dan Muluk (2017). Inventori tersebut memiliki 3 dimensi yaitu, integritas (*integrity*) sejumlah 5 item, kompetensi (*competence*) sejumlah 3 item, kebajikan (*benevolence*) sejumlah 3 item. Total item dari inventori ini berjumlah 12 item dengan *6-point Likert scale* yang mengharuskan partisipan memilih satu dari enam pilihan jawaban yang paling menggambarkan kondisi partisipan dengan skala yang semakin setuju semakin besar, yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Agak Tidak Setuju, Agak Setuju, Setuju, dan Sangat Setuju. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh poin dari *6-point Likert scale* pada setiap pertanyaan. Ekspektasi skor minimum (*expected minimum score*) sebesar 14 (1x14 item) dan ekspektasi skor maksimum (*expected maximum score*) sebesar 64 (6x14 item). Selain itu, menurut Wahyudi, Milla, dan Muluk (2017), skala *Government Trust* ini juga memiliki reliabilitas yang tinggi, yaitu Cronbach's $\alpha = .930$. Beberapa contoh item pertanyaan di antaranya "Pemerintah Indonesia terampil atas pekerjaannya", "Apabila warga negara membutuhkan bantuan, Pemerintah Indonesia akan melakukan yang terbaik untuk menolongnya", dan "Pemerintah Indonesia jujur".

Prosedur

Partisipan mengisi kuesioner menggunakan fitur *Google Form* yang tautannya disebar melalui media sosial dengan insentif Go-Pay sebesar Rp 15.000,00. Kuesioner berisikan data diri, persepsi terhadap kebijakan PJJ Kemendikbud, dan alat ukur *Citizen Trust in Government Organizations Scale*. Data diri tersebut berupa Persetujuan Responden dan data demografis responden yang kemudian diikuti oleh empat butir pernyataan kebijakan PJJ Kemendikbud beserta persepsi akan masing-masing pernyataan. Setiap empat butir pertanyaan diukur dengan skala *likert* 1-5 untuk mengetahui setuju atau tidaknya mahasiswa terkait kebijakan PJJ tersebut. Kuesioner diakhiri dengan alat ukur *Citizen Trust in Government Organizations Scale* yang mengukur kepercayaan terhadap pemerintah dengan skala *likert* 1-6 mulai dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju.

Teknik Analisis

Sebelum melakukan analisis statistik, peneliti menguji hipotesis menggunakan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Setelah hasil didapatkan, peneliti melakukan analisis statistik dengan menggunakan teknik korelasi bivariat Pearson Correlation sesuai dengan desain penelitian yang dilakukan. Selain itu, peneliti juga mengukur *power analysis* untuk menganalisis kekuatan penelitian. Data demografis berupa jenis kelamin,

angkatan, dan asal fakultas menggunakan penelitian deskriptif. Data akan diolah menggunakan SPSS versi 20 dan G power versi 3.1.9.6 (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009).

HASIL

Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan teknik *accidental sampling* secara daring melalui Google Form yang kemudian dibagikan menggunakan berbagai *platform* media sosial, seperti Instagram, WhatsApp, dan Line. Hasilnya, terdapat 67 orang yang bersedia menjadi partisipan penelitian ini. Peneliti juga telah menyiapkan insentif berupa token ekonomi Gopay sebesar Rp15.000 untuk 4 partisipan yang beruntung untuk menarik ketersediaan partisipan, Kuesioner dibagikan mulai dari tanggal 21 Agustus 2020 - 6 September 2020.

Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas pada kedua variabel (spiritualitas dan resiliensi) menggunakan teknik analisis Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis terdistribusi normal sehingga uji korelasi dapat menjadi lebih akurat (Das et al., 2016). Penggunaan teknik analisis Kolmogorov-Smirnov lebih diutamakan pada penelitian ini dibandingkan Shapiro-Wilk sehubungan dengan jumlah sampel yang diolah yang dapat diklasifikasikan dalam kategori besar atau lebih dari 50 data sampel (Raharjo, 2019).
Berdasarkan uji Kolmogorov Smirnov yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa variabel Persepsi terhadap PJJ berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikansi sebesar p = .006, (p<.05) dengan D(67)= .131. Untuk variabel kepercayaan pada pemerintah (*government trust*), ditemukan bahwa variabel tersebut berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar p = .200, (p>.05) dengan D(67)=.068.

Tabel 1
Hasil Tes Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Stat	df	Sign.	Stat	df	Sign.
Persepsi terhadap PJJ	.131	67	.006	.971	67	.123
Government Trust	.068	67	.200*	.976	67	.213

**This is a lower bound of the true significance.*
Liliefors Significance Correction

Hasil Demografis Penelitian

Pada penelitian ini, sebanyak 67 orang secara sadar dan tanpa paksaan bersedia untuk mengikuti penelitian kami ($n_{perempuan}$ = 53, $n_{laki\text{-}laki}$ = 14). Jumlah partisipan terbanyak berasal dari Universitas Indonesia, yakni sebanyak 32 partisipan (47.8%). Untuk jurusan mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian, partisipan terbanyak tengah mengambil pendidikan di Fakultas Psikologi sebanyak 16 partisipan (23.9%). Sebagian besar berasal dari angkatan masuk institusi pendidikan pada tahun 2018, yakni sebanyak 42 orang (62.7%). Terakhir,

partisipan sebagian besar berasal dari perguruan tinggi negeri (PTN) dengan jumlah partisipan sebesar 59 partisipan (88.1%).

Tabel 2
Statistik Demografis Penelitian (N=67)

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	20.9
Perempuan	53	79.1
Lebih Nyaman Tidak Disebutkan	0	0
Universitas/Instansi		
Universitas Sumatera Utara	2	3
Institut Kesehatan Helvetia	2	3
STMIK-STIE Mikrosil Medan	2	3
Universitas Syiah Kuala	3	4.5
Universitas Pembangunan Panca Budi Medan	4	6
UIN Suska Riau	1	1.5
Universitas Indonesia	32	47.8
UPN Veteran Jakarta	5	7.5
Institut Teknologi Bandung	1	1.5
Universitas Gadjah Mada	3	4.5
Politeknik Keuangan Negara STAN	1	1.5
Universitas Brawijaya	1	1.5

Universitas Airlangga	1	1.5
Universitas Padjajaran	1	1.5
Universitas Negeri Surabaya	1	1.5
Universitas Jember	4	6
Universitas Negeri Sebelas Maret	1	1.5
Universitas Negeri Semarang	1	1.5
Universitas Negeri Jakarta	1	1.5
Jurusan		
Pendidikan Kedokteran	2	3
Kebidanan	2	3
Ilmu Hukum	4	6
Teknik Informatika	2	3
Teknik Elektro	1	1.5
Manajemen	3	4.5
Ilmu kelautan	1	1.5
Akuntansi	4	6
Arsitektur lanskap	1	1.5
Psikologi	16	23.9
Teknologi Pascpanen	1	1.5
Ilmu Komunikasi	2	3
Hubungan Internasional	1	1.5
Ilmu Politik	1	1.5
Kimia	2	3

Teknik Metalurgi	1	1.5
Peternakan	1	1.5
Ilmu Administrasi Negara	2	3
Sosiologi	2	3
Farmasi	9	13.4
Pendidikan Biologi	5	7.5
Teknik Lingkungan	1	1.5
Teknik Pangan	1	1.5
Teknik Kimia	1	1.5
Ilmu Perpustakaan	1	1.5
Angkatan		
2016	1	1.5
2017	16	23.9
2018	42	62.7
2019	8	11.9
Jenis Perguruan Tinggi		
Swasta	7	10.4
Negeri	59	88.1
Kedinasan	1	1.5

Korelasi Antar Variabel

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa rata-rata persepsi mahasiswa Indonesia terhadap PJJ adalah sebesar sebesar M = 15.06 (SD = 2.276) atau prevalen dengan rata-rata menjawab 75.3% setuju dengan kebijakan pemerintah terkait PJJ. Sementara itu, untuk variabel kepercayaan pada pemerintah hasil yang didapatkan adalah sebesar M = 42.43 (SD = 18.824) atau revalen dengan rata-rata menjawab 65.62% percaya pada pemerintah.

Tabel 3
Statistik Deskriptif Penelitian (N=67)

Variabel	Mean	SD
Persepsi terhadap PJJ	15.06	2.276
Government Trust	42.43	18.824

Mengacu pada hasil tes normalitas yang menunjukan data terdistribusi tidak normal, peneliti memutuskan untuk mengetahui lebih jauh hubungan kedua variabel (persepsi terhadap kebijakan PJJ dan *government trust*). Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Correlation* pada kedua variabel penelitian. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kedua skor variabel, yakni persepsi terhadap kebijakan PJJ (M = 15.06, SD = 2.276) dan kepercayaaan pada pemerintah (M = 42.43, SD = 18.824), dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan r(67) =.142, p < .05, *one-tailed*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti tidak dapat diterima atau ditolak.

Tabel 4
Hasil Perhitungan Korelasi antara Spiritualitas dan Resiliensi

Variabel	*R*	Sig (p)
Persepsi terhadap PJJ dengan *Government Trust*	.133	.142

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa persepsi mahasiswa akan kebijakan Kemendikbud terkait PJJ tidak berhubungan dengan kepercayaan mahasiswa terhadap pemerintah. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung setuju dengan kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan Kemendikbud selama PJJ dan tingkat kepercayaan mahasiswa pun relatif cukup tinggi terhadap pemerintah sehingga hipotesis peneliti yang menyatakan adanya hubungan negatif antara persepsi kebijakan dan tingkat kepercayaan pada pemerintah pun tidak dapat diterima. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor variabel eksternal yang dapat memengaruhi penelitian. Nilai standar deviasi yang sangat besar pada partisipan juga mencerminkan adanya variabel lain yang mungkin berpengaruh pada penelitian ini. Tidak hanya itu, tingginya angka standar deviasi pada variabel tingkat kepercayaan pada pemerintah juga memengaruhi signifikansi penelitian ini di mana perbedaan individu yang sangat beragam yang dapat mempersulit peneliti dalam menarik sebuah benang merah hubungan dari hasil yang ada.

Peneliti menyadari bahwa desain penelitian korelasional yang digunakan dalam penelitian ini memiliki beberapa limitasi, yakni (1) Hasil didapat tidak menggambarkan hubungan kausal, melainkan hubungan yang ada antar dua variabel, persepsi terhadap kebijakan Kemendikbud dan kepercayaan terhadap pemerintah; (2) Kontrol yang tidak ketat sehingga memungkinkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Salah satu

faktor misalnya adalah persepsi terhadap pembuat kebijakan, seperti yang ditunjukkan pada hasil penelitian Hunt, Iyer, dan Jimenez (2019) yang meninjau fenomena pemilihan umum dan menemukan persepsi terhadap kandidat justru lebih berdampak dibandingkan kebijakan yang dibawa oleh kandidat tersebut. *Framing* media, juga menjadi faktor lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan terhadap pemerintah (Jung & Sung, 2012; BHP UMY, 2020). Tidak hanya itu, pandemi COVID-19 dan dampaknya pada psikologis juga diduga dapat memengaruhi persepsi individu pada kebijakan pemerintah (Barrios & Hochberg, 2020).

Meskipun dengan berbagai limitasi yang ada, penelitian ini tetap memiliki potensi untuk menjadi dasar teoritis untuk penelitian-penelitian berikutnya, terutama yang berkaitan dengan seberapa efektif sebuah kebijakan yang dikeluarkan pemerintah untuk dapat meningkatkan kepercayaan mahasiswa terhadap pemerintah. Oleh karena itu, peneliti menyarankan untuk menggunakan desain penelitian eksperimental dengan kontrol yang lebih ketat untuk melihat hubungan kausal ada antara persepsi terhadap kebijakan Kemendikbud dan kepercayaan terhadap pemerintah.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa signifikansi hubungan antara persepsi kebijakan yang dikeluarkan pemerintah dengan kepercayaan mahasiswa terhadap pemerintah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keketatan kontrol penelitian serta *framing* media yang menyebabkan mahasiswa dapat memiliki tingkat kepercayaan terhadap pemerintah yang berbeda-beda bahkan dari sebelum penelitian dilakukan. Peneliti menilai bahwa penelitian ini dapat bermanfaat untuk pemerintah mengukur seberapa efektif kebijakannya menurut persepsi masyarakat agar dapat meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap pemerintah sehingga disarankan penelitian seperti ini turut dilakukan setelah mengeluarkan sebuah kebijakan. Dengan demikian pula, pengembangan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mendapatkan hasil yang benar-benar menggambarkan kondisi persepsi masyarakat terhadap kebijakan pemerintah dengan kepercayaan masyarakat terhadap pemerintah itu sendiri.

REFERENSI

Adit, A. (2020, July 22). Ini kendala orangtua dampingi anak PAUD belajar di rumah. *Kompas*. https://edukasi.kompas.com/read/2020/07/22/090351771/ini-kendala-orangtua-dampingi-anak-paud-belajar-di-rumah?page=all

Astutik, Y. (2020, June 22). Kemendikbud soal kerja sama dengan Netflix yang dikritik KPI. *CNBC Indonesia*. https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200622115324-37-167048/kemendikbud-soal-kerja-sama-dengan-netflix-yang-dikritik-kpi

Barrios, J. M., & Hochberg, Y. (2020). Risk perception through the lens of politics in the time of the COVID-19 pandemic. NBER Working Paper, 27008. https://www.nber.org/papers/w27008.pdf

Beshi, T. D., & Kaur, R. (2020). Public trust in local government: Explaining the role of good governance practices. *Public Organization Review*, *20*(2), 337-350.

Biro Humas dan Protokol Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. (2020). Pengaruh Framing Media Terhadap Kepercayaan Masyarakat Kepada Pemerintah Indonesia dalam Mengatasi Covid-19. https://www.umy.ac.id/pengaruh-framing-media-terhadap-kepercayaan-masyarakat-kepada-pemerintah-indonesia-dalam-mengatasi-covid-19.html

Chen, J., & Sun, L. (2019). Media influence on citizens' government trust: A cross-sectional data analysis of China. *International Journal of Public Administration*, *42*(13), 1122–1134. https://doi.org/10.1080/01900692.2019.1575854

Das, K., Sheikh, B., Rahman, M., Das, K. R., & Rahmatullah Imon, A. H. M. (2016). A brief review of tests for normality. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, *5*(1), 5–12. https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.12

Hunt, N. C., Iyer, G. S., & Jimenez, P. (2019). Election Outcome and Tax Compliance: The Role of Political Party Affiliation, Affect Balance, and Trust in Government. *Applied Psychology*, 68(2), 341-372.

Husaini, A. (2020, June 17). Kemdikbud kerjasama dengan Netflix, Nadiem: Tayang di TVRI untuk program belajar. *Kontan*. https://nasional.kontan.co.id/news/kemdikbud-kerjasama-dengan-netflix-nadiem-tayang-di-tvri-untuk-program-belajar

Jayani, D. H. (2019). *Tertinggi sejak 1997, jumlah mahasiswa Indonesia 2018 capai 7 juta jiwa*. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/26/tertinggi-sejak-1997-jumlah-mahasiswa-indonesia-2018-capai-7-juta-jiwa

Jung, Y. D., & Sung, S. Y. (2012). The public's declining trust in government in Korea. *Meiji Journal of Political Science and Economics*, 1(1), 36-48.

Kemendikbud. (2020a). *Kemendikbud hadirkan program tayangan "Belajar dari Rumah."* https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/04/kemendikbud-hadirkan-program-tayangan-belajar-dari-rumah-di-tvri

Kemendikbud. (2020b). *Kemendikbud hadirkan film-film dokumenter Netflix pada program belajar dari rumah*. https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/06/kemendikbud-hadirkan-filmfilm-dokumenter-netflix-pada-program-belajar-dari-rumah

Kim, J., Park, S., Cho, H., Kim, J., & Choi, J. Y. (2017). Public trust in a mobile device and service policy in South Korea: The Mobile Device Distribution Improvement Act. *Telematics and Informatics*, 34(2), 540-547.

Ma, L., & Christensen, T. (2019). Government trust, social trust, and citizens' risk concerns: Evidence from crisis management in China. *Public Performance & Management Review*, *42*(2), 383–404. https://doi.org/10.1080/15309576.2018.1464478

Makdori, Y. (2020, April 28). KPAI: Banyak siswa kesulitan belajar di rumah. *Liputan6*. https://www.liputan6.com/news/read/4239339/kpai-banyak-siswa-kesulitan-belajar-di-rumah

Medina, C., & Rufín, R. (2015). Transparency policy and students' satisfaction and trust. Transforming Government: People, Process and Policy.

Napitupulu, R. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh. Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan, 7(1), 23-33. doi:https://doi.org/10.21831/jitp.v7i1.32771

Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa pemanfaatam teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi Virus Corona COVID-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, *4*, 30–36. http://journal.stmikjayakarta.ac.id/index.php/jisamar/article/view/181

Prodjo, W. A. (2020, April 10). Jadwal tayang belajar dari rumah lewat TVRI setiap hari, catat! *Kompas*. https://edukasi.kompas.com/read/2020/04/10/171652671/jadwal-tayang-belajar-dari-rumah-lewat-tvri-setiap-hari-catat?page=all

Raharjo, S. (2019). Cara uji normalitas Shapiro-Wilk dengan SPSS lengkap. SPSS Indonesia. https://www.spssindonesia.com/2015/05/cara-uji-normalitas-shapiro-wilk-dengan.html

Rahman, A. F. (2020, June 17). Kemendikbud masukan film dokumenter Netflix ke program belajar di rumah. *Detik*. https://inet.detik.com/cyberlife/d-5057424/kemendikbud-masukan-film-dokumenter-netflix-ke-program-belajar-di-rumah

Sari, H. P. (2020, June 22). Kemendikbud tegaskan film dokumenter Netflix di TVRI tak gunakan APBN. *Kompas*. https://nasional.kompas.com/read/2020/06/22/13570281/kemendikbud-tegaskan-film-dokumenter-netflix-di-tvri-tak-gunakan-apbn?page=all

Wahyudi, E. (2020, April 10). TVRI siarkan program belajar dari rumah mulai pekan depan. *Tempo.Co*. https://bisnis.tempo.co/read/1330041/tvri-siarkan-program-belajar-dari-rumah-mulai-pekan-depan

Wahyudi, J., Milla, M. N., & Muluk, H. (2017). Persepsi keadilan sosial dan kepercayaan interpersonal sebagai prediktor kepercayaan politik pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 59-71.

World Health Organization. (2020). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19*. https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020

HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN FOMO DAN KECENDERUNGAN NARSISME PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL JAKARTA

Clara Pascalia Apriyani, Teguh Lesmana
Program Studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia
[1]Clarapascaliaapriyani@gmail.com, [2]Teguhlesmana73@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media sosial secara berlebihan memiliki dampak yang mendorong perilaku seseorang menjadi merasa kesepian sehingga kemungkinan individu memiliki kecenderungan narsisme, dan mengalami FoMO. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesepian dengan FoMO dan kecenderungan narsisme pada pengguna media sosial. Dengan kriteria remaja berusia 12-21 tahun, pengguna media sosial secara aktif, dan berdomisili di Jakarta. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian ini memperoleh sampel sebanyak 505 remaja di DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang cukup kuat antara kesepian dengan FoMO dan terdapat hubungan negatif yang rendah antara kesepian dengan kecenderungan narsisme pada remaja pengguna media sosial di Jakarta.
Kata Kunci: *FoMO, Media Sosial, Narsisme, Kesepian, Remaja*

PENDAHULUAN

Pesatnya penggunaan teknologi kini tidak dapat diragukan lagi, salah satunya merupakan perkembangan internet. Putri, Nurwati, dan Budiarti (2016) menyatakan sebanyak 64% pengguna internet di Indonesia didominasi oleh kalangan remaja berusia 15-19 tahun. Survei data penggunaan internet menurut APJII (Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia, 2018) di tahun 2018 menunjukkan sebanyak 171,17 juta orang telah terhubung dan menjadi pengguna internet dari 264,16 juta orang dari total populasi penduduk Indonesia. Pengguna internet di DKI Jakarta telah mencapai tingkat penetrasi 80,4% sehingga termasuk dalam salah satu kategori pengguna internet yang terbesar di Indonesia (Yanuar, 2019). Data yang diperoleh dari statistik sektoral provinsi DKI Jakarta (2020) juga menunjukkan sebanyak 73,46% warga DKI Jakarta telah mengakses internet paling tidak dalam tiga bulan terakhir.

Hasil Survei Statistik Telekomunikasi Indonesia dari Badan Pusat Statistik (2017) mencatat tujuan penggunaan internet didominasi untuk penggunaan media sosial sebanyak 79,13% dan mendapat informasi/berita dengan presentase sekitar 65,97%. Anderson dan Jiang (2018) menyebutkan sebanyak 23% remaja pada tahun 2011 memiliki akses ke smartphone kemudian setengah remaja mengatakan bahwa mereka menggunakan internet secara terus menerus hingga meningkat menjadi 24% pada tahun 2014 dan di tahun 2018 menunjukkan sebanyak 95% remaja telah memiliki akses ke smartphone. Meningkatnya penggunaan media digital ini membuat interaksi sosial secara langsung menurun. Fenomena ini terjadi karena adanya perbedaan generasional (Twenge, 2017) dimana Gen Z memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk berkumpul dengan teman secara langsung dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya.

Remaja dengan interaksi sosial secara langsung yang rendah dan penggunaan media sosial yang tinggi dilaporkan merasa paling kesepian, oleh karena itu membuat perasaan kesepian pada remaja meningkat dengan pesat setelah tahun 2011 (Twenge, Spitzburg, Campbell, 2019). Kesepian atau *loneliness* didefinisikan sebagai perasaan yang seseorang dapatkan ketika kebutuhan mereka untuk menghargai kontak sosial dan hubungan tidak terpenuhi (Mind, 2019). Mereka yang mengalami kesepian juga akan lebih banyak terlibat dalam penggunaan internet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hunt, Marx,

Lipson, dan Young (2018) yang menunjukkan terdapat hubungan yang sangat kuat dan jelas antara penggunaan media sosial dengan peningkatan perasaan kesepian. Individu yang mengalami kesepian akan cenderung menggunakan internet secara berlebihan dan kemungkinan besar mereka memiliki permasalahan dalam penggunaan internet (Andangsari & Dhowi, 2016). Terlebih lagi disaat pandemi COVID-19 ini, karena aturan jarak fisik telah mengakibatkan penurunan kontak sosial perorangan membuat tingkat kesepian akan meningkat yang dapat meningkatkan prevalensi gangguan mood, menyakiti diri sendiri, bunuh diri, dan memperburuk kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya (Groarke, dkk, 2020).

Hogan (2015) menjelaskan bahwa munculnya perasaan kesepian pada seseorang dapat terbentuk sebagai dampak dari indikasi munculnya perilaku kecenderungan *fear of missing out* (FoMO) di negara Eropa. Pengamat sosial mengatakan banyaknya fenomena viral yang bertebaran di media sosial yang disebabkan oleh banyaknya kalangan muda Indonesia sebesar 60% terjangkit FoMO. FoMO disebutkan sebagai keadaan dimana seseorang takut untuk tidak *up to date* yang membuat generasi saat ini menjadi melewati batasan-batasan dalam penggunaan media sosial (Kurniawan, 2019). Seseorang dengan tingkat FoMO yang tinggi dapat memberikan kerentanan untuk merasa kesepian dan keterlibatan dengan media sosial serta akan terdorong untuk mengecek media sosial mereka, karena takut tertinggal oleh suatu informasi atau berita terbaru dari teman-temannya di media sosial (Yoshida, 2019; Fuster, Oberst, & Chamarro, 2017). Gezgin, Hamutoglu, Gemikonakli, dan Raman (2017) mendapati bahwa FoMO dengan jumlah tertinggi dialami oleh remaja usia dibawah 21 tahun.

Disisi lain, penggunaan media sosial juga memberikan dampak positif terhadap individu untuk menunjukkan kasih sayang, melampiaskan perasaan negatif, mendapatkan pengakuan, hiburan, dan kebutuhan kognitif yang mendorong kecenderungan narsisme (Leung, 2013). Namun jika digunakan secara berlebihan, dapat meningkatnya kecenderungan narsisme pada seseorang yang memiliki karakteristik seperti sifat pamer berlebihan, keinginan untuk mendapatkan hak dan sering mengeksploitasi orang lain (Widyaningrum, 2018). Salah satu faktor munculnya narsisme adalah perilaku *Selfie-liking* (Charoensukmongkol, 2016). Seseorang yang sering terlibat dalam perilaku *selfie* di media sosial menunjukkan perasaan kesepian sehingga mereka memiliki harga diri dan kepuasan hidup yang lebih rendah, di mana mereka membuat perbandingan sosial dan hal itu dapat memberikan dampak penurunan kesejahteraan psikologis (Wang, Yang, & Haigh, 2017). Jika dibiarkan, dapat memunculkan terjadinya pemupukan narsisme tingkat tinggi apabila dilakukan secara terus menerus yang memicu timbulnya gangguan kepribadian berupa gangguan narsistik (Quamila, 2010). Hal ini dibuktikan dalam penelitian Hardika, Noviekayati, dan Saragih (2019) bahwa kesepian dan kecenderungan narsistik berhubungan secara positif terutama pada remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah hubungan antara kesepian dengan fear of missing out dan kecenderungan narsisme pada remaja pengguna media sosial di Jakarta.

METODE

Desain

Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengujian korelasional. Dengan teknik yang digunakan adalah teknik *nonprobability sampling*. Jenis sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alasan peneliti menggunakan jenis ini karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan yang akan peneliti lakukan. Oleh karena itu, peneliti memiliki teknik *purposive sampling* dengan menetapkan

pertimbangan-pertimbangan atau kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

Partisipan

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12 hingga 21 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang merupakan pengguna aktif media sosial, dan berdomisili Jakarta.

Instrumen

Peneliti melakukan adaptasi tiga alat ukur. Pertama, yaitu *UCLA Loneliness Scale* yang dibuat oleh Russel (1996) untuk mengukur kesepian. Alat ukur tersebut terdiri dari 20 butir pertanyaan. Skala yang digunakan dalam alat ukur ini merupakan skala likert dengan 4 alternatif jawaban (Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Selalu). Sebelum alat ukur disebarkan, peneliti melakukan uji coba alat ukur *UCLA Loneliness Scale* terlebih dahulu kepada 40 responden remaja.

Hasil uji coba menunjukkan bahwa alat ukur tersebut memliki reliabilitas sesuai standar, yaitu dengan menunjukkan hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0.901 dari hasil uji coba yang peneliti lakukan. Adapun standar reliabilitas yang dapat diterima dalam penelitian ini menggunakan nilai *alpha* yang berkisar ≥ 0.6 (Rahayu, Ramadhan, & Widodo, 2018). Namun terdapat Hasil tersebut diperoleh setelah 4 dari 20 aitem yang ada pada alat ukur tersebut dinyatakan gugur karena memperoleh nilai validitas < 0.3.

Kedua, peneliti menggunakan *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) untuk mengukur FoMO. Skala yang digunakan yaitu skala likert dengan 5 alternatif jawaban (Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Netral, Sesuai, Sangat Sesuai). Alat ukur terdiri dari 10 butir.

Hasil uji coba alat ukur menggunakan 40 responden remaja yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut memiliki reliabilitas sesuai standar, yaitu dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0.812 dari hasil uji coba yang peneliti lakukan. Hasil tersebut diperoleh setelah 2 daro 10 aitem yang ada pada alat ukur tersebut dinyatakan gugur karena memperoleh nilai validitas < 0.3.

Ketiga, peneliti menggunakan *Narcissistic Personality Inventory Scale* yang dikembangkan oleh Raskin dan Terry (1998) untuk mengukur kecenderungan narsisme. Skala yang digunakan dalam alat ukur ini adalah likert dengan 4 alternatif jawaban (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju). Alat ukur ini terdiri dari 40 butir pernyataan dan terbagi menjadi beberapa butir pernyataan untuk mengukur 7 dimensi *Narcissistic Personality Inventory Scale*. Dimana perhitungan skor dilakukan dengan cara menjumlahkan skor butir dari masing-masing 7 dimensi, kemudian skor tersebut dijumlahkan menjadi satu untuk mendapatkan skor total dari alat ukur tersebut.

Hasil uji coba menggunakan 40 responden remaja yang menunjukkan bahwa alat ukur NPI-40 memiliki reliabilitas sesuai standar, yaitu dengan menunjukkan hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0.946 dari hasil uji coba yang peneliti lakukan. Hasil tersebut diperoleh setelah 7 dari 40 aitem yang ada pada alat ukur tersebut dinyatakan gugur karena memperoleh nilai validitas < 0.3.

Prosedur

Penelitian ini dilakukan dengan mendapatkan persetujuan dari para partisipan dengan mengisi *informed consent* sebagai pernyataan bersedia untuk terlibat dalam melakukan pengisian penelitian ini. Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti terlebih dahulu mengadaptasi kuesioner (*UCLA loneliness scale, fear of missing out scale,* dan *narcissistic*

personality inventory) yang akan digunakan ke dalam bahasa Indonesia. Setelah melakukan adaptasi ke dalam bahasa Indonesia, peneliti melakukan uji cona terhadap alat ukur untuk mendapatkan alat ukur yang reliabel dan valid.

Setelah melewati proses adaptasi, ketiga kuesioner dapat digunakan kepada para partisipan penelitian yang telah dituju. Proses dalam penyebaran kuesioner dilakukan melalui Google Form, sehingga para partisipan dapat mengisi kuesioner secara online. Data lapangan yang telah diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan program SPSS versi 22 untuk mendapatkan hasil analisis uji korelasi.

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan adalah program SPSS versi 22 untuk menghitung hasil uji coba alat ukur dan menghitung tingkat kesepian, *fear of missing out*, dan kecenderungan narsisme. Analisis reliabilitas alat ukur dilakukan dengan melihat nilai *Cronbach Alpha*, sementara untuk menghilangkan butir yang tidak lolos uji coba dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada program SPSS. Setelah mendapatkan partisipan penelitian, maka peneliti menggunakan cara untuk menganalisis hubungan antara kesepian, FoMO, dan kecenderungan narsisme pada pengguna aktif media sosial adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasi. Teknik analisis korelasi *Spearman* digunakan untuk data yang tidak terdistribusi normal.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 505 responden di kalangan remaja DKI Jakarta. Dengan hasil uji normalitas variabel kesepian, FoMO, dan kecenderungan narsisme menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki data tidak terdistribusi normal.

Tabel 1.
Uji Normalitas Variabel

	Kesepian	**FoMO**	**Kecenderungan Narsisme**
Test Statistic	0.044	0.043	0.063
Asymp. Sig. (2 tailed)	0.022	0.028	0.000

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan *one-sample kolmogorov-smirnov test*. Pada variabel kesepian diperoleh nilai signifikan sebesar 0.022, FoMO memperoleh sebesar 0.000, dan kecenderungan narsisme memperoleh sebesar 0.028. Nilai tersebut berada di bawah nilai signifikansi 0.05 ($p < 0.05$) sehingga sampel kesepian, FoMO, dan kecenderungan narsisme memiliki data terdistribusi tidak normal.

Setelah dilakukannya uji normalitas dan seluruh persyaratan telah terpenuhi, langkah berikutnya adalah melakukan teknik analisis untuk menguji hipotesis. Saat pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada penelitian, hal ini dapat mengacu kepada hasil nilai signifikan dari output SPSS. Hipotesis alternatif (H_1) akan diterima apabila nilai signifikansi kurang dari 0.05 ($p < 0.05$). Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antar variabel bebas dan terikat.

Tabel 2
Korelasi Antar Variabel Penelitian

Variabel	1	2	3
1. FoMO			.066
2. Kesepian	230**	-	-.210**
3. Kecenderungan Narsisme			

** p < .01.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil korelasi, standar deviasi untuk seluruh variabel yang diteliti. Seluruh variabel dinyatakan memiliki korelasi atau hubungan antara yang satu dengan lainnya karena hasil p < 0.01 yang berarti lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti terdapat hubungan antara kesepian terhadap FoMO dan kecenderungan narsisme pada remaja pengguna media sosial di Jakarta.

Hasil korelasi dari kesepian dengan FoMO pada tabel 20 memperlihatkan terdapat hubungan positif antar keduanya (r = 0.230) dengan tingkat hubungan yang cukup kuat (p < 0.05). Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi perasaan seseorang dalam kesepian, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *fear of missing out* yang dimiliki.

Hasil korelasi berdasarkan tabel 20 dari kesepian dengan kecenderungan narsisme adalah -0.210 yang mengindikasikan terdapat hubungan negatif antar variabel dengan hubungan yang rendah (p < 0.05). Hal ini berarti semakin tinggi perasaan kesepian, maka akan semakin rendah kecenderungan narsisme seseorang.

Tabel 3.
Hasil Uji Beda Berdasarkan Variabel Penelitian pada Laki-laki dan Perempuan

	Kesepian	FoMO	Kecenderungan Narsisme
Kruskal-Wallis H	1.671	2.154	3.133
Asymp. Sig	0.196	0.142	0.077

Berdasarkan tabel di atas, diketahui hasil signifikansi dari kesepian, FoMO, dan kecenderungan narsisme secara berturut-turut adalah 0.196, 0.142, dan 0.077. Hasil uji beda ketiga variabel berdasarkan jenis kelamin berada di atas 0.05. Hal ini dapat diartikan tidak adanya perbedaan antara masing-masing variabel berdasarkan jenis kelamin.

DISKUSI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup rendah dari kesepian dengan *fear of missing out* dan hubungan negatif yang cukup kuat antara kesepian dengan kecenderungan narsisme. Hasil korelasi kesepian dan FoMO ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi perasaan seseorang dalam kesepian, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *fear of missing out* yang dimiliki pada remaja pengguna media sosial di Jakarta. Sementara hasil korelasi kesepian dan kecenderungan narsisme dapat diartikan sebagai semakin tinggi perasaan kesepian, maka akan semakin rendah kecenderungan narsisme seseorang.

Fenomena munculnya rasa kesepian diindikasikan mengalami kecenderungan FoMO (Hogan, 2015). Artinya temuan ini sejalan dengan yang telah peneliti lakukan, dimana semakin tinggi perasaan kesepian, maka akan semakin tinggi pula tingkat FoMO. Perasaan kesepian memiliki hubungan yang positif dengan keterlibatan media sosial, sehingga seseorang yang

mengalami kesepian yang lebih tinggi menggunakan layanan media sosial memiliki kemungkinan karena seseorang merasa bahwa menggunakan media sosial membantu mereka untuk mengatasi masalah dan untuk melayani kebutuhannya (Reer, Tang, & Quandt, 2019). Media sosial memungkinkan seseorang dengan mudah mendapatkan kesempatan untuk memberi maupun menerima informasi mengenai aktivitas sehari-hari (Abel, Cheryl, & Sarah, 2016). Oleh sebab itu kesempatan untuk mendapatkan informasi jauh lebih banyak dari sebelumnya. Hal ini dapat membuat penggunanya mengetahui apa yang tidak seharusnya mereka ketahui. Sehingga hal ini yang menjadi penyebab media sosial memiliki peran terhadap kemunculan FoMO (Christina, Yuniardi, & Prabowo, 2019).

Sementara, kesepian berhubungan signifikan dengan kecenderungan narsisme pada remaja pengguna media sosial di Jakarta. Di mana semakin tinggi perasaan kesepian maka kecenderungan narsisme semakin rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Geukes, dkk (2017) bahwa adanya hubungan korelasi secara negatif antara kesendirian dengan narsistik admiration (menganggumi diri sendiri secara berlebihan). Dapat dijelaskan, bila individu memiliki perasaan kesepian dengan tingkat tinggi, maka dapat menurunkan perasaan dalam menganggumi diri sendiri secara berlebihan. Perilaku remaja yang menjadi labil dan hipersensitif memicu munculnya kecenderungan narsisme tingkat rendah (Rogoza, Żemojtel-Piotrowska, Kwiatkowska, & Kwiatkowska, 2018).

Ketika individu mengalami kecenderungan narsisme yang rendah, membuat penggunaan interaksi sosial secara online menurun dan berkurangnya dalam memposting tentang diri mereka (Skues, William, & Wise, 2012). Artinya hal ini dapat memberikan adanya dampak untuk merasa kesepian yang lebih tinggi ketika remaja tidak melakukan aktivitas yang membuat dirinya merasa lebih baik dari orang lain. Karena menurut Carter dan Douglass (2018) narsisme dikaitkan dengan berbagai alasan yang berfungsi meningkatkan kemungkinan untuk dapat memanfaatkan dukungan sosial yang berharga, mengimbangi kesepian, stres, dan kondisi mental negatif lainnya. Selain itu, narsisme juga memandang hubungan sosial sebagai elemen penting dari konstruksi diri. Lebih jauh lagi, banyak karakteristik sifat narsisis (mis., Mencari validasi, mengeksploitasi orang lain) terwujud di dalam lingkungan sosial.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa kesepian memiliki hubungan dengan *fear of missing out* secara positif. Hubungan ini dapat diartikan bila remaja di Jakarta merasa kesepian tingkat tinggi maka akan menimbulkan perilaku FoMO yang semakin tinggi dalam penggunaan media sosial. Sementara penelitian antara kesepian dengan kecenderungan narsisme juga memiliki hubungan yang cukup kuat secara negatif. Dimana, ketika para remaja mengalami tingkat kesepian yang tinggi, akan membuat kecenderungan narsisme yang rendah. Kemudian, tidak terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki dengan variabel kesepian, FoMO dan kecenderungan narsisme. Berarti dapat dikatakan hal ini bersifat universal yang bisa dimiliki oleh siapapun.

Saran Teoritis

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengontrol responden sehingga mendapat hasil yang lebih seimbang dan dapat digeneralisir. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan sumber-sumber teori yang tidak terlalu tua. Hal ini karena sudah tidak adanya relevan dengan kondisi saat ini.

Saran Praktis

Bagi Individu, dalam penelitian ini menemukan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung melakukan kegiatan di sosial media secara aktif dan sering, sehingga dapat mengakibatkan individu merasakan *fear of missing out* dan kecenderungan narsisme. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar individu mengalihkan perasaan kesepian, menghilangkan FoMO dan kecenderungan narsisme dengan hal yang bermanfaat seperti mencari suatu informasi agar dapat menambah pengetahuan yang luas dan memanfaatkan sosial media sesuai kegunaan sebagai tempat untuk menyampaikan pendapat, berbagi opini, serta meningkatkan diskusi dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Selain itu para remaja dapat menggunakan media sosial sebagai pencarian suatu informasi atau menyampaikan secara lebih hati-hati dan juga lebih menyaring informasi yang baik maupun yang buruk.

Bagi Orang tua, hasil penelitian ini diharapkan untuk orangtua yang memiliki anak remaja lebih membatasi dan mengawasi penggunaan media sosial mereka, dengan lebih memperhatikan relasi hubungan antar lingkungan pertemanan yang sedang dihadapi seperti adanya perasaan individu yang merasa tidak terpenuhi apa yang diinginkan dalam kehidupan media sosial maupun di dunia nyata

REFERENSI

Abel, J. P., Cheryl, L. B., & Sarah, A. B. (2016). *Social media and the fear of missing out : Scale development assessment. Journal of Business & Economic Research*. 14. 33–44.

Andangsari, E. W., & Dhowi, B. (2016). *Two typology types of loneliness and problematic internet use (PIU): An evidence of indonesian measurement. American Scientific Publisher*. 22. 1711-1714. doi:10.1166/asl.2016.6740

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media, & technology 2018*. Diakses 23 Juli 2020 dari http://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/

Badan Pusat Statistika. (2017, November 30). *Statistika Telekomunikasi Indonesia 2017*. Diakses dari https://www.bps.go.id/publication/2018/11/30/e0597f06233100ccdab076c1/statistik-telekomunikasi-indonesia-2017.html

Badan Pusat Statistika. (2018). Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di provinsi DKI Jakarta 2018. Diakses dari jakarta.bps.go.id

Carter, G. L., & Douglass, M. D. (2018). *The Aging Narcissus: Just a Myth? Narcissism Moderates the Age-Loneliness Relationship in Older Age*. *Frontiers in psychology*. 9. 1254.

Charoensukmongkol, P. (2016). *Exploring personal characteristics associated with selfie-liking. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 10(2). article 7. http://dx.doi.org/10.5817/CP2016-2-7

Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A., (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. Indigenous: *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 4(2). 105-117.

Fuster, H., Chamarro, A., Oberst, U. (2017). *Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. Aloma*. 35(1). 23-30. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/317167392_Fear_of_Missing_Out_online_social_networking_and_mobile_phone_addiction_A_latent_profile_approach

Geukes, K., Nestler, S., Hutteman, R., Dufner, M., Küfner, A. C., Egloff, B., ... & Back, M. D. (2017). *Puffed-up but shaky selves: State self-esteem level and variability in narcissists*. *Journal of personality and social psychology*. 112(5). 769.

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). *Relationship between Nomophobia and Fear of Missing out among Turkish University Students. Cypriot Journal of Educational Sciences*. 13(4). 549-561.

Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). *Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from The COVID-19 Psychological Wellbeing Study. PloS one*. 15(9). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698

Hardika, J., Noviekayati, I., Saragih, S. (2019). Hubungan self-esteem dan kesepian dengan kecederungan gangguan kepribadian narsistik pada remaja pengguna sosial media instagram. *Psisosains*. 14(1). 1-13. Doi: http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.928

Hogan, M. (2015, Oktober 14). *Facebook and the 'fear of missing out' (FoMO)*. Diakses dari https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-one-lifespan/201510/facebook-and-the-fear-missing-out-fomo

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). *No more fomo: Limiting social media decreases loneliness and depression. Journal of Social and Clinical Psychology*. 37(10). 751–768. doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751

Kurniawan, E., Daryono. (2019, November 24). Fenomena viral di media sosial, pengamat sebut 68% milennial Indonesia terjangkit fomo. *Tribunnews.com*. Diakses dari https://www.tribunnews.com/nasional/2019/11/24/fenomena-viral-di-media-sosial-pengamat-sebut-68-millennial-indonesia-terjangkit fomo?page=all

Leung, L. (2013). *Generational differences in content generation in social media: The roles of the gratifications sought and of narcissism. Computers in Human Behavior*. 29. 997-1006. Diakses dari http://sci- hub.tw/https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.028

Mind. (2019). *Loneliness*. Diakses 20 Januari 2020 dari https://www.mind.org.uk/media-a/3124/loneliness-2019.pdf

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior*. 29(4). 1841-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014

Putri, W. S. R., Nurwati, R. N., & Budiarti, M. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*. 3(1). 1-51. Diakses dari http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13625/6455

Quamila, A. (2016, April 26). Bedanya narsis dan narcissistic personality disorder. Diakses dari https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/beda-narsis-dengan-narcissistic-personality-disorder/

Rahayu, S. M., Ramadhanti, W., & Widodo, T. M. (2018). *Analisis pengaruh gender direksi dan komisaris, manajemen laba, serta kinerja perusahaan terhadap kompensasi manajemen puncak di asean*. Yogyakarta: Deepublish Publisher. Diakses dari https://books.google.co.id/books?id=n-mEDwAAQBAJ&pg=PA74&dq=%5Dreliabilitas+0.6&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiowN234dDoAhV-7HMBHRRIBz4Q6AEIMDAB#v=onepage&q=%5Dreliabilitas%200.6&f=false

Raskin, R., & Terry, H. (1988). *A principal-components analysis of the narcissistic personality inventory and further evidence of its construct validity. Journal of Personality and Social Psychology*. 54(5). 890-902. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.890

Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). *Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. New Media & Society*. 21(7). 1486-1505. doi:10.1177/1461444818823719

Rogoza, R., Żemojtel-Piotrowska, M., Kwiatkowska, M. M., & Kwiatkowska, K. (2018). *The bright, the dark, and the blue face of narcissism: The Spectrum of narcissism in its relations to the metatraits of personality, self-esteem, and the nomological network of shyness, loneliness, and empathy. Frontiers in Psychology*. 9. 343.

Russell, D. W. (1996). *UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment*. 66(1). 20-40. DOI: 10.1207/s15327752jpa6601_2

Statistik sektoral provinsi DKI Jakarta. (2020, Januari 10). Penggunaan perangkat TIK dan internet di DKI Jakarta. Diakses dari http://statistik.jakarta.go.id/penggunaan-perangkat-tik-dan-internet-di-dki-jakarta/

Skues, J. L., Williams, B., & Wise, L. (2012). *The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. Computers in Human Behavior*. 28(6). 2414-2419.

Twenge, J. M. (2017). *IGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.

Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). *Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. Journal of Social and Personal Relationships*. 36(6). 1892-1913.

Wang, R., Yang, F., & Haigh, M. M. (2017). *Let me take a selfie: Exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. Telematics and Informatics.* 34(4). 274-283. https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.07.004

Widyaningrum, G. L. (2018). Penelitian: Media sosial dan selfie mengubah seseorang menjadi narsis. National Geographic. Diakses dari https://nationalgeographic.grid.id/read/13998644/penelitian-media-sosial-dan-selfie-mengubah-seseorang-menjadi-narsis?page=all

Yanuar, Y. (2019, Mei 21). Survei pengguna internet terbesar, Jakarta hanya urutan ketiga. Kompas.Co. Diakses dari https://tekno.tempo.co/read/1207647/survei-pengguna-internet-terbesar-jakarta-hanya-urutan-ketiga/full&view=ok

Yoshida, A. (2019). *The mediating role of "fear of missing out" between loneliness and social networking site addiction tendencies. XIV European Congress of Psychology*. https://doi.org/10.26226/morressier.5cf632c0af72dec2b05547fe

DUKUNGAN SOSIAL DAN KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI SITUASI PANDEMI COVID-19 PADA MASYARAKAT PENDATANG DKI JAKARTA

Joyka Manurung, Sondang Maria J. Silaen
Universitas Persada Indonesia Y.A.I
joykamanurung995jm@gmail.com[1], silaenmaria92@gmail.com[2]

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kebermaknaan hidup terhadap kecemasan menghadapi situasi pandemi COVID-91 pada masyarakat pendatang yang tinggal di DKI Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik Sampling Insidental. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 40 orang yang merupakan masyarakat pendatang (perantau) yang tinggal di Kelurahan Kebon Manggis. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga skala yaitu skala dukungan sosial, skala kebermaknaan hidup dan skala kecemasan menghadapi situasi pandemi COVID-19. Analisis data menggunakan bivariate correlation dan multivariate correlation dengan bantuan program SPSS ((Statistic Packages for Social Science). Hasil analisis data menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi situasi pandemi COVID-19 dengan koefisien r=0,041 dengan nilai p=0,384 (p>0,005) dan tidak ada hubungan antara kebermaknaan hidup terhadap kecemasan menghadapi situasi pandemi COVID-19 dengan koefisien r=0,90 dengan nilai p=0,580 (p>0,05). Hal ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial dan kebermaknaan hidup terhadap kecemasan mengahadapi situasi pandemi COVID-19 pada masyarakat pendatang yang tinggal di DKI Jakarta khususnya yang ada di Kelurahan Kebon Manggis. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tinggi atau rendahnya dukungan sosial dan kebermaknaan hidup tidak memiliki hubungan terhadap tinggi atau rendahnya kecemasan masyarakat pendatang dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Kebermaknaan Hidup, Kecemasan Menghadapi Situasi Pandemi COVID-19.*

PENDAHULUAN

Suatu kejadian baru yang muncul di tahun 2019 dan menggemparkan seluruh dunia begitu menarik perhatian berbagai kalangan seperti para ahli virus, ahli kesehatan termasuk penulis. Fenomena tersebut ialah penyakit Coronavirus atau yang disebut juga sebagai COVID-19. Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti common cold atau pilek dan penyakit serius seperti MERS dan SARS. Penyakit Coronavirus (COVID-19) pertama kali di temukan pada bulan Desember tahun 2019 di Wuhan Cina (Situasi COVID-19 Indonesia., n.d.) Penyebaran COVID-19 yang terjadi dengan sangat cepat membuat banyak negara lainnya juga terpapar oleh virus ini seperti negara-negara yang ada di benua Eropa, Afrika, Australia maupun Asia. Seiring dengan penyebarannya yang begitu cepat dan luas hingga ke wilayah yang jauh dari pusat wabah maka pada tanggal 11 Maret 2020 dengan resmi Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) menetapkan COVID-19 sebagai pandemi global. Berdasarkan rangkuman laporan-85 situasi Coronavirus disease 2019 (COVID-19) per tanggal 15 April 2020 data statistik WHO mencatat kasus kematian secara global mencapai 117.021 (Coronavirus Disease (COVID-19) Weekly Epidemiological Update and Weekly Operational Update, n.d.). Salah satu negara di bagian benua Asia yang juga terpapar oleh virus COVID-19 adalah Indonesia.

Pandemi Coronavirus di Indonesia di awali dengan ditemukannya penderita penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) pada tanggal 2 Maret 2020 hal ini di lansir dalam (Cerita Lengkap Asal Mula Munculnya Virus Corona Di Indonesia, n.d.). Hingga tanggal 21 April Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menyatakan bahwa jumlah data yang telah

terkonfirmasi mencapai 7.135 kasus positif COVID-19 dengan 842 kasus sembuh dan 616 kasus meninggal. Data tersebut di peroleh dari 34 provinsi dan 257 kabupaten yang ada di Indonesia (Pasien Sembuh Bertambah Menjadi 842, Kasus Positif COVID-19 Meluas Ke 257 Kabupaten., n.d.). Dampak adanya COVID-19 di rasakan oleh semua masyarakat baik orang tua maupun anak-anak, pekerja maupun pelajar, tidak mengenal status sosial semuanya terimbas. Sehingga pemerintah pun menganjurkan masyarakat untuk membatasi interaksi di luar rumah. Bukan hanya itu, pemerintah juga memberlakukan adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk beberapa daerah seperti Jakarta, Banten, dan Bogor guna untuk memutus rantai penularan virus COID-19.

DKI Jakarta menjadi salah satu kota yang memiliki kasus tertinggi dengan data yang tercatat di BNPB per tanggal 21 April 2020 sebanyak 3.260 kasus. Peningkatan jumlah kasus di setiap harinya tentu menimbulkan kecemasan bagi masyarakat yang tinggal di DKI Jakarta, terlebih bagi mereka masyarakat pendatang atau perantau. Menurunnya perekonomian sebagai dampak dari COVID-19 membuat mereka harus berpikir keras untuk dapat bertahan hidup di Ibukota. Demikian juga dengan peraturan pemerintah yang telah di berlakukan sejak tanggal 24 April 2020 yakni adanya larangan mudik tentu semakin menambah kecemasan bagi masyarakat pendatang atau perantau.

Kecemasan menurut (Lubaba, 2018) merupakan perasaan khawatir yang dialami oleh individu karena merasa bahwa dirinya terancam dan berasa pada situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan yang di tandai dengan adanya ketegangan fisiologis dan perasaan tidak tenang. Kecemasan sifatnya subeytif karna setiap orang memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi tetapi kecemasan dapat memberi pengaruh pada pola pikir seseorang. Apabila masyarakat pendatang di DKI Jakarta memiliki pola pikir yang negatif terhadap situasi pandemi global COVID-19 maka akan menjadikan mereka bersikap pesimis untuk menghadapi situasi ini. Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan perilaku abnormal. Oleh karena itu setiap masyarakat pendatang tersebut tentunya membutuhkan dukungan sosial dan juga perlu menyadari kebermaknaan hidup mereka.

Dukungan Sosial menurut Thompson (Megananda, 2018) adalah hubungan sosial yang menyediakan (atau dapat berpotensi menyediakan) sumber materi dan interpersonal yang berharga pada penerimanya, seperti konseling, akses informasi, dan dukungan untuk berbagi tugas, tanggung jawab serta keahlian. Yasin dan Dzulkifli (Novita & Novitasari, 2017) menyebutkan bahwa dukungan sosial sangat penting bagi individu dalam hidup dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengelola masalah psikologis. Kurangnya dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan. Kebermaknaan hidup adalah suatu hal yang mampu membawa individu dalam menemukan tujuan hidupnya, setiap peristiwa yang terjadi merupakan sumber dari kebermaknaan hidup dimana terdapat hikmah tersembunyi dalam peristiwa tersebut (Megananda, 2018). Seseorang yang kurang mampu memaknai hidupnya akan menyalahkan dirinya sendiri ketika menghadapi keadaan yang sulit, merasa tidak berguna bahkan menjadi putus asa.

Berdasarkan fenomena, data-data dan penjelasan di atas maka permasalahan yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan kebermaknaan hidup terhadap kecemasan menghadapi situasi pandemi COVID-19 pada masyarakat pendatang yang tinggal di DKI Jakarta.

Kecemasan

Freud (dalam (Alwisol, 2018) menyebutkan kecemasan sebagai salah satu fungsi ego yang memperingatkan individu tentang kemungkinan akan terjadinya suatu ancaman sehingga individu tersebut dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Menurut Sullivan (dalam (Alwisol, 2018) kecemasan merupakan pengaruh Pendidikan yang paling besar sepanjang hidup, disalurkan pertama kali oleh perilaku keibuan kepada bayinya. Jika ibu mengalami kecemasan, dia akan menyatakan pada ekspresi wajahnya, intonasi kata, dan tingkah lakunya. Kecemasan juga dapat memberikan dampak yang buruk kepada orang dewasa, bahkan kecemasan menjadi sumber perusak yang terpenting dan menghambat perkembangan hubungan interpersonal individu. Kecemasan dapat membuat individu membentur-benturkan kepala, membuat diri tidak bisa belajar, merusak ingatan, mempersempit persepsi, bahkan menyebabkan amnesia. Kecemasan akan menghasilkan tingkahlaku yang menghambat sehingga individu tidak terdorong untuk belajar dari kesalahannya, terus menerus mengharapkan rasa aman yang kekanak-kanakan, serta membuat individu tidak belajar dari pengalamannya sendiri.

Sementara itu Spielberger 1972 (Fauziah et al., 2018) membagi kecemasan ke dalam 2 bentuk yaitu state anxiety dan trait anxiety yang dapat membedakan antara perasaan cemas dan depresi pada individu. State anxiety didefinisikan sebagai emosi yang tidak menyenangkan karena individu dihadapkan dengan sesuatu yang mengancam serta berbahaya. State anxiety merupakan kondisi emosional yang bersifat sementara dan subjektif, dimana kecemasan itu muncul ketika individu menerima stimulus yang berpotensi untuk melukai dirinya. Trait anxiety umunya hanya mengarahkan pada kestabilan perbedaan personality dalam kecenderungan untuk merasa cemas. Trait anxiety tidak langsung telihat pada tingkah laku individu, tetapi dapat di lihat dari frekuensi states anxiety individu.

Calhoun dan Acocela (1995) dalam (Kusmaedi et al., 2020) menyebutkan ada tiga aspek kecemasan, yaitu: 1) reaksi emosi (emotional), aspek ini erat kaitannya dengan persepsi individu sehingga akan memberikan pengaruh pada psikologis individu seperti, perasaan sedih, keprihatinan serta ketegangan. 2) Reaksi kognitif (cognitive), aspek ini berkaitan pada kemampuan berpikir individu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. 3) Reaksi fisik (physiological), aspek ini menjelaskan bahwa individu meresponi kecemasan melalui gerakan-gerakan tubuh.

Sementara itu Start, (Annisa & Ifdil, 2016) mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam 3 bentuk: 1) respon perilaku, diantaranya ialah: gelisah, ketegangan fisik, temor, reaksi terkejut, cepat bicara, kurang koordinasi, menarik diri dari hubungan interpersonal, menghindar dan sangat waspada. 2) Respon kognitif, meliputi: perhatian terganggu, hambatan berpikir, kreativitas menurun, bingung, kehilangan objektivitas, takut cidera atau takut kematian dan takut kehilangan kendali. 3) Respon afektif, diantarnya ialah: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, ketakutakan, kecemasan, rasa bersalah dan malu.

Adler dan Rodman (Annisa dan Ifdil, 2016) mengemukakan terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan: 1) Pengalaman negatif masa lalu yaitu penyebab utama yang menimbulkan rasa cemas ialah adanya perasaan yang tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan. 2) Pikiran yang tidak rasional, meliputi; a) Kegagalan Ketastropik, merupakan asumsi dari individu tentang kemungkinan sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya. b) Kesempurnaan, individu mengingikan dirinya untuk dapat berperilaku sempurna tanpa memiliki cacat. Ukuran kesempurnaan di anggap sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi. c) Persetujuan, yakni kurangknya keyakinan terhadap diri sendiri sehingga perlu adanya persetujuan dari sesama teman. d) Generalisasi yang tidak tepat, hal ini sering terjadi pada individu yang hanya memiliki sedikit pengalaman.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Serafino (Tarmidi, 2015) merupakan dukungan yang diterima oleh individu dari orang lain. Dukungan sosial tersebut dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi maupun dukungan dari kelompok. Caplin (Marni & Yuniawati, 2015) menyebutkan bahwa dukungan sosial ialah adanya kesanggupan untuk membantu dalam pemenuhan kebutuhan orang lain dengan adanya pemberian bantuan maupun dorongan semangat serta nasehat kepada individu yang akan mengambil suatu keputusan. (Suardana, 2011) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan ketersediaan dukungan atau bantuan untuk memberikan kenyamanan sehingga membuat individu merasa dicintai, dihargai, serta diperhatikan oleh orang lain dan individu yang bersangkutan akan merasa bahwa ia adalah bagian dari anggota suatu kelompok yang memiliki kepentingan dan tujuan yang sama baik dalam bentuk emosi, informasi, penghargaan maupun instrumental. Dukungan sosial merupakan suatu variabel lingkungan yang diperkirakan memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental termasuk kecemasan (Balogun, 2014)

Sarafino dan Timoty (Hanapi & Agung, 2018) membagi dukungan sosial kedalam lima dimensi, yaitu; 1) Dukungan emosi merupakan suatu bentuk dukungan yang diekspresikan melalui empati, kepedulian, dan perhatian kepada seseorang. 2) Dukungan penghargaan yaitu bentuk dukungan yang terjadi melalui ekspresi yang positif mengenai sesuatu hal, setuju dengan ide-ide atau perasaan individu. 3) Dukungan instrumental merupakan dukungan yang diberikan secara langsung baik dalam bentuk jasa, barang atau dibantu dengan cara melaksanakan tugas atau pekerjaan saat individu mengalami stress. 4) Dukungan informasi yaitu bentuk dari dukungan ini ialah memberi nasehat atau saran. 5) Dukungan jaringan, dukungan ini terjadi dengan memberi kesempatan bagi individu untuk terlibat dalam suatu aktivitas kelompok tertentu yang diminati oleh individu yang bersangkutan.

Aspek-aspek lainnya disebutkan oleh Zimet dkk (Megananda, 2018) yang membagi dukungan sosial ke dalam tiga aspek: 1) Dukungan keluarga (family support). Merupakan bentuk dukungan atau bantuan yang diberikan oleh keluarga seperti orangtua, saudara kandung, dan anak terhadap individu seperti membantu dalam membuat keputusan maupun kebutuhan secara emosional. 2) Dukungan teman (friend support). Merupakan bentuk dukungan atau bantuan yang diberikan oleh teman-teman seperti teman sebaya, rekan kerja kepada individu seperti dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan lainnya. 3) Dukungan orang yang istimewa (significant others support). Bentuk dukungan atau bantuan yang diberikan oleh seseorang yang memiliki peran berarti dalam kehidupan individu seperti pasangan, guru, dokter dan lain sebagainya dalam bentuk membuat merasa nyaman dan merasa dihargai.

Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan hidup merupakan penghayatan individu dalam menemukan sesuatu yang berharga atau penting bagi individu, dimana hal tersebut memberikan alasan individu untuk hidup. Makna hidup akan memberikan nilai dan tujuan bagi individu dalam menjalani hidup dan berjuang untuk mencapainya maupun mempertahankannya (Lubis & Maslihah, 2012) Sementara itu Steger dkk (Astuti, 2018) memberi definisi kebermaknaan hidup kedalam 3 istilah. Pertama, purposecenterd definitions, artinya setiap individu memiliki tujuan hidup dan nilai personal. Makna ini didapatkan manakala individu mencoba untuk membuat nilai-nilai personal yang berguna sebagai motivasi guna pencapaian individu terhadap tujuan hidupnya. Kedua, significance-centered definitons, artinya individu mendapatkan makna hidup ketika mampu memahami informasi yang diperoleh dari hidupnya. Makna hidup akan tercipta manakala individu menginterpretasikan pengalamannya menjadi tujuan dan arti hidup. Ketiga,

multifaceted difinitions, yakni kombinasi yang digunakan untuk mengetahui kebermaknaan hidup yaitu dimensi afeksi dengan motivasi dan kognitif.

Frankl (Bukhori, 2012) menyebutkan ada tiga aspek kebermaknaan hidup sebagai: 1) Kebebasan berkehendak, adalah suatu kebebasan yang dimiliki oleh individu untuk menentukan sendiri pilihannya pada alternatif-alternatif yang ada sehingga individu tersebut akan mengambil peran yang sangat besar dalam menentukan hidupnya. 2) Kehendak hidup bermakna, yaitu keinginan atau hasrat yang mendorong individu untuk bekerja, berkarya, dan melakukan kegiatan-kegiatan penting lainnya dengan tujuan agar memiliki hidup berharga dan dihayati secara bermakna. 3) Makna hidup, ialah sesuatu hal yang dianggap penting, benar dan diimpikan serta dapat memberi nilai khusus bagi individu. Jika individu berhasil menemukan makna hidup ini maka individu akan merasakan hidupnya berharga serta dapat dijadikan sebagai tujuan hidupnya.

Steger dkk (Miftahurrahman, 2018) menyebutkan kebermaknaan hidup terdiri dari dua aspek: 1) Search for meaning (mencari kebermaknaan). Merupakan bagian dari hidup yang mencari tahu makna dalam hidup. Bagaimana individu mampu mengembangkan pemahaman terhadap makna hidup dan aktivitas-aktivitas yang ada didalamnya. 2) Presence of meaning (kehadiran arti). Merupakan kehadiran yang mengetuk makna atau tujuan dalam kehidupan individu. Sejauh mana individu mampu memahami makna hidup dan disertai dengan tujuan yang menyeluruh dari kehidupannya.

Masyarakat Pendatang (Perantau)

Masyarakat pendatang atau perantau adalah sebutan bagi orang yang memilih hijrah dari daerah asalnya ke daerah orang lain yang biasanya dilakukan bukan untuk tinggal menetap pada daerah yang akan di tuju melainkan hanya untuk tinggal sementara saja. Tujuannya ialah untuk melanjutkan pendidikan, mencari pekerjaan ataupun untuk mencari pengalaman hidup yang lebih baik yang mungkin tidak bisa mereka dapatkan di tanah kelahiran atau di kampung halamannya. Pada dasarnya ada beberapa resiko yang harus dialami oleh individu ketika hendak merantau. Selain mereka harus tinggal jauh dari keluarga mereka juga di tuntut untuk mampu beradaptasi dengan baik pada lingkungan baru yang akan mereka tinggali. Adaptasi yang baik akan membantu individu untuk dapat menemukan teman, sahabat ataupun komunitas yang mungkin dapat memberikan dukungan sosial pada saat-saat individu membutuhkannya. Mereka juga harus memiliki niat, tujuan hidup dan mental yang kuat untuk dapat bertahan dengan kehidupannya di daerah orang lain.

Adanya pandemi COVID-19 yang mengganggu aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan hidup tentu menimbulkan kecemasan, dan penulis memiliki asumsi bahwa kecemasan yang dialami oleh masyarakat pendatang (perantau) yang tinggal di DKI Jakarta adalah kecemasan yang bersifat sementara (state anxiety).

METODE

Desain

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah Correlation Research yakni mencari hubungan variabel bebas (X1 dan X2) terhadap variabel terikat (Y) dengan menggunakan pendekatan kuantitatif.

Partisipan

Karakteristik subjek dalam penelitian ini ialah: 1) Perantau dengan tujuan bekerja yang berusia 20-35 tahun. 2) Tinggal menetap sementara di DKI Jakarta khususnya di kelurahan Kebon Manggis, Matraman Jakarta Timur. 3) Tidak tinggal bersama orangtua maupun keluarga

lainnya. 4) Belum/tidak memiliki KTP DKI Jakarta. Metode pengambilan sampel yang digunakan ialah nonprobability sampling, dengan menggunakan teknik Sampling Insidental.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen yaitu skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet dkk, skala kebermaknaan hidup yang disusun berdasarkan aspek-aspek kebermaknaan hidup yang dikemukakan oleh Steger dkk dan skala kecemasan menghadapi situasi pandemi COVID-19 yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang disebutkan oleh Calhoun dan Acocela.

Prosedur

Penelitian ini dilakukan khusus pada masyarakat pendatang atau perantau yang tinggal di kelurahan Kebon Manggis, kecamatan Matraman Jakarta Timur. Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengurus surat izin penelitian yang akan digunakan sebagai permohonan izin pengambilan data penelitian. Pengurusan surat izin dilakukan di Student Service Center (SSC) Universitas Persada Indonesia Y.A.I dan dikeluarkan pada tanggal 15 Juni 2020 dengan No. 078/SR/D/SSC-UPI Y.A.I/VI/2020 yang diajukan kepada kantor kelurahan Kebon Manggis.

Kemudian peneliti memberikan surat tersebut kepada kantor kelurahan Kebon Manggis dan langsung diberi izin untuk melakukan penelitian. Sebelum pengambilan data penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan tryout yang dilaksanakan selama 7 hari terhitung dari tanggal 9 Juni 2020 hingga tanggal 16 Juni 2020. Setelah memperoleh data tryout kemudian di analisis dan menghilangkan butir soal kuesioner yang gugur, dilanjutkan dengan pengambilan data penelitian yang dilakukan selama 21 hari terhitung dari tanggal 16 Juni 2020 sampai dengan tanggal 6 Juli 2020. Semua sebaran kuesioner penelitian dilakukan secara online yaitu dengan menggunakan google form yang dapat di akses pada https://forms.gle/iWqNgBUyR2C81ZbN8 melalui bantuan pengurus kelurahan Kebon Manggis untuk menyebarkan link google form kepada masyarakat perantau yang tinggal di kelurahan Kebon Manggis.

Teknik Analisis

Dalam penelitian ini terdapat dua teknik analisis data yang digunakan yakni Bivariate Correlation dan Multivariate Correlation. Bivariate Correlation digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat sementara Multivariate Correlation digunakan untuk menguji hubungan lebih dari satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Dalam penelitian ini terdapat tiga hipotesis. Untuk menguji hipotesis pertama (Ha1) peneliti menggunakan teknik analisis Bivariate Correlation yakni untuk menguji ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi situasi pandemi COVID-19 pada perantau yang tinggal pada kelurahan Kebon Manggis, Matraman Jakarta Timur. Selanjutnya hipotesis kedua (Ha2) di uji menggunakan teknik analisis Bivariate Correlation yakni untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kebermaknaan hidup terhadap kecemasan. Pengujian hipotesis yang ketiga (Ha3) penulis menggunakan teknik Multivariate Correlation yakni menguji ada tidaknya hubungan antara ketiga variabel yaitu dukungan sosial, kebermaknaan hidup dan kecemasan.

Signifikansi yang ditetapkan dalam penelitian ini ialah sebesar 5%. Jika probability (p) hasil hitungnya lebih rendah dari taraf signifikansi, maka hipotesis nihi (Ho) ditolak. Semua data pada penelitian ini di analisis menggunakan SPPS versi 22 for windows.

HASIL

Hasil analisis uji normalitas variabel dukungan sosial, kebermaknaan hidup dan dukungan sosial menunjukkan ketiga variabel tersebut normal dengan nilai p=0,051 pada variabel dukungan sosial, p=0,524 pada variabel kebermaknaan hidup dan p=0,440 pada variabel kecemasan sehingga (p>0,05). Sementara itu, hasil uji hipotesis menunjukkan nilai korelasi Ha1 r=0,141 dengan p=0,384 (p>0,05) dan korelasi Ha2 r=0,090 dengan p=0,580 (p>0,05). Dengan begitu hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi ada hubungan antara dukungan sosial dan kebermaknaan hidup terhadap kecemasan ditolak. Dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini ialah tidak ada hubungan antara dukungan sosial dan kebermaknaan hidup terhadap kecemasan dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19 pada masyarakat pendatang yang tinggal di DKI Jakarta, khususnya yang ada di kelurahan Kebon Manggis. Sehinggga menunjukkan tinggi atau rendahnya dukungan sosial dan kebermaknaan hidup tidak memiliki hubungan terhadap tinggi atau rendahnya kecemasan masyarakat pendatang dalam menghadapi pandemi COVID-19. Tidak adanya hubungan yang kuat serta tidak signifikan antara variabel dukungan sosial dan kebermaknaan hidup terhadap kecemasan menghadapi situasi pandemi COVID-19 dapat dilihat dari hasil penelitian serta beberapa alasan lain yang tidak mampu menjelaskan bagaimana ketiga variabel tersebut dapat saling mempengaruhi secara signifikan.

DISKUSI

Hasil penelitian yang sama terhadap variabel yang sama di lakukan oleh (Slamiardi, 2019) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan yang ditunjukkan dengan nilai r=0,053 dengan p=0,599 (p>0,05). Penelitian lainnya dilakukan oleh (Astuti, 2018) yang menyebutkan bahwa variabel kebermaknaan hidup tidak memiliki hubungan serta pengaruh yang besar terhadap variabel kecemasan kematian. Hal ini di karenakan tingkat dukungan sosial, kebermaknaan hidup dan kecemasan yang dimiliki oleh responden penelitian ini berada pada kategorisasi yang tinggi. Persentase variabel dukungan sosial yaitu sebesar 70% sebanyak 28 orang, variabel kebermaknaan hidup sebesar 95% sebanyak 38 orang, persentase pada variabel kecemasan terhadap situasi pandemi COVID-19 yaitu 65% sebanyak 26 orang. Tingginya dukungan sosial dan kebermaknaan hidup tersebut dapat dipengaruhi beberapa faktor, di antaranya spiritual quotient, usia, kepercayaan diri, integritas ego, serta kontrol diri

Hasil analisis dalam penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Erwina, 2014) pada narapidana di Lembaga pemasyaraktan Klas II A Muaro Padang yang menunjukkan terdapat korelasi yang kuat antara dukungan sosial dengan kecemasan yang ditunjukkan pada arah negatif, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan dan sebaliknya. Hal ini selaras dengan teori yang menyebutkan bahwa individu yang kurang memiliki dukungan sosial akan lebih rentan untuk mengalami masalah gangguan mental diantaranya ialah kecemasan (Balogun, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh (Setyaningsih & Mu'in, 2013) pada kelompok pekerja PNS yang menghadapi masa pensiun menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan..

Penelitian lainnya dilakukan oleh (Lailatushifah, 2012) pada orang dengan Diabetes Melitus yang menujukkan bahwa ada hubungan negatif antara kebermaknaan hidup dengan kecemasan menghadapi kematian. Artinya semakin rendah kebermaknaan hidup orang dengan diabetes miletus maka tingkat kecemasan terhadap kematian semakin tinggi dan sebaliknya. Tingginya kebermaknaan hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pemahaman terhadap diri sendiri, bertindak positif, hubungan sosial, pengalaman hidup dan religiusitas.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: 1) Tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19 pada masyarakat pendatang (perantau) yang tinggal di DKI Jakarta khusunya yang ada di kelurahan Kebon Manggis. 2) Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebermaknaan hidup terhadap kecemasan dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19 pada masyarakat pendatang (perantau) yang tinggal di DKI Jakarta khusunya yang ada di kelurahan Kebon Manggis. 3) Tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kebermaknaan hidup terhadap kecemasan dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19 pada masyarakat pendatang (perantau) yang tinggal di DKI Jakarta khusunya yang ada di kelurahan Kebon Manggis. Hal ini mengartikan tinggi atau rendahnya dukungan sosial dan kebermaknaan hidup tidak berhubungan dengan tinggi atau rendahnya kecemasan.

Kepada penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini menujukkan bahwa dukungan sosial dan kebermaknaan hidup tidak memiliki hubungan dengan kecemasan dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19 oleh karena itu disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang diasumsikan memiliki keterkaitan dengan kecemasan. Selain itu jumlah subjek penelitian perlu diperbanyak agar hasil penelitiannya dapat di generalisasikan kepada populasi yang lebih luas. Penggunaan skala ukur juga perlu dipertimbangkan, disarankan menggunakan aitem-aitem yang sesuai dengan variabel dan kriteria subjek penelitian.

REFERENSI

Alwisol. (2018). Psikologi Kepribadian (Revisi). Universitas Muhammadiyah Malang. https://books.google.co.id/books?id=ZuB0DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Buku+psikologi+kepribadian+alwisol&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjomomHnMfpAhWz7XMBHUT4CysQ6AEIJjAA#v=onepage&q&f=false

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor, 5(2), 93. https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00

Astuti, R. F. (2018). Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Orang Dengan HIV-AIDS (ODHA). Skripsi, 1–139. https://doi.org/10.1051/matecconf/201712107005

Balogun, A. G. (2014). Dispositional factors , perceived social support and happiness among prison inmates in Nigeria : A new look. Happiness and Wellbeing, 2(1), 16–33.

Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana (Studi kasus nara pidana Kota Semarang). Ad-Din, 4(1), 1–19. http://eprints.walisongo.ac.id/2087/1/Baidi_Bukhori-Kebermaknaan_Hidup.pdf

Cerita Lengkap Asal Mula Munculnya Virus Corona di Indonesia. (n.d.). Merdeka.Com. https://www.merdeka.com/trending/cerita-lengkap-asal-mula-munculnya-virus-corona-di-indonesia.html

Coronavirus disease (COVID-19) Weekly Epidemiological Update and Weekly Operational Update. (n.d.). WHO. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/

Fauziah, N., Rafiyah, I., & Solehati, T. (2018). Parent's Anxiety Towards Juvenile Deliquency Phenomenon in Bandung, Indonesia. NurseLine Journal, 3(2), 52. https://doi.org/10.19184/nlj.v3i2.7286

Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. Jurnal RAP UNP, 9(1), 37–45.

Kusmaedi, S., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2020). Hubungan dukungan sosial dan kecemasan dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa. Skripsi, 1–17.

Lailatushifah, A. W. & S. N. F. (2012). Kebermaknaan Hidup Dan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Orang Dengan Diabetes Melitus. Insiht, 10(1), 49–63.

Lubaba. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Peserta Didik Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Banat Kudus Dengan Intensitas Membaca AL-Qur'an Sebagai Variabel Moderator. Skripsi, 1–157.

Lubis, S. M., & Maslihah, S. (2012). Analisis Sumber-Sumber Kebermaknaan Hidup Narapidana Yang Menjalani Hukuman Seumur Hidup. Jurnal Psikologi Undip, 11(1), 12. https://doi.org/10.14710/jpu.11.1.12

Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi, 3(1), 1–7.

Megananda, M. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Skripsi, 1–113.

Miftahurrahman. (2018). Hubungan antara kebersyukuran dengan kebermaknaan hidup pada guru honorer. Skripsi, 1–110.

Novita, D. A., & Novitasari, R. (2017). The Relationship Between Social Support and Quality Of Life In Adolescent With Special Needs. Psikodimensia, 16(1), 40–48. https://doi.org/10.24167/psiko.v16i1.937

Pasien Sembuh Bertambah Menjadi 842, Kasus Positif COVID-19 Meluas ke 257 Kabupaten. (n.d.). BNPB. https://bnpb.go.id/berita/pasien-sembuh-bertambah-menjadi-842-kasus-positif-covid19-meluas-ke-257-kabupaten

Putri, D. E., & Erwina, I. (2014). Hubungan Dukungan Sosialdengan Tingkat Kecemasan Narapidanadi Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Muaro Padang Tahun 2014. NERS Jurnal Keperawatan, 10(2), 118. https://doi.org/10.25077/njk.10.2.118-135.2014

Setyaningsih, S., & Mu'in, M. (2013). Dukungan Sosial Dan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Pekerja Pns Yang Menghadapi Masa Pensiun. Jurnal Keperawatan Komunitas, 1(2), 104261.

Situasi COVID-19 Indonesia. (n.d.). http://covid19.bnpb.go.id/

Slamiardi, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Menengah Pertama. Skripsi, 1–21.

Suardana, I. . (2011). Hubungan Faktor Sosiodemografi , Dukungan Depresi Pada Agregat Lanjut di Kecematan Karangasem Kabupaten Karangasem Bali. Tesis, 178.

Tarmidi, T. (2015). Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Directed Learning pada Siswa SMA. Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Self-Directed Learning Pada Siswa SMA, 37(2), 216–223. https://doi.org/10.22146/jpsi.7733

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP OPTIMISME DITENGAH PANDEMI COVID-19

Mila Sari Rahmayati, Retno Budi Setyowati
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I
[1]milasarirahma@gmail.com, [2]retnobudi257@gmail.com

Abstrak

Pandemi *Covid-19* berdampak pada berbagai bidang, diantaranya ialah ekonomi, sosial dan psikologis. Situasi ini membuat sebagian orang kehilangan pekerjaan, tidak bisa bertemu anggota keluarga, serta timbulnya kecemasan yang berlebih. Akan tetapi banyak juga masyarakat yang memiliki kepedulian untuk bergotong-royong dalam mengatasi situasi yang sulit ini dengan penuh semangat dan optimisme. Optimisme dapat ditumbuhkan dengan adanya dukungan sosial keluarga dan kebersyukuran. Maka dari itu, melalui penelitian ini peneliti ingin mengetahui dukungan sosial keluarga dan kebersyukuran terhadap optimisme ditengah pandemi *Covid-19*. Responden penelitian ini ialah 130 orang dengan teknik *incidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *google form* yang disebarkan melalui media sosial dan Analisa data menggunakan analisis regresi dengan program SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial keluarga dan kebersyukuran terhadap optimisme ditengah pandemi *Covid-19.*
Kata Kunci: *Dukungan Sosial Keluarga; Kebersyukuran; Optimisme*

PENDAHULUAN

Pandemi *Covid-19* yang melanda Indonesia bahkan dunia memberi dampak yang sangat hebat, melemahnya perekonomian masyarakat, kecemasan sosial yang meningkat, dan banyak perubahan perilaku yang terjadi. Banyaknya perubahan perilaku dan sikap terkait protokol kesehatan membuat individu merasa tidak nyaman dan kesulitan untuk mengubah kebiasan-kebiasaan lama menjadi kebiasaan baru yang seringkali disebut dengan *new normal.* Pada masyarakat yang memiliki kepedulian akan bergerak cepat untuk mengatasi kesulitan dengan penuh semangat dan rasa optimisme yang tinggi. Menurut Mc Ginnis (1990) individu yang optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan dan merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negative dan berusaha untuk tetap gembira meskipun tidak bahagia.

Di masa pandemi ini warga yang terjangkit *Covid-19* dengan gejala ringan bahkan tanpa gejala harus melakukan isolasi mandiri di rumah, dan untuk mengatasi kesulitan mendapatkan makanan dibantu oleh para tetangga sekitar yang memberikan bahan makanan maupun makanan siap saji. Selain itu banyak gerakan penggalangan dana dilakukan terutama pada hari Jum'at untuk membeli sembako, makanan, masker, dan *hand sanitizer* yang nantinya akan dibagikan untuk *driver* ojek, pemulung atau siapapun yang membutuhkan, bahkan membelikan APD untuk paramedis. Perilaku seperti ini menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang perduli dan memiliki rasa optimisme. Individu yang memiliki optimisme tinggi akan meyakini bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju arah kebaikan (Lopez dan Snyder, 2003), sehingga tidak akan berlarut-larut dalam kecemasan dan berpikir positif dan realistis (Segerstrom, 2004) serta berusaha untuk mencari jalan keluar saat menghadapi masalah.

Pada individu yang terpapar *Covid-19* dengan penyakit penyerta dan harus mendapat perawatan di RS dalam ruangan isolasi akan mengalami dampak kesehatan yang cukup berat sehingga selain pertolongan dengan obat-obatan dan multivitamin, perlu dukungan rasa optimisme yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Brydon, et.all (2009)

suasana hati yang negatif pada individu yang optimis hanya sedikit meningkat karena tingkat kecemasannya lebih rendah dan kekuatan mentalnya lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme tinggi akan meningkatkan kekuatan mental dan menurunkan kecemasan dan suasana hati yang negatif sehingga akan memberi dampak terhadap peningkatan sistem imun dan kesembuhan pasien *Covid-19.* penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, Mardhiyah, & Juniarly, (2019) pada pasien kanker menunjukan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap optimisme. Hal ini menunjukkan optimisme dapat meningkat dengan adanya dukungan sosial.

Seligman (2008) juga mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme adalah adanya dukungan sosial. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan terdekat yang memungkinkan untuk saling mendukung dan tolong-menolong di tengah pandemi *Covid-19.* Pertolongan keluarga di masa pandemi ini sangat membantu untuk dapat meningkatkan optimisme karena menurut House (1987) kehadiran *significant other* saat menghadapi tekanan, dapat meredakan dampak dari tekanan yang dihadapi individu. Dukungan sosial dapat berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan lain (Sarafino & Smith, 2011). Masing-masing anggota keluarga mendapat kasih sayang dan asuhan dari anggota lainnya dalam keluarga, kapasitasnya untuk memberi kepada anggota lain meningkat, dengan hasil saling mendukung dan memberi kehangatan emosional diantara anggota keluarga (Friedman, Bowden, & Jones, 2011).

Selama masa pandemi banyak pegawai yang akhirnya bekerja dari rumah atau lebih dikenal dengan istilah *WFH (Works From Home)* begitu pula dengan anak-anak yang juga harus belajar di rumah. Situasi seperti ini membuat keluarga menjadi lebih banyak berkumpul di rumah dan menimbulkan beberapa masalah baru dalam keluarga. Munculnya rasa bosan, dan lelah membuat pasangan keluarga harus saling memahami, dan ada kesepakatan dalam berbagi tugas dengan pasangan, memberikan pemahaman kepada anak-anak dan membagi waktu antara pekerjaan dan tugas lainnya. Dengan demikian dukungan sosial pasangan dapat mengurangi timbulnya konflik antara pekerjaan dan keluarga (Utami & Wijaya, 2018). Pada penelitian yang dilakukan Karademas (2006) menunjukkan bahwa optimisme merupakan mediator bagi dukungan sosial terhadap kesejahteraan, dengan demikian dalam keluarga yang saling memberikan dukungan sosial dapat meningkatkan optimisme bahkan meningkatkan kesejahteraan keluarga.

Selain faktor eksternal dibutuhkan pula faktor internal seperti kebersyukuran guna menumbuhkan optimisme dalam diri individu. Menurut Emmons & McCullough (2003), kebersyukuran merupakan suatu bentuk perasaan yang berhubungan dengan rasa berterima kasih, berfikir positif, menerima dan memberikan rasa kebahagiaan. Individu yang memiliki rasa syukur dalam menghadapi segala situasi maka ia cenderung akan terhindar dari rasa cemas, dapat menghadapi masalah dengan tenang serta meningkatkan keyakinan pada diri individu bahwa ia bisa melewatinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahid, Larasati, Ayuni, & Nashori (2018) bahwa kebersyukuran memberikan sumbangan 9,1% terhadap optimisme.

Menurut Seligman (2008), syukur merupakan salah satu dari kajian psikologi positif yang berarti mengucapkan terimakasih atas anugerah yang diberikan. Pada situasi pandemi *Covid-19* ini banyak sekali hikmah yang dapat diambil sehingga menumbuhkan rasa syukur pada diri individu, seperti waktu luang bersama keluarga semakin lebih banyak, solidaritas yang tertanam antar masyarakat bahkan dunia dengan saling bahu membahu mengatasi pandemi, kualitas udara semakin membaik dan lain sebagainya. Kebersyukuran membangkitkan individu untuk melakukan tindakan moral, tidak berhenti di satu tangan melainkan akan melahirkan kebaikan-kebaikan lainnya. Menurut Robert (dalam Arif, 2016),

kebersyukuran memiliki efek-efek yang sangat positif seperti, lebih dapat menahan rasa sakit, lebih optimis dan bahagia, serta lebih mudah memaafkan.

Topik ini merupakan masalah penting untuk dapat dilakukan penelitian, melihat betapa pentingnya menumbuhkan optimisme pada warga di masa pandemi dan dapat mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap optimisme. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh antara dukungan sosial keluarga dan kebersyukuran dengan optimisme di tengah pandemi *Covid-19*.

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis regresi berganda

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini ialah warga Citrus Garden yang berada di Kabupaten Bekasi, Tambun Selatan yang berusia 17 tahun keatas dan pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *insidental sampling.*

Instrumen

Skala Optimisme

Skala optimisme disusun berdasarkan aspek-aspek optimisme yang disebutkan oleh (Seligman, 2008). Aspek optimisme dibagi menjadi tiga kelompok yaitu, *permanent*, *pervasive* dan *personalization*.

Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial disusun berdasarkan jenis-jenis dukungan sosial yang disebutkan oleh (House, 1987). Jenis-jenis dukungan sosial dibagi menjadi empat kelompok yaitu, dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan informasional.

Skala Kebersyukuran

Skala kebersyukuran disusun berdasarkan karakteristik kebersyukuran yang disebutkan oleh Watkins *et al* (2014) yaitu, *Sense of abudance, Sense appreciation for others, Appreciation of simple pleasure.*

Prosedur

Pelaksanaan penelitian, mula-mula peneliti menyebarkan skala kuesioner melalui *google form.* kepada 30 warga RT 3 di Cluster Citrus Garden untuk mendapatkan data *tryout.* Setelah terkumpul lalu menghitung validitas dan reliabilitas skala yang digunakan. Pengambilan data penelitian pada tanggal 17 Juli 2020 kepada 130 responden pada RT 1 dan RT 2 Cluster Citrus Garden.

Teknik Analisis

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala interval, dengan teknik analisis regresi berganda untuk melakukan prediksi (Sugiyono, 2019).

HASIL

Uji coba dilakukan dengan jumlah sebanyak 30 orang, antara lain : Skala optimisme yang terdiri dari 24 item, setelah dianalisis diperoleh item yang valid sebanyak 14 item dan 10

item gugur dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha Sebesar 0.829 dimana sesuai dengan kaidah reabilitas Guilford, bahwa koefisien *Alpha* pada angka tersebut masuk kedalam kriteria reliabel. Skala dukungan sosial keluarga yang terdiri dari 36 item valid dan 6 item gugur dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha Sebesar 0.955 atau sangat reliabel. Skala kebersyukuran yang terdiri dari 14 item valid dan 8 item gugur dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha Sebesar 0.870 atau reliabel. Dengan demikian, ketiga instrument penelitian tersebut layak diuji dalam analisis data penelitian.

Gambaran umum partisipan penelitian yang berjumlah 130 orang sebagai berikut:

Tabel 1
Data Partisipan

Usia	Jenis Kelamin		Status Pekerjaan		
	Laki-laki	Perempuan	Bekerja	Tidak Bekerja	Mahasiswa/Pelajar
18-30	39	49	38	3	47
31-40	9	5	14	0	0
41-50	18	9	21	6	0
51-71	0	1	0	1	0
Total	66	64	73	10	47

Uji normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov-Smirnov dan mendapatkan signifikansi >0.05 yaitu p=0,200, dengan demikian data penelitian ini berdistribusi normal serta hasil uji kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 1
Kategorisasi

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
Optimisme	X > 43,5366	Tinggi	127	97,7%
	43,5366 ≤X ≤ 40,4634	Sedang	3	2,3%
	X < 40,4634	Rendah	0	0%
Dukungan Sosial	X > 132	Tinggi	108	83%
	132 ≤ x ≤ 84	Sedang	22	17%
	X < 84	Rendah	0	0%
Kebersyukuran	x > 51	Tinggi	120	92%
	51 ≤ x ≤ 33	Sedang	10	8%
	x < 33	Rendah	0	0%

Hasil mean temuan yang dimiliki oleh variabel optimisme adalah sebesar 53,90 maka hal ini mengindikasikan bahwa variabel optimisme yang dimiliki warga Citrus Garden berada pada kategorisasi “tinggi”. Hasil mean temuan yang dimiliki oleh variabel dukungan sosial keluarga adalah sebesar 147 maka hal ini mengindikasikan bahwa variabel dukungan sosial keluarga yang dimiliki warga Citrus Garden berada pada kategorisasi “tinggi”. Hasil mean temuan yang dimiliki oleh variabel kebersyukuran adalah sebesar 59,1 maka hal ini mengindikasikan bahwa variabel kebersyukuran yang dimiliki warga Citrus Garden berada pada kategorisasi “tinggi”.

Berdasarkan hasil analisis variabel Dukungan Sosial Keluarga dan Kebersyukuran terhadap Optimisme menggunakan analisis regresi berganda dengan metode Enter diperoleh t hitung sebesar 7,077 dan $p < 0,05$, R sebesar 0,561, R^2 sebesar 0,315, Fhitung = 29,196. Pada perhitungan menggunakan metode Stepwise diperoleh nilai parsial dukungan sosial keluarga terhadap optimisme R sebesar 0,530 dan R^2 sebesar 0,281.

DISKUSI

Berdasarkan data deskripsi yang diperoleh peneliti mencoba untuk melihat hubungan antara usia dengan optimisme dengan analisis regresi linier, ternyata usia memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan optimisme dengan $p < 0,05$, hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Roellyana & Listiyandini (2016) bahwa terdapat korelasi positif antara usia dengan optimisme. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi usia maka semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki oleh warga Citrus Garden.

Responden laki-laki dan perempuan dibandingkan menggunakan analisis independent sample t Test dan menunjukan hasil bahwa antara responden laki-laki dan perempuan memiliki optimisme yang sama. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Primardi & Hadjam (2010) bahwa antara laki-laki dan perempuan, tidak terdapat perbedaan optimisme

begitu pula dengan, responden yang bekerja dan tidak bekerja dibandingkan menggunakan analisis independent sample t Test dan menunjukan hasil bahwa antara responden yang bekerja dengan tidak bekerja memiliki optimisme yang sama. Berdasarkan hasil analisis variabel Dukungan Sosial Keluarga dan Kebersyukuran terhadap Optimisme menggunakan analisis regresi berganda dengan metode Enter diperoleh t hitung sebesar 7,077 dan $p < 0,05$, R sebesar 0,561, R^2 sebesar 0,315, Fhitung = 29,196. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kebersyukuran terhadap optimisme di tengah pandemi *Covid-19*. Berdasarkan nilai R^2 yang diperoleh sebesar 0,315, dapat disimpulkan dukungan sosial keluarga dan kebersyukuran secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 31,5% terhadap optimisme di tengah pandemi *Covid-19* sedangkan 68,5% berasal dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil hipotesis penelitian menunjukkan bahwa variabel Dukungan Sosial Keluarga dan Kebersyukuran terhadap Optimisme dengan menggunakan analisis regresi berganda metode Enter diperoleh t hitung sebesar 7,077 dan $p < 0,05$, R sebesar 0,561, R^2 sebesar 0,315, Fhitung = 29,196. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kebersyukuran terhadap optimisme di tengah pandemi *Covid-19*. Berdasarkan nilai R^2 yang diperoleh sebesar 0,315, dapat disimpulkan dukungan sosial keluarga dan kebersyukuran secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 31,5% terhadap optimisme di tengah pandemi *Covid-19* sedangkan 68,5% berasal dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti. Analisis regresi berganda dengan metode Stepwise diperoleh hasil bahwa dukungan sosial memiliki nilai R^2 sebesar 0,281 berarti memiliki kontribusi sebesar 28,1%, hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan variabel yang lebih dominan mempengaruhi optimisme dibandingkan kebersyukuran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara parsial dukungan sosial berkontribusi terhadap optimisme sebesar 28,4% dan hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Ruby (2015) pada narapidana bahwa dukungan sosial keluarga berkontribusi sebesar 22,37%, begitu juga pada penelitian Pratiwi, Mardhiyah, & Juniarly, (2019) pada survivor kanker bahwa dukungan sosial berkontribusi secara signifikan sebesar 40,8% terhadap optimisme. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga sangat berpengaruh terhadap optimisme ketika individu berada dalam masa-masa krisis. Dukungan sosial keluarga merupakan dukungan pertama terdekat yang memungkinkan individu untuk saling memberikan informasi positif guna menumbuhkan optimisme karena optimisme merupakan suatu keyakinan dengan berpikir positif terhadap peristiwa yang terjadi, sedangkan individu yang pesimis memiliki keyakinan yang berlawanan.. Pada variabel kebersyukuran secara parsial tidak memberikan pengaruh yang cukup signifikan bila tidak didukung oleh dukungan sosial keluarga, hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Juliani (2016) pada ibu yang memiliki anak autis dan penelitian Wahid, Larasati, Ayuni, & Nashori (2018) kebersyukuran juga memberikan sumbangan efektif dan signifikan terhadap optimisme. Bila dilihat dari hasil kategorisasi yang menunjukkan 97,7% partisipan memiliki optimisme tinggi, 83% partisipan memiliki dukungan sosial tinggi dan 92% partisipan memiliki kebersyukuran yang tinggi, maka pada warga Citrus Garden saat mengalami pandemi covid 19 bahwa kebersyukuran yang dimiliki oleh individu sangat tinggi dan suatu saat dengan berjalannya waktu memiliki harapan hasil yang berbeda dengan penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan juga bahwa dukungan sosial keluarga dan kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap optimisme. Hasil analisis

regresi pada penelitian ini, menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi yang lebih dominan dibandingkan dengan kebersyukuran.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan penelitian yang sejenis diharapkan dapat meneliti lebih luas dan lebih mendalam. Apabila ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai optimisme dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain seperti usia, jenis kelamin dan status pekerjaan

Bagi warga Citrus Garden diharapkan dapat mempertahankan optimisme dengan cara saling memberikan dukungan antar anggota keluarga seperti, saling membantu secara emosi, saling menolong dan memberikan waktu luang serta rasa syukur seperti, memahami adanya individu lain yang sama-sama mengalami kesulitan dan dapat mengapresiasikan rasa bahagia.

REFERENSI

Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif (Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan).* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Brydon, L., Walker, C., Wawrzyniak, A. J., Chart, H., & Steptoe, A. (2009). Dispositional optimism and stress-induced changes in immunity and negative mood. *Brain, Behavior, and Immunity*, 810-816. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159109000658

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimenta lInvestigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life . *Journal of Personality and Social Psychology*, 377-389. https://psycnet.apa.org/record/2003-01140-012

Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, teori dan praktik.* Jakarta: EGC.

House, J. S. (1987). Social Support and Social Structure . *Sociological Forum*, 135-145. https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/45658/11206_2005_Article_BF01107897.pdf?sequence=1

Juliani, A. (2017). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Optimisme Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus* . Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. http://repository.unj.ac.id/220/

Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Elsevier*, 1281-1290. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.019

Lopez, J. S., & Snyder, R. C. (2003). *Positive Psychological Assasment. A Hand Book Of Models and Measurement.* Washington DC: Amaerican Psychological Association.

McGinnis, A. L. (1990). *The Power of Optimism.* San Francisco: Harper & Row.

Nurhidayati, N., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Esteem pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 52-59. http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpks5c662b1d30full.pdf

Pratiwi, F. J., Mardhiyah, S. A., & Juniarly, A. (2019). Peran Dukungan Sosial terhadap Optimisme Pada Cancer Survivor di Rumah Sakit Islam Khadijah Palembang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.* http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/7012/pdf

Primardi, A., & Hadjam, M. N. (2010). Optimisme, Harapan, Dukungan Sosial Keluarga, dan Kualitas Hidup Orang Dengan Epilepsi. *Jurnal Psikologi*, 123-133. https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/228/171

Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional*

Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 29-37. https://www.researchgate.net/profile/Ratih_Arruum_Listiyandini/publication/318128262

Ruby, A. C. (2015). *Optimisme Masa Depan Narapidana Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga.* Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. https://core.ac.uk/download/pdf/148608301.pdf

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions.* United States of America: John Wiley & Sons, Inc.

Segerstrom, S. C. (2004). Optimism and Immunity : Do Positive Thoughts Always Lead to Positive Effects? *Elsevier*, 195-200. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1948078/

Seligman, M. E. (2008). *Menginstal Optimisme.* Bandung: Momentum Imprint .

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Utami, K. P., & Wijaya, Y. D. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Pasangan Dengan Konflik Pekerjaan-Keluarga Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 1-8. https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/2351/2032

Wahid, A. W., Larasati, A., Ayuni, & Nashori, F. (2018). Optimisme Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Konsep Diri. *Jurnal Humanitas*, 160-168. http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/8725

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN PRODUKTIVITAS SELAMA *WORK FROM HOME*

Maria Beatrix
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
mariabeatrix11@gmail.com

Abstrak

Dunia sedang menghadapi Covid-19 yang berdampak pada penerbitan Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Salah satu dampak PSBB adalah 42% pekerja yang bekerja dari rumah/ *work from home* (WFH) selama pandemi. Pemerintah ingin melakukan transisi dari WFH ke *work from office* (WFO) meskipun pandemi belum selesai. Dalam meminimalisir penyebaran Covid-19, WFH dapat dilakukan. Namun terdapat anggapan bahwa WFO lebih bermanfaat, karena dianggap lebih produktif misalnya dari aspek komunikasi. Dalam penelitian sebelumnya diketahui pekerja mengalami penurunan frekuensi komunikasi selama bekerja di luar kantor. Komunikasi interpersonal berarti proses yang melibatkan pertukaran informasi antar individu. Komunikasi yang baik akan meningkatkan produktivitas karena meningkatkan koordinasi dan kekompakan. Produktivitas kerja adalah pengembangan dalam proses kerja untuk membuat hasil yang berkualitas. Produktivitas juga dipengaruhi oleh perasaan karyawan yang dapat dilihat dengan jelas di komunikasi interpersonal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Data yang diperoleh pada penelitian berjumlah 119 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal dan produktivitas selama WFH. Dari hasil penelitian ini juga dapat disimpulkan bahwa pada konteks WFH, memiliki hasil yang berbeda dengan penelitian terkait yang dilakukan pada konteks bekerja di kantor. Peneliti dengan demikian merekomendasikan pembukaan kantor selama WFH dapat ditunda dan diberikan kepada sektor yang penting saja agar menekan penyebaran Covid-19. Selain itu juga memaksimalkan penggunaan teknologi dalam berkomunikasi agar mempermudah penyampaian dan penerimaan informasi.
Kata Kunci: *komunikasi; produktivitas; WFH (work from home).*

PENDAHULUAN

Dunia sedang menghadapi covid-19 yang berdampak pada banyak orang yang meninggal karena penyakit ini dan ekonomi dunia yang mengalami penurunan sebesar 3% dibanding tahun lalu (Chan, 2020). Pemerintah juga membuat aturan bagi seluruh masyarakat dalam menghadapi covid-19 dengan menerbitkan Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Penerapan PSBB berfungsi untuk menurunkan penyebaran penyakit covid-19 (Arnani, 2020). Salah satu dampak PSBB adalah 42% pekerja yang bekerja dari rumah/ *work from home* (WFH) selama pandemi dan sudah ada sebanyak 70% karyawan bekerja jarak jauh sekali dalam seminggu (Burke, 2020; Browne, 2018). *Telecommuting* adalah situasi kerja karyawan yang berbeda dari biasanya dan menggunakan media elektronik untuk berinteraksi dengan orang lain (Gajendran & Harrison, 2007). Kemudian, WFH adalah salah satu bentuk *telecommuting* di mana karyawan tidak perlu bekerja di kantor karena bekerja dari rumah (Arruda, 2020). WFH sebagai konteks penelitian adalah pelaksanaan *telecommuting* yang mampu melindungi karyawan dari penyebaran Covid-19 (Eraso & Garces, 2020). Pelanggaran PSBB akan diberikan sanksi meskipun sedang masa transisi (Wijaya, 2020). Meskipun pandemi belum selesai, saat ini masyarakat sedang mencoba

beradaptasi dari WFH dan kembali bekerja di kantor/ *work from office* (WFO). Padahal sebaiknya, karyawan masih WFH agar jumlah penyebaran covid-19 dapat diminimalkan.

Meskipun begitu, *telecommuting* memiliki berbagai dampak negatif bagi organisasi seperti karyawan tidak bisa hadir di kantor; hilangnya sinergi dalam organisasi; kesulitan dalam mengelola *telecommuting* membuat supervisor tidak puas; masalah keamanan data atau informasi meningkat; dan kesulitan dalam mengevaluasi manfaat finansial di kantor. Sedangkan dampak negatif pada individu berupa produktivitas dan profesionalisme (Singh, Kumar & Varghese, 2014); merasa isolasi; berkurangnya kemungkinan dipromosi; kemungkinan bekerja berlebihan; menurunnya frekuensi komunikasi dalam organisasi untuk *telecommuter* penuh waktu (Pinsonneault, McGill, & Boisvert, 1998). Dalam eksperimen Ramsower (1985), penelitian menghasilkan pekerja *telecommuting* mengalami penurunan dalam frekuensi komunikasi; kesulitan menanyakan pertanyaan atau berdiskusi dengan orang dalam mengakses sumber daya karena adanya batasan fisik; media komunikasi jarak jauh tidak memiliki kehadiran sosial dalam menghadapi berbagai tugas komunikasi yang dibutuhkan seperti membuat keputusan, riviu kinerja dan sebagainya.

Begitu pula dengan *telecommuting* yang juga berdampak besar pada menurunnya komunikasi. Dalam suatu perusahaan, komunikasi memang sangat penting terutama saat bekerja di masa pandemi ini. Komunikasi menurut Brent & Stewart (2006) adalah proses menggunakan informasi untuk menghubungkan antar orang atau organisasi dan lingkungan. Komunikasi interpersonal berarti proses yang melibatkan pertukaran informasi antar individu (Walgito, 2003). Indikator yang menunjukkan komunikasi interpersonal adalah keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan (Devito, 1997). Keterbukaan adalah bersedia diberikan atau memberi informasi. Empati merupakan merasakan apa yang orang lain rasakan. Mendukung adalah memberi bantuan dalam bentuk verbal/nonverbal, informasi, bantuan nyata atau materil. Perilaku positif adalah tidak defensif dan ingin menerima untuk mengurangi masalah. Kesetaraan adalah memperlakukan semua orang yang berkomunikasi sama penting.

Hardjana (dalam Suharso, 2013) menyatakan komunikasi interpersonal memiliki berbagai ciri. Pertama, verbal yang menunjukkan komunikasi secara lisan atau tertulis sedangkan nonverbal yang menunjukkan lambang atau isyarat. Dengan menggunakan teknologi, lisan juga dapat digunakan dengan bentuk rekaman. Kedua, mencakup perilaku tertentu seperti kebiasaan atau spontan. Terdapat perilaku yang disadari atau tidak di mana komunikasi interpersonal dilakukan sesuai kebiasaan latar belakang budaya. Ketiga, berproses pengembangan karena komunikasi interpersonal bersifat berkelanjutan. Keempat, adanya umpan balik atau respon. Kelima berjalan sesuai aturan tertentu seperti mengikuti aturan yang berlaku pada masyarakat itu. Keenam, komunikasi interpersonal adalah kegiatan aktif karena adanya proses saling memberi informasi dari kedua belah pihak. Ketujuh, saling mengubah karena adanya perubahan perilaku berdasarkan pesan yang ada. Komunikasi berhasil jika memberi dampak perubahan seperti perilaku, perasaan atau pemikiran. Aw (2011) menyatakan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi hubungan interpersonal seperti toleransi, kesempatan seimbang, menghargai, mendukung, terbuka, pemilik bersama informasi, kepercayaan, keakraban, kesejajaran antar posisi kedua belah pihak, kontrol atau pengawasan, respon atau ketepatan dalam tanggapan, dan suasana emosional.

Komunikasi menurut Wursanto (1987) memiliki berbagai dampak positif bagi organisasi berupa munculnya loyalitas, meningkatkan moral, adanya pengendalian secara efisien, dapat mengetahui semua aturan yang ditetapkan, meningkatkan tanggung jawab, munculnya rasa pengertian, meningkatkan kerja sama, meningkatkan semangat, mendorong kreativitas dan pembuatan keputusan. Mulyadi (2007) berpendapat bahwa komunikasi buruk

akan lebih mungkin membuat kesalahan. Komunikasi yang baik membuat karyawan mampu menangkap informasi yang diberikan sehingga akan mampu mengerjakan tugasnya dengan baik (Gitosudarmo dan Mulyono, 2010). Tomkins & Cheney (dalam Littlejohn & Foss, 2009) menjelaskan komunikasi pada organisasi dapat dijadikan sebagai kontrol pada karyawan dalam hal kinerja karyawan. Agasi (2018) menyatakan bahwa komunikasi terlibat dalam manajemen perusahaan dalam melakukan perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan. Selain itu juga mendorong pegawai untuk mencapai tujuan organisasi dan individu, degan cara merespon dan mengimplementasikan perubahan, koordinasi dan berperan dalam tindakan organisasi yang relevan. Diketahui juga menurut Sunyoto (2013), bahwa komunikasi efektif akan mendorong organisasi mendapatkan tujuannya. Komunikasi yang baik akan meningkatkan produktivitas karena meningkatkan koordinasi dan kekompakan (Umi, 2007). Terdapat beberapa penelitian yang mendukung komunikasi mendukung produktivitas (Titang, 2016; Hasanah & Hidayat, 2016; Oktrima, 2018; Putri & Holia, 2015; Harun, 2014). Selain itu, Fisher, Schoenfeldt, dan Shaw (dalam Almasdi, 2006) menyatakan perusahaan akan meningkatkan produktivitas dengan memastikan kinerja yang kompetitif dengan memperhatikan sumber daya manusia. Dalam penilaian kinerja saat ini, *human capital* menjadi salah satu faktor penting (Agasi, 2018).

Produktivitas kerja adalah pengembangan dalam proses kerja untuk membuat hasil yang berkualitas (Liliweri, 1997). Indikator dari produktivitas adalah kuantitas kerja, kualitas kerja, ketepatan waktu (Simamora, 2004). Kuantitas kerja adalah jumlah pekerjaan yang dilakukan. Kualitas kerja adalah baik atau buruk hasil pekerjaan yang telah dilakukan. Ketepatan waktu adalah pengerjaan yang sesuai dengan batas waktu yang diberikan. Faktor yang mempengaruhi produktivitas adalah pergeseran tugas, mutu pengawasan dan interaksi antar karyawan (Lubis, 2014). Produktivitas menurut Umar (2004) memiliki dimensi penting berupa efektivitas dan efisiensi. Efektivitas adalah pencapaian kerja maksimal yang berkaitan dengan kualitas, waktu dan kuantitas. Sedangkan efisiensi adalah bagaimana upaya kerja yang direalisasikan. Menurut Afandi (2018), terdapat banyak faktor produktivitas kerja, yaitu pekerjaan menarik, upah, keamanan, etos kerja, lingkungan kerja baik, promosi dan perkembangan, merasa terlibat, pengertian dan simpati atas persoalan pribadi, kesetiaan pemimpin, disiplin kerja.

Secara khusus komunikasi interpersonal berhubungan dengan produktivitas kerja karyawan (Budiawan, Santoso, Astuti, Saudi, 2020). Handoko (1998) menyatakan bahwa ada berbagai faktor produktivitas kerja berupa kesehatan, kedisiplinan, lingkungan kerja, dan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal dipilih secara khusus dalam penelitian ini dibanding komunikasi lainnya karena produktivitas juga dipengaruhi oleh perasaan karyawan yang dapat dilihat dengan jelas di komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal dilakukan dalam interaksi untuk memenuhi kebutuhan atau mencapai hasil dan dianggap efektif bila pesan dapat dipahami secara tepat (DeVito, 1997, Rakhmat, 2000). Salah satu faktor dari produktivitas adalah interaksi antar karyawan, komunikasi interpersonal yang baik selain menyampaikan informasi juga menunjukkan relasi antar karyawan. Perasaan simpati juga merupakan salah satu faktor produktivitas, di mana salah satu indikator komunikasi interpersonal adalah adanya empati. Dengan terjalinnya komunikasi interpersonal yang baik dengan sikap yang baik, akan terciptanya lingkungan kerja yang baik sesuai dengan faktor produktivitas sehingga produktivitas bisa meningkat. Ketika komunikasi antar karyawan harmonis maka akan terjadi peningkatan produktivitas.

Adanya asumsi bahwa WFO dianggap lebih bermanfaat karena dianggap lebih produktif, misalnya dari aspek komunikasi yang dipermudah jika melakukan WFO. Meskipun WFH membuat komunikasi memburuk, berdasarkan penelitian dari Lembaga Ilmu

Pengetahuan Indonesia (LIPI), Universitas Indonesia dan Kementerian Ketenagakerjaan, diketahui jika pekerja tetap produktif selama WFH (Albanna, 2020). Hal ini didukung penelitian lain dari Choudhury, Foroughi, Larson (2019) yang menyatakan adanya korelasi produktivitas meningkat saat bekerja di mana saja. Meskipun selama WFH, Dewayani (2020) berpendapat miskomunikasi merupakan tantangan yang harus dihadapi dengan meningkatkan frekuensi komunikasi dan selalu *online* agar mudah dihubungi. Institute of Leadership & Management (dalam Bean, 2020) berpendapat terdapat 88% pekerja jarak jauh kesulitan dengan miskomunikasi dan pekerjaan yang inkonsisten. Padahal dalam memiliki produktivitas yang baik, komunikasi sangat berpengaruh penting (Hasanah & Hidayat, 2016).

Komunikasi selama WFH bisa memburuk, tetapi karyawan masih bisa produktif karena kelebihan *telecommuting* berupa meningkatkan kontrak psikologis karyawan dengan organisasi dan dianggap sebagai dukungan yang meningkatkan komitmen psikologi karyawan (Scandura & Lankau, 1997; Rhoades & Eisenberger, 2002). Peningkatan produktivitas sangat berarti bagi perusahaan. Komunikasi pada WFH bisa mengarah ke bagaimana penyampaian terjadi seperti dengan penggunaan teknologi tanpa harus bertatap muka. Bagaimana teknologi komunikasi digunakan terkait kapan menggunakan email, telepon, dan media sosial dapat meminimalisir dampak buruknya komunikasi di WFH. WFH tidak menutup kemungkinan adanya komunikasi karena tujuan komunikasi terlepas apa pun caranya, pesan yang tersampaikan dengan jelas ke orang lain tetap tujuan utama komunikasi. Dengan adanya penelitian ini, dapat diketahui apakah ada hubungan antar variabel yang dapat berguna bagi karyawan untuk belajar untuk meningkatkan komunikasi karyawan ketika WFH. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi instansi terkait, seperti pemerintah dalam mengevaluasi ulang kebijakan WFO dan WFH.

METODE

Desain

Penelitian ini akan bersifat kuantitatif dengan jenis korelasional. Kuantitatif dipilih dikarenakan tujuan penelitian dapat dijelaskan dengan angka secara korelasi. Korelasi yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment atau korelasi Spearman. Desain korelasi digunakan karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui hubungan antar variabel. Selain itu, konteks penelitian berbeda dari penelitian sebelumnya yang berupa bekerja dari kantor juga dipertimbangkan sebagai alasan. Hal ini dikarenakan konteks bekerja di kantor berbeda dengan WFH dalam mempengaruhi komunikasi.

Partisipan

Partisipan akan berjumlah minimal 119 (Bartlett, Kortlik, dan Higgins, 2001). Bartlett, Kortlik, dan Higgins (2001) menyatakan minimal partisipan 119 untuk penelitian dengan variabel *continuous* dengan jumlah populasi lebih dari 10000 dapat diterima. Metode *sampling* dari penelitian ini adalah *convenient sampling* karena penyebaran data dilakukan dengan menyebar kuesioner kepada grup *chat* yang ada untuk kemudahan. Adanya hambatan untuk bertemu secara langsung saat mengambil data karena covid-19 juga menjadi alasan penggunaan metode *sampling* ini. Karakteristik partisipan dari penelitian ini adalah minimal bekerja dari rumah selama 3 bulan terakhir karena aturan WFH di Indonesia telah berjalan sekitar 3 bulan (CNN, 2020). Selain itu harus tinggal di Jabodetabek dipilih karena pekerja Jabodetabek siap WFH (Faisal, 2020). Selain itu, para pekerja yang melakukan WFH haruslah yang bukan dari 11 faktor dari Pergub No. 33 Tahun 2020 soal PSBB karena mereka yang wajib WFH.

Instrumen

Instrumen penelitian ini adalah alat ukur komunikasi dan produktivitas. Semua alat ukur telah lulus uji validitas dan reliabilitas oleh pemilik alat ukur sebenarnya. Alat ukur komunikasi menggunakan teori dari Maulana dan Gumelar (2013) dengan jumlah 18 item dari alat ukur Diasmoro (2016). Kemudian adanya tambahan satu item pada alat ukur ini dari *expert judgement.* Alat ukur ini mengukur komunikasi sebagai keterbukaan, empati, sikap positif, sikap mendukung, dan kesetaraan. Kemudian produktivitas menggunakan indikator dari Simamora (2004) dengan jumlah item sebanyak 30 item dari alat ukur Wijaya (2016). Indikator dari produktivitas kerja dalam penelitian ini adalah kuantitas kerja, kualitas kerja, ketepatan waktu. Skala-skala ini menggunakan skala likert 1-4 (sangat tidak setuju- sangat setuju) yang menghasilkan semakin tinggi hasil maka semakin tinggi juga variabel tersebut. Skala likert digunakan karena sudah dapat melihat tingkat variabel yang dapat menjawab hipotesis penelitian. Alat ukur yang digunakan berupa self report dan memiliki kemungkinan untuk *faking good*. Namun hal ini dikurangi dengan adanya anonimitas di mana responden tidak perlu memberi identitas lengkapnya sehingga diharapkan akan menjawab jujur.

Prosedur

Penelitian ini dibuat berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya. Penyebaran data secara *online* dengan Google Forms akan dimulai dengan adanya *informed consent*, data diri, pertanyaan alat ukur variabel dan ucapan terima kasih. Kemudian data dianalisis sesuai metode yang ditentukan dan dijelaskan di diskusi. Saran dan diskusi penelitian akan dibuat berdasarkan hasil data yang didapatkan.

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan dimulai dengan menunjukkan gambaran partisipan. Kemudian gambaran data menggunakan norma dari rentang data yang telah dikategorikan. Setelah itu melakukan uji normalitas dan uji korelasi untuk menjawab hipotesis penelitian. Jika berdistribusi normal akan menggunakan Pearson, namun seandainya tidak normal akan menggunakan Spearman. Hasil akan dimasukkan ke dalam tabel norma sehingga diketahui apakah

HASIL

Gambaran umum partisipan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1
Deskripsi partisipan

	Jumlah	**Persentase (%)**
	Jender	
Laki-laki	73	61
Perempuan	46	39
	Usia	
19	2	1.7
20	3	2.5
21	1	0.8
22	17	14.3
23	15	12.6
24	13	10.9

25	6	5
26	12	10
27	9	7.6
28	6	5
29	1	0.8
30	10	8.4
31	3	2.5
32	3	2.5
33	3	2.5
34	1	0.8
35	2	1.7
36	1	0.8
37	4	3.4
41	3	2.5
42	1	0.8
46	2	1.7
47	1	0.8
Pendidikan		
SMA	9	8
Diploma	6	5
S1	77	77
S2	12	10
Domisi		
Jakarta	79	66
Bogor	7	6
Depok	10	8
Tangerang	16	13
Bekasi	7	6
Lama WFH		
3 bulan	25	21
4 bulan	18	15
5 bulan	18	15
>5bulan	58	49
Bidang Pekerjaan		
Administrasi atau	7	5
koordinator	20	16
Akuntan/ finance	4	3.3
Arsitektur	4	3.3
Customer service	10	8
Edukasi dan pelatihan	1	0.8
Event organizer	1	0.8
Finance	4	3.3
General services	3	2.5
Hukum	15	12
Human resources	17	14
IT	1	0.8
Keamanan	4	3.3
	10	8

Management dan	1	0.8
konsultasi	6	5
Manufaktur dan produksi	1	0.8
Marketing	1	0.8
Media dan kreatif	1	0.8
Peneliti	1	0.8
Perbankan	1	0.8
Private equity investment	1	0.8
Public Service/ NGO	3	2.5
Staf operasional	1	0.8
Structural Engineering	1	0.8
Supply Chain		
Teknik		
Tenaga Pendidik (Guru)		
Sektor perusahaan		
Agency	1	0.8
Akuntan publik	1	0.8
Biro psikologi	3	2.5
Consumer goods	1	0.8
Consumer health	1	0.8
E-commerce	1	0.8
Ekspor impor	1	0.8
Fotocopy	1	0.8
Industri alat berat dan	14	11
komponennya		
Industri dasar dan kimia	45	37
Industri otomotif dan	1	0.8
komponennya	1	0.8
Insurance	1	0.8
Investasi	1	0.8
Jasa engineering	1	0.8
Jasa hukum	4	3.3
Jasa kecantikan (salon,	1	0.8
dsb)	1	0.8
Jasa keuangan	1	0.8
Konglomerasi/holding	1	0.8
Konsultan	1	0.8
Konsultan Perencana	1	0.8
Lembaga Penelitian	1	0.8
Multifinance	1	0.8
NGO	1	0.8
Otomotif	1	0.8
Pameran	1	0.8
Periklanan		
Perkebunan dan Pabrik	1	0.8
Kelapa Sawit	9	7.5
Pertambangan	1	0.8

Properti, real estatet dan bahan bangungan	1 14	0.8 11
Riset	1	0.8
Sales bca kartu kredit	1	0.8
Sekolah/ universitas/ tempat les		
Telekomunikasi		
Tempat wisata atau bermain		

Gambaran data menunjukkan laki-laki menjadi mayoritas partisipan pada penelitian in. Rentang umur partisipan adalah 19 sampai 47 tahun dan umur 22 menjadi umur dominan mayoritas. Rentang pendidikan partisipan adalah SMA sampai S2 dan mayoritas partisipan lulus S1. Mayoritas partisipan juga tinggal di Jakarta. Waktu WFH lebih dari 5 bulan paling banyak dilakukan partisipan. Akuntan adalah bidang pekerjaan yang paling banyak ditekuni oleh partisipan. Industri dasar dan kimia adalah sektor perusahaan yang banyak dikerjakan oleh partisipan.

Tabel 2
Norma kategorisasi menurut Azwar (2012)

Norma Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1{,}5\,\sigma$
Rendah	$\mu - 1{,}5\,\sigma < X \leq \mu - 0{,}5\,\sigma$
Sedang	$\mu - 0{,}5\,\sigma < X \leq \mu + 0{,}5\,\sigma$
Tinggi	$\mu + 0{,}5\,\sigma < X \leq \mu + 1{,}5\,\sigma$
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1{,}5\,\sigma$

Keterangan: μ : Mean σ : Standar Deviasi

Kategori	Skor		Frekuensi		Persentase	
	K	P	K	P	K	P
Sangat rendah	<= 44	<=80	5	9	4	7
rendah	<5 0	<88	28	20	23	16
sedang		<97	52	48	43	40
tinggi	<5 5	<=105	23	36	19	30
sangat tinggi	<= 61	>105	11	6	9	5
	>61					
Jumlah					100 %	

Keterangan: K- komunikasi, P- produktivitas

Tabel 3
Hasil deskripsi variabel

	Komunikasi	Produktivitas
Mean	53	93
Std. error of mean	.53	.78
Median	55	94
Modus	55	91
St deviasi	5.7	8.6
Varians	33	74
Range	40	56
Minimum	33	62
Maximum	73	118
Sum	6378	11126

Tabel 4
Uji normalitas variabel

Variabel	**Static**	**Kolmogorov Smirnov**	**df**	**Keputusan**
Komunikasi	0.119	.000	119	Berdistribusi tidak normal
Produktivitas	.075	.096	119	Berdistribusi normal

Tabel 5
Korelasi antar variabel

Variabel	**Spearman correlation coefficient**	**Sig (2 tail)**	**df**	**Keputusan**
Komunikasi dan Produktivitas	.139	.132	119	Tidak berkorelasi

Dari hasil penelitian diketahui mayoritas responden pada variabel komunikasi dan produktivitas berada pada kategori norma sedang. Hasil uji asumsi menunjukkan variabel komunikasi berdistribusi tidak normal sedangkan variabel produktivitas berdistribusi normal. Sedangkan pada hasil uji analisis menghasilkan hasil tidak berkorelasi. Maka dari hipotesis H0 gagal ditolak.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi dan produktivitas selama bekerja dari rumah. Hal ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan di antara kedua variabel (Budiawan, Santoso, Astuti, Saudi, 2020; Lestari & Lubis, 2014; Agasi, 2018). Hasil ini dapat terjadi dikarenakan perbedaan konteks penelitian sebelumnya dengan yang sekarang, dimana

sekarang ini kita sedang dalam kondisi WFH. Secara konseptual memang seharusnya komunikasi berhubungan dengan produktivitas karena untuk menyelesaikan tugas, adanya diskusi untuk mengolah informasi sangat dibutuhkan. Seandainya komunikasi tidak berjalan dengan baik, maka hasil kerja dapat tidak maksimal.

Hasil penelitian yang berbeda dari hipotesis penelitian yang diajukan serta hasil studi sebelumnya kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, Ada kemungkinan terlalu luasnya jenis pekerjaan dan sektor perusahaan yang membuat hasil tidak tepat. Bisa saja di sektor tertentu kedua variabel berhubungan, namun di sektor lain tidak. Kedua, perbedaan penggunaan teknologi pada tiap sektor bisa berbeda. Ada beberapa pekerjaan yang bisa dikerjakan dari rumah, namun ada beberapa pekerjaan yang lebih sulit dikerjakan dari rumah. Berbagai pekerjaan administratif dapat dikerjakan di rumah seperti mengetik data atau membuat gambar digital. Sedangkan pekerjaan pekerjaan yang sulit dikerjakan di rumah seperti produksi barang yang mengharuskan kita untuk menggunakan alat berat yang hanya ada di pabrik. Dengan demikian dapat mempengaruhi hasil pada tiap kuesioner. Ketiga, karakteristik partisipan yang masih berada pada umur produktif untuk bekerja akan lebih bisa menggunakan teknologi dibanding mereka yang sudah berumur. Maka dari itu partisipan bisa sudah terbiasa berkomunikasi dengan media sosial dan bekerja menggunakan komputer. Keempat, pengisian kuesioner melalui media *online* juga menyulitkan partisipan untuk mendapatkan penjelasan apabila ada hal yang kurang dipahami pada kuesioner, dan situasi yang tidak dapat dikontrol karena tidak dapat memastikan bahwa seluruh responden dapat mengisi dengan serius atau tidak. Kelima, syarat minimal WFH selama tiga bulan, ada kemungkinan terdapat beberapa orang yang masih belum terbiasa bekerja dari rumah sehingga berdampak pada ketidakpahaman pada kuesioner.

Terdapat perkiraan tentang penjelasan lain terkait mengapa tidak ada hubungan yang signifikan antara produktivitas dengan komunikasi selama WFH. Hasil ini serupa dengan hasil penelitian dari Novilia (2019) dan Harsono (2004). Rasa segan karena sanksi membuat karyawan cenderung melaksanakan tugas dari atasan yang tidak melibatkan karyawan dalam pengambilan keputusan sehingga produktivitas hanya sesuai target perusahaan (Harsono 2004). Komunikasi interpersonal dalam penelitian ini berada pada norma sedang, yang menunjukkan bahwa partisipan sudah cukup mampu berkomunikasi selama WFH. Begitu pula dengan produktivitas kerja yang berada pada norma sedang menunjukkan produktivitas yang cukup. Covid-19 sebagai pemicu utama WFH saat ini juga bisa berdampak pada hasil penelitian. Orang akan berusaha keras untuk bekerja agar tidak dipecat karena sulitnya mencari kerja dan adanya beberapa perusahaan yang memecat karyawannya. WFH sebagai kegiatan *telecommuting* bisa berdampak pada komunikasi dan produktivitas, seperti aktivitas anggota keluarga lain di rumah. Situasi kerja di kantor yang terbiasa dikelilingi rekan kerja mempermudah komunikasi dan peralatan kantor yang bisa mendukung produktivitas mungkin tidak tersedia di rumah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan. Pertama, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara komunikasi dan produktivitas. Kedua, tingkat komunikasi pada pekerja WFH adalah sedang dan begitu pula pada produktivitas yang adalah sedang. Saran metodologis yang dapat diberikan berupa pemilihan subjek yang lebih spesifik. Kemudian penggunaan alat ukur yang lebih objektif karena kedua variabel membuat partisipan sangat mudah untuk melakukan *faking good*. Sedangkan, saran praktis yang dapat diberikan berupa para pekerja tetap berusaha melakukan komunikasi dengan baik meskipun meskipun tidak bertemu secara langsung dan berkomunikasi melalui *chat* atau video *call*.

Kemudian, para pekerja membiasakan diri untuk memahami komunikasi tanpa tatap muka dengan teks. Misalnya dengan menggunakan kalimat yang jelas dalam mengetik dan tidak ragu untuk melakukan video call untuk berkomunikasi juga. Komunikasi dari email dan sosial media menjadi sering digunakan karena tidak bisa bertemu secara fisik. Selain itu, pendapat untuk membuka kembali semua kantor karena komunikasi sebagai salah satu faktor yang dikhawatirkan memperburuk produktivitas selama WFH dapat ditunda dan diberikan kepada sektor yang penting saja. Hal ini dilakukan agar tidak memperbanyak persebaran virus selama masih bisa bekerja dari rumah.

REFERENSI

Afandi, P. (2018). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Teori, Konsep dan Indikator)*. Riau: Zanafa Publishing

Agasi, N. (2018). Hubungan Komunikasi Interpersonal Terhadap Produktivitas Kerja Pada Karyawan Pt. Adimitra Baratama Nusantara. Dikutip dari http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/3724.

Albanna. (2020). Survei LIPI: 78% Pekerja Tetap Produktif Selama WFH. Dikutip dari https://www.tagar.id/survei-lipi-78-pekerja-tetap-produktif-selama-wfh.

Almasdi Yusuf Suit. 2006. Aspek Sikap Mental Dalam Manajemen Sumber Daya Manusia. Bogor, Ghalia Indonesia.

AntaraNews. (2020). IDEAS sebut 11,3 juta pekerja formal Jabodetabek sanggup WFH. Dikutip dari https://www.antaranews.com/berita/1418219/ideas-sebut-113-juta-pekerja-formal-jabodetabek-sanggup-wfh.

Barlett, J.E. & Kotrlik, J. & Higgins, C.. (2001). Organizational Research: Determining Appropriate Sample Size in Survey Research. Information Technology, Learning, and Performance Journal. 19.

Bean, S. (2020). Remote Workers Endure Poor Communications And Working Practices. Dikutip dari https://workplaceinsight.net/remote-workers-endure-poor-communications-and-working-practices/.

Budiawan, Santoso, Astuti, Saudi. (2020). The Effects of Motivation and Interpersonal Communication on Work Productivity Employees in Polytechnic 'X' Bandung, West Java. dikutip dari https://www.psychosocial.com/article/PR200573/10464/.

Chan, Szu. (2020). Virus corona: Karena wabah, dunia hadapi resesi yang lebih buruk daripada Depresi Besar tahun 1930-an. BBC. Dikutip pada Mei 2020 dari https://www.bbc.com/indonesia/dunia-52295243.

Choudhury, Prithwiraj, Cirrus Foroughi, and Barbara Larson. "Work-From-Anywhere: The Productivity Effects of Geographic Flexibility." Harvard Business School Working Paper, No. 19-054, November 2018. (Revised August 2020.) Dikutip dari https://www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=55312.

CNN Indonesia. (2020). Daftar Kota dan Provinsi Yang Masih Terapkan PSBB. dikutip dari https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200607150814-20-510736/daftar-kota-dan-provinsi-yang-masih-terapkan-psbb.

Devito, Joseph. 1997. Komunikasi Antarmanusia. Professional Books: Jakarta

Dewayani, T. (2020). Bekerja dari Rumah (Work From Home) Dari Sudut Pandang Unit Kepatuhan Internal. Dikutip dari https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13014/Bekerja-dari-Rumah-Work-From-Home-Dari-Sudut-Pandang-Unit-Kepatuhan-Internal.html

Diasmoro, O. (2016). Relationship of interpersonal communication with job satisfaction of early adult employee of pt production (Unpublished doctoral dissertation). Muhammadiyah University of Malang, Malang, Indonesia.

Eraso, A & Garces, A. (2020). Teleworking in the Context of the Covid-19 Crisis. MDPI. Sustainability 2020, 12, 3662; doi:10.3390/su12093662

Gajendran, R. S., & Harrison, D. A. (2007). The good, the bad, and the unknown about telecommuting: Meta-analysis of psychological mediators and individual consequences. Journal of Applied Psychology, 92(6), 1524–1541. https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.6.1524.

Gitosudarmo, Indriyo dan Mulyono, Agus. (2009). Prinsip Dasar Manajemen. Edisi 3. Yogyakarta: BPFE-YOGYAKARTA.

Harsono. (2004). Hubungan Komunikasi Dengan Produktivitas Kerja Pada PT Kebon Agung. Dikutip dari http://repository.usd.ac.id/16151/2/992214230_Full.pdf.

Harun. (2014). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhdap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Pt Pln (Persero) Wilayah Sulsel, Sultra, Sulbar. Dikutip dari http://repositori.uin-alauddin.ac.id/10050/1/harun.pdf.

Hidayat, R & Hasanah, U. (2016). Hubungan Komunikasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. Jurnal Akuntansi, Ekonomi dan Manajemen Bisnis Vol. 4, No. 1, July 2016, 15-20. Dikutip dari https://jurnal.polibatam.ac.id/index.php/JAEMB/article/download/79/71/#:~:text=Adanya%20komunikasi%20dalam%20suatu%20perusahaan,akan%20menentukan%20kelangsungan%20hidup%20perusahaan.

Husain Umar. (2003). Riset Sumber Daya Manusia dalam Organisasi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Lestari, W, & Lubis R. (2014). Hubungan produktivitas kerja pada karyawan costumer service Bank Tabungan Negara Medan. Psikologia, 9(1), 1- 8.

Liliweri, A. 1997 Komunikasi Antar-Pribadi, Bandung: Citra Aditya Bakti.

Littlejohn, Stephen W & Karen A. Foss.2009. Teori Komunikasi, edisi 9. Jakarta: Salemba Humanika.

Maulana, Herdiyan. Gumelar, Gumgum. 2013. Psikologi Komunikasi Dan Persuasi. Jakarta: Kademia.

Mulyadi, Sistem Perencanaan dan Pengendalian Manajemen. Jakarta : Salemba Empat. , 2007.

Novilia, Efifania. (2019). Pengaruh Lingkungan Kerja, Pelayanan, Dan Komunikasi Terhadap Produktivitas Kerja Pramuniaga Di Pasar Tradisional Landung Sari. dikutip dari https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/ekonomi/article/view/1871.

Oktrima, Bulan. (2018). Pengaruh Komunikasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Cv. Bintang Pratama Promosindo. Dikutip dari http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/kreatif/article/download/2064/1712.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. (2020, Maret 31). Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Wrus Disease 2019 (Covid-19). https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/176085/PP_Nomor_21_Tahun_2020.pdf

Pinsonneault, Alain & Boisvert, Martin. (2001). The Impacts of Telecommuting on Organizations and Individuals. 10.4018/9781878289797.ch010.

Putri & Holia. (2015). Pengaruh Komunikasi Dan Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Pt. Perkebunan Hasil Musi Lestari Jayaloka Kabupaten Musi Rawas. Dikutip dari https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jp/article/download/5543/2981.

Rakhmat, Jalaluddin. 2000. Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Ramsower, R., (1985). Telecommuting: The Organizational and Behavioral Effects of Working at Home. UMI Research Press, Ann Arbor, MI.

Rhoades, L., & Eisenberger, R. (2002). Perceived organizational support: A review of the literature. Journal of Applied Psychology, 87(4), 698–714. https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.4.698.

Ruben, Brent D dan Lea, P Stewart. (2006). Communication and Human Behavior. United States: Allyn and Bacon.

Scandura, T. A., & Lankau, M. J. (1997). Relationships of gender, family responsibility and flexible work hours to organizational commitment and job satisfaction. Journal of Organizational Behavior, 18(4), 377–391. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(199707)18:4<377::AID-JOB807>3.0.CO;2-1.

Simamora, Henry. (2004). Manajemen Sumber Daya Manusia. Yogyakarta: STIE. YKPN.

Simamora, Henry. 2004. Manajemen Sumber Daya Manusia. Yogyakarta: STIE YKPN.

Singh, R; Kumar, M; Varghese, S. (2017). Impact of Working Remotely On Productivity and Professionalism. IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM) e-ISSN: 2278-487X, p-ISSN: 2319-7668. Volume 19, Issue 5. Ver. II (May. 2017), PP 17-19. Dikutip dari http://www.iosrjournals.org/iosr-jbm/papers/Vol19-issue5/Version-2/C1905021719.pdf.

Sunyoto, D. (2013). Metodologi Penelitian Akuntansi. Bandung: PT Refika Aditama Anggota Ikapi.

Suranto Aw. 2011. Komunikasi Interpersonal. Yogyakarta. Graha Ilmu.

Titang, Franklin, The Impact of Internal Communication on Employee Performance in an Organization (July 23, 2013). Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=2865675 or http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2865675

Umi. (2007). Sistem Perencanaan dan Pengendalian Manajemen pada Yayasan Pendidikan Gunung Jati Gurah, (Kediri, UIN PRESS. 2007), h.12.

Walgito, Bimo. (2003). Psikologi Sosial: edisi ke4, Yogyakarta: Penerbit Andi.

Wijaya, L. (2020, Juni 4). Masa Transisi, Anies Sebut Sanksi Pelanggar PSBB Tetap Berlaku. Metro Tempo dikutip dari https://metro.tempo.co/read/1349690/masa-transisi-anies-sebut-sanksi-pelanggar-psbb-tetap-berlaku/full&view=ok.

Wijaya. (2016). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Produktivitas Kerja Pegawai Negeri Sipil Dinas Perhubungan, Komunikasi, Dan Informatika Pamekasan. Dikutip dari http://eprints.umm.ac.id/34317/1/jiptummpp-gdl-difaalifpu-42991-1-naskahs-i.pdf.

William Arruda (March 18, 2020). "How To Stay Productive If You're WFH Because Of The Coronavirus". Forbes.

Wursanto. 1987. Etika Komunikasi Kantor. Yogyakarta: Kanisius.

GAMBARAN KECEMASAN DAN DEPRESI DALAM MENCARI PEKERJAAN PADA LULUSAN SARJANA PSIKOLOGI DI MASA PANDEMIK COVID-19

Diany Ufieta Syafitri
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Jl. Kaligawe Raya km 4, Semarang
dianysyafitri@unissula.ac.id

Abstrak

Pandemik COVID-19 menyebabkan dampak buruk dalam bidang ekonomi. Hal ini berdampak pada berkurangnya lapangan pekerjaan bagi tenaga kerja baru, yaitu mahasiswa yang baru saja lulus dari universitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pikiran dan perasaan para wisudawan terkait mencari pekerjaan di masa pandemi dan mengetahui tingkat kecemasan dan depresi mereka. Subjek dari penelitian ini adalah para wisudawan dari Fakultas Psikologi di salah satu universitas swasta di Kota Semarang sejumlah 48 orang dari total jumlah keseluruhan yang diwisuda 85 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah *Patient Health Questionnaire*-9 (PHQ-9) yang bertujuan untuk mendeteksi gejala depresi dan *General Anxiety Disorder*-7 (GAD-7) yang bertujuan untuk mendeteksi gejala kecemasan, dan satu pertanyaan terbuka terkait perasaan dan pikiran subjek dalam mencari pekerjaan di masa pandemi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif untuk kedua alat ukur dan analisis data kualitatif dengan koding dan kategorisasi untuk pertanyaan terbuka. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 2,1% subjek dengan depresi cukup berat, 22,9% depresi sedang, 37,5% depresi ringan, dan 37,5% tidak depresi. Terdapat 5% subjek dengan kecemasan sedang, 33,3% kecemasan ringan, dan 56,3% tidak mengalami kecemasan. Hasil koding pada pertanyaan terbuka menunjukkan subjek mengalami berbagai dampak psikologis berupa berbagai perasaan negative terkait mencari pekerjaan. Selain itu, mereka mempersepsi pekerjaan lebih sulit dicari di masa pandemi karena adanya pengurangan karyawan di berbagai perusahaan, bertambahnya saingan, berkurangnya lapangan pekerjaan, dan diharuskannya mobilitas tinggi untuk proses rekrutmen. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan depresi dan kecemasan terkait proses mencari kerja yang diakibatkan oleh adanya perubahan pada ketersediaan lapangan pekerjaan di masa pandemi.

Kata Kunci: *depresi, cemas, mencari pekerjaan, pandemi COVID-19*

PENDAHULUAN

Data dari Pusdatin Kemenristekdikti tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah lulusan perguruan tinggi (universitas, institut, sekolah tinggi, dan politeknik) adalah sejumlah 1.247.116 orang, dengan lulusan universitas sejumlah 762.009 (Ristekdikti, 2018). Namun meningkatnya jumlah lulusan perguruan tinggi ini tidak diiringi dengan meningkatnya jumlah angka penduduk bekerja. Pada awal 2020 lalu BPS melaporkan bahwa jumlah angkatan kerja dari SD hingga Strata 1 adalah 137,91 juta. Sayangnya, dari jumlah tersebut persentase penduduk bekerja yang lulusan pendidikan tinggi hanya 13,02 persen, bahkan jumlahnya menurun dari tahun 2019 lalu (Badan Pusat Statistik, 2020a). Angka pengangguran diperkirakan akan terus meningkat akibat banyaknya pemutusan hubungan kerja (PHK) akibat pandemi COVID-19 yang terjadi di awal 2020 hingga saat ini. Menurut Sekretaris Kemenko Perekonomian melalui CNBC Indonesia, dalam kurun waktu tiga bulan setelah terjadi pandemi sudah sekitar tiga juta karyawan yang dirumahkan, jumlah ini diperkirakan akan bertambah hingga lebih dari lima juta (Putri, 2020). Memburuknya kondisi perekonomian Indonesia juga dilaporkan oleh BPS, di mana pada triwulan kedua tahun 2020 ini terjadi penurunan sebesar

5,32%. Penurunan ini adalah yang terburuk dari tahun 2018 di mana selama ini perekonomian Indonesia telah tumbuh sebesar 5,06% (Badan Pusat Statistik, 2020b). Kondisi ini mungkin akan semakin buruk mengingat terjadinya krisis ekonomi yang melanda berbagai negara lain di dunia.

Dampak memburuknya kondisi ekonomi dan lapangan pekerjaan ini terutama dirasakan oleh mereka yang lulus dari perguruan tinggi pada tahun 2020 ini. Dilaporkan oleh tirto.id, BPS menunjukkan bahwa adanya penurunan lowongan kerja hingga 75% sepanjang Januari hingga April 2020, di mana sejak Januari terdapat sekitar 12 ribu lalu menurun menjadi 10 ribu di Februari, dan bulan Mei turun drastis menjadi hanya sekitar 3 ribu, perusahaan yang memberikan lowongan pekerjaan juga turun hingga hanya 235 saja dari jumlah perusahaan yang tercatat 583 (Thomas, 2020). Hal ini tidak hanya terjadi di Indonesia saja, melainkan secara global dilaporkan juga adanya penurunan lapangan pekerjaan dan PHK di Amerika Serikat akibat pandemi (Montenovo et al., 2020). Kondisi ini tentunya menjadi suatu tantangan yang tidak ringan bagi para lulusan perguruan tinggi tahun 2020 ini dalam mencari kerja. Mereka bahkan harus berkompetisi dengan karyawan lain yang mengalami PHK. Dalam kondisi normal di mana tidak ada pandemi, mencari pekerjaan menjadi tantangan tersendiri bagi para lulusan.

Kekhawatiran terkait mendapatkan pekerjaan ini diungkapkan oleh beberapa lulusan seperti dilaporkan oleh tirto.id yaitu adanya cerita dari para lulusan tahun 2019-2020 yang kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan padahal sudah melamar di ratusan perusahaan, bahkan ada yang sudah penentuan terakhir sampai saat ini tidak jelas nasibnya apakah diterima atau tidak (Thomas, 2020). Lebih lanjut BBC News Indonesia (Wijaya, 2020) juga melaporkan adanya beberapa lulusan sarjana di tahun 2020 ini yang merasa pesimis untuk mendapatkan pekerjaan karena melihat banyaknya karyawan yang di PHK dan rendahnya lowongan kerja yang ada. Akibatnya, beberapa dari mereka akhirnya beralih menjadi wirausahawan. Demikian pula dilaporkan juga oleh alinea.id di mana para lulusan 2020 ini harus bersaing dengan para karyawan yang di PHK sehingga harus mencari kerja lagi, selain itu meskipun sudah berusaha mencari lowongan pekerjaan di berbagai situs web tetap belum memberikan hasil (Ridwan, 2020).

Berdasarkan gambaran di atas dapat dilihat bahwa mencari pekerjaan di masa pandemi ini menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi para lulusan tahun 2020 karena berbagai hambatan yang ada. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pikiran dan perasaan para lulusan terkait mencari pekerjaan di masa pandemi dan mengetahui tingkat kecemasan dan depresi mereka. Hal ini penting diketahui agar fakultas atau universitas dapat memberikan pembekalan yang memadai bagi para lulusan tahun 2020 untuk mempersiapkan diri baik secara teknis maupun psikologis dalam mencari pekerjaan di masa pandemi yang belum diapat diperkirakan kapan akan selesai. Minimal, pihak fakultas maupun universitas dapat memberikan penguatan berupa motivasi maupun strategi coping yang tepat dalam mencari kerja.

METODE

Desain

Desain penelitian ini adalah survei *mixed methods* yang dilakukan secara daring. Pendekatan mixed methods adalah pendekatan yang mengumpulkan dan menganalisis data baik secara kuantitatif maupun kualitatif, mengintegrasikan atau memadukan kedua data dan hasil (Creswell & Plano Clark, 2018). Dalam penelitian ini digunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner deteksi gangguan kesehatan mental umum dan pertanyaan terbuka.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah wisudawan dari Fakultas Psikologi di salah satu universitas swasta di Jawa Tengah. Jumlah mahasiswa yang diwisuda di tahap pertama tahun 2020 ini adalah 85 orang. Penelitian ini direncanakan menggunakan *total sampling*, tapi karena yang mengikuti kegiatan pembekalan hanya 48 wisudawan, maka hanya sejumlah tersebut yang menjadi sampel penelitian ini.

Instrumen

1. *Patient Health Questionnaire*-9 (PHQ-9) dikembangkan oleh (Kroenke et al., 2001) yang bertujuan untuk mendeteksi gejala depresi, terdiri atas 9 pertanyaan dengan format jawaban antara 0 (tidak sama sekali) hingga 3 (hampir setiap hari). Reliabilitas PHQ-9 berkisar antara 0,84-0,89. Di Indonesia, alat ini telah diadaptasi oleh (Linden, 2019) yang menunjukkan koefisien reliablitas Alpha Cronbach 0.724. PHQ-9 memiliki lima kategori yaitu 0- 4 tidak mengalami depresi, 5-9 ringan, 10-14 sedang, 15-19 cukup berat, dan lebih dari 20 yaitu sangat berat.
2. *Generalized Anxiety Disorder*-7 (GAD-7) dikembangkan oleh (Spitzer et al., 2006) yang bertujuan untuk mendeteksi gejala kecemasan, terdiri atas 7 pertanyaan dengan format jawaban antara 0 (tidak sama sekali) hingga 3 (hampir setiap hari). Reliabilitas GAD-7 berkisar antara 0,82-0,92. Di Indonesia alat ini telah diadaptasi oleh (Budikayanti et al., 2019), memiliki koefisien reliabilitas Alpha Cronbach 0,867. GAD-7 memiliki empat kategori yaitu 0-4 tidak mengalami kecemasan, 5-9 ringan, 10-14 sedang, 15-19 sedang, dan 15-21 berat.
3. Pertanyaan terbuka
   Pertanyaan terbuka yang digunakan di sini adalah "*Apa yang kamu rasakan/pikirkan terkait lapangan pekerjaan dalam kondisi pandemik ini?*", di mana partisipan dipersilahkan mengisi sesuai dengan pikiran dan perasaan mereka.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini adalah partisipan diminta mengisi instrument penelitian yang telah dibuat dalam format survei daring yaitu *google forms* yang dibagikan melalui grup WhatsApp wisudawan yang mengikuti kegiatan pembekalan dari fakultas.

Teknik Analisis

Analisis data yang dilakukan adala dua, yaitu pertama analisis data deskriptif pada hasil deteksi PHQ-9 dan GAD-7 dan analisis data kualitatif dengan kategorisasi dan koding pada pertanyaan terbuka. Selanjutnya akan dilakukan integrasi atas kedua hasil analisis tersebut.

HASIL

Tabel 1
Demografi Partisipan

Keterangan		Jumlah
Jenis kelamin		
	Perempuan	34
	Laki-laki	14
Tahun masuk universitas		
	2013	3
	2014	2
	2015	23
	2016	20

Tabel 2
Kategorisasi PHQ-9

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Tidak mengalami	18	37,5
Ringan	18	37,5
Sedang	11	22,9
Cukup berat	1	2,1
Total	48	100

Skor minimum 0, maksimum 18, rerata 6.31, dan standar deviasi 3,980

Tabel 3
Kategorisasi GAD-7

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Tidak mengalami	27	56,3
Ringan	16	33,3
Sedang	5	10,4
Total	48	100

Skor minimum 0, maksimum 14, rerata 4.79, dan standar deviasi 3,452

1. Deskripsi Hasil Koding Data Pertanyaan Terbuka

Dari pertanyaan "*Apa yang kamu rasakan/pikirkan terkait lapangan pekerjaan dalam kondisi pandemik ini?*" dilakukan koding dan didapatkan tiga kategori yaitu :

a. Tidak khawatir dan tetap berusaha berpikir positif

"saya yakin pasti ada banyak peluang pekerjaan yg tersedia jika berusaha lebih tekun dan teliti dalam mencari informasi ttg lowongan kerja" (subjek 49)

"Tetap waspada dalam beraktivitas dan tetap berfikir positif" (subjek 44)

"Tenang saja ga panik" (subjek 7)

b. Adanya dampak fisik/psikologis dari pandemi

Dampak fisik:
"Agak sedikit pusing" (subjek 3)

1) Dampak psikologis:
Merasa khawatir, cemas, takut, bingung, galau, dan harus berjuang lebih keras

c. Hambatan dalam mencari pekerjaan di masa pandemi:

1) Sulit mencari pekerjaan
"Hingga menurunkan standar keinginan tempat bekerja, 4 bulan ratusan loker sudah dicoba namun belum juga rejeki" (subjek 22)

"Sangat susah mencari pekerjaan" (subjek 42)

"Sedikit lebih sulit dalam mencari pekerjaan dimasa pandemi" (subjek 11)

2) Adanya pengurangan karyawan

"Banyaknya karyawan dan buruh yg diPHK lantaran omset perusahaan menurun" (subjek 4)

"Banyaknya karyawan yang di phk saat pandemi" (subjek 23)

3) Banyaknya saingan

"Banyaknya saingan pekerja karena langkanya lowongan pekerjaan di masa pandemi" (subjek 16)

"Bersaing dengan para pekerja yang di PHK yang mana sudah berpengalaman bertahun-tahun" (subjek 21)

"Kuota cepat penuh karena banyaknya pelamar yang mencari pekerjaan di kondisi pandemik ini" (subjek 41)

4) Berkurangnya lapangan pekerjaan

"Banyak perusahaan yang tidak membutuhkan karyawan sehingga sulit mendapatkan pekerjaan" (subjek 13)

"Banyak pembatasan dalam lowongan pekerjaan" (subjek 15)
"Lapangan pekerjaan yg semakin di batasi dengan kondisi pandemik saat ini" (subjek 17)

"hanya membuka (lowongan) bagian tertentu" (subjek 3)

5) Diharuskan bepergian keluar kota

"proses perekrutan maupun interview *yang mengharuskan calon tenaga kerja pergi ke kota yg bersangkutan"* (subjek 3)

"Saat harus interview *secara langsung keluar kota"* (subjek 14)

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran depresi dan kecemasan, serta pikiran dan perasaan terkait mencari pekerjaan di masa pandemi COVID-19 pada wisudawan. Hasil secara umum sesuai dengan dugaan bahwa ada peningkatan kecemasan dan depresi pada partisipan, yang disebabkan oleh meningkatnya hambatan dalam mencari pekerjaan di masa pandemi. Berdasarkan Tabel 2 dan 3 dapat dilihat bahwa terdapat 2,1% subjek dengan depresi cukup berat, 22,9% depresi sedang, 37,5% depresi ringan, dan 37,5% tidak depresi sedangkan untuk kecemasan 5% subjek dengan kecemasan sedang, 33,3% kecemasan ringan, dan 56,3% tidak mengalami kecemasan. Lebih lanjut, dapat dilihat pula bahwa secara umum rerata PHQ-9 (6,31) termasuk dalam kategori depresi ringan, lebih tinggi dibanding rerata GAD-7 (4,79). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan tampaknya lebih banyak yang mengalami depresi. Ini juga didukung oleh jumlah partisipan yang mengalami depresi kategori sedang sebanyak 11 orang, di mana jumlah ini lebih dari dua kali lipat dibandingkan jumlah partisipan yang mengalami kecemasan kategori sedang. Bahkan ada 1 orang yang mengalami kategori depresi cukup berat yang telah melewati batas skor *cutoff* klinis.

Kondisi psikologis para partisipan dalam penelitian ini tentunya sangat dipengaruhi oleh kondisi pandemi ini, terutama terkait mencari pekerjaan. Hal ini ditunjukkan oleh hasil koding pada pertanyaan terbuka, di mana meski terdapat beberapa partisipan yang masih tetap berpikir positif terkait mencari kerja di masa pandemi, sebagian besar yang lain merasakan dampak fisik maupun psikologis yang negatif misalnya pusing, merasa cemas, khawatir, takut, bingung, dan merasa harus berusaha lebih keras. Selain itu, pada kategori hambatan dalam mencari kerja di masa pandemi, dapat dilihat bahwa beberapa merasakan kesulitan besar untuk mendapatkan pekerjaan karena pengurangan jumlah lowongan kerja, banyaknya karyawan yang di PHK sehingga menambah saingan, dan adanya keharusan bepergian untuk proses rekrutmen. Tidak hanya pada para lulusan universitas, beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya kondisi tidak aman (*insecure*) dalam pekerjaan terkait pandemi ini juga dialami oleh para karyawan. Berbagai stresor yang dialami oleh karyawan adalah persepsi keselamatan, ancaman dan risiko penularan, terlalu banyak atau terlalu sedikit informasi, karantina, stigma dan kurangnya hubungan sosial, juga rasa tidak aman akan kerugian finansial serta merasa tidak aman dalam pekerjaan (Hamouche, 2020).

Peningkatan permasalahan gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19 ini juga ditemukan oleh beberapa penelitian lain. Di Indonesia (Syafitri et al., 2020) menunjukkan bahwa ada 13,9% responden yang mengalami depresi sedang hingga sangat berat, 37,4% responden yang mengalami kecemasan sedang hingga sangat berat, dan 18,2% responden yang mengalami stres sedang hingga sangat berat di awal masa pandemik. Padahal, menurut (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2018), prevalensi depresi pada penduduk Indonesia di atas 15 tahun adalah 6,1% dan gangguan mental emosional adalah 9,8%. Meningkatnya gangguan kesehatan mental umum seperti depresi dan kecemasan juga dilaporkan oleh penelitian di China di mana terdapat prevalensi kecemasan sebesar 31,5% (menggunakan GAD-7) dan gejala depresi 20,1% (menggunakan CES-D)

(Huang & Zhao, 2020). Di sisi lain, selain disebabkan oleh pandemi, dari sudut pandang perkembangan, masa dewasa awal merupakan masa di mana terjadinya depresi lebih tinggi dbandingkan masa dewasa maupun remaja (Rohde et al., 2013). Hal ini mungkin menjelaskan mengapa dari hasil penelitian ini tingkat depresi lebih tinggi dibandingkan kecemasan.

Meningkatnya angka depresi dan kecemasan pada partisipan terkait dengan ketidakamanan pekerjaan juga ditemukan oleh beberapa penelitian yang lain. Penelitian (Gasparro et al., 2020) pada para dokter gigi di Italia menunjukkan bahwa persepsi ketidakamanan kerja dan ketakutan atas COVID-19 secara positif berhubungan dengan gejala depresi dan dampak persepsi ketidakamanan kerja pada gejala depresi ditemukan lebih lemah pada subjek yang memiliki ketakutan rendah terhadap COVID-19. Hasil penelitian (Wilson et al., 2020) pada karyawan di Amerika Serikat selama masa pandemi menunjukkan bahwa semakin besar ketidakamanan pekerjaan, maka akan semakin tinggi gejala depresi dan semakin besar kekhawatiran finansial maka semakin besar pula gejala kecemasan, lebih lanjut semakin tinggi ketidakamanan pekerjaan secara tidak langsung berhubungan dengan semakin tingginya gejala kecemasan akibat kekhawatiran finansial. Lebih lanjut di Chili, persepsi ketidakamanan pekerjaan dan ancaman finansial berhubungan pula dengan penurunan kesehatan mental, sedangkan dukungan sosial ditemukan dapat mencegah penurunan kesehatan mental tersebut (Alcover et al., 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dilihat bahwa kondisi pandemi COVID-19 ini telah menyebabkan meningkatnya permasalahan kesehatan mental baik di Indonesia maupun berbagai negara di dunia. Hal ini salah satunya diakibatkan oleh adanya rasa ketidakamanan akan pekerjaan maupun kekhawatiran terkait kondisi finansial. Seperti sudah dijelaskan di atas, hal ini pula yang dialami oleh partisipan dalam penelitian ini yang mempersepsi peningkatan hambatan dalam mencari pekerjaan dalam masa pandemi sehingga meningkatkan kecemasan dan depresi mereka. Di sisi lain, penelitian dalam pengembangan karier menunjukkan bahwa depresi dan kecemasan juga berkontribusi dalam perilaku vokasional seseorang atau pikiran, perasaan, dan perilaku individu dalam memilih dan menyesuaikan diri terhadap suatu pekerjaan (Jackson & Verdino, 2012). Hasil penelitian (Gadassi et al., 2015) menunjukkan bahwa kesulitan dalam konsep diri dan identitas terkait pengambilan keputusan karir berhubungan dengan gejala depresi, di mana dalam penelitian juga ditemukan tingkat depresi yang tinggi pada mahasiswa tahun terakhir. Lebih lanjut (Işik, 2012) menunjukkan bahwa efikasi diri keputusan karier berhubungan dengan tingginya afek positif dan rendahnya sifat (*trait*) kecemasan. Kondisi depresi dan kecemasan ini sangat mungkin mempengaruhi perilaku vokasional seseorang karena adanya distorsi terhadap keberfungsian umum seseorang, di mana beberapa gejala depresi terutama mempengaruhi pikiran dan perasaan tidak berdaya, lelah, kehilangan minat, rendahnya harga diri, kesulitan berkonsentrasi, dan membuat keputusan sehingga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam membuat keputusan karier serta mendistorsi efikasi dirinya dalam membuat penilaian (Rottinghaus et al., 2009).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini mengalami depresi dan kecemasan, di mana rerata depresi lebih tinggi dibandingkan kecemasan. Lebih lanjut, dapat dilihat dari hasil koding pertanyaan terbuka banyak partisipan yang mengalami dampak psikologis seperti kecemasan, takut, dan bingung dalam mencari pekerjaan di masa pandemi karena mereka mempersepsi adanya peningkatan hambatan dalam mencari kerja seperti pengurangan lowongan pekerjaan, adanya PHK, dan keharusan untuk bepergian ke luar kota. Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah partisipan

yang relatif sedikit dan hanya pada satu fakultas saja, di mana mungkin belum bisa merepresentasikan kondisi wisudawan di jurusan dan universitas yang berbeda.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya pihak fakultas atau universitas untuk mengadakan pembekalan khusus untuk para lulusan perguruan tinggi yang diwisuda di tahun 2020 dan tahun berikutnya selama masih terjadi pandemi COVID 19. Secara lebih spesifik, fakultas atau universitas perlu memberikan pembekalan tentang berbagai strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi kecemasan dan depresi terkait mencari kerja, serta memberikan informasi teknis tentang tips mencari kerja di masa pandemi, atau berbagai alternatif lain yang bisa dilakukan selain bekerja, seperti berwirausaha.

REFERENSI

Alcover, C.-M., Salgado, S., Nazar, G., Ramirez-Vielma, R., & Gonzalez-Suhr, C. (2020). Job insecurity, financial threat and mental health in the COVID-19 context: The buffer role of perceived social support. *MedRxiv*.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *RISET KESEHATAN DASAR*.

Badan Pusat Statistik. (2020a). Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2020. In *Berita Resmi Statistik* (Issue 40).

Badan Pusat Statistik. (2020b). Pertumbuhan Ekonomi Indonesia Triwulan II-2020 Ekonomi. *Berita Resmi Statistik*, *64*(08), 1–52. https://papua.bps.go.id/pressrelease/2018/05/07/336/indeks-pembangunan-manusia-provinsi-papua-tahun-2017.html

Budikayanti, A., Larasari, A., Malik, K., Syeban, Z., Indrawati, L. A., & Octaviana, F. (2019). Screening of Generalized Anxiety Disorder in Patients with Epilepsy : Using a Valid and Reliable Indonesian Version of Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). *Neurology Research International*. https://doi.org/10.1155/2019/5902610

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and Conducting Mixed Methods Research Third Edition*. Sage Publication.

Gadassi, R., Waser, A., & Gati, I. (2015). Gender differences in the association of depression with career indecisiveness, career-decision status, and career-preference crystallization. *Journal of Counseling Psychology*, *62*(4), 632–641. https://doi.org/10.1037/cou0000113

Gasparro, R., Scandurra, C., Maldonato, N. M., Dolce, P., Bochicchio, V., Valletta, A., Sammartino, G., Sammartino, P., Mariniello, M., Espedito, A., & Marenzi, G. (2020). Perceived Job Insecurity and Depressive Symptoms among Italian Dentists : The Moderating Role of Fear of COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*.

Hamouche, S. (2020). COVID-19 and employees' mental health: stressors, moderators and agenda for organizational actions. *Emerald Open Research*, *2*, 15. https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13550.1

Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder , depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China : a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, *288*.

Işik, E. (2012). The relationship of carer decision selfefficacy, trait anxiety, and affectivity among undergraduate students. *Psychological Reports*, *111*(3), 805–813. https://doi.org/10.2466/01.09.10.PR0.111.6.805-813

Jackson, M. A., & Verdino, J. R. (2012). Vocational Psychology. In R. W. Rieber (Ed.), *Encyclopedia of the History of Psychological Theories* (pp. 1157–1170). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0463-8_304

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, *16*(9), 606–613. https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x

Linden, A. Van Der. (2019). *Cross-cultural validation of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9) in Bahasa Indonesia to measure depression among people affected by leprosy in Central Java , Indonesia* (Issue January). Vrije University.

Montenovo, L., Jiang, X., Rojas, F. L., Schmutte, I. M., Simon, K. I., Weinberg, B. A., & Wing, C. (2020). Determinants of Disparities in COVID-19 Job Losses. *NBER Worikng Papers*, *May*, 1689–1699. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Putri, C. A. (2020). *3 Bulan corona, 3 juta orang kena PHK & dirumahkan*. Cnbcindonesia.Com. https://www.cnbcindonesia.com/news/20200603193109-4-162890/3-bulan-corona-3-juta-orang-kena-phk-dirumahkan

Ridwan, A. (2020). Pandemi Covid-19 dan Sempitnya Peluang Mencari Pekerjaan. In *Alinea.Id*. https://www.alinea.id/gaya-hidup/pandemi-covid-19-dan-sempitnya-peluang-mencari-pekerjaan-b1ZQx9vSI

Ristekdikti. (2018). Indonesia Higher Education Statistical Year Book 2018. In *Statistik Pendidikan Tinggi*. https://doi.org/10.1002/chem.200802548

Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Klein, D. N., Seeley, J. R., & Gau, J. M. (2013). Key characteristics of major depressive disorder occurring in childhood, adolescence, emerging adulthood, and adulthood. *Clinical Psychological Science*, *1*(1), 41–53. https://doi.org/10.1177/2167702612457599

Rottinghaus, P. J., Jenkins, N., & Jantzer, A. M. (2009). Relation of depression and affectivity to career decision status and self-efficacy in college students. *Journal of Career Assessment*, *17*(3), 271–285. https://doi.org/10.1177/1069072708330463

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Lowe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder. *Archive of International Medicine*, *166*, 1092–1097.

Syafitri, D. U., Falasifah, M., & Hakim, F. R. (2020). *Penerapan PHBS, Perilaku Pencarian Informasi, dan Kesehatan Mental Masyarakat di Awal Masa Pandemik COVID 19: Laporan Penelitian*.

Thomas, V. F. (2020). *BPS Catat Iklan Lowongan Kerja Menyusut 75 Persen per April 2020 - Tirto*. Tirto.Id. https://tirto.id/bps-catat-iklan-lowongan-kerja-menyusut-75-persen-per-april-2020-ff2s

Wijaya, C. (2020). *"Tak juga dapat kerja", "malu minta duit orang tua", hingga 'survive dengan bisnis sendiri - cerita angkatan 2020*. BBC News Indonesia. https://www.bbc.com/indonesia/majalah-53333126

Wilson, J. M., Lee, J., Fitzgerald, H. N., & Oosterhoff, B. (2020). Job Insecurity and Financial Concern During the COVID-19 Pandemic Are Associated With Worse Mental Health. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *62*(9), 686–691. https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001962

PEMBUATAN ALAT UKUR *FLEMMING'S LEARNING STYLES* UNTUK MAHASISWA BARU UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA

Nadhine Syahzan, Aries Yulianto
Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya
nadhine.syahzan@student.upj.ac.id, aries.yulianto@upj.ac.id

Abstrak

Pemilihan program studi sering kali menyulitkan bagi calon mahasiswa, begitu juga yang terjadi di Universitas Pembangunan Jaya (UPJ). Di sisi lain, gaya belajar dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang, terutama dalam akademik. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah alat yang dapat mengukur gaya belajar calon mahasiswa UPJ yang kemudian hasilnya dapat mengetahui program studi apa yang cocok dengan dirinya. Alat ukur ini juga dapat digunakan untuk membantu proses seleksi mahasiswa penerima beasiswa dengan tujuan agar mahasiswa penerima beasiswa dapat belajar pada program studi yang memang cocok dengan diri mereka. Dikarenakan adanya pandemi COVID-19, maka dibuat alat ukur yang dapat diadministrasikan secara daring atau melalui internet. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun sebuah alat ukur berdasarkan teori gaya belajar Flemming, yang kemudian hasilnya dapat mengetahui program studi apa yang cocok dengan dirinya. Flemming membagi gaya belajar menjadi 4, yaitu *Visual*, *Aural/Auditory*, *Read/Write* dan *Kinesthetic* yang disingkat menjadi VARK. Sebelum membuat alat ukur, peneliti melakukan studi literatur serta melihat kecocokan antara tipe gaya belajar dengan masing-masing program studi yang ada di UPJ melalui wawancara dengan kaprodi serta profil setiap prodi. Alat ukur ini terdiri dari 16 buah soal berformat pilihan ganda dimana peserta tes diberikan sebuah situasi lalu diminta untuk memilih mana saja pilihan jawaban yang sesuai dengan dirinya berkaitan dengan situasi tersebut. Ada empat pilihan jawaban yang diberikan pada setiap soal dimana masing-masing pilihan menunjukkan setiap tipe gaya belajar. Sebagai studi awal penyusunan alat ukur gaya belajar, peneliti meminta *expert judgement* kepada seorang dosen program studi Psikologi dan uji keterbacaan kepada lima orang siswa SMA. Studi berikutnya diperlukan pengujian psikometri secara kuantitatif lebih lanjut.

Kata Kunci: *gaya belajar; VARK; Calon Mahasiswa Baru; Universitas Pembangunan Jaya*

PENDAHULUAN

Masalah mengenai kesalahan dalam pemilihan jurusan kerap terjadi pada mahasiswa. Kesalahan jurusan ini dapa disebabkan karena berbagai hal seperti pertimbangan mengenai *passing grade* jurusan yang rendah, mahasiswa yang kurang memahami informasi seputar jurusan yang dipilih, mahasiswa yang terpengaruh oleh orang-orang disekitar mereka saat memilih jurusan, akibatnya mahasiswa terpengaruh untuk mengambil jurusan yang sebenarnya kurang ia minati (Intani & Surjaningrum, 2010). Untuk meminimalisir permasalahan ini, peneliti memutuskan untuk membuat alat ukur yang dapat membantu Calon Mahasiswa Baru (CAMABA) di Universitas Pembangunan Jaya dalam menentukan jurusan atau program studi yang sesuai dengan diri mereka. Alat ukur ini mengacu pada teori Gaya Belajar atau *Learning Styles* yang dikemukakan oleh Neil Fleming. Hal ini dikarenakan preferensi gaya belajar merupakan hal yang sangat penting terkait peningkatan kualitas proses pembelajaran (Fleming & Baume, 2006).

Gaya Belajar atau *Learning Styles* adalah kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan gaya tertentu dalam proses pembelajaran. Gaya belajar sendiri adalah suatu istilah mengacu pada metode untuk mengumpulkan, memproses, menginterpretasi, dan mengorganisir informasi (Marcy, 2001). Teori Gaya Belajar yang dikemukakan oleh Fleming biasa disebut juga dengan teori VARK. VARK merupakan akronim dari empat preferensi gaya belajar yaitu '*Visual, Aural/Auditory, Read/Write,* dan *Kinesthetic'* (Fleming & Mills, 1992). *Visual* adalah

preferensi gaya belajar yang lebih senang menggunakan bantuan berupa bentuk, simbol, maupun gambar dalam proses pembelajaran (Othman & Amiruddin, 2010). *Aural/Auditory* merupakan preferensi gaya belajar yang berfokus pada 'pendengaran'. Individu dengan preferensi gaya belajar ini lebih senang untuk belajar dan menerima informasi melalui metode ceramah, mendengarkan tutorial yang dijelaskan orang lain, atau melalui diskusi dengan orang lain. Individu dengan preferensi gaya belajar *Read/Write* lebih dapat menyerap dan menerima informasi yang disajikan secara tertulis. Oleh karena itu proses membaca dan menulis sangat ditekankan dalam proses belajar. Selanjutnya, individu dengan preferensi gaya belajar *Kinesthetic* belajar melalui pengalaman, proses latihan, maupun simulasi (Fleming & Mills, 1992).

Alat ukur ini bertujuan untuk mengukur preferensi gaya belajar subjek. Hasil dari alat ukur ini penjelasan mengenai preferensi gaya belajar mereka, metode belajar yang cocok mereka gunakan, serta yang terpenting adalah rekomendasi program studi yang sesuai dengan diri mereka sesuai dengan preferensi gaya belajar mereka. Setiap program studi memiliki gaya belajar tersendiri. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk belajar di program studi yang sejalan dengan preferensi gaya belajar mereka. Berdasarkan penelitian, kemampuan murid untuk menerima informasi dalam proses belajar-mengajar sangat bergantung dengan kesesuaian metode pembelajarannya dengan gaya belajar mereka miliki (Zhang, 2002).

METODE

Desain

Desain penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau mendeskripsikan suatu permasalahan yang diteliti melalui interpretasi berbentuk narasi (Nosipa, 2013). Desain penelitian ini digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kecocokan antara program studi yag dipilih oleh partisipan dengan program studi yang sesuai dengan karakteristik partisipan berdasarkan gaya belajar mereka.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa SMA dipilih karena alat ukur ini nantinya akan diberikan kepada calon mahasiswa baru Universitas Pembangunan Jaya yang juga masih merupakan siswa SMA. Oleh karena itu, partisipan ini dianggap sesuai dengan sasaran alat ukur nantinya. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 5 (lima) orang. Hal tersebut dikarenakan penelitian ini hanya merupakan penelitian awal.

Instrumen

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa alat ukur mengenai gaya belajar (VARK) yang memiliki total 16 (enam belas) soal dengan 4 (empat) pilihan jawaban untuk masing-masing soalnya (64 aitem).

Prosedur

Prosedur pembuatan alat ukur *Flemming's Learning Styles* ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan konstruk dan dimensi alat ukur
   Konstruk alat ukur ini adalah gaya belajar atau *learning styles* yang dikemukakan oleh Neil Fleming. Dimensi alat ukur ini berasal dari empat preferensi gaya belajar yang terdapat dalam teori gaya belajar milik Neil Fleming. Dimensi-dimensi alat ukur ini terdiri dari *Visual*, *Aural/Auditory*, *Read/Write*, dan *Kinesthetic* (VARK).

a. *Visual* adalah preferensi gaya belajar yang lebih senang menggunakan bantuan berupa bentuk, simbol, maupun gambar dalam proses pembelajaran (Othman & Amiruddin, 2010). Individu dengan preferensi gaya belajar ini akan lebih mudah mencerna informasi jika disajikan dalam bentuk gambar, diagram, dan sebagainya (Husmann & O'Loughlin, 2018).
b. *Aural/auditory* adalah preferensi gaya belajar yang sangat bergantung pada indera pendengaran. Oleh karena itu, mereka senang belajar dengan cara menjeaskan sesuatu ke orang lain, berdiskusi, mendengarkan materi yang diberikan dengan metode ceramah, dan sebagainya (Alqunayeer & Zamir, 2015).
c. *Read/write* adala preferensi gaya belajar yang mudah mencerna informasi yang disajikan secara tertulis (Prithishkumar & Michael, 2014). Oleh karena itu, individu dengan preferensi gaya belajar ini lebih menitikberatkan pada aktivitas membaca dan menulis dalam belajar.
d. *Kinesthetic* adalah preferensi gaya belajar yang mudah menerima informasi yang berhubungan atau terkait dengan realita dan individu dengan preferensi gaya belajar ini mencerna informasi yang mereka dapatkan melalui pengalaman langsung (Moazeni & Pourmohammadi, 2013). Oleh karena itu, mereka akan belajar melalui kegiatan simulasi maupun proses latihan (Fleming & Mills, 1992).

2. Membuat tabel kisi-kisi aitem
   Tahap selanjutnya adalah membuat tabel kisi-kisi aitem yang berdiri dari konstruk, dimensi konstruk, dan aitem-aitem alat ukur. Aitem alat ukur ini berjumlah 16 buah dengan empat pilihan jawaban untuk masing-masing aitem. Aitem beserta pilihan jawabannya dibuat dengan dasar acuan teori mengenai konstruk dan dimensi alat ukur.
3. Melakukan *expert judgement*
   Expert judgement adalah proses penilaaian alat ukur yang dilakukan oleh *Subject Matter Experts* (SMEs) atau ahli dalam bidang konstruk ala ukur (Shultz et al., 2014). *Expert judgement* terhadap alat ukur ini dilakukan oleh salah satu dosen Universitas Pembangunan Jaya yaitu Ibu Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo, MA., M.Psi., Psikolog. Melalui kegiatan ini dibuat beberapa perubahan pada kalimat-kalimat aitem dan pilihan jawabannya agar dapat lebih mudah dimengerti oleh peserta tes.
4. Wawancara dengan Setiap Kepala Program Studi di Universitas Pembangunan Jaya
   Langkah selanjutnya dalam proses pembuatan alat ukur ini adalah melakukan wawancara dengan setiap kepala program studi di Universitas Pembangunan Jaya yaitu kepala program studi Akuntansi, Manajemen, Ilmu Komunikasi, Psikologi, Desain Komunikasi Visual, Desain Produk, Informatika, Sistem Informasi, Teknik Sipil, dan Arsitektur. Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran gaya belajar apa yang sekiranya dianggap 'ideal' untuk mengikuti pembelajaran dimasing-masing program studi. Hasil wawancara ini kemudian menjadi acuan untuk Menyusun rekomendasi program studi dalam bagian hasil tes.
5. Membuat sistem skoring alat ukur
   Langkah selanjutnya adah membuat sistem skoring untuk alat ukur ini. Karena alat ukur ini memiliki jumlah aitem dan jumlah pilihan jawaban yang sama dengan tes VARK yang dikembangkan oleh Neil Fleming, maka alat ukur ini memiliki sistem skoring yang sama dengan alat ukur VARK.
6. Membuat interpretasi hasil tes
   Langkah terakhir adalah menyusun interpretasi hasil tes. Hasil tes ini terdiri dari preferensi gaya belajar yang dimiliki subjek, penjelasan mengenai preferensi gaya

belajar tersebut, metode belajar yang cocok digunakan oleh subjek sesuai dengan preferensi gaya belajar mereka, serta rekomendasi program studi yang sesuai dengan preferensi gaya belaajr subjek. Terdapat 23 (dua puluh tiga) kemungkinan hasil untuk alat ukur ini. 23 kemungkinan hasil in diperoleh dari preferensi gaya belajar *Uni-Modal* dan *Multi-Modal. Uni-modal* adalah individu dengan 1 (satu) preferensi gaya belajar. Sedangkan *multi-modal* adalah individu dengan lebih dari 1 (satu) preferensi gaya belajar. *Multi-modal* terdiri dari *"Bi-Modal Preferences"* atau individu dengan 2 (dua) preferensi gaya belajar, *"Tri-Modal Preferences"* atau individu dengan 3 (tiga) preferensi gaya belajar, serta *"Quad-Modal Preferences"* atau individu dengan keempat preferensi gaya belajar (Fatimah, 2017).

Teknik Analisis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Teknik analisis statistik deskriptif adalah teknik statistik yang mencakup pengumpulan dan penyajian data dalam bentuk yang lebih mudah dipahami seperti dalam bentuk gambar, tabel, atau diagram yang menjelaskan mengenai suatu permasalahan (Nasution, 2017).

HASIL

Peneliti menyebarkan *form* alat ukur ini untuk diisi oleh lima orang siswa SMA. Didalam *form* tersebut terdapat aitem-aitem alat ukur dan juga pertanyaan mengenai program studi yang mereka minati. Dalam *form* ini, mereka dapat mengisi tiga pilihan prodi yang mereka minati. Seperti yang telah dijelaskan diatas, hasil yang akan diperoleh subjek adalah berupa rekomendasi program studi. Rekomenndasi program studi yang diberikan bisa lebih dari satu program studi. Maka, pengujian dilakukan dengan cara membandingkan tiga hasil rekomendasi program studi mereka dengan tiga program studi yang mereka minati. Maka terdapat lima belas data yang dicocokkan. Hasil uji coba alat ukur ini kepada lima orang siswa SMA dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :

		Program Studi Pilihan Subjek									
		MNJ	AKT	KOM	PSI	DKV	DP	ARS	TSP	INF	SIF
Hasil Rekomendasi Program studi	MNJ			I							
	AKT		I								I
	KOM			I							
	PSI				II						
	DKV	I				I				I	
	DP	I	I		I						
	ARS		I	I	I						
	TSP										
	INF										
	SIF										

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat lima kecocokan pada kolom yang diberi warna biru dan dapat disimpulkan bahwa dari total lima belas data, terdapat total lima data yang memiliki kecocokan antara hasil rekomendasi program studi dengan program studi pilihan subjek. Kecocokan ini berasal dari tiga subjek. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kecocokan sebesar 33,33% dari seluruh data yang diperoleh.

Rekomendasi program studi ini dibuat untuk setiap kemungkinan hasil yang dapat diperoleh subjek. Maka, terdapat 23 rekomendasi program studi yang disusun. Berikut adalah rekomendasi program studi untuk beberapa kemungkinan hasi preferensi gaya belajar:

Preferensi Gaya Belajar	Rekomendasi Program Studi
Mild Visual (V)	Desain Komunikasi Visual, Desain Produk
Strong Aural/Auditory (A)	Ilmu Komunikasi, Psikologi, Akuntansi
Very Strong Read/Write (R)	Psikologi, Akuntansi, Manajemen
Mild Kinesthetic (K)	Desain Produk, Informatika, Arsitektur
Visual – Kinesthetic (VK)	Desain Produk, Arsitektur
Read/Write – Kinesthetic (RK)	Informatika, Sistem Informasi
Aural/Auditory - Read/Write - Kinesthetic (ARK)	Ilmu Komunikasi
Visual - Read/Write - Kinesthetic (VRK)	Arsitektur
Visual-Aural/Auditory - Kinesthetic (VAK)	Arsitektur, Desain Produk
Visual - Aural/Auditory - Read/Write - Kinesthetic (VARK)	Arsitektur, Desain Produk, Desain Komunikasi Visual

DISKUSI

Pada proses uji keterbacaan, penelitian ini hanya menggunakan lima orang subjek yang merupakan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Jumlah subjek ini dirasa masih sangat kurang, sehingga tidak dapat memberikan hasil pengujian yang akurat. Selain itu, alat ukur ini belum bisa digunakan karena belum melewati proses pengujian psikometri untuk mengetahui tingkat reliabilitas dan validitasnya. Oleh karena itu, alat ukur ini sebaiknya harus melewati pengujian psikometri terlebih dahulu.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa masih terdapat banyak ketidakcocokan antara hasil rekomendasi program studi dengan program studi yang dipilih subjek. Seperti yang telah dijelaskan pada bagian hasil, hanya terdapat 5 (lima) data yang cocok dari total 15 (lima belas) data. Kecocokan ini adalah sebesar 33,33% dari selurh data yang diperoleh.

Saran untuk penelitian ini adalah sebaiknya memperbanyak subjek untuk pengujian agar data yang didapatkan lebih akurat. Selain itu, sebaiknya dilakukan pengujian psikometri untuk mengetahui tingkat reliabilitas dan validitas alat ukur ini.

REFERENSI

Alqunayeer, H. S., & Zamir, S. (2015). Identifying learning styles in EFL classroom. *International Journal of Learning and Teaching*, *1*(2), 82–87. http://www.ijlt.org/uploadfile/2015/1123/20151123113015103.pdf

Fatimah, A. D. (2017). *A descriptive study of fleming's theory based on vark (visual, aural, read/write, kinesthetic) of learning style in learning english used by the eleventh grade students of man salatiga in the academic year of 2017/2018* [Satte Institute For Islamic Studies (IAIN) Salatiga]. http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/2372/1/SKRIPSI AYU DEWI FATIMAH.pdf

Fleming, N., & Baume, D. (2006). Learning styles again: VARKing up the right tree! *Educational Developments*, *7*(4), 4–7. https://www.vark-learn.com/wp-content/uploads/2014/08/Educational-Developments.pdf

Fleming, N., & Mills, C. (1992). Not another inventory, rather a catalyst for reflection. *To Improve the Academy*, *11*(1), 137–155. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2334-4822.1992.tb00213.x

Husmann, P. R., & O'Loughlin, V. D. (2018). another nail in the coffin for learning styles? disparities among undergraduate anatomy students' study strategies, class performance, and reported VARK learning styles. *American Association for Anatomy*. https://anatomypubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ase.1777

Intani, F. S., & Surjaningrum, E. R. (2010). Coping strategy pada mahasiswa salah jurusan. *Jurnal Insan Media Psikologi*, *12*(2). http://www.academia.edu/download/33285515/Coping_Strategy_pada_Mahasiswa_Salah_Jurusan.pdf

Marcy, V. (2001). Adult learning styles: how the VARK learning style inventory can be used to improve student learning. *Perspective on Physician Assistant Education*, *12*(2). https://www.academia.edu/download/43334119/4018.pdf.pdf

Moazeni, S., & Pourmohammadi, H. (2013). Smart teaching quantitative topics through the VARK learning styles model. *IEEE Xplore*. https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/6525222

Nasution, L. M. (2017). Statistik deskriptif. *Jurnal Hikmah*, *4*(1). http://jurnalhikmah.staisumatera-medan.ac.id/index.php/hikmah/article/view/16

Nosipa, F. (2013). *Pengaruh tingkat kenaikan penyaluran kredit terhadap tingkat kenaikan profitabilitas pada PT. Bank Pundi Indonesia* [Universitas Pendidikan Indonesia]. http://repository.upi.edu/3536/

Othman, N., & Amiruddin, M. H. (2010). Different perspectives of learning styles from VARK model. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, *7*, 652–660. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810020926

Prithishkumar, I. J., & Michael, S. A. (2014). Understanding your student: Using the VARK

model. *Eduaction Forum*, *60*(2), 183–186. http://www.jpgmonline.com/article.asp?issn=0022-3859;year=2014;volume=60;issue=2;spage=183;epage=186;aulast=Prithishkumar

Shultz, K. S., Whitney, D. J., & Zickar, M. J. (2014). *Measurement Theory in Action : Case Studies and Exercises* (Second Edi). Routledge.

Zhang, S. (2002). *Student's perceptions of multimedia classrooms at east tennessee state university* [East Tennessee State University]. https://dc.etsu.edu/etd/721/

SEKOLAH DARING PAUD: SEBUAH TANTANGAN DI TENGAH PANDEMI

Fitri Izzati, Iqamah Dyah Mumpuni
Fakultas Psikologi, Universitas Tama Jagakarsa
[1]ftrizt@gmail.com, [2]dyahmumpuni.i@gmail.com

Abstrak

Di Indonesia, selama pandemi *Covid-19* kegiatan belajar mengajar dialihkan menggunakan sistem daring, dimana dengan sistem daring guru dan murid tidak bertatap muka secara langsung tetapi menggunakan aplikasi seperti *video conference*. Hal ini dilakukan guna mengurangi penyebaran virus. Sistem belajar daring tentunya sangat membantu di saat seperti sekarang, namun sistem ini juga menimbulkan polemik saat diaplikasikan pada murid PAUD. Murid PAUD dengan usia rata-rata 2-5 tahun masih membutuhkan pendampingan ekstra dalam belajar agar kegiatan yang diberikan dapat tersampaikan dengan baik dan memberikan stimulus pada perkembangan mereka. Di sekolah Taman Pengembangan Anak Makara, Depok (TPA Makara) murid PAUD diberikan kegiatan seperti bermain di halaman, berenang, bercerita di depan kelas, latihan kemandirian dengan merapikan tas, sepatu dan di saat pandemi kegiatan tersebut tidak bisa dilakukan di sekolah. Murid PAUD dihadapkan pada sekolah daring yang memerlukan perhatian dari para pendamping serta guru. Dengan demikian peneliti ingin mengetahui tantangan dan juga kendala yang dihadapi oleh para orang tua selaku pendamping murid dan guru saat sekolah daring di TPA Makara. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, subyek pada penelitian ini berjumlah enam orang yaitu, tiga orang tua murid dan tiga guru. Dalam penelitian didapatkan hasil bahwa setiap peran memiliki tantangannya sendiri, guru dituntut untuk bisa membuat bahan ajar yang menyenangkan sekaligus mudah dipahami oleh murid dan pendampingnya, orang tua dihadapkan pada kenyataan bahwa mereka harus dapat membagi waktu antara mendampingi anak sekolah, bekerja, dan tugas lain, untuk murid diharapkan dapat tenang belajar di depan layar. Ini menjadi sangat penting karena keberhasilan belajar anak usia dini dapat dipengaruhi oleh peran orang tua, guru, dan juga murid itu sendiri.
Kata Kunci: *PAUD, belajar daring, Orang tua, Guru*

PENDAHULUAN

Dampak penyebaran virus *Covid-19* mengakibatkan munculnya pola kehidupan baru dalam berbagai aspek kehidupan termasuk di bidang pendidikan, salah satunya adalah perubahan pola belajar dari tatap muka menjadi belajar daring. Dengan diberlakukannya sistem belajar daring materi pembelajaran para siswa juga turut berubah, untuk siswa di tingkat Sekolah Dasar (SD) atau jenjang di atasnya mereka dapat menyiapkan kegiatan belajarnya sendiri, berbeda dengan murid PAUD, mereka masih memerlukan dukungan penuh dari pendampingnya karena usia mereka yang masih terlalu kecil. Oleh karena itu pendamping murid PAUD dituntut untuk memiliki waktu untuk mendampingi belajar serta guru diharapkan untuk lebih kreatif dan inovatif menyiapkan bahan ajar mengingat murid dan guru tidak berinteraksi secara langsung.

Pada saat pandemi sebetulnya murid PAUD tidak dipaksa untuk tetap belajar namun ada beberapa orang tua murid tetap menyekolahkan anaknya dengan asumsi anak dapat tetap terstimulasi aspek perkembangannya meski di rumah saja. Menurut Nurfadilah (2016) aspek perkembangan anak di usia dini meliputi fisik-motorik, kognitif, sosial emosi, bahasa, seni dan kemandirian anak. Di TPA Makara, para guru merancang kegiatan belajar supaya dapat memberikan stimulus pada perekambangan murid meski saat pandemi, bentuk kegiatan tersebut dirancang untuk satu bulan kemudian diberikan kepada orang tua murid agar mereka mengetahui kegiatan belajar apa saja yang ada di sekolah.

Sebelum pandemi para guru di TPA Makara mendampingi dan berinteraksi secara langsung dengan murid, guru menyiapkan materi kegiatan belajar untuk perkembangan murid dan ini dilakukan tanpa ada kendala yang berarti karena guru dan murid berada dalam satu lingkungan sekolah. Merancang kegiatan sekolah daring untuk murid PAUD tidak semudah merancang kegiatan pada sekolah pada jenjang lebih tinggi, karena kegiatan belajar murid PAUD bisa saja terkendala apabila orang tua tidak dapat bekerja sama dengan guru. Idealnya pembelajaran yang diadakan di sekolah PAUD selama ini adalah melalui tatap muka langsung, bermain pada hal-hal yang bersifat menyenangkan namun di masa pandemi guru dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif membuat kegiatan yang dapat diaplikasikan kepada murid secara daring (Mukhlisoh, 2020).

Peran guru dalam sekolah daring PAUD tentunya membutuhkan dukungan dari orang tua murid dengan cara memberikan pendampingan selama kegiatan belajar, menyiapkan *laptop, handphone* atau komputer yang akan digunakan dan juga menyiapkan bahan belajar yang sebelumnya telah diinstruksikan oleh sekolah. Peran pengawasan dan perhatian orang tua kepada anak dalam proses pembelajaran daring sangat penting bagi terwujudnya hasil belajar yang optimal, orang tua harus hadir mengawasi dan memberi perhatian kepada anak, baik pada saat sebelum pembelajaran dimulai, saat pembelajaran berlangsung, sampai dengan setelah pembelajaran selesai (Wardhani & Hetty, 2020). Pada kenyataannya pendampingan belajar pada murid PAUD tidak mudah karena orang tua harus membagi waktu antara mendampingi anak sekola, bekerja, dan kegiatan lainnya.

METODE

Desain

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2013).

Subyek

Dalam penelitian ini terdapat enam subyek, diantaranya orang tua murid LR, PLS, ICH, dan guru SRD, HM, AF. Pemilihan subyek dilakukan dengan cara purposif yang didasarkan pada ciri, sifat, atau informasi yang diperlukan dalam penelitian. Karakteristik subyek sebagai berikut (1) Subyek merupakan guru PAUD di TPA Makara. (2) Subyek merupakan orang tua yang memiliki anak usia 3-5 tahun dan bersekolah di TPA Makara serta memiliki kesibukkan selain pekerjaan rumah tangga. Pemilihan karakteristik tersebut diharapkan dapat memberikan informasi atau data mengenai proses belajar mengajar secara daring di sekolah TPA Makara.

Prosedur

Pengambilan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Kredibilitas data dilakukan dengan (1) *Peer debriefing expert review* yang merupakan pembicaraan dengan kolega atau teman yang memahami mengenai tema penelitian ini. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh masukan-masukan berupa pandangan yang netral dan obyektif, baik berupa saran maupun kritikan-kritikan sehingga meningkatkan tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini. (2) *Member checking,* ini dilakukan dengan mengkonfirmasikan hasil temuan deskripsi atau tema kepada subyek untuk dinilai apakah sesuai dengan pemahaman subyek selama pengambilan data. Subyek dapat memeriksa memberikan masukan, tambahan, dan koreksi atas deskripsi yang telah dibuat. (3) Triangulasi *(triangulation)* peneliti menggunakan sumber lain

untuk *cross check* apa yang diperoleh dalam penelitian melalui pengecekan ulang terhadap hasil wawancara, catatan, atau hasil observasi di lapangan.

Teknik Analisis

Analisis data merupakan tahapan yang meliputi pengumpulan data secara terbuka, dalam proses ini membutuhkan refleksi secara terus-menerus terhadap data serta mengajukan pertanyaan-pertanyaan analitis (Creswell, 2010). Teknik analis dan interpretasi data dalam penelitian ini mengacu pada langkah-langkah penelitian fenomenologi oleh Moustakas (1994). Antara lain:

1. Dimulai dengan membuat transkrip hasil wawancara dengan subyek penelitian dengan dibuat ke dalam bentuk verbatim.
2. Mencari pernyataan dalam wawancara yang dapat digunakan sebagai gambaran mengenai kondisi sekolah daring di TPA Makara, mencari tahu apa tantangan yang dialami oleh orang tua, guru serta bagaimana solusinya.
3. *Bracketing*, hal ini dilakukan dengan cara memfokuskan penelitian ke dalam *bracket* agar hal-hal lain di luar fokus penelitian tidak bercampur. Dalam proses ini yang dijadikan fokus adalah pernyataan-pernyataan yang bersumber dari subyek penelitian.
4. *Horizonalization* dengan cara membuat daftar pernyataan-pernyataan dan memperlakukan pernyataan dengan seimbang (diberikan taraf nilai yang sama) dan mengembangkan daftar pernyataan agar tidak berulang dan tumpang tindih.
5. Pernyataan-pernyataan tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam unit-unit makna *(meaning unit)* kemudian peneliti menuliskan daftar dari unit-unit tersebut serta menuliskan deskripsi tekstural.
6. Peneliti membuat deskripsi dari keseluruhan makna dari pengalaman subyek.

HASIL

Penelitian ini berusaha mendapatkan gambaran terkait kendala dan tantangan dari orang tua, guru, dan juga murid sekolah daring di TPA Makara. Dari hasil wawancara dan observasi didapatkan temuan penelitian sebagai berikut:

Orang tua murid dalam penelitian ini menganggap bahwa sekolah PAUD dirasa penting bagi tumbuh kembang anak, karena tidak semua orang tua memiliki waktu untuk bermain dengan anak dan juga kesadaran orang tua akan pentingnya bermain sambil belajar di usia dini.

> *"Karena juga terkait peranan kita yang gak bisa sendiri, belum punya banyak waktu mungkin menyiapkan pendidikan anak apa, diajak aktivitas apa, nah makanya perlu bantuan dari TPA Makara untuk tetap ngasih pendidikan via online ini makanya masih terus join juga, mungkin kayak gitu ya."*
> *WWIB.LR.210920 : 14-19*

> *"Nah kalau penting itu penting gak penting sih sebenernya, karena kan sejujurnya anak-anak ini seharusnya kan main ya mereka tuh masa-masanya bermain, tapi kan akutuh ngeliat di umurnya G sekarang ini 4 tahun tuh dia udah lebih mudah untuk dimasukkin materi-materi pembelajaran, jadinya kalau dia main, main aja tapi gak ada muatan edukasinya itu sayang gitu kan karena apa ya, usianya dia itu udah bisa nyerap dengan baik, udah bisa pengaplikasianya gitu."*
> *WWIB.PLS.220920 : 22-28*

Dalam proses belajar daring di masa pandemi ini, orang tua dan guru tentu menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan. Kesulitan yang orang tua hadapi antara lain tidak siap menerima perubahan, persoalan menejemen waktu antara pekerjaan, urusan rumah tangga, menyiapkan bahan pembelajaran di rumah, dan mendampingi anak belajar.

> *"Kalau diawal yang masih awal-awal banget PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) yang Maret- April itu aku jujur masih kayak banyak adaptasi banget karena banyak sekali perubahan yang terjadi terutama di keluarga aku, jadi itu momennya itu kita lagi pindah rumah, terus pandemi juga gak mungkin pakai mbak yang pulang pergi sehingga kayak memang keteteran banget untuk mengerjakan semua hal yang sebelumnya ada bantuan untuk mengerjakan gitu, jadi kalau sebelum pandemi kan kerjaan rumah dihandel sama mbaknya, terus M dihandel sama daycare/paud dari pagi sampai sore, nah sehingga dari pagi sampai sore itu saya bisa fokus kuliah sambil bisa fokus bekerja, nah ini tuh kan tumpah ruah jadi satu nih, karena daycare atau paudnya masih libur dulu terus kemudian kita juga dengan keputusan dengan pertimbangan yang matang bahwa yaudah kayaknya belum memungkinkan untuk ada mbak di pandemi ini jadi karena pekerjaan yang sebelumnya ada bantuan untuk menghandel sekarang semua dihandel berdua sama suami, jadi memang agak kerempongan di awal."*
> *WWIB.LR.210920 : 31-46*

> *"Dengan awal-awal kan kalau di TPA Makara itukan orang tua yang nyiapin materi kan itu jujur aku kuwalahan tuh, tiap kali ngelihat ini apa yaa, aduh beli di dulu, harus apa dulu, terus kayak belum siap."*
> *WWIB.PLS.220920 : 29-31*

> *"Terkadang kemarin yang aku itu susahnya waktu pas harus kebut deadline tesis yang waktu itu harus kebut bolak-balik, jadi tuh kayak kalau udah keburu tesis, aku kadang pentingin yaudahlah tesis dulu beresin nanti juga beresin G, karena kan yang G gak ada deadlinenya ya, untung gak ada deadline, kalau ada deadline ibunya sih yang stres."*
> *WWIB.PLS.220920 : 112- 116*

Tantangan dan kesulitan juga dirasakan oleh guru TPA Makara dalam mempersiapkan metode pembelajaran secara daring, salah satunya menyiapkan kegiatan untuk menstimulasi perkembangan anak agar mudah diaplikasikan saat sekolah daring, kendala jaringan yang tidak stabil, serta kendala dalam mengorganisir murid agar situasi kelas di *Zoom* terkendali.

> *"Nah kalau circle time itu kan online juga ya bu Fit, lewat zoom gitu ya, itupun namanya anak-anak ya, kadang kita ngeliat waktu zoom awal-awal itu kan anak-anak banyak ya maksudnya ya itu sampai kita kadang semua ngomong malah jadi berisik kan, akhirnya kita dapat cara yaudah deh kita mute aja anak-anak, kasian juga sebenernya mungkin ada yang mau nyapa temennya, tapi kan kondisinya beda ya kalau kita handle anak-anak dalam circle time melingkar bareng-bareng sama di layar beda ya, sekarang kita juga sempet ya gitu sih jadinya dilema juga kita mute tapi anak-anak mau ngomong, tapi kita unmute semuanya berisik kayak gitu kan, tapi ya paling kalau instruksi kegiatan anak-anak sih masih ok tapi kalau interaksi antar anak belum bisa tuh agak susah, karena anak-anak tuh ngeliat temen-temennya di layar kan agak aneh ya, mungkin ya, karena pernah tuh video call berdua doang aku sama 2 anak, aku ajak nih, A sapa dong sih B,*

coba ceritain mainannya dong sama sih B, A tuh bingung, A-nya cuma cerita B-nya tuh gak mau dengerin gitu maksudnya, "B, B si A tuh mau cerita." Aku bilang gitu kan, tapi si B-nya apasih gitu kayak ntah karena layarnya kekecilan terus kendalanya ya untuk online bu."
WWIB.SRD.230920 :41-55

"kendalanya ketidak-stabilan jaringan, mungkin karena semua orang WFH jadi kapasitas jaringan internet tinggi, terus apa ya pernah lagi circle time online tiba-tiba ilang karena koneksinya terputus.
WWIB.HM.230920 : 122-125

"*Lingkungan, nah jadi pas mau shooting video kegiatan nih, kalau sebelum matang media udah rapih gitu ya, udah jalan sekian menit ada yang lewat ntah motor ntah suara anak-anak yang rame kadang langsung cut, aduh media udah dikerjain jadi kan maksunya gak perlu editing banyak ya cuma masukkin logo karena kepotong jadi harus edit-edit gitu kan, nyatu-nyatuin kayak gitu, mungkin editingnya yang tadinya bisa sekian menit doang jadi agak lama. Pernah tuh bu fit, aku ngerekam tanpa suara dulu siang, jadi aku ngerekam kegiatan apa waktu itu ya, menempel kalau gak salah, udah aku nempel-nempelin dulu, malemnya aku dubbing dong. Gitu tunggu sepi gitu, kalau kayak gitu kan gak mulai-mulai ya, jadi pernah kayak gitu sih".*
WWIB.SRD.230920 :82-92

Kendala dan kesulitan ini juga dihadapi oleh anak sebagai murid di TPA Makara, karena sudah terbiasa di rumah maka suasana berubah, disiplin anak berubah, terdapat perilaku anak seperti kemandirian dan kemampuan bersosialisasi yang dapat terstimulasi lebih baik apabila berada di lingkungan sekolah, berikut jawaban dari orang tua terkait kendala yang dihadapi oleh anak.

"*Tapi ya gitu ya kekurangannya di rumah itu disiplin sih bu, karena jadwalnya terjadwal banget kan di sekolah, kalau di sini kan sesuka dia, tidur siangnya aja menolak tidur siang padahal kalo duduk udah merem-merem begini."*
WWIB.PLS.220920 : 217-220

"Cuma kekurangannya G kayak kemarin nih telfon-telfonan sama U, sama bu guru kan, disuruh cerita ke U. "Ayo G cerita ke U apa?" Malu. U juga disuruh cerita ke G. "Aku kan malu." Jadi emang karena mereka itu padahalkan dulu di kelas mereka deket kan, sama M juga, itu mungkin karena udah lama dia gak bertemu dengan teman-teman jadi kayak udah kaku lagi nih, G-nya karena gak punya temen kayak awal-awal nih kemarin kan sempet ada anak tetangga main, terus ada kucing, jadi ada kucing di belakang rumahnya G tiba-tiba melahirkan terus ternyata kucing tetangga, akhirnya tetangga anak-anaknya dateng ke rumah."Tante mau liat dong." Yaudah diliat, ya itu anaknya tuh masih kecil udah seumur TK lah ya TK besar, terus abis itu yang satu lagi SD kelas awal eh kelas 3an lah, terus G pas ketemu langsung jadi kayak ga bisa bergaul gitu lho awal-awal, langsung heboh sendiri gitu sementara kan teman-temannya gak ngerti ya yang tetangga itu, aku bilang sama dia "G kalo ketemu sama temen, bilangnya halo, apa kabar? Namaku G gitu." Akhirnya pas ketemu selanjutnya baru kenalan karena jadi gak biasa bergaul semenjak gak ketemu orang seumuran."
WWIB.PLS.220920 : 45-62

"*Iya kadang mood-moodan gitu, kayak kemarin yang jadi pemimpin upacara, sebenernya sebelumnya itu udah lancar gitu, nah kenapa ke sininya gamau ngomong sama sekali, gatau ya kadang pagi belum on gitu mungkin, kalau malam tuh lebih berenergi gitu kadang N bisa tidur sampe jam 11 malem. Dia kayak lebih on gitu."*
WWIB.ICH.220920 : 58-62

Tantangan dan kesulitan yang dihadapi oleh murid membuat orang tua dan guru memikirkan bagaimana solusi agar kegiatan belajar *online* dari rumah ini terlaksana dengan baik dan anak juga mendapatkan stimulasi sesuai dengan perkembangan usianya, jawaban atas pertanyaan solusi apa yang dilakukan orang tua agar dapat terus mengikuti kegiatan belajar daring adalah sebagai berikut:

"Akhirnya waktu itu kami ngambil keputusan yaudah mungkin keanggotaannya turun dulu deh dari 5 hari jadi 2 hari, supaya ya 2 hari tapi bener-bener optimal kita bisa sediakan waktu disitu, daripada 5 hari kayaknya memang gak mungkin banget sih waktu itu karena dari segi agenda saya, agenda suami juga kerja jadi kurang memungkinkan, sebenernya bisa sih, bisa jalan M 5 hari cuman jadinya saya yang gak kepegang kuliahnya, jadi karena prioritasnya supaya semua bisa sama-sama jalan akhirnya jadi kita kurangin porsinya dulu nih yang pokoknya ini tetep dapet tapi ya dalam porsi yang memang kita sanggup jalankan gitu"
WWIB.LR.210920 : 47-56

Jawaban atas pertanyaan solusi apa yang dilakukan guru agar dapat terus mempersiapkan kegiatan belajar daring adalah sebagai berikut:

"Alat-alatnya lebih disederhanakan makanya itu jadi tugas bu guru yang tau nih biasa di sekolah tuh barang-barang banyak tapi di rumah mungkin gak ada, nah kita yang harus kreatif mikirin penggantinya apa ya, kayak kalo di sini kita bisa pakai pasir gitu kan bikin apa, tapi kalau di rumah kan gak ada pakai tepung, itu sangat bisa banget sih menstimulus di rumah dan menurutku unik gitu pembelajaran di rumah saat ini, karena kita bisa ngelihat banget sih peran orangtua dan guru jadi satu untuk tujuan yang sama yaitu menstimulus perkembangan anak."
WWIB.AF.230920 :43-51

"Pertamanya sih aku yang pasti mengganti media ya yang biasanya kalau di sini kan bikin satu media bisa dipakai buat banyak anak-anak, misalkan bikin jalur ganti-gantian gitu, kalau di rumah kan mereka harus bikin sendiri gimana caranya itu si jalur bisa dibuat sama orangtua pakai bahan yang ada di rumah, jadi kita bener-bener bebasin tuh kalau adanya di rumah tali rapia ya udah gapapa, kalau adanya kapur gambar pake kapur ya udah gapapa, jadi bener-bener terserah orangtua tapi kita memberikan pilihan-pilihan contoh yang kepikiran sama orangtua sebagai gantinya."
WWIB.AF.230920 :56-63

"kadang orang tua, kitanya gapapa, orang tuanya yang minta maaf berkali-kali sampai selesai kegiatan, gapapa gitu gak dipaksain di TPA Makara tuh ikut kegiatan ayoo, ngumpulinnya (tugas) nanti juga gapapa karena sangat fleksibel."
WWIB.AF.230920 :145-155

> *"Kalau dari ketika diberlakukan pembelajaran jarak jauh mungkin yang pertama orangtua masih bingung gimana sih caranya menstimulasi misalnya padahal kita udah buat kegiatan, tapi orangtua masih ini gimana ya bu caranya, jadi mungkin salah satunya kita membuat video petunjuk gimana sih cara biar orangtua bisa melakukan di rumah sesuai dengan apa yang sudah dilakukan di sekolah misalnya kayak meronce atau misalnya kegiatan motorik kasar yang lebih gampang kayak gitu, video contohnya diuploadnya di google classroom, jadi orangtua sesuai dengan jadwal sekolah bisa mengecek kegiatan anak di situ juga ada video-video dan apa aja sih yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan itu."*
> *WWIB.HM.230920 : 45-54*

Ketika kelas daring berdampak pada kemampuan sosialisasi anak, dalam hal ini anak terlalu lama di rumah akibat pandemi sehingga jarang keluar rumah:

> *"Cuma kekurangannya G kayak kemarin nih telfon-telfonan sama U, sama bu guru kan, disuruh cerita ke U. "Ayo G cerita ke U apa?"Malu. U juga disuruh cerita ke G. "Aku kan malu." Jadi emang karena mereka itu padahalkan dulu di kelas mereka deket kan, sama M juga, itu mungkin karena udah lama dia gak bertemu dengan teman-teman jadi kayak udah kaku lagi nih, G-nya karena gak punya temen kayak awal-awal nih kemarin kan sempet ada anak tetangga main, terus ada kucing, jadi ada kucing di belakang rumahnya G tiba-tiba melahirkan terus ternyata kucing tetangga, akhirnya tetangga anak-anaknya dateng ke rumah. "Tante mau liat dong." Yaudah diliat, ya itu anaknya tuh masih kecil udah seumur TK lah ya TK besar, terus abis itu yang satu lagi SD kelas awal eh kelas 3an lah, terus G pas ketemu langsung jadi kayak ga bisa bergaul gitu lho awal-awal, langsung heboh sendiri gitu sementara kan teman-temannya gak ngerti ya yang tetangga itu, aku bilang sama dia "G kalo ketemu sama temen, bilangnya halo, apa kabar? Namaku G gitu." Akhirnya pas ketemu selanjutnya baru kenalan karena jadi gak biasa bergaul semenjak gak ketemu orang seumuran."*
> *WWIB.PLS.220920 : 45-62*

DISKUSI

Pandemi virus *corona* menyebabkan tiga perubahan mendasar di dalam pendidikan global. Pertama, mengubah cara jutaan orang dididik. Kedua, solusi baru untuk pendidikan yang dapat membawa inovasi yang sangat dibutuhkan. Ketiga, adanya kesenjangan digital menyebabkan pergeseran baru dalam pendekatan pendidikan dan dapat memperluas kesenjangan (Tam & Diana, 2020). Adanya pandemi *Covid-19* menyebabkan kegiatan belajar di sekolah dilakukan secara daring, penggunaan metode ini pada pembelajaran anak usia dini di TPA Makara menjadi perhatian lebih bagi para guru, orang tua, dan murid, sebab mereka harus menghadapi perubahan-perubahan kebiasaan yang terjadi dengan cepat.

Dari sisi orang tua, sekolah daring memaksa mereka untuk bisa mengatur waktu lebih baik dan cermat untuk dapat mendampingi anak sekolah, hal ini menjadi kendala ketika orang tua juga bekerja. Kegiatan belajar daring membuat peran orang tua di rumah menjadi lebih banyak yaitu selain bekerja dan mengurus rumah, orang tua juga mendampingi anak-anak dalam mengerjakan tugas sekolah.

Kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan secara daring pada kenyatannya tidak lebih mudah dibandingkan dengan pembelajaran secara tatap muka, orang tua dituntut untuk mampu berperan sebagai guru bagi anak-anak mereka, dan hal tersebut tidak mudah karena orang tua

harus mempelajari materi serta menyiapkan pernak-pernik kebutuhan belajar anak, hal ini tentunya menjadi tantangan yang harus dilewati saat ini.

Keuntungan dari model pembelajaran daring adalah dapat digunakan untuk menyampaikan pembelajaran tanpa dibatasi ruang dan waktu, dapat menggunakan berbagai sumber yang sudah tersedia di internet, dan bahan ajar relatif mudah untuk diperbaharui. Selain itu, dapat meningkatkan kemandirian peserta didik dalam proses pembelajaran (Waryanto, 2006). Model pembelajaran ini memang terlihat praktis, kita tidak perlu berada di tempat yang sama dengan guru, serta tidak perlu meluangkan waktu khusus untuk mengunjungi sekolah namun pada murid PAUD model pembelajaran seperti ini kurang mengenai sasaran tujuan belajar di PAUD yang melingkupi interaksi dan atensi.

Berdasarkan penelitian di TPA Makara, salah satu orang tua murid mengatakan bahwa anaknya kesulitan dalam bersosialisasi secara langsung, canggung untuk menyapa teman dan malu untuk berbicara, hal ini dapat terjadi karena anak lebih sering di rumah untuk meminimalisir penularan virus dan juga sering menggunakan media komunikasi dibanding berinteraksi langsung. Model pembelajaran *online* sangat berpotensi untuk menghilangkan unsur-unsur pembelajaran sosial emosional, hal ini penting karena pembelajaran sosial emosional adalah prioritas bagi anak usia dini (Walker, 2020).

Untuk menjembatani kendala dan tantangan tersebut guru di TPA Makara menyediakan instruksi yang diunggah ke dalam *google classroom,* di sini orang tua dapat melihat intruksi kegiatan harian, selain itu guru juga mengirimkan bahan ajar untuk kegiatan yang sudah terjadwal selama satu bulan ke depan dan tidak ada tenggat waktu untuk dikumpulkan sehingga orang tua tidak terbebani dengan sebuah keharusan mengumpulkan tugas anak kepada guru. Orang tua hanya perlu menyiapkan peralatan seperti *handphone* atau *laptop* dan mengondisikan suasana di rumah dengan cara menempatkan posisi anak di kursi belajar agar lebih nyaman. Penggunaan gawai dalam sekolah daring pun memberikan pemahaman kepada pendidik maupun pendamping murid bahwa jika gawai digunakan secara optimal dapat membuka berbagai kesempatan luar biasa besar dan positif dalam proses belajar anak (Kasih, 2020).

Rumitnya pembelajaran daring pada sekolah PAUD tentu membuat orang tua dan guru berfikir untuk menemukan cara belajar yang efektif dan menyenangkan mengingat murid PAUD sebagian besar kegiatannya adalah bermain sambil belajar, berdasarkan hasil penelitian ini kendala utama yang dihadapi adalah kesulitan berinteraksi secara langsung baik orang tua dengan guru, guru dengan murid, maupun guru dengan orang tua. Menurut Adit (2020) dalam masa seperti sekarang ini orang tua dan guru tentu saja menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan, pada orang tua antara lain ketidaksiapan menerima perubahan, komunikasi dengan guru, ketersediaan perangkat teknologi, dan perilaku anak yang berbeda.

Berinteraksi secara langsung atau tatap muka merupakan pokok dari permasalahan sekolah daring karena melakukan kegiatan belajar mengajar terutama pada sekolah PAUD memang bukan pekerjaan mudah, butuh dukungan penuh dari orang tua, guru, serta peran kooperatif dari murid agar tercapai kesuksesan belajar. Menurut Khan, Zia & Khan (2017) tatap muka dalam kegiatan pembelajaran terutama pada kegiatan pembelajaran di PAUD memiliki nilai peran yang sangat substantif membantu murid mencapai kesuksesan dalam belajar.

Oleh karena itu guru di TPA Makara membuat program *online meeting* atau *video call* secara *personal* dengan murid setiap satu minggu sekali. Pada sesi *video call personal* guru mendengarkan murid bercerita tentang kegiatan yang dilakukan sehari-hari selama di rumah bersama orang tua. Pada kegiatan ini respon anak-anak sangatlah positif, mereka selalu senang bertemu dengan guru dan teman-teman lain meskipun berjarak layar. Seperti yang dikatakan

Hurlock (dalam Suyadi, 2010) bermain atau adalah suatu aktifitas untuk memperoleh kesenangan.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapat kesimpulan sebagai berikut (1) Di saat pandemi seperti sekarang ini orang tua tetap mendaftarkan anaknya di sekolah TPA Makara karena menimbang pentingnya edukasi anak di usia dini, ada kegiatan yang bermafaat yang didapat anak sembari bermain. (2) Kendala pendampingan belajar daring oleh orang tua dikarenakan kesulitan dalam pembagian waktu. (3) Kendala guru dalam mengajar daring adalah bagaimana menyampaikan materi kepada murid dan berinteraksi dengan murid. (4) Solusi guru memberikan instruksi agar mudah dipahami orang tua melalui aplikasi kelas online, guru mengirimkan bahan ajar kedapa orang tua agar tidak kesulitan mencari bahan ajar, guru melalukan sesi *video call* secara personal agar interaksi dengan guru, orang tua, dan murid tetap terjaga.

Beberapa saran yang dapat diberikan dari penelitian ini yaitu (1) Orang tua agar mendampingi anak saat belajar daring karena pada kegiatan-kegiatan tertentu seperti menggunting anak butuh pendampingan agar tidak terjadi cidera. (2) Kepada orang tua, guru dan murid tetap menjalin komunikasi agar kegiatan belajar dapat berjalan dengan baik sehingga kebutuhan anak akan edukasi di saat pandemi dapat terpenuhi. Untuk peneliti selanjutnya yang memiliki perhatian terhadap kajian tumbuh kembang anak PAUD dapat melihat aspek keberhasilan dari sekolah daring PAUD karena tentunya di dalam sebuah tantangan terdapat pembelajaran yang dapat digunakan bagi perkembangan anak PAUD.

REFERENSI

Abdoellah. (2020). *Tantangan Dalam Pembelajaran PAUD pada Masa Pandemi.* https://surveymeter.org/id/node/562

Adit, A. (2020). *Ini Kendala Orangtua Dampingi Anak PAUD Belajar di Rumah*. https://edukasi.kompas.com/read/2020/07/22/090351771/ini-kendala-orangtua-dampingi-anak-paud-belajar-di-rumah?page=all

Creswell, J. W. (2010). *Research design*: *Pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed.* Alih bahasa: Ahmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Kasih, A. P. (2020). *Tips Dampingi Anak agar Bijak Gunakan Gadget Sesuai Usia.* https://edukasi.kompas.com/read/2020/05/05/140000971/tips-dampingi-anak-agar-bijak-gunakan-gadget-sesuai-usia

Khan, A., Khan, S., Zia Ul Islam, S., & Khan, M. (2017). Communication Skills of a Teacher and Its Role in the Development of the Students' Academic Success. *Journal of Education and Practice*, *8*(1), 18–21.

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks CA: Sage Publication, Ltd.

Mukhlisoh, S. (2020). *Pandemik Covid-19 Dalam Perspektif PAUD*. Diambil kembali dari https://geotimes.co.id: https://geotimes.co.id/opini/pandemik-*Covid-19*-dalam-perspektif-paud/

Nurfadilah. (2020). Ruang Guru PAUD Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016, November 17). *Perkembangan Anak Usia Dini.* http://anggunpaud.kemdikbud.go.id/index.php/berita/index/20161117154925/Perkembangan-Anak-Usia-Dini

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

Suyadi. (2020). *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Pedagogia

Tam, G. & Diana, E. (2020). *3 Ways The Coronavirus Pandemic Could Reshape Education*. https://www.weforum.org/agenda/2020/03/3-ways-coronavirus-is-reshaping-education-and-what-changes-might-be-here-to-stay/

Wardhani, T. Z. Y., & Hetty, K. (2020). Optimalisasi Peran Pengawasan Orang Tua Dalam Pelaksanaan Sekolah *Online* di Masa Pandemi Covid-19. http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/28256/pdf

Walker, T. (2020, April 15). *Social-Emotional Learning Should Be Priority During COVID-19 Crisis*. Diambil kembali dari http://neatoday.org/: http://neatoday.org /2020/04/15 /social-emotional-learning-during-covid/

Waryanto, N. H. (2006). *On-line Learning Sebagai Salah Satu Inovasi Pembelajaran.* Pythagoras, 2(1),10–23. http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132304807/Online%20Learning%20sebagai%20Salah%20Satu%20Inovasi%20Pembelajaran.pdf

COLLECTIVE SELF-ESTEEM, DAN KONFORMITAS TERHADAP COMPULSIVE BUYING PADA PEMAIN ONLINE GAMES DI JAKARTA

Khrismatyas Lucano Chandra, Garvin
[12]Universitas Bunda Mulia
[1]khrismatyas99@gmail.com, [2]garvin.goei@gmail.com

Abstrak

Online game merupakan sebuah *game* yang mempunyai komunitas sebagai salah satu fiturnya, karena fitur tersebut *collective self-esteem* dan konformitas dapat terjadi dalam *online game*. Hal tersebut juga mempengaruhi adanya motivasi untuk melakukan pembelian secara terus menerus dikarenakan saran dari orang lain. *Compulsive buying* adalah perilaku yang muncul karena ada keinginan untuk membeli suatu barang secara rutin dan muncul dengan dorongan yang tak tertahankan. Faktor yang menandakan munculnya perilaku *compulsive buying* adalah keinginan yang tiba tiba muncul untuk membeli suatu barang, adanya rasa bersalah setelah melakukan pembelian, dan faktor keluarga. Responden penelitian ini berjumlah 209 orang, dengan syarat berusia 18-35 tahun, melakukan pembelian di *online game*, dan berdomisili di Jakarta. Penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk menguji huungan antara *collective self-esteem*, konformitas dan *compulsive buying* pada pemain *game online* di Jakarta. Metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah korelasi *pearson*. Hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan antara konformitas dengan *compulsive buying*. hal ini berarti bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara konformitas dan *compulsive buying* pemain *game online* di Jakarta. Artinya semkin tinggi sifat konformis individu maka semakin tinggi juga kecenderungan *compulsive buying* individu tersebut. Sebaliknya, dimana sifat konformis individu rendah maka kecenderungan *compulsive buying* individu tersebut juga rendah. Sedangkan pada hubungan *collective self-esteem* dengan *compulsive buying* tidak ada hubungan yang signifikan. Sehinnga dapat disimpulkan tingkat konformitas seseorang lebih menentukan kecenderungan *compulsive buying* pada *online game*.

Kata Kunci: *collective self-esteem, compulsive buying,* konformitas, *online game*

PENDAHULUAN

Young (2009) mendefinisikan *online games* sebagai dunia maya yang selalu ada walaupun pemain berada di dalamnya atau tidak, karakter yang log out dari dunia maya tersebut akan memasuki keadaan dimana animasinya terhenti dan akan kembali berjalan ketika pemain tersebut log-in kembali. Bisa disimpulkan bahwa *online games* berarti sebuah dunia maya yang bisa dimasuki oleh siapa saja asalkan terhubung dengan internet, dan juga mereka dapat keluar kapan saja dari dunia tersebut.

Berdasarkan data *The Indonesian Gamer* (2017) menyatakan bahwa jumlah pemain *online games* di Indonesia pun sudah menyentuh 43 juta pemain pada tahun 2017 dan mendapat peringkat ke 16 dari seluruh dunia dalam hal pendapatan laba. Jumlah pemain game di Indonesia terbagi menjadi 36% untuk umur 10 - 20 tahun, 47% untuk umur 21 – 35 tahun, dan 17% untuk umur 36 – 50 tahun. Perbandingan gender pemain pun sebesar 56% untuk laki laki dan 44% untuk perempuan. Selain itu techjury (Yanev, 2019) mengatakan bahwa pemain game online yang berumur 18 tahun ke atas berjumlah 72%. Selain itu biasanya individu yang

berumur 20 keatas sudah bekerja sehingga individu tersebut dapat membeli barang dengan mudah karena sudah mempunyai penghasilan.

Industri *online game* dapat bertahan dan terus berkembang dikarenakan adanya pembelian yang dilakukan oleh para pemain berbentuk item virtual atau barang virtual (Mastel, 2016). Hamari dan Lehdonvirta (2010) menjelaskan dalam penelitian mereka bagaimana game developer mendesain *item virtual*, dan juga para *game developer* mengembangkan mata uang yang digunakan untuk membeli barang *virtual*. *Virtual item* memiliki atribut fungsional, emosional, dan sosial namun bukan berarti atribut ini hanya bisa muncul salah satu saja karena ketiga atribut ini dapat muncul pada satu aitem (Lehdonvirta, 2009).

Online games sendiri mempunyai komunitas dimana komunitas ini menjadi alasan mengapa beberapa orang bermain *online games*. Terutama pengalaman sosial merupakan alasan utama mereka bermain adalah pengalaman berkomunikasi dengan kelompok maupun teman mereka menggunakan fitur chat yang ada di dalam game (Seay et al., 2004). Hal yang sama ditemukan dimana motivasi pemain *online game* yang mempunyai kecenderungan adiksi adalah sosialisasi, karena mereka menganggap bahwa bertemu dengan orang baru, berkomunikasi dengan individu lain dalam *online games* merupakan hal yang cukup penting bagi pemain *online games* (Zanetta Dauriat et al., 2011). Sehingga dapat disimpulkan bahwa komunitas dalam *online games* merupakan salah satu faktor yang cukup penting bagi para pemain *online games*. Sehingga jenis *online game* yang akan diteliti adalah *online game* yang mempunyai komunitas seperti *clan*, *guild*, dan forum didalam game.

Kotak Game (2019) mengatakan adanya seorang individu di Indonesia telah menghabiskan Rp720.000.000 (tujuh ratus duapuluh juta rupiah) hanya untuk membeli satu buah barang di *online game*. Pada wawancara yang dilansir dari Thee (2018) seorang individu telah menghabiskan Rp 500 Juta untuk sebuah game, mengatakan bahwa bermain game adalah passion dia ketika ditanya mengapa rela mengeluarkan uang sebanyak itu. Matius (2019) seorang wanita melakukan pencurian dan pembobolan bank untuk membeli barang di *online game* sebesar Rp 1.85 miliar.

Berdasarkan fenomena diatas, salah satu masalah yang muncul adalah hadirnya perilaku kompulsif yang berlebihan sehingga sampai membuat dirinya terjerat dalam hukum. Menurut Levesque (2017) perilaku kompulsif merupakan suatu perilaku pembelian yang tidak dapat dikontrol yang kadang disebut *compulsive shopping*, *addictive buying*, *impulsive-compulsive buying*, atau *spendaholism*. Individu cenderung membeli barang walaupun mereka tidak membutuhkannya, emosi negatif berkurang ketika seorang individu melakukan perilaku kompulsif untuk mengurangi intensitas emosi negatif (Lejoyeux & Weinstein, 2010).

Perilaku kompulsif yang berlebihan mempunyai dampak negatif yang membuat individu melakukan kriminalitas untuk memenuhi kebutuhan mereka. Selain itu perilaku kompulsif yang dilakukan juga berdampak pada ekonomi individu tersebut, dikarenakan individu tersebut selalu mengonsumsi dan mengeluarkan biaya yang terus bertambah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rohman dan Baidun (2013) konformitas mempunyai hubungan yang signifikan terhadap perilaku kompulsif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Roberts, Manolis, dan Pullig (2014) perilaku kompulsif dipengaruhi oleh *self-esteem*, dimana seorang individu akan lebih sering melakukan perlaku kompulsif jika ia mementingkan *public persona*-nya.

Konformitas adalah perubahan persepsi, perilaku individu dan opini yang di dasari oleh informasi yang diberikan kelompok (Suminar & Meiyuntari, 2015). Konformitas sendiri merupakan sebuah proses penyesuaian diri dengan masyarakat atau kelompok (Maryati, 2007). Identifikasi merupakan cara untuk mempertahankan relasi baik dengan kelompok untuk mencapai konformitas (Lascu & Zinkhan dalam Wu & Huan, 2010). Konformitas sendiri

berpengaruh terhadap *compulsive buying* secara *offline*, dikarenakan adanya pengaruh sosial dari kelompok yang biasanya mempengaruhi status psikologis seorang individu dalam mengambil keputusan untuk membeli suatu produk (Qadri, Hassan & Arshad, 2016). Faber dan O'Guinn (1987) menemukan bahwa konsumen yang mempunyai perilaku *compulsive buying* memiliki *self-esteem* yang rendah sehingga mendapatkan penerimaan sosial merupakan hal yang penting bagi mereka, sehingga mereka akan lebih rentan dipengaruhi (Bearden, Netemeyer, & Teel, 1989). Ajara (2017) juga menemukan bahwa motivasi pembelian dalam *online game* dipengaruhi oleh saran yang diberikan oleh teman dalam kelompoknya. Sehingga dapat dikatakan bahwa konformitas mempunyai pengaruh terhadap motivasi pembelian yang dilakukan oleh pemain.

Griffith (2015) menemukan bahwa motivasi pembelian pada *online game* disebabkan oleh munculnya rasa puas, pride, dan adanya keinginan untuk menjadi berbeda dari orang lain. Mempertimbangkan pride dalam penelitian diatas, maka bisa dibilang bahwa *self-esteem* mempunyai pengaruh dalam pembelian. Tajfel (1978) mengatakan bahwa self-concept tidak hanya terdiri dari *self-esteem* individu tersebut, namun juga terhubung dengan *collective self-esteem* individu tersebut dalam sebuah kelompok. *Collective self-esteem* merupakan cara seorang individu menentukan konsep dirinya melalui kelompok individu tersebut (Crocker & Luhtanen, 1994). *Collective self-esteem* merefleksikan nilai seseorang didalam kelompok sosialnya dan status kondisi psikologis individu tersebut didalam komunitas (Zhang, Tang & Leung, 2011). *Collective self-esteem* adalah indentitas sosial yang ditentukan dari pengetahuan posisi dirinya dalam sebuah kelompok sosial begitu juga keterikatan nilai dan emosional terhadap keanggotaan dirinya pada sebuah kelompok (Tajfel, 1982). Khare, Mishra, Parveen, dan Srivastava (2011) dimana *collective self-esteem* mempunyai pengaruh terhadap compulsive buying dalam fesyen mereka lebih compulsive karena fesyen yang mereka beli itu sesuai dengan kultur mereka. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Lejoyeux, Richoux-Benhaim, Betizeau, Lequen, dan Lohnhardt (2011) ditemukan bahwa pembelian *offline* yang dilakukan secara kompulsif meningkatkan *self-esteem* individu tersebut. Selain *self-esteem*, *collective self-esteem* juga mempunyai pengaruh terhadap compulsive buying secara *offline*. Berdasarkan kajian-kajian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku konsumtif dipengaruhi oleh konformitas. Atas kajian tersebut, peneliti melakukan penelitian yang mengkaji pengaruh *collective self-esteem* dan konformitas terhadap perilaku kompulsif di *online games*.

METODE

Desain

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif yang dimana menurut Yusuf (2016), metode kuantitatif adalah data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif atau jenis data lain yang dapat dikuantitatifkan dan diolah dengan menggunakan teknik statistik. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara satu atau beberapa perubahan dengan satu atau beberapa ubahan yang lain

Partisipan

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah individu berusia 18-35 tahun, berdomisili di Jakarta, dan melakukan pembelian secara rutin di *online games*

Instrumen

Collective self-esteem diukur dengan alat ukur *Collective Self-Esteem Scale* (CSES) yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan diadaptasi sesuai dengan tema *online games*. Terdiri dari 16 *item* dan mempunyai 4 dimensi yaitu *private collective self-esteem*, *membership esteem*, *public collective self-esteem*, dan *importance to identity*. Skala ini terdiri dari 7 poin skala *Likert* dengan rentang 1-7 ('Sangat Tidak Setuju' sampai dengan 'Sangat Setuju'). Alat ukur ini juga memiliki item *unfavourable* dan *favourable*. Koefisien reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) yang dimiliki skala ini mulai dari 0.589 hingga 0.784. Hasil ini menunjukkan bahwa alat ukur CSES dengan total 16 *item* valid dan reliabel untuk mengukur *Collective Self-Esteem*.

Konformitas diukur dengan alat ukur *The Conformity Scale* yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan diadaptasi sesuai dengan tema *online games*. Terdiri dari 16 *item*. Skala ini terdiri dari 9 poin skala *Likert* dengan rentang 1-9 ('Sangat Tidak Setuju' sampai dengan 'Sangat Setuju'). Alat ukur ini juga memiliki item *unfavourable* dan *favourable*. Koefisien reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) yang dimiliki skala ini sebesar 0.804. Sehingga alat ukur ini dapat dikatakan valid dan reliabel untuk mengukur Konformitas.

Compulsive Buying diukur menggunakan alat ukur *Compulsive Buying Scale* yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan diadaptasi sesuai dengan tema *online games*. Terdiri dari 11 *item* dan memiliki 3 *domain* yaitu *tendency to spend, purchase guild*, dan *reactive aspect*. Skala ini terdiri dari 5 poin skala *Likert* dengan rentang 1-5 ('Sangat Tidak Setuju' sampai dengan 'Sangat Setuju'). Koefisien reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) yang dimiliki skala ini sebesar 0.824. Sehingga alat ukur ini dapat dikatakan valid dan reliabel untuk mengukur *Compulsive Buying*.

Prosedur

Dalam proses pengambilan data, peneliti mencari individu yang sesuai dengan kriteria penelitian. Penelitia menyebarkan kuesioner *online* yang menggunakan *Google Form*.

Teknik Analisis

Penelitian ini melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan program SPSS 21. Untuk uji validitas data, digunakan metode *corrected item-total correlation.* Apabila diperoleh nilai r lebih kecil dari r tabel senilai 0.3, maka aitem dinyatakan tidak valid. Sedangkan untuk uji reliabilitas, apabila nilai koefisien *alpha cronbach* diatas 0.60, maka alat ukur dinyatakan reliabel untuk mengukur *compulsive buying*. Selain itu juga terdapat uji hipotesis, yang uji menggunakan koefisien korelasi dimana ditunjukkan oleh nilai korelasi (r) + ($-1 \leq 0 \leq 1$). Untuk kekuatan hubungan, nilai koefisien korelasi berada di antara skor -1 dan 1, sedangkan untuk arah dalam bentuk positf (+) dan negatif (-). Hasil uji coba dianalisis dengan menggunakan *SPSS Statistics* Versi 21.

HASIL

Responden dalam penelitian ini didominasi oleh Laki-laki (67.5%) dengan rentang usia bervariasi, mulai dari usia 18-20 tahun (44.49%), 20-25 tahun (46,41%), 26-30 tahun (4,78%), dan 31-35 (4,30%).

Pengujian Hipotesis 1

Berdasarkan hasil uji korelasi terhadap hipotesis pertama, ditemukan bahwa *collective self-esteem* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *compulsive buying* ($r = 0.094$; $p = < .05$).

Pengujian Hipotesis 2

Berdasarkan hasil uji korelasi terhada hipotesis kedua, ditemukan bahwa konformitas berpengaruh secara signifikan terhadap *compulsive buying* (*r = 0.000; p = < .05*)

Pengujian Hipotesis 3

Berdasarkan hasil uji korelasi terhadap hipostesis ketiga, ditemukan bahwa *collective self-esteem* dan konformitas tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *compulsive buying*.

DISKUSI

Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara konformitas dengan *compulsive buying*. Hal tersebut dapat dilihat dari tabel 4.7 dimana signifikansinya adalah 0.027 (ρ < 0.05) dan hasil *correlation coefficient* 0.153. Nilai tersebut berarti jika konformitas seorang individu tinggi maka individu tersebut akan lebih rentan untuk melakukan *compulsive buying*. Dapat disimpulan bahwa Hipotesis 2 diterima karena hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel. Hal ini mungkin dapat terjadi dikarenakan jika ada seseorang yang konformitasnya tinggi maka akan ikut melakukan pembelian ketika temannya melakukan pembelian. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Widaningsih dan Mustikasari (2018), di mana hasil penelitiannya menunjukkan adanya korelasi antara konformitas dan *compulsive buying*, dimana dalam penelitiannya konformitas merupakan merupakan variabel yang mempunyai pengaruh yang tinggi pada *compulsive buying* pada orang dewasa dikarenakan mereka harus mempunyai barang yang sama dengan temannya. Selain itu penelitian Lee dan Park (2008) juga menjelaskan mengenai hubungan konformitas dan *compulsive buying* dimana salah satu alasan seseorang membeli suatu produk berasal dari saran orang lain yang mempunyai pengetahuan mengenai produk tersebut.

Hal ini juga didukung berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Maukar (2013) dimana suau barang yang dianggap baik bagi kelompok mayoritas dapat menjadi alasan terjadinya perilaku konformitas, yang akhirnya menyebabkan munculnya perilaku mengikuti. Salah satu hal yang mempengaruhi tingginya *compulsive buying* adalah kelompok referensi, karena kelompok referensi digunakan untuk membandingkan diri dengan kelompok.

Pada penelitian Qadri, Hassan, dan Arshad (2016) mengatakan bahwa faktor sosial dan kekonsistenan konsumen dengan kelompok referensi menjadi salah satu faktor motivasi mengapa seseorang melakukan *compulsive behaviour*, karena pengaruh sosial menyebabkan individu memperhatikan apa yang mereka butuhkan secara sosial. Perbandingan sosial juga mempengaruhi kondisi psikologis seorang pembeli, hal tersebut penting dikarenakan kondisi psikologis seseorang mempengaruhi pengambilan keputusan seorang konsumen.

Lalu penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan antara *collective self-esteem* dan *compulsive buying*. Hal ini dapat dijelaskan dalam penelitian Quoquab, Mohammad, Rizal, dan Basiruddin (2015) juga menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan *compulsive buying* dengan *self-esteem* dimana biasanya individu yang mempunyai *self-esteem* yang rendah akan terlibat dengan konsumsi materi yang lebih tinggi, sehingga individu tersebut akan lebih rentan menjadi pembeli kompulsif. Dalam hal ini *collective self-esteem* dapat dikatakan tidak berhubungan dikarenakan *collective self-esteem* merupakan cara individu menilai harga dirinya melalui lingkungan, sedangkan *self-esteem* merupakan cara individu menilai dari dirinya sendiri yang selaras dengan *compulsive buying* dimana *compulsive buying* merupakan keinginan yang muncul dari dalam diri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian mendapatkan adanya hubungan antara konformitas, dan compulsive buying menunjukkan nilai signifikansi (p) = 0.027 dan hasil correlation coefficient 0.153. Artinya semakin tinggi konformitas seorang individu maka semakin tinggi perilaku compulsive buying individu tersebut, begitu juga sebaliknya jika konformitas seorang individu rendah maka tingkat perilaku compulsive buying juga semakin rendah.

Saran Teoretis

Penelitian ini juga masih memilii banyak kelemahan seperti responden yang tidak tersebar secara merata dikarenakan peneliti mengambil responden secara acak serta tidak mengontrol pengambilan sampel sehingga responden bervariasi dan tidak proporsional. Hal tersebut diduga dapat menimbulkan adanya kemungkinan lain untuk mempengaruhi hasil. Selain itu jumlah responden dalam penelitian ini masih jauh dalam kata ideal dalam perwakilan suatu daerah. Oleh karena itu, diharapkan untuk penelitian selanjutnya menambah responden yang didapat sehingga data yang didapat dapat dikatakan mewakili suatu daerah.

Penelitian ini juga terbatas dalam konteks alat ukur *compulsive buying* dimana pada bagian data diri kuesioner tidak adanya penjelasan mengenai seberapa rutin seorang individu melakukan pembelian di *online game* agar responden yang mengisi sesuai dengan kriteria peneliti. Padahal bisa saja responden penelitian ini tidak mengalami perilaku *compulsive buying*. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperjelas kriteria responden sehingga mendapatkan responden yang sesuai dengan penelitian.

Saran Praktis

Dari penelitian ini diketahui konformitas berhubungan secara positif dengan *compulsive buying* pada *online game.* Oleh karena itu, individu yang bermain *online game* perlu lebih bersikap asertif agar tidak mudah berperilaku konformis, terutama dalam konteks bermain *online game.* Hal ini agar mereka tidak mudah terjebak dalam perilaku membeli kompulsif.

Para pemain *online games* perlu meningkatkan kesadaran mereka dikarenakan barang yang mereka beli merupakan barang *virtual* yang tidak memberikan dampak apapun pada realita. Perlu adanya perencanaan pengeluaran per-bulan agar tidak melebihi batas yang sudah ditentukan sehingga keadaan finansial lebih stabil.

REFERENSI

Bearden, W. O., Netemeyer, R. G., & Teel, J. E. (1989). Measurement of consumer susceptibility to interpersonal influence. *Journal of Consumer Research, 15*(4), 473. https://doi.org/10.1086/209186

Crocker, J., Luhtanen, R., Blaine, B., & Broadnax, S. (1994). Collective self-esteem and psychological well-being among white, black, and Asian college students. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*(5), 503–513. https://doi.org/10.1177/0146167294205007

Faber, Ronald J., O'Guinn, Thomas C. & Krych, Raymond. (1987). Compulsive consumption, in NA. Advances in Consumer Research Volume 14, eds. M. Wallendorf and P. Anderson, Provo, UT: Association for Consumer Research, Pages: 132-135

Lee, Y.J & Park, J.K. (2008). The mediating role of consumer conformity in e-compulsive buying, in NA - Advances in Consumer Research Volume 35, eds. Angela Y. Lee and Dilip Soman, Duluth, MN : Association for Consumer Research, Pages: 387-392.

Lejoyeux, M., & Weinstein, A. (2010). Compulsive buying. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36*(5), 248–253. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.493590

Levesque, R. J. R. (2017). Compulsive buying. In R. J. R. Levesque (Ed.), Encyclopedia of Adolescence (pp. 1–3). https://doi.org/10.1007/978-3-319-32132-5_464-2

Maukar. (2013). Hubungan konformitas remaja dan identitas sosial dengan *brand loyalty* pada merek Starbucks Coffee. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2*(2), 1-15.

Qadri, U. A., Hassan, S. S., & Arshad, Z. (2016). Consumer social influences towards compulsive buying behavior: A structural approach. *Science International*, *28*(3).

Roberts, J. A., Manolis, C., & (Jeff) Tanner, J. F. (2008). Interpersonal influence and adolescent materialism and compulsive buying. *Social Influence, 3*(2), 114–131. https://doi.org/10.1080/15534510802185687

Seay, A. F., Jerome, W. J., Lee, K. S., & Kraut, R. E. (2004). Project massive: A study of online gaming communities. Extended Abstracts of the 2004 Conference on Human Factors and Computing Systems - CHI '04, 1421. https://doi.org/10.1145/985921.986080

Tajfel, H. (1982). Social Psychology of Intergroup Relations. Annual Review of Psychology, 33(1), 1–39. https://doi.org/10.1146/annurev.ps.33.020182.000245

Thee, Marcel. (2018). Obrolan Kami dengan Gamer yang Menghabiskan Duit Puluhan hingga Ratusan Juta untuk Game. Vice Indonesia. https://www.vice.com/id_id/article/ne4d9d/obrolan-kami-dengan-gamers-yang-menghabiskan-puluhan-sampai-ratusan-juta-untuk-game

The Indonesian Gamer. (2018). The Indonesian Gamer 2017 Key Consumer Insight. Newzoo. https://newzoo.com/insights/infographics/the-indonesian-gamer-2017/

Weinstein, A., Maraz, A., Griffiths, M. D., Lejoyeux, M., & Demetrovics, Z. (2016). Compulsive buying—features and characteristics of addiction. *In Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse (pp. 993–1007).* https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800634-4.00098-6

Wu, W., & Huan, T. (2010). The effect of purchasing situation and conformity behavior on young students' impulse buying. *African journal of business management 4*(16), 3530-3540.

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy, 37*(5), 355–372. https://doi.org/10.1080/01926180902942191

Yusuf, Muri (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan.* Jakarta: Kencana.

Zanetta Dauriat, F., Zermatten, A., Billieux, J., Thorens, G., Bondolfi, G., Zullino, D., & Khazaal, Y. (2011). Motivations to play specifically predict excessive involvement in massively multiplayer online role-playing games: Evidence from an online survey. *European Addiction Research, 17*(4), 185–189. https://doi.org/10.1159/000326070

Zhang, L., & Leung, J.-P. (2002). Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. *International Journal of Psychology, 37*(2), 83–91. https://doi.org/10.1080/00207560143000252

MAKNA BERSYUKUR BAGI WANITA SUKU BATAK TOBA

Nancy Naomi G.P. Aritonang
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen
nancy.aritonang@uhn.ac.id

Abstrak

Menjadi ibu rumah tangga maupun ibu bekerja akan memiliki kelebihan dan juga kekurangan yang harus dihadapi oleh para kaum perempuan, karena keduanya akan berdampak pada *psychological well-being*-nya. Perempuan suku Batak Toba seringkali mendapat perlakuan yang kurang adil di dalam kehidupan masyarakat Batak, dimana kewajiban, wewenang dan kontrol atas wanita dan anak dipegang oleh seorang laki-laki. Meski demikian bagi wanita suku Batak Toba, hal yang paling penting adalah bagaimana cara membesarkan anaknya agak dapat menjadi berhasil kelak. Hal tersebut didorong oleh nilai-nilai budaya Batak Toba yang diwariskan dari generasi ke generasi, yaitu kekayaan (hamoraon), berketurunan (hagabeon) dan kehormatan (hasangapon). Penelitian tentang kebersyukuran ini bertujuan untuk memperoleh data tentang makna syukur wanita suku Batak Toba. Subjek penelitian ini adalah 61 orang, yang besuku Batak Toba dan memiliki anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *grounded theory*. Data penelitian analisis dengan menggunakan teknik analisis isi. Hasil analisis dari penelitian ini, menemukan bahwa makna bersyukur bagi Wanita Suku Batak Toba adalah ungkapan terima kasih (54.0%), menikmati (16.4%), menerima (15,4%), merasa bahagia (11.5%), dan merasa cukup (3.3%). Sumber rasa syukur bagi Wanita Suku Batak Toba adalah kesehatan (46.0%), keluarga (29.5%), nafas kehidupan (13.1%), mendapatkan rejeki (8.2%), dan usia (3.2%). Rasa syukur tersebut dirasakan munculnya dengan rentang waktu dan frekuensi sering (57.4%), sangat sering (21.3%), kadang-kadang (19.7%), dan jarang (1.6%). Responden penelitian memaknai syukur sebagai suatu apresiasi atas peran lingkungan bagi kehidupannya, dan menemukannya sebagai lingkungan positif (32.8%), mendewasakan diri (27.9%), hubungan yang rukun dan ramah (21.3%), motivasi dan inspirasi (9.8%), dan memberi kenyamanan (8.2%).

Kata Kunci: *syukur, wanita, Batak Toba*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir ini, banyak perubahan yang terjadi dalam berbagai aspek kehidupan manusia (ekonomi, sosial maupun budaya), sehingga menyebabkan perubahan pada pola kehidupan keluarga, termasuk pada peran ibu. Salah satu perubahan dari peran ibu yang mencolok dan banyak menjadi perbincangan adalah peran ibu yang bekerja (Setiasih, 2005). Ibu bekerja adalah seorang ibu yang melakukan kegiatan secara teratur atau berkesinambungan, dalam suatu jangka waktu tertentu, dengan tujuan yang jelas yaitu menghasilkan atau mendapatkan sesuatu dalam bentuk benda, uang, jasa atau ide (Yaumil dalam Setiasih, 2005). Sedangkan ibu rumah tangga dapat diartikan sebagai seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga atau ibu rumah tangga merupakan seorang istri (ibu) yang hanya mengurusi berbagai pekerjaan dalam rumah tangga (tidak bekerja di kantor). (KBBI, 2016).

Disamping sebagai pengelola rumah tangga, peran ibu sebagai seorang pekerja sudah menjadi fenomena yang semakin berkembang. Menurut hasil penelitan Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi, Universitas Indonesia menunjukkan terdapat kecenderungan peningkatan tenaga kerja perempuan, yang pada tahun 1971-1980 hanya mencapai 38,75% dari tenaga kerja keseluruhan, dan pada tahun 1980-1990 meningkat menjadi 51,65% (dalam Nurhamida, 2013).

Banyak alasan yang melatarbelakangi keputusan ibu rumah tangga untuk bekerja, antara lain untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, mengaplikasikan ilmu pendidikan yang didapat, atau adanya keinginan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki (Setiasih, 2005).

Perempuan yang hanya sebagai ibu rumah tangga akhir-akhir ini sering tidak dianggap di masyarakat. Hal ini terlihat dari nyaris tidak pernah ada media yang mau mengangkat kesuksesan perempuan yang berprofesi semata sebagai ibu rumah tangga (Rahmawati, 2009).

Memilih menjadi seorang ibu rumah tangga maupun ibu bekerja akan memiliki kelebihan dan juga kekurangan yang harus dihadapi oleh para kaum perempuan. Kelebihan menjadi ibu rumah tangga adalah ibu dapat memiliki lebih banyak waktu untuk keluarga dan tidak merasakan stres akibat konflik peran, sedangkan kekurangan yang dialami oleh ibu rumah tangga adalah kecenderungan yang lebih tinggi untuk menghadapi emosi negatif seperti seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi dibandingkan ibu yang bekerja. Adanya perbedaan kelebihan dan kekurangan yang dijalankan oleh kaum perempuan baik yang berperan sebagai ibu rumah tangga dan ibu bekerja akan berdampak pada *psychological well-being* yang telah dicapai oleh ibu (Apsaryanthi & Lestari, 2017).

Bagi suku Batak Toba orangtua terutama ibu merupakan tokoh yang sangat penting dalam pendidikan dan perkembangan anak. Wanita sebagai ibu merupakan orang yang bertanggung jawab terhadap keluarganya, pendidikan anak-anaknya, kelangsungan generasi manusia, pelaksaan upacara keagamaan, di dalam rumah akan menduduki posisi tinggi di dalam strutur masyarakat (Simanjuntak, 1983, dalam Simanjuntak 2006). Penelitian Nadeak, 1992 (dalam Simanjuntak 2006) di Desa Parbubu II menunjukkan bahwa tokoh utama membesarkan anak bayi terletak di tangan ibu. Dalam perkembangan anak selanjutnya ibu dibantu saudara kandung si anak karena ibu ikut serta bersama ayah untuk memenuhi kebutuhan keluarganya.

Di sisi lain, perempuan seringkali mendapat perlakuan yang kurang adil di dalam kehidupan masyarakat Batak. Masyarakat Batak Toba menganut sistem kekerabatan menurut garis laki-laki dan dalam literatur Antropologi dikenal sebagai masyarakat dengan sistem patrilineal yang terkuat di Indonesia (Koentjaraninggrat,1985). Pada sistem kekerabatan patrilineal, bahwa kewajiban, wewenang dan kontrol atas wanita dan anak-anak dalam masyarakat Batak Toba dipegang oleh seorang laki-laki. Anak laki-laki dianggap lebih berharga atau lebih tinggi kedudukannya dari pada anak perempuan, karena menjadi pembawa keturunan ataupun penerus marga dari orangtuanya. Sebaliknya, anak perempuan nanti akan ikut dengan suami dan keturunan yang dilahirkannya akan mengikuti marga suaminya.

Orang Batak Toba memiliki sembilan nilai budaya utama, dengan sistem nilai budaya yang menjadi tujuan dan pandangan hidup serta diwariskan dari generasi ke generasi, yakni kekayaan (hamoraon), banyak keturunan (hagabeon) dan kehormatan (hasangapon). Nilai-nilai budaya Batak Toba yang cukup kental diwariskan dari generasi ke generasi sedianya memberikan gambaran betapa orang tua Batak Toba, terutama Ibu, membesarkan anak-anaknya menjadi anak yang berhasil, merupakan makna dari memiliki kekayaan, kehormatan dan berketurunan (Simanjuntak 2006)

Peneliti mewawancarai seorang Ibu Rumah Tangga suku Batak Toba pada bulan Januari 2020 (inisial Z, berusia 36 tahun) yang menyatakan bahwa ia merasa bersyukur menjadi Ibu Rumah Tangga karena ia merasa sumber kebahagiaannya yang utama adalah dapat membesarkan anaknya secara langsung. Sebagai wanita Batak ia merasa bahwa yang paling penting adalah bagaimana ia bisa membesarkan anaknya agak dapat menjadi anak yang berhasil kelak.

Syukur merupakan salah satu bentuk dari ekspresi kebahagiaan yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Aktifitas bersyukur dapat memelihara dan

mempertahankan kesejahteraan psikologis pada diri seseorang (Hefferon & Boniwell, 2013, dalam Kristianto & Kertamuda, 2016).

Rasa syukur dalam kehidupan dapat mengarahkan pada pikiran damai, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan lebih dalam lagi, hubungan pribadi yang lebih memuaskan (Snyder& Lopez, 2012). *Gratitude* adalah suatu keadaan senang dan dikaitkan dengan emosi positif, termasuk kepuasan *(contentment),* kebahagiaan, harga diri dan harapan (Overwhalle Mervielde, & De Schuyter, 1995). Fokus pada *gratitude* dapat membuat kehidupan lebih lengkap, bermakna dan produktif (Emmons & McCullough, 2004).

Mengucap syukur atas segala hal dapat dilakukan oleh setiap orang. *Gratitude* atau kebersyukuran merupakan semacam perwujuan rasa kagum, rasa terimakasih, dan penghargaan terhadap sesuatu yang dimiliki. Ungkapan tersebut dapat ditujukan kepada pihak lain, baik terhadap sesama manusia maupun entitas tertentu seperti Tuhan. (Emmons & Stern, 2013).

Menurut Emmons& McCullough (2004) *gratitude* terdiri dari empat aspek yang saling bergantung. Pertama, individu dengan rasa syukur yang tingkat cenderung mengalami rasa syukur lebih sering (frekuensi), kedua, pengalaman rasa syukur (intensitas) secara signifikan mempengaruhi munculnya perilaku, individu lebih sensitive terhadap pengalaman hidup yang membangkitkan rasa syukur (rentang), keempat, semakin banyak pengakuan tulus terhadap individu yang mungkin telah berkontribusi terhadap prestasi pribadi mereka (kepadatan).

Menurut Emmons, 2007 (dalam Kristianto, 2016) bersyukur bisa membuat seseorang lebih baik dan bijak, seseorang yang lebih bijaksana dapat menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan dan komunitasnya. Dalam penelitian lain menunjukkan bahwa aktifitas bersyukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimis dan merasakan kepuasan hidup.

Meskipun konsep syukur sudah dianggap memiliki konstruk yang baik dengan beberapa skala yang ada, namun konsep syukur dalam hal ini bisa saja memiliki penekanan maupun konstruk yang berbeda ketika dihadapkan dengan konteks budaya, agama maupun filosofi *(values)* sering dipahami sebagai bentuk proses sosialisasi dan enkulturasi. Berdasarkan pada pemahaman tersebut, maka peneliti tertarik untuk melihat lebih jauh bagaimanakah makna syukur yang dipahami oleh wanita bersuku Batak Toba.

METODE

Desain

Jenis penelitian adalah penelitian kualitatif dengan metode *grounded theory*. Metode *grounded theory* merupakan seperangkat strategi induktif untuk mengumpulkan dan menganalisis data kualitatif; dengan menggunakan beberapa pedoman induktif yang sistematis dalam bentuk pengumpulan, sintesis, analisis, dan konseptualisasi terhadap data kualitatif, dengan tujuan membangun teori.

Partisipan

Dalam penelitian ini, jumlah responden atau partisipan yang direncanakan adalah 90 orang wanita dengan suku Batak Toba, telah menikah dan memiliki anak (minimal 1 orang).

Instrumen

Penelitian ini menggunakan kuisioner terbuka sebagai alat pengumpul data berupa kuisioner terbuka untuk melakukan analisis isi. Pertanyaan penelitian yang dibangun dalam penelitian ini ada 4 (empat) buat aitem. Aitem dalam kuisioner ini meliputi: makna syukur, sumber rasa syukur, frekuensi bersyukur, kontribusi yang membentuk rasa syukur.

Prosedur

Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan mengirimkan *link* isian (kuesioner) kepada calon responden melalui akun media sosial (*Facebook, WhatsApp dan Instagram*), dan isiannya dibuat dalam bentuan isian terbuka, dalam akun google form. Setelah responden mengisi kuesioner yang diberikan secara online dan mengirimkannya, maka semua data yang diperoleh dengan pertanyaan terbuka dianalisis menggunakan analisis konten

Teknik Analisis

Tekhnk analisis data dalam penelitian ini menggunakan tekhnik coding yang terdiri dari tiga tahapan yaitu: 1) *Open coding*, yaitu mengidentifikasi kategori-kategori tema yang muncul; 2) A*xial coding*, yaitu melihat hubungan-hubungan antara kategori yang satu dengan kategori yang lain; 3) S*elective coding*, yaitu menyeleksi kategori yang paling mendasar, kemudian secara sistematis menghubungkannya dengan kategori-kategori lain dan memvalidasi hubungan tersebut (Poerwandari, 2005).

HASIL

Penelitian telah dilakukan dan ada 68 orang yang mengisi kuesioner yang diberikan. Namun dari 68 orang responden, ada 7 orang yang tidak memenuhi syarat, yaitu karena bukan dari Suku Batak Toba, sehingga data yang dapat dipakai adalah dari 61 orang responden saja.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dilakukan kategorisasi data responden berdasarkan usia, lama menikah, jumlah anak, dan status pekerjaan. Seluruh responden wanita Suku Batak Toba berada pada rentang usia 25-50 tahun, dengan jumlah responden paling banyak adalah wanita Suku Batak Toba yang berada pada rentang usia 36-40 tahun. Responden penelitian yang telah menikah berada pada rentang usia 0-25 tahun, dengan jumlah responden paling banyak adalah berada pada rentang waktu 6-10 tahun dan 11-15 tahun. Responden penelitian memiliki anak dengan jumlah 1-5 orang anak, dan jumlah responden paling banyak adalah wanita Suku Batak Toba yang memiliki 3 orang anak. Responden penelitian yang bekerja sedikit lebih banyak jumlahnya (50.8%) daripada yang tidak bekerja(42.9%).

Setelah dilakukan analisis isi terhadap jawaban responden pada keseluruhan kuisioner yang dikumpulkan menemukan berbagai respon berikut.

1. **Makna bersyukur *(intensity.*** Makna bersyukur bagi Wanita Suku Batak Toba didapatkan melalui pertanyaan “Menurut anda, syukur adalah?”, yaitu bagaimana individu memaknai emosi positif yang dirasakan secara *intense* (*intensity).* Adapun rincian dari tema-tema makna bersyukur bagi Wanita Suku Batak Toba adalah sebagai berikut:

   a) Ungkapan terima kasih: “bersyukur adalah berterima kasih atas segalanya yang Tuhan berikan kepada kita”, “bersyukur adalah ucapan terima kasih kepada Tuhan”, “bersyukur adalah berterima kasih atas apa yang kita miliki”
   b) Menikmati : “bersyukur adalah menikmati apa yang diberikan Tuhan kepada saya”, “bersyukur adalah menikmati segala sesuatu yang kita terima dan miliki”, “bersyukur adalah menikmati semua anugerah kehidupan yang Tuhan beri dalam kondisi apapun”
   c) Menerima : “bersyukur adalah ungkapan hati yang menerima apapun dengan iklas”, “bersyukur adalah menerima apa adanya”, “bersyukur adalah menerima dengan iklas segala yang Tuhan berikan”
   d) Merasa bahagia : “bersyukur adalah bahagia dengan apa yang saya miliki sekarang”, “bersyukur adalah ungkapan bahagia karena telah menerima sesuatu”

e) Merasa cukup : "bersyukur adalah mencukupkan diri dengan apa yang kita miliki", "bersyukur adalah perasaan puas, perasaan cukup dengan apa yang sudah terjadi dalam hidup"

2. Sumber Syukur *(span).* Sumber rasa syukur bagi Wanita Suku Batak Toba, termasuk banyaknya hal-hal yang patut disyukuri dalam kehidupan *(span),* yang didapatkan melalui pertanyaan "Apa saja yang anda syukuri dalam hidup selama ini ? Adapun rincian dari tema-tema makna bersyukur bagi Wanita Suku Batak Toba adalah sebagai berikut:
Pemaknaan sumber rasa syukur dalam penelitian ini juga dikaitkan pada keberadaan Tuhan sebagai pihak yang memberikan kesehatan, nafas kehidupan, usia, rejeki, dan keluarga. Hal tersebut dapat terlihat dari jawaban responden yaitu "nafas kehidupan yang masih Tuhan beri", "anugerah kebaikan Tuhan yang diterima atas kesehatan, umur panjang, keluarga, serta rejeki", "diberikan kesehatan oleh Tuhan, dan Tuhan beri kesempatan untuk memiliki anak yang sehat dan suami yang diberikati pekerjananya".

3. Frekuensi Rasa Syukur *(frequency).* Jangka waktu dari rasa syukur yang dirasakan oleh Wanita Suku Batak Toba.didapatkan melalui pertanyaan "Seberapa sering orang lain memberi manfaat positif bagi diri anda ? (Sebutkan bentuknya)" (*frequency*).
Seberapa sering Wanita Suku Batak Toba bersyukur ditunjukkan pada hasil sebagai berikut: a) Sangat sering 21.3%, b) Sering 57.4%, c) Kadang-kadang 19.7%, d) Jarang 1.6%.

4. Kepadatan Rasa Syukur *(density)*
Sumber rasa syukur bagi Wanita Suku Batak Toba didapatkan melalui pertanyaan "Bagaimana anda memaknai peran lingkungan di sekitar anda bagi pengembangan hidup anda hingga saat ini?" (*density*). Dalam hal ini syukur diukur dengan mengacu pada jumlah orang-orang yang kehadirannya telah memberikan dampak positif dalam kehidupan seseorang.
Pemaknaan peran dari lingkungan yang memberikan kontribusi atas terbentuknya rasa syukur yang dirasakan, termasuk suatu penghargaan positif yang meliputi perasaan cinta, motivasi, pertolongan dan dukungan. Hal tersebut ditemukan pada jawaban responden sebagai berikut:
"Lingkungan memberikan pengaruh positif, membuat saya lebih mudah bergaul, berkumpul, dan berorganisasi", "Dukungan dan tantangan yang pernah saya dapatkan dari lingkungan menjadi motivasi buat saya hingga ada sebagaimana adanya saat ini", "Menjadi media pendewasaan diri".

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa makna syukur secara *intense* dapat dipahami sebagai ungkapan terima kasih, menerima, menikmati, merasa cukup dan merasa bahagia. Kelima pemaknaan rasa syukur tersebut diarahkan pada apa yang dimiliki dan dinikmati saat ini dipahami sebagai pemberian Tuhan yang memberikan rasa kecukupan dan bahagia. Selain itu kelima kategori tersebut menekankan pada keberadaan Tuhan. Hal tersebut dapat terlihat dari jawaban responden yaitu "bersyukur adalah berterima kasih atas segalanya yang Tuhan berikan kepada kita" , "bersyukur adalah menikmati semua anugerah kehidupan yang Tuhan beri dalam kondisi apapun", "bersyukur adalah menerima dengan iklas segala yang Tuhan berikan".

Pemaknaan akan "ungkapan terimakasih dalam penelitian ini sesuai dengan konsep *gratefulness* yang menekankan pada konsep transendental. Konsep transedental ini

mengarahkan kembali salah satunya pada keberadaan Tuhan jika dikembalikan dalam konteks agama. Namun disisi lain ucapan terimakasih ini tidak perlu mendapati sosok yang jelas sebagai objek akan tetapi lebih menekankan pada kondisi kesadaran dalam diri (Steindl-Rast, 2004, dalam Haryanto dan Kertamuda, 2016). Sejalan dengan makna syukur sebagai "merasa cukup" yang erat kaitannya dengan "menerima". Pernyataan tersebut berkaitan dengan konteks religiusitas dan spiritual terkait dengan kategori "menerima" dan "merasa cukup" dapat terlihat dalam jawaban para responden yaitu "menerima dengan iklas segala yang Tuhan berikan", "mencukupkan diri dengan apa yang kita miliki". Sesuai dengan pernyataan Gall, et. al. (2005) bahwa makna syukur berkaitan dengan penerimaan dan keterlibatan dengan Tuhan sehingga menjadikan individu terhindar dari perasaan yang menekan dalam dirinya ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Secara lebih mendalam keberadaan Tuhan ini lebih banyak ditemui pada ranah religiusitas maupun spiritualitas. Penelitian sebelumnya pada sejumlah mahasiswa di suatu Universitas Paramadina di Jakarta menemukan bahwa syukur menekankan pada konteks religiusitas dan spiritual terkait dengan kategori penerimaan dapat terlihat dalam jawaban para responden yaitu "menerima apapun yang diberikan oleh Tuhan" (Haryanto & Kertamuda, 2016).

Rasa syukur juga sering dinyatakan dengan "menikmati" Sejalan dengan pernyataan Lambert, Fincham, Stillman, & Dea (2009) bahwa konteks syukur ini menjadikan individu mampu menikmati hidup yang merupakan hasil kemampuan individu untuk melihat hal-hal positif dari proses kehidupan yang dijalaninya. Individu yang bersyukur dalam hal ini tidak lagi memfokuskan pada hal yang bersifat materialism yang dapat mengarahkan individu pada ketidakpuasan dalam hidup.

Makna syukur juga dimaknai responden sebagai "kebahagiaan". Overwhalle Mervielde, & De Schuyter, 1995 (dalam Snyder & Lopez, 2012) menyatakan bahwa g*ratitude* adalah suatu keadaan senang dan dikaitkan dengan emosi positif, termasuk kepuasan *(contentment)*, kebahagiaan, harga diri dan harapan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa wanita suku Batak Toba yang mampu bersyukur nenunjukkan frekuensi bersyukur yang lebih sering. Hampir 80% dari seluruh responden menyatakan sering dan sangat sering bersyukur atas kehidupan yang dimaknai sebagai hasil dari kontribusi peran lingkungan. Syukur diperoleh secara mendalam melalui suatu pemaknaan adanya peran lingkungan yang positif, lingkungan yang mendewasakan, adanya motivasi/ inspirasi dan kenyamanan serta hubungan rukun dan ramah yang diterima dari lingkungan. Hal tersebut sejalan dengan temuan McCraty and Childre (2004) yang menekankan pada konteks bentuk penghargaan yang diarahkan pada orang lain maupun pada diri sendiri, juga temuan Emmons & McCullough (2004), bahwa salah satu komponen penting dalam bersyukur, yaitu *"a warm sense of appreciation",* yaitu penilaian dan penghargaan positif terhadap seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta, dan kasih sayang. Makna peran lingkungan pada dasarnya bisa disejajarkan dengan konsep *moral reinforcer* yang merupakan sebuah bentuk reward sosial dan terus mendorong munculnya tindakan moral dalam komunitas sosial (McAdams & Bauer, 2004, dalam Haryanto & Kertamuda, 2016). Sejalan dengan yang dinyatakan oleh Emmons (2004) bahwa bersyukur bisa membuat seseorang lebih baik dan bijak, seseorang yang lebih bijaksana dapat menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan dan komunitasnya.

Pemaknaan sumber syukur dalam penelitian ini juga dikaitkan pada keberadaan Tuhan sebagai pihak yang memberikan kesehatan, nafas kehidupan, usia, rejeki, dan keluarga. Hal tersebut dapat terlihat dari jawaban responden yaitu "anugerah kebaikan Tuhan yang diterima atas kesehatan, umur panjang, keluarga, serta rejeki. Hal tersebut sejalan dengan nilai-nilai sebagai orang Batak yang memiliki sembilan nilai budaya utama, yang menjadi tujuan dan

pandangan hidup serta diwariskan dari generasi ke generasi, yakni kekayaan (hamoraon), banyak keturunan (hagabeon) dan kehormatan (hasangapon) (Simanjuntak, 2006). Ibu wanita Suku Batak Toba yang menjadi responden dalam penelitian ini memberikan jawaban yang mengarahkan pada sumber syukurnya yaitu keluarga, pasangan hidup, dan anak. Beberapa dari responden memberikan jawaban sebagai berikut: "bisa memiliki keluarga (anak-anak, suami, orangtua serta sanak saudara)", "punya pasangan hidup, punya anak laki-laki dan perempuan, dan kemampuan menjalin hubungan dengan keluarga besar", "keluarga yang ada, anak-anak yang luar biasa Tuhan berikan".

Dalam penelitian ini juga memberikan gambaran yang penting tentang konsep syukur yang menekankan akan keberadaan Tuhan sebagai pihak yang penting dalam memaknai rasa syukur. Berbeda dengan temuan tentang syukur pada literature barat yang kurang menekankan syukur pada hubungan yang bersifat transendental (spiritual) tersebut, dan lebih banyak diarahkan pada kondisi relasi interpersonal antar individu. Pembahasan mengenai konsep syukur juga berkaitan dengan pentingnya pemahaman seseorang terhadap nilai-nilai agama mempengaruhi sejauh mana seseorang mampu bersyukur (Van Cappelen & Rime, 2014).

Berdasarkan kategorisasi data yang diperoleh hasil bahwa Responden dalam jumlah terbanyak pada penelitian ini berada pada rentang usia 35-40 tahun sebesar 34.4%, serta lama menikah 6-10 tahun dan 11-15 tahun, masing-masing sebesar 24.6%. Responden juga umumnya memiliki anak berjumlah 3 orang (34.5%), dan memiliki pekerjaan 50.8%.

Penelitian ini juga memiliki beberapa kelemahan termasuk didalamnya adalah jumlah responden yang terbatas yaitu 61 orang wanita suku Batak Toba, serta masih perlunya membahasnya syukur dari cara bersyukur dan bentuk bersyukur yang lebih rinci untuk memperkaya pemahaman tentang makna syukur.

Berdasarkan pada pembahasan yang sudah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa makna syukur dalam penelitian ini menekankan pada ungkapan terima kasih kepada Tuhan atas keluarga, kesehatan dan lainnya yang seringkali dapat dinikmati dan diterima melalui suatu pemaknaan atas adanya lingkungan positif dan mendewasakan bagi para responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian ini menekankan pada makna syukur sebagai ungkapan terima kasih kepada Tuhan atas keluarga, kesehatan dan lainnya yang seringkali dapat dinikmati dan diterima melalui suatu pemaknaan atas adanya lingkungan positif dan mendewasakan bagi para responden. Penelitian ini menemukan bahwa makna bersyukur bagi Wanita Suku Batak Toba adalah ungkapan terima kasih, menikmati, menerima, merasa bahagia, dan merasa cukup. Sumber rasa syukur bagi Wanita Suku Batak Toba adalah kesehatan, keluarga, nafas kehidupan, mendapatkan rejeki, dan usia. Rasa syukur tersebut dirasakan munculnya dengan rentang waktu dan frekuensi sering, yang lebih besar daripada sangat sering, kadang-kadang, dan jarang. Responden penelitian memaknai syukur sebagai suatu apresiasi atas peran lingkungan bagi kehidupannya, dan menemukannya sebagai lingkungan positif, mendewasakan diri, hubungan yang rukun dan ramah, motivasi dan inspirasi, serta memberi kenyamanan.

Bagi wanita Suku Batak Toba agar tetap meningkatkan rasa syukur yang dimiliki dengan meningkatkan ibadah, mengikuti kegiatan kerohaniaan dan berbagai akivitas kegiatan social yang positif, sehingga dapat memberikan dan menemukan dukungan ke/dari orang lain. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *gratitude* pada wanita dan suku Batak Toba termasuk factor spiritual (religiusitas), *emotional well-being*, *prosociality*, peran lingkungan, serta faktor demografis

lainnya seperti pendidikan, jenis kelamin, status perkawinan, ciri kepribadian individu, serta faktor eksternal dan internal lainnya pada individu.

REFERENSI

Afiyanti, Y. (2003). *Persepsi menjadi Ibu yang Baik : Suatu Pengalaman Wanita Pedesaan Pertama Kali menjadi Seorang Ibu*, 7 (2), 54 – 60.

Akmal & Masyori. 2018. Konsep Syukur (Gratefulnes) (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau. Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam. *https://doi.org/10.36668/jal.v7i2.86*

Emmons, R.A. & Mccullough, M.E. (2004). *The Psychology Of Gratitude*. New York : Oxford University Press.

Emmons, R.S & Stern, R.(2013). *Gratitude As A Psychotherapeutic Intervention. Journal Of Clinical Psychology: In Session,* Vol. 69 (8), 846-855).

Gall.T.L, Charbonneau.C, Clarke, N.H., Grant, K., Joseph, A. & Shouldice, L. (20005). *Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: Conceptual framework. Canadian Psychology*. 46, 88-104.

Haryanto,H.C. &, Kertamuda, F.E. 2016. Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan. Jurnal Insight. Advance online publication. https://https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395

Junaidi, H. (2017). *Ibu Rumah Tangga: Streotype Perempuan Pengangguran,* 12 (1).

KBBI (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [Online] Available at: http://kbbi.web.id/pusat, [Diakses 21 Nopember 2019].

Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan. *Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity*. *Psychology Forum* UMM.

Lambert, N.M., Fincham, F.D., Stilman, T.F., & Dean, L.R. (2009). *More gratitude, less materialism: The mediating role of less materialism: The mediating role of life satisfaction. The Journal of Positive Psychology,* 4(1), 32-42.

McCraty, R., & Childre, D. (2004). *The grateful heart: The psychophysiology of appreciation.* In Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (Eds). *The psychology: Taking stock and moving forward. New York: Oxford University Press.*

Moleong, L. Prof. (2006). Metode Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi. Bandung. Penerbit PT. Remaja Rosdakarya.

Nurhamida, Y. (2013). *Power in Marriage pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga,* 1 (2), 185 – 198.

Overwhalle Mervielde, & De Schuyter. (1995). *Structural modelling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of collefe freshmen.* https://doi.org/10.1080/02699939508408965

Poerwandari, Kristi. 2011. Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia. Depok: LPSP3-Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Rahmat, J. (2000). *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT. Remaja Rosakarya.

Rahmawati, G. (2009). *Harga Diri Ibu Rumah Tangga Tidak Bekerja*. [Thesis Prodi Psikologi, Universitas Soegijapranata].eprint repository. http://repository.unika.ac.id/id/eprint/5472

Setiasih. (2005). Deskripsi tentang Ibu Bekerja. *Jurnal Psikodinamik*. Malang: Universitas Muhammadiyah. Januari 2005.7(1), 18 – 28.

Simanjuntak, Antonius, Bungaran. 2006. Struktur Sosial dan Sistem Politik Batak Toba Hingga 1945. Yayasan Obor Indonesia, Jakarta.

Snyder, C. R. & Lopez, J. Shane. (2002). *Handbook of Positive psychology. New York: Oxford University Press.*

PERAN KEPRIBADIAN DAN CITRA TUBUH TERHADAP KEPUASAN PERNIKAHAN WANITA PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL JAKARTA

Mutiara Mirah Yunita, Audia Anugrah Corry
Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia
myunita@bundamulia.ac.id

Abstrak

Kehidupan pernikahan tidak akan pernah terlepas dari permasalahan. Permasalahan dalam kehidupan pernikahan akan memengaruhi kepuasan pernikahan pasangan. Ketika kepuasan pernikahan menurun maka akan berpengaruh pada kualitas hubungan pasangan. Citra tubuh dianggap dapat mempengaruhi kepuasan hubungan pernikahan seseorang, selain citra tubuh, faktor kepribadian juga dapat berperan dalam kepuasan pernikahan. Paparan media sosial juga dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepribadian dan citra tubuh terhadap kepuasan pernikahan wanita awal di DKI Jakarta yang aktif menggunakan media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 419 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Big Five Inventory Short Form*, *The Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire-Appearance Scales*, dan ENRICH *Marital Satisfaction Scale*.. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara citra tubuh dan kepuasan pernikahan dengan arah hubungan positif, sementara untuk faktor kepribadian ditemukan bahwa *extraversion, agreeableness,* dan *openness to experience* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kepuasan pernikahan. Hasil hubungan yang positif antara citra tubuh dengan kepuasan pernikahan mendukung temuan penelitian sebelumnya, sementara temuan untuk faktor kepribadian yang berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan juga mendukung temuan penelitian sebelumnya.
Kata Kunci: Kepribadian, Citra Tubuh, Kepuasan Pernikahan

PENDAHULUAN

Pernikahan dididefinisikan sebagai hubungan yang diakui secara sosial antara pria dan wanita yang didalamnya terdapat hubungan seksual, hak membesarkan anak secara legal dan membangun suatu divisi pekerjaan dengan pasangan (Rini & Retnaningsih, 2008). Pernikahan dipandang sebagai komitmen emosional dan hukum, terdiri dari dua orang yang berbagi keintiman emosional dan fisik, berbagi tugas, dan sumber daya ekonomi (Olson & DeFrain, 2003). Pernikahan merupakan suatu peristiwa yang umumnya dialami oleh setiap individu, dalam pernikahan, biasanya individu mengharapkan mendapat pemenuhan kebutuhan yang layak bersama pasangan. Setiap pasangan yang menikah biasanya mengharapkan pemenuhan kebutuhan psikologis, kebutuhan sosial, kebutuhan seksual, serta kebutuhan material dari pasangan mereka (DeGenova & Rice, 2005)

Setiap pasangan suami istri mengharapkan pernikahan yang bahagia dan terhindar dari masalah. Namun pada kenyataannya tidak semua pasangan dapat mencapai hal tersebut, dikarenakan terdapat ketidkepuasan dalam pernikahan. Adanya hambatan pemenuhan kebutuhan satu atau lebih anggota keluarga akan menimbulkan ketidakpuasan (Ardhianita & Andayani, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Afni dan Indrijati (2011) menjelaskan bahwa dua dari tiga subjek merasakan ketidakpuasan pernikahan karena tidak terpenuhinya aspek material, seksual, dan psikologis dalam rumah tangga. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Halford, Lizzio, Wilson & Occhipinti, (2007) mengatakan bahwa kepuasan dalam hubungan pada pasangan suami istri umumnya meningkat saat pernikahan, akan tetapi hal tersebut akan

menurun dan sekitar 3-4 persen terjadi perceraian pada saat pernikahan memasuki usia 10 tahun.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Mahkamah Agung, angka perceraian di Indonesia hingga tahun 2018 terdapat hampir 443.645 kasus perceraian yang telah di tangani. Sedangkan berdasarkan data yang dihimpun dari BPS (Badan Pusat Statistik) hingga tahun 2017 angka perceraian yang tinggi di dominasi oleh pulau Jawa. Propinsi DKI Jakarta menjadi salah satu dengan angka perceraian yang cukup tinggi yaitu 11.551 kasus perceraian. Khusus tahun 2018 di propinsi DKI Jakarta terdapat 431 kasus perceraian, data ini dihimpun dari portal statistik sektoral provinsi DKI Jakarta. Beberapa faktor yang dianggap menjadi pemicu perceraian antara lain tidak adanya keharmonisan, tidak ada tanggung jawab, gangguan pihak ketiga, cemburu, krisis moral, dan faktor ekonomi. Meningkatnya jumlah kasus perceraian menunjukkan kepuasan pernikahan yang rendah dalam rumah tangga. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (2011) bahwa perceraian merupakan puncak dari ketidakpuasan pernikahan yang tertinggi dan terjadi apabila pasangan sudah tidak mampu lagi saling memuaskan, saling melayani, dan mencari cara penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak.

Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Givi dan Setayesh (2018) mengatakan bahwa semakin positif gambaran mental pada tubuh maka semakin tinggi pula kecocokan pernikahan dan kepuasan pernikahan yang dirasakan pasangan, hal ini dipengaruhi oleh saat individu mampu memiliki tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuhnya dan mampu menerima kondisi tubuhnya maka akan berpengaruh kepercayaan diri saat melakukan hubungan seksual dengan pasangannya, selain itu saat individu yang memiliki penilaian positif terhadap tubuhnya dapat dengan mudah merespon keinginan pasangannya, dan menjalankan tanggung jawab sebagai pasangan tanpa berfokus pada kekurangan yang di milikinya. Hasil penelitian diatas didukung oleh pendapat Wiederman (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) yang mengatakan bahwa citra tubuh bisa mempengaruhi kepuasan hubungan pernikahan seseorang, karena citra tubuh sangat mempengaruhi kualitas dari suatu hubungan. Ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan rendahnya kepuasan hubungan. Kepuasan dalam pernikahan ditentukan oleh sejauh mana pasangan suami istri saling memenuhi kebutuhan fisik, ekonomi, emosional, dan psikologis (Lavner, Karney, & Bradbury, 2013).

Di Indonesia sendiri terdapat beberapa kasus yang berkaitan antara hubungan pernikahan dengan kondisi fisik pasangannya yang berakhir dengan permasalahan seperti dalam Toriq (2019) seorang istri di siksa dan diceraikan suami, karena suami tidak menyukai bentuk tubuh istri. Bahkan dalam Berty (2018) terdapat kasus dimana suami menceraikan istri karena istri mengalami obesitas. Masalah-masalah seperti ini yang memcu wanita sangat memerhatikan penampilannya seperti halnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Croll dalam Husni & Indrijati (2014) yang mengatakan bahwa 85% perempuan muda sangat khawatir dengan penampilan mereka. Perhatian yang lebih terhadap penampilan fisiknya seringkali menyebabkan munculnya kebutuhan untuk tampil cantik dan tubuh yang ideal. Sejalan dengan pendapat Mousa & Mashal (2011:255) bahwa jika dibandingkan dengan pria, wanita akan lebih memperhatikan penampilannya. Bahkan menurut Santrok (2002) citra tubuh pada wanita dewasa awal meliputi persepsi terhadap penampilan fisik, khususnya berat badan. Masalah yang sering terjadi pada masa dewasa awal adalah obesitas, sekitar 30% wanita memiliki berat badan yang berlebih. Selain itu Matlin (2004) menyatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi pasca melahirkan juga berhubungan dengan bertambahnya ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita. Penelitian yang dilakukan oleh Jordan, Capdevila, & Johnson (5005) menjelaskan bahwa 75% wanita dewasa awal pasca melahirkan gelisah akan berat badannya dan 75% khawatir dengan kemungkinan tubuh mereka akan kembali normal seperti sebelum kehamilan

dan 70% wanita tidak puas dengan tubuhnya enam bulan pasca melahirkan dan 39% masih merasa tidak puas lebih dari satu tahun pasca melahirkan.

Penelitian Brown dan Tiggemann (2016) pada pengguna Instagram menemukan bahwa paparan akut terhadap gambar selebriti perempuan dan teman sebaya perempuan (yang tidak dikenal) yang kurus dan menarik memiliki efek negatif langsung terhadap suasana hati dan citra tubuh perempuan. Menurut Chairani (2018) Ketidakpuasan akan bentuk tubuh menjadikan banyak orang khususnya wanita seringkali salah menilai bentuk tubuhnya. Hal utama yang menjadi momok bagi sebagian orang terutama wanita adalah kegemukan. Sehingga tidak mengherankan jika ketidakpuasan tubuh lebih banyak terjadi pada wanita daripada laki-laki, meski termanifestasi pada kedua jenis kelamin tersebut (Neumark-Sztainer, Hannan, Story, Perry, 2004). Selain itu studi metaanalisis yang telah dilakukan Groesz, Levine, dan Murnen (2002) juga menunjukkan bagaimana propaganda media sangat signifikan meningkatan citra tubuh wanita menjadi negatif. Begitupun dengan hasil studi meta-analisis yang dilakukan Grabe dan Ward (2008) juga mendukung anggapan bahwa paparan gambar media yang menggambarkan tubuh kurus yang sangat ideal berkaitan dengan gambaran tubuh bagi wanita

Selain citra tubuh, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa faktor kepribadian dapat berperan terhadap kepuasan pernikahan (Amiri et al., 2011; Sayehmiri, et al., 2020; Shackelford, et al., 2008; Shiota & Levenson, 2007). Dalam beberapa penelitian tersebut ditemukan bahwa faktor kepribadian *conscientiousness*, *openness to experience*, *agreeableness*, dan *extraversion* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kepuasan pernikahan, sementara *neuroticism* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kepuasan pernikahan. Dengan sudah adanya data pendukung tersebut maka dapat disimpulkan kepribadian juga kemungkinan memiliki peran terhadap kepuasan pernikahan individu.

Berdasarkan fenomena- fenomena diatas dan belum adanya penelitian terdahulu yang mengenai hubungan antara variabel kepribadian, citra tubuh dengan kepuasan pernikahan pada dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial, maka peneliti akan meneliti tentang hubungan ketiga varibel ini. Fenomena-fenomena yang telah dipaparkan menjadi landasan bagi peneliti untuk meneliti tentang hubungan kepribadian, citra tubuh dengan kepuasan pernikahan pada wanita dewasa awal yang menggunakan media sosial. Kepuasan pernikahan merupakan variabel yang penting untuk diteliti karena tanpa kepuasan pernikahan maka akan terjadi perceraian yang disebabkan karena kurangnya komitmen untuk menjaga pernikahan tersebut. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah kepribadian dan citra tubuh dapat berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan tersebut.

Citra tubuh

Menurut kamus psikologi (Chaplin, 2000) *citra tubuh* adalah pemikiran seseorang mengenai bagaimana penampilan badannya di hadapan orang lain, kadang kala di dalam pemikiran tersebut dimasukkan konsep mengenai fungsi tubuhnya. Selain itu Cash (2012) mengungkapkan bahwa citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Selain itu citra tubuh juga dianggap sebagai gambaran tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu (Bell & Rushforth, 2008), sehingga citra tubuh pada dasarnya dikaitkan dengan persepsi seseorang tentang tubuhnya (Grogan, 2008).

Cobb (2007) mendefinisikan *citra tubuh* adalah kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap gambaran tubuhnya. Citra tubuh sebagai hasil dari cerminan sosial dan ini

ditunjukan melalui adanya perbandingan fisik seseorang dengan orang lain. Dengan kata lain derajat kepuasan seseorang terhadap *citra tubuh* dipengaruhi oleh perbandingan diri terhadap orang lain Menurut Arthur dan Emily (2010) citra tubuh adalah imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepi-persepsi ini. Menurut Cash dan Smolak (2011) citra tubuh adalah sebuah konstruk yang memiliki berbagai dimensi. Beberapa dimensi tersebut merepresentasikan bagaimana cara seseorang berpikir, merasakan, serta berperilaku berdasarkan pengalaman psikologis dan mempengaruhi *global subjective satisfaction* atau persepsi terhadap penampilan fisik.

Tingkat citra tubuh pada individu digambarkan sebagai seberapa jauh individu merasa puas dengan bagian tubuh dan penampilan fisiknya secara keseluruhan (Smolak & Thompson, 2009). Citra tubuh juga sebenarnya merupakan hasil timbal balik antara kognitif, afektif, dan perilaku individu mengenai penampilan fisik berdasarkan konsep diri yang dimiliki individu (Cash & Pruzinsky, 2002). Sehingga pada dasarnya Ccitra tubuh merupakan keyakinan deskriptif dan evaluatif tentang bagaimana penampilan individu atau cara individu memandang dirinya (Papalia, 2009).

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai citra tubuh maka dapat disimpulkan citra tubuh merupakan pandangan seseorang terkait gambaran persepsi seseorang tentang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan pada tubuh mereka baik itu dalam hal berat maupun bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi-persepi orang lain.

Kepuasan Pernikahan

Kepuasan pernikahan merupakan pengalaman subjektif, perasaan dan sikap yang didasarkan pada faktor-faktor dalam diri individu yang mempengaruhi kualitas yang dirasakan dari interaksi di dalam pernikahan (Pinsof & Lebow, 2005). Selain itu kepuasan pernikahan adalah sikap subjektif yang dimiliki individu terhadap hubungan pernikahannya (Reis & Sprecher, 2009). Kepuasan pernikahan juga dianggap sebagai evaluasi subjektif suami atau istri atas kehidupan pernikahannya yang berdasar pada perasaan puas, bahagia, dan pengalaman menyenangkan yang dilakukan bersama pasangan (Olson & Fower, 1993).

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian dari kepuasan pernikahan adalah kondisi mental yang menggambarkan pengalaman subjektif mengenai perasaan dan sikap dalam diri individu yang dirasakan dari interaksi dalam hubungan pernikahan.

Kepribadian

Teori yang digunakan dalam menjelaskan kepribadian menggunakan *the five-factor theory* atau yang sering dipanggil dengan *the big five* yang merupakan teori kepribadian dengan lima dimensi kepribadiannya yaitu, *Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness*, dan *Neuroticism* oleh McCrae dan Costa (Feist, Feist dan Robert, 2018). Dimensi dari *big five personality* menurut Burger (2019) adalah *neuroticism, extraversion, openness, agreeableness*, dan *conscientiousness*.

Kepribadian *Neuroticism* memiliki kecenderungan untuk kurang memiliki kestabilan emosi dan kerentanan yang tinggi terhadap stres (Feist, et al., 2018). Seseorang yang memiliki kecenderungan kepribadian *neuroticism* lebih mudah kecewa terhadap stressor harian dibandingkan dengan orang lain yang kurang memiliki kecenderungan kepribadian *neuroticism* sehingga seseorang dengan kepribadian *neuroticism* akan lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi (Burger, 2018).

Kepribadian *Extraversion* memiliki kecenderungan untuk membuat seseorang dapat menjadi lebih ingin menghabiskan waktunya bersama dengan orang lain di sekitar atau cenderung membuat orang tersebut ingin menghabiskan waktunya sendiri ketika orang tersebut cenderung introvert (Feist, et al., 2018). Seseorang dengan kepribadian *Extraversion* dapat membuat seseorang yang *extrovert* untuk sangat bersosialisasi dan cenderung lebih bersemangat, optimis serta ramah (Burger, 2018).

Kepribadian *Openness* memiliki kecenderungan untuk membuat seseorang terbuka terhadap pengalaman baru dan tidak membuat diri mudah terpengaruh oleh perasaan interpersonal (Feist, et al., 2018). Karakteristik *openness* yang dimiliki oleh seseorang termasuk imajinasi yang aktif, kemauan untuk mempertimbangkan ide-ide yang baru, pemikiran yang berbeda, dan keinginan untuk menambah pengetahuan baru (Burger, 2018).

Kepribadian *Agreeableness* membuat seseorang menjadi lebih mudah menolong orang lain yang membutuhkan pertolongan (Feist, et al., 2018). Seseorang dengan kepribadian *agreeableness* akan lebih suka menolong, dapat dipercaya, dan simpatik, sedangkan orang yang kurang memiliki kepribadian *agreeeableness* akan lebih cenderung berbeda pendapat dengan orang lain dan skeptic (Burger, 2018).

Kepribadian *Conscientiousness* membuat seseorang dapat lebih mengendalikan dirinya dan mengikuti aturan yang berlaku (Feist, et al., 2018). Seseorang dengan kepribadian *conscientiousness* akan cenderung terorganisir, berpusat kepada rencana, sedangkan orang yang kurang memiliki kepribadian *conscientiousness* akan cenderung ceroboh, mudah teralihkan perhatiannya dari tugas, dan kurang dapat diandalkan (Burger, 2018).

Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri atas 6 hipotesis penelitian yaitu:
H1: Citra tubuh memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan pernikahan wanita pengguna aktif media sosial Jakarta
H2: Kepribadian *neuroticism* memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan pernikahan wanita pengguna aktif media sosial Jakarta
H3: Kepribadian *extraversion* memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan pernikahan wanita pengguna aktif media sosial Jakarta
H4: Kepribadian *openness to experience* memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan pernikahan wanita pengguna aktif media sosial Jakarta
H5: Kepribadian *agreeableness* memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan pernikahan wanita pengguna aktif media sosial Jakarta
H6: Kepribadian *conscientiousness* memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan pernikahan wanita pengguna aktif media sosial Jakarta.

METODE

Desain

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria partisipan: (a) wanita dengan usia 20 – 40 tahun, (b) telah menikah, (c) domisili di Jakarta dan (d) aktif menggunakan media sosial. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan teknik analisis korelasi yang menggunakan program SPSS untuk mencari nilai korelasi dari 3 variabel yang ingin diukur.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas 419 partisipan wanita dewasa awal yang telah menikah dan tinggal di Jakarta serta aktif menggunakan media sosial.

Instrumen

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga alat ukur yang peneliti adaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Untuk mengetahui skor citra tubuh digunakan alat ukur The Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) milik Cash (2002) dengan skala likert yang terdiri dari 5 point, yaitu 1 sangat tidak setuju hingga 5 sangat setuju. Untuk mengetahui skor kepuasan pernikahan digunakan alat ukur *ENRICH Marital Satisfaction* (Fowers & Olsson, 1993) dengan skala likert yang terdiri dari 5 point, yaitu 1 sangat setuju hingga 5 sangat tidak setuju. *Big Five Inventory 2 Short Form* (BFI-2S) milik Soto dan John (2017) yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Ketiga alat ukur dilakukan proses uji coba terlebih dahulu menggunakan sample 30 orang untuk mengetahui reliabilitasnya. Alat ukur MBRSQ-AS memiliki reliabilitas tergolong cukup baik dengan reliabilitas sebesar 0.847. Sementara untuk alat ukur *ENRICH Marital Satisfaction* memiliki reliabilitas baik dengan nilai sebesar 0.905. Untuk alat ukur BFI-2S tergolong cukup baik dengan reliabilitas masing-masing aspek sebagai berikut: (a) *extraversion* (0.674), (b) *agreeableness* (0.603), (c) *conscientiousness* (0.656), (d) *neuroticism* (0.641), (e) *openness to experience* (0.658).

Prosedur

Penelitian akan dilakukan di wilayah Jakarta yaitu pada pasangan menikah usia dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial. Selain itu peneliti akan menyebarkan kuesioner secara online dengan pertimbambangan penggunaan waktu yang efisien dan kuantitas data yang diperoleh cukup banyak dalam waktu yang singkat.

Teknik Analisis

Teknik analis data yang digunakan adalah menggunakan program SPSS (*Statistical Package for The Social Sciences*) ntuk menghitung hasil uji coba alat ukur dan menghitung tingkat *citra tubuh*, kepribadian dan kepuasan pernikahan. Metode yang digunakan untuk menghitung hasil uji coba alat ukur adalah *reliability analysis* dan melihat *cronbach alpha* untuk menentukan tingkat reliabilitas alat ukur, sementara untuk menghilangkan butir yang tidak lolos uji coba dengan melihat nilai *corrected item total correlation* pada program SPSS. Setelah didapatkan partisipan penelitian, maka cara yang digunakan untuk mengalisis hubungan diantara kepribadian, *citra tubuh* dan kepuasan pernikahan adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasi Pearson untuk data terdistribusi normal, sementara analisis korelasi Spearman digunakan untuk data yang terdistribusi tidak normal.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh 419 orang partisipan yang bersedia menjadi subjek penelitian. Berikut gambaran data demografis partisipan yang bersedia menjadi subjek. Dibawah ini terdapat beberapa informasi yaitu, usia partisipan yang tersebar dari rentang usia 20 – 40 tahun, agama, tingkat pendapatan, tingkat pendidikan, usia oernikahan, jumlah anak, jumlah sosial media, dan waktu penggunaan media sosial.

Tabel 1.
Gambaran Demografis Responden Penelitian

Gambaran Demografis Subjek	Frekuensi	Persentase
Usia		
20-25 tahun	93	22.2%
26-30 tahun	158	37.7%
31-35 tahun	134	32%
36-40 tahun	34	8.1%
Agama		
Kristen	349	83.3%
Katolik	36	8.6%
Islam	17	4.1%
Hindu	1	0.2%
Budha	16	3.8%
Laki-laki	94	60.3
Perempuan	62	39.7
Pendapatan		
<Rp.3.000.000	14	3.3%
Rp.3.000.000-Rp.4.000.000	27	6.4%
Rp.4.000.000-Rp.5.000.000	75	17.9%
Rp.5.000.000-Rp.6.000.000	110	26.3%
Rp.6.000.000-Rp.7.000.000	81	19.3%
Pendidikan		
SMA/SMK	172	41.1%
S1	239	57.0%
S2	8	1.9%
Usia Pernikahan		
1-5	263	62.8%
6-10	129	3o.8%
11-15	16	3.8%
16-20	10	2.4%
21-25	1	0.2%
Jumlah Anak		
Tidak ada anak	92	22.0%
1 anak	160	38.2%
2 anak	114	27.2%
3 anak	44	10.5%
4 anak	7	1.7%
Waktu Penggunaan Media Sosial		
<3jam per hari	68	16.2%
3-4 jam per hari	138	32.9%
>4jam per hari	213	50.8%

Berdasarkan hasil pengolahan data alat ukur kepuasan pernikahan, diketahui bahwa mean hipotetik = 3 dan mean empirik = 2.0303, yang artinya mean hipotetik > mean empirik. Jadi kepuasan pernikahan wanita dewasa awal cenderung rendah karena mean empirik lebih rendah dari mean hipotetik, sedangkan alat ukur citra tubuh mean hipotetik = 3 dan mean

empirik = 2.9431 yang artinya mean hipotetik < mean empirik. Jadi citra tubuh wanita dewasa awal cenderung rendah karena mean empirik lebih rendah dari mean hipotetik.

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan *one sample Kolmogorov Smirnov* ditemukan bahwa data tidak berdistribusi normal baik untuk alat ukur kepuasan pernikahan, alat ukur citra tubuh maupun alat ukur kepribadian *Big Five.* Oleh karena itu uji korelasi yang dilakukan menggunakan teknik analisis korelasi Spearman.

Tabel 2
Analisis Korelasi Variabel

Variabel	M	SD	1
1. Kepuasan Pernikahan	2.0303	0.49698	
2. Citra tubuh	2.9431	0.23080	.148**
3. Neuroticism	3.0665	0.99042	-.090
4. Extraversion	3.4077	0.80745	.171**
5. Openness	3.7183	0.62073	.225**
6. Agreeableness	3.7817	0.57218	.114*
7. Conscientiousness	3.7410	0.64308	.072

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan kepuasan pernikahan. Hubungan yang positif ini menandakan bahwa semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi juga kepuasan pernikahan, begitu pula sebaliknya. Pada faktor kepribadian ditemukan bahwa kepribadian *extraversion*, *openness*, dan *agreeableness* memiliki hubungan yang positif dengan kepuasan pernikahan sementara kedua faktor kepribadian lainnya tidak ditemukan memiliki hubungan yang signifikan.

DISKUSI

Kepuasan pernikahan sering dikaitkan dengan kondisi citra tubuh seseorang baik wanita maupun pria. Citra tubuh dianggap menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi hubungan dalam pernikahan. Menurut Meltzer et al. (2011) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan adalah citra tubuh, hal ini dikarenakan citra tubuh akan mempengaruhi kepuasan seksual seseorang. Artinya, wanita dengan citra tubuh yang lebih positif mungkin lebih percaya diri bahwa pasangan mereka akan terus menerimanya dan dengan demikian lebih cenderung mengambil risiko emosional yang diperlukan untuk mempertahankan hubungan. Sebaliknya, wanita dengan citra tubuh yang buruk mungkin lebih cenderung meragukan bahwa pasangan mereka akan terus menerimanya dan dengan demikian cenderung mengambil risiko emosional yang begitu penting. Sejalan dengan pendapat tersebut Givi dan Setayesh (2018) mengatakan bahwa semakin positif gambaran mental pada tubuh maka semakin tinggi pula kecocokan pernikahan dan kepuasan pernikahan yang dirasakan pasangan.

Menurut Farah dan Vaziri (2011), faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan antara lain: kepribadian, masalah keuangan, cara pengasuhan pada anak, dan hubungan seksual. Dalam penelitian ini terbukti hubungan kepribadian dengan kepuasan pernikahan sehingga kepribadian memang berperan juga terhadap kepuasan pernikahan

Hubungan seksual cenderung berkaitan deng pernikahan. Nampaknya penelitian ini mendukung pernyataan Meltzer et al. (2011) yang memprediksikan kepuasan pernikahan dipengaruhi oleh pencitraan tubuh perempuan, hal ini terjadi karena pencitraan bentuk tubuh dapat mempengaruhi perilaku seksual. Walaupun korelasi penelitian ini dikategorikan rendah, setidaknya bagi sebagian subjek menganggap bahwa citra tubuh berhubungan dengan kepuasan pernikahan mereka. Pada dasarnya citra tubuh meliputi perasaan dan proses evaluasi, dimana fungi kognitif, persepsi, afeksi dan perilaku akan saling mempengaruhi satu sama lain yang bisa saja berdampak pada kepuasan pernikahan.

Faktor kepribadian *extraversion*, *openness*, dan *agreeableness* yang memiliki hubungan positif dengan kepuasan pernikahan didukung oleh hasil penelitian sebelumnya (Amiri et al., 2011) dimana dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa pasangan menikah yang memiliki kepribadian hangat dalam menjalin hubungan dengan orang lain (*extraversion*) akan lebih mudah menjalin hubungan dengan pasangannya, selain itu dengan adanya pikiran yang terbuka (*openness*) juga membuat pasangan lebih mau mengerti satu sama lain dan mau saling membantu (*agreeableness*). Ketiga faktor kepribadian ini kemudian menyebabkan kehidupan pernikahan menjadi sesuatu yang lebih dijalani dengan positif dan akhirnya membantu meningkatkan kepuasan pernikahan pasangan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi atau hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepuasan pernikahan pada wanita dewasa awal usia 20 – 40 tahun di Jakarta yang aktif menggunakan media sosial, dengan arah korelasi positif sehingga semakin tinggi tingkat *body image* pada wanita dewasa awal maka semakin tinggi kepuasan pernikahan, dan sebaliknya semakin rendah *body image* pada wanita dewasa awal maka semakin rendah tingkat kepuasan pernikahan. Begitu pula untuk kepribadian *agreeableness*, *extraversion* dan *openness* memiliki hubungan positif signifikan dengan kepuasan pernikahan sehingga semakin tinggi tingkat ketiga karakteristik kepribadian tersebut maka semakin tinggi kepuasan pernikahan, dan sebaliknya pula demikian.

Saran dalam penelitian ini adalah penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain agar hasil yang didapat lebih bervariasi dan beragam sehingga kesimpulan yang diperoleh lebih komprehensif. Selain itu penyebaran kuisioner agar dilakukan lebih meluas dan penyebarannya seimbang sehingga dapat dilakukan perbandingan dari masing-masing pengelompokkan. Saran berikutnya adalah memperluas populasi subjek di tempat lain dengan karakteristik yang berbeda, misalnya perempuan pada usia dewasa tengah. Saran bagi wanita yang sudah menikah adalah untuk lebih memiliki persepsi yang baik terhadap penampilan fisiknya dengan cara berlatih memiliki *positive mindset* mengenai tubuhnya. Selain itu untuk kebiasaan menolong dan berinteraksi menjalin hubungan dengan orang lain serta mau memiliki pikiran yang terbuka merupakan kebiasaan yang dapat disarankan untuk membantu meningkatkan kepuasan pernikahan pada wanita dewasa awal.

REFERENSI

Afni, N., & Indrijati, H. (2011). Pemenuhan aspek-aspek kepuasan perkawinan pada istri yang menggugat cerai. *INSAN Media Psikologi. Vol. 13. No. 03 (176 – 184)*. Diunduh dari http://journal.unair.ac.id/downloadfull/INSAN4310-94ac731022fullabstract.pdf

Amiri, M., Farhoodi, F., Abdolvand, N., Bidakhavidi, A. R. (2011). A study of the relationship between Big-five personality traits and communication styles with marital satisfaction of married students majoring in public universities of Tehran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences 30 (2011), 685-689*

Ardhianita, I., & Andayani, B. (2005). Kepuasan Pernikahan Ditinjau dari Berpacaran dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Psikologi. Volume 32, No. 2, 101-111*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7074

Arthur, S. R. & Emily S. R. (2010). *Kamus psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Badan Pusat Statistik. (2018). *Jumlah Nikah, Cerai, Talak, Rujuk di Indonesia sejak 2006 – 2017*. Diakses dari: https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/893

Bell, L. & Rushforth, J. (2008). *Overcoming body image distrubance: a progran for people with eating disorder*. New York: Routledge

Berty, T. T. S.(2018). *Tega, Pria india jatuhkan cerai talak tiga untuk istri yang alami obesitas*. Diakses melalui artikel Liputan6. https://www.liputan6.com/global/read/3677418/tega-pria-india-jatuhkan-cerai-talak-tiga-untuk-istri-yang-alami-obesitas

Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image, 19, 37-43.* Diunduh dari https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27598763

Burger, J.M.. (2019). *Personality (10th Ed).* Boston: Cengage Learning, Inc.

Cash, T.F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance , Vol. 1*.

Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* New York: The Guilford Press.

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention. Second Edition*. New York: Guilford Press

Chairani, L. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi, 26, 12-27*. Diunduh dari https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi

Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*..Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Cobb, Nancy. J. (2007). *Adolescence continuity, change, and divercity*. New York: Mc. Graw-Hill

DeGenova, M. K., & Rice, P. F. (2005). *Intimate relationships, marriages, and families*. New Jersey: McGraw Hill.

Farah, L., & Vaziri, S. (2011). The effect of sexual skills training on marital satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences. 30. 2581-2585*. 10.1016/j.sbspro.2011.10.505.

Feist, J., Feist, G.J., & Roberts, T. A. (2018). *Theories of Personality*. New York: McGraw Hill Education.

Givi, H. S., Setayesh, S. (2018). Relationship between sexual atisfaction and body image and attachment style with marital satisfaction. *Journal of psychology & Psychotherapy. Vol 8. No.01. (1-6).* https://www.longdom.org/open-access/relationship-between-sexual-satisfaction-and-body-image-and-attachment-styles-with-marital-satisfaction-2161-0487-1000335.pdf

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of media in body image concern among women/; a metaanalytic of experimental and correlational study. *Psychological Bulletin, 134(3), 460-476*. Diunduh dari https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18444705

Groesz, L. M., Levine, M. P & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analysic review. *Intl J Eat Disord, Jan, 31(1), 1-16.* Diunduh dari https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11835293

Grogan. S (2008). *Body image : understanding body dissatisfaction in men,women and children (2nd ed)*. New York : Routledge

Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., & Occhipinti. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship self regulation and satisfaction in first 4 years of marriage.

Journal of Family Psychology, 21(2), 185-194. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17605541

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga

Husni, H. K., & Indrijati, H. (2014, Desember). Pengaruh Komparasi Sosial pada Model Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Volume 3, No. 3, 207-212.* Diunduh dari http://journal.unair.ac.id/downloadfull/INSAN4310-94ac731022fullabstract.pdf

Jordan, K., Cadevila, R., dan Johnson, S.(2005). Baby or beauty: A Q study intopost pregnancy body image. *Journal of Reproductive and Infant Psychology.23(1): 19-31*. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02646830512331330965

Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2013). Newlyweds' optimistic forecasts of their marriage: for better or for worse? *Journal of Family Psychology* diunduh dari https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23795607

Matlin, M. W. (2004). *The Psychology Of Women (5th ed.).* California: Wadsworth.

Meltzer, A. L., McNulty, J. K., Novak, S. A., Butler, E. A., & Karney, B. R. (2011). Marriages Are More Satisfying When Wives Are Thinner Than Their Husbands. *Social Psychological and Personality Science, 2(4), 416–424.* https://doi.org/10.1177/1948550610395781

Mousa, T. Y., & Mashal, R. H. (2011). *Negative Body Dissatisfaction Perception*

Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Story, M., & Perry, C. L. (2004). Weight-control behaviors among adolescent girls and boys: Implications for dietary intake. *Journal of the American Dietetic Association, 104(6), 913–920.* Diunduh dari https://experts.umn.edu/en/publications/weight-control-behaviors-among-adolescent-girls-and-boys-implications-for-dietary-intake

Olson, D. H., & Fowers, B. J.. (1993). Fivetypes of marriage: An empirical typology based on ENRICH. *Journal of Marital and Family Therapy, 1(3), 196-207.*

Pinsof, W.M & Lebow, J.L. 2005. Family Psychology The Art of The Science. New York: Oxford University Press

Reis, H. T., & Sprecher, S. (2009). *Encyclopedia of human relationships (vol. 3).*USA: SAGE Publications, Inc.

Rini, K. Q. dan Retnaningsih. 2008. Keterbukaan Diri dan Kepuasan Perkawinan pada Pria Dewasa Awal. Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Vol. 1. No. 2 (152-157). https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/293/236

Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja.(edisi keenam)* Jakarta: Erlangga

Sayehmiri, K., Kareem, K.I., Abdi, K. *et al.* The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychol, 8(15).* https://doi.org/10.1186/s40359-020-0383-z

Shackelford, T. K., Besser A., & Goetz, A. T. (2008). Personality, marital satisfaction, and probability of marital infidelity. *Individual differences research, 6(1),* 13-25.

Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2007). Birds of a feather don't always fly farthest: similarity in big five personality predicts more negative marital satisfaction trajectories in long-term marriages. *Psychology and Aging, 22 (4), 666-675*

Smolak, Linda & Thompson, J. Kevin. (2009). *Body image, eating disorders, and obesity in youth*. Washington DC: American Psychological Asociation.

Soto, C. J.,& John, O. P. (2017). Short and extra-short forms of the big five inventory–2: the bfi-2-s and bfi-2-xs. *Journal of Research in Personality, 68 (2017): 69–81*

Toriq, A.(2019). Karena tak suka salah satu bentuk bagian tubuh istri, suami siksa dan kurung istri hingga diceraikan. Diakses melalui artikel Tribun news Madura. Diakses dari

https://madura.tribunnews.com/2019/11/04/karena-tak-suka-salah-satu-bentuk-bagian-tubuh-istri-suami-siksa-dan-kurung-istri-hingga-diceraikan

KONFORMITAS, EMOSI MORAL, DAN KECENDERUNGAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA REMAJA DI JAKARTA

Tomy, Devi Jatmika
Program Studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia, Jln. Lodan Raya No. 2 Ancol, 14430, Jakarta, Indonesia
[1]tomylim51@gmail.com, [2]*dephey@gmail.com*

Abstrak

Perilaku seksual pranikah adalah perilaku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenisnya maupun dengan sesama jenis. Masalah perilaku seksual pranikah umumnya banyak terjadi pada remaja. Faktor konformitas karena pengaruh teman sebaya mendorong terjadinya perilaku seksual pranikah remaja. Rasa malu dan bersalah yang merupakan bagian dari emosi moral menjadi pertimbangan untuk remaja dalam tindakannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konformitas, emosi moral dengan kecenderungan perilaku seksual pranikah remaja di Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasi. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 410 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling.* Alat ukur yang digunakan adalah *Test of Self-Conscious Affect version 3*, Skala Konformitas, dan Skala Perilaku Seksual Pranikah. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara konformitas dengan kecenderungan perilaku seksual. Semakin tinggi tingkat konformitas maka perilaku seksual pranikah pada remaja semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah tingkat konformitas maka perilaku seksual pranikah pada remaja semakin rendah. Sedangkan emosi moral tidak memiliki hubungan dengan kecenderungan perilaku seksual pranikah.

Kata Kunci: Emosi Moral; Kecenderungan Perilaku Seksual Pranikah; Konformitas; Remaja

PENDAHULUAN

Dalam setiap perkembangan kehidupan manusia, akan melewati masa perkembangan remaja yaitu masa pencarian identitas. Dalam tahapan perkembangan Erikson (dalam Santrock, 2003) masa remaja berada di tahap perkembangan *Identity vs Identity Confusion* yang berlangsung sejak usia 10-20 tahun yang dimana remaja diharapkan menemukan siapa mereka, mereka sebetulnya apa, dan kemana mereka menuju dalam hidupnya. Menurut Erikson (dalam Dariyo, 2004) pada diri remaja yang mengalami krisis, berarti menunjukkan bahwa dirinya sedang berusaha mencari jati dirinya. Keberhasilan menghadapi krisis akan meningkatkan dan mengembangkan kepercayaan dirinya, berarti mampu mewujudkan jati dirinya *(self-identity)* sehingga ia merasa siap untuk menghadapi tugas perkembangan berikutnya dengan baik, dan sebaliknya individu yang gagal dalam menghadapi suatu krisis cenderung akan memiliki kebingungan identitas *(identity confusion).*

Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Surya Chandra Surapaty mengatakan di tahun 2016, penduduk remaja yang berusia 10-24 tahun berjumlah 66,3 juta jiwa dari total penduduk Indonesia sebesar 258,7 juta sehingga satu per empat jumlah penduduk di Indonesia didominasi oleh remaja (Antara, 2017). Masa remaja ditandai dengan berlangsungnya proses-proses perubahan secara biologis, psikologis dan sosiologis (Angelina & Matulessy, 2013). Selain perubahan tersebut, masa remaja akan terjadi pula kematangan seksual yang ditandai dengan mulai berfungsinya hormon seksual (Thalib, 2010). Remaja biasanya memiliki rasa penasaran yang tinggi dan cenderung berani mengambil resiko atas apa yang dilakukannya tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu, keputusan yang diambil tidak tepat, mereka akan jatuh ke dalam perilaku berisiko (Kementrian Kesehatan, 2017).

Rasa penasaran yang tinggi pada remaja terhadap hal-hal baru dapat memunculkan perilaku ingin mencoba-coba perilaku seksual pranikah (Kementrian Kesehatan Republik

Indonesia, 2018). Data dari Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 mengungkapkan sekitar 2 persen remaja wanita usia 15-24 tahun dan 8 persen remaja pria di rentang usia yang sama, telah melakukan hubungan seksual sebelum menikah dan sebanyak 11 persen diantaranya mengaku mengalami kehamilan tidak diinginkan (Azizah, 2018). Kasus hubungan seksual yang beredar di Jakarta Pusat yang terjadi pada pelajar SMP 4 Jakarta Pusat bukan yang pertama kali dilakukan melainkan sudah dilakukan sebanyak 3 kali (Sari, 2013). Sedangkan data yang dilansirkan dari Badan Pusat Statistik (BPS) ada sekira 93,332 jumlah perempuan berumur 15-19 tahun di Jakarta Timur telah menikah yang disebabkan kerena hamil di luar nikah (Prayoga, 2019). Salah satu dampak yang diakibatkan dari perilaku seksual pranikah remaja adalah akan adanya tindakan aborsi. Data Badan Pusat Statistik tahun 2016 yang menunjukkan bahwa terdapat 69,4 juta perempuan usia 15-49 tahun, maka di tahun yang sama terdapat setidaknya 1.526.800 perempuan Indonesia yang diestimasikan melakukan aborsi tidak aman (Lisnawati, Mila, & Pelupessy, 2019).

Sarwono (2011) mendeskripsikan bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah, antara lain : berpelukan, ciuman kering, ciuman basah, meraba bagian tubuh yang sensitif, *petting*, orang seksual, dan *intercourse.* Perilaku seksual yang menyimpang, seperti perilaku seksual pranikah, pada umumnya merupakan kegagalan sistem kontrol diri terhadap impuls-impuls yang kuat dan dorongan-dorongan naluri. Berdasarkan faktor pendorong perilaku seksual pranikah menurut Irmawaty (2013) bahwa perilaku seksual dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ; karakteri, konsep diri, pengetahuan, sikap, religiusitas, peran teman sebaya, serta peran keluarga.

Pengaruh teman yang berkelompok dapat membuat diri seseorang terkonformitas kepada kelompok tersebut. Remaja merupakan masa dimana mereka cenderung nyaman dan mengikuti sikap atau perilaku kelompoknya, karena pada remaja tersebut mereka merasa menemukan suatu "identitas" dan berharap tidak mengalami penolakan dengan konformitas tersebut (Pranata & Indrawati, 2017). Konformitas adalah perubahan perilaku atau kepercayaan seseorang sebagai akibat dari tekanan kelompok (Mayers dalam Pranata, Indrawati, 2017). Sedangkan menurut Sarwono dan Meinarno (2009) konformitas merupakan perilaku remaja yang mengikuti perilaku teman-temannya atas keinginannya sendiri.

Konformitas pada remaja dapat memberi dampak positif dan negatif bagi para remaja itu sendiri, misalnya dampak positif konformitas jika kelompok dimana individu tersebut berada sering melakukan berlajar bersama, maka secara tidak langsung individu tersebut terlibat di dalamnya. Sedangkan dampak negatif dari konformitas dapat berupa minum-minuman beralkohol, merokok, pola hidup konsumtif bahkan perilaku seksual. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arifah (2017) untuk melihat pengaruh konformitas terhadap perilaku seks pranikah pada siswa SMAN X di Kota Jombang. Ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara konformitas kelompok dengan perilaku seks bebas. Hasil tersebut juga diperkuat oleh penelitian yang dilakuan oleh Apsari & Purnamasari (2017) bahwa terdapat hubungan positif antara konformitas dengan perilaku seksual pranikah pada remaja. Jika tingkat konformitas tinggi maka cenderung akan melakukan perilaku seks bebas, sebaliknya jika tingkat konformitas rendah cenderung jarang dalam melakukan perilaku seks bebas.

Selain faktor konformitas, ikatan emosi juga dianggap sebagai faktor yang menyebabkan munculnya tingkah laku remaja yang buruk (Sarwono dalam Cyntia, 2007). Dilihat dari maraknya kasus perilaku seksual remaja yang ada di Jakarta, terdapat indikasi lemahnya moralitas pada remaja. Moral merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi remaja karena mereka sedang dalam keadaan membutuhkan pedoman atau petunjuk dalam rangka mencari jalannya sendiri (Sarwono, 2011) . Moralitas ditentukan berdasarkan norma dan nilai yang berlaku di lingkungan sekitar. Keputusan seseorang untuk melakukan tindakan moral ini

ternyata terbentuk dengan adanya peran emosi moral (Tangney, Stuewig, & Mashek, 2007). Emosi moral adalah emosi yang muncul pada saat individu merespon suatu pelanggaran moral, atau memotivasi perilaku moral (Haidt dalam Ramdhani, 2016) yaitu perilaku yang dikaitkan dengan standar, peraturan, tujuan. Emosi malu dan emosi bersalah merupakan bentuk dari emosi moral (Tangney & Fischer, 1995). Emosi moral yang kuat mendorong anak bertindak benar karena ia bisa melihat kesusahan orang lain sehingga mencegahnya melakukan tindakan yang dapat melukai orang lain (Borba, 2008).

Sigelman dan Shaffer (dalam Pratiwi, 2018) yang menjelaskan bahwa emosi moral merupakan salah satu komponen dari perkembangan yang melingkupi perbuatan benar atau salah dan memotivasi pikiran dan perilaku-perilaku lainnya. Emosi-emosi yang terjadi adalah rasa malu, rasa bersalah, rasa takut, dan rasa berdosa jika, ketika, selama, dan setelah melakukan kesalahan/pelanggaran (Ramdhani & Patria, 2018). Perasaan malu terhadap seksual merupakan rasa ketidakberhargaan secara emosional yang berhubungan dengan masa lalu (Murray, Ciarrocchi &Murray-Swank, 2007). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Garvin (2019) mengenai emosi bersalah dan malu terhadap perilaku delinkuensi remaja menunjukkan bahwa emosi bersalah lebih berperan dalam menurunkan kecenderungan delinkuensi remaja dari pada emosi malu karena remaja lebih mudah merasakan emosi negatif apabila gagal memenuhi standar lingkungan terutama sebaya. Emosi moral mungkin sangat penting dalam memahami kepatuhan perilaku orang (atau kurangnya kepatuhan) terhadap standar moral mereka (Tangney, Stuewig & Mashek, 2007).

Berdasarkan kajian-kajian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa konformitas teman sebaya dan emosi moral memiliki hubungan dengan kecenderungan remaja melakukan seks pranikah. Atas kajian tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan konformitas dan emosi moral terhadap kencederungan perilaku seksual pranikah remaja yang ada di Jakarta.

Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis 1: Terdapat hubungan antara konformitas terhadap kecenderungan perilaku seksual pada remaja.

Hipotesis 2: Terdapat hubungan antara *shame* terhadap kecenderungan perilaku seksual pada remaja.

Hipotesis 3: Teradapat hubungan antara *guilt* terhadap kecenderungan perilaku seksual pada remaja.

Hipotesis 4: Terdapat hubungan antara *blaming other* terhadap kecenderungan perilaku seksual pada remaja.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metodei penelitian kuantitatif yang ingin melihat hubungan langsung dan signifikansi pada variabel bebas terhadap variabel terikat.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 15-19 tahun yang sudah ataupun sedang berpacaran dan berdomisili tempat tinggal di wilayah DKI Jakarta. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik DKI Jakarta tahun 2015 yang telah di update pada tahun 2017, bahwa populasi remaja di usia 15-19 tahun berjumlah 706.550, maka untuk

menentukan ukuran sampel dari suatu populasi menggunakan perhitungan dari rumus Slovin, yaitu;

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{706.550}{1 + (706.550\ x\ 0{,}05^2)} = 399{,}8$$

Sehingga penelitian menggunakan sampel sebanyak 400 remaja yang tersebar di seluruh wilayah DKI Jakarta. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* agar hasil sampel dapat mewakili kecenderungan perilaku seksual yang dilakukan atau dialami oleh remaja laki-laki maupun perempuan.

Prosedur

Konformitas diukur dengan alat ukur konformitas yang telah di buat oleh Garvin (2018). Skala alat ukur ini terdiri dari jenis aitem pernyataan yaitu favorabel yang dimana alat ukur tersebut tidak memiliki domain yang berarti alat ukur tersebut bersifat unidimensional. Setiap pernyataan memiliki 4 alternatif jawaban yang sama, yaitu a = mengikuti perilaku orang lain, b = mungkin akan mengikuti perilaku orang lain, c = mungkin tidak mengikuti perilaku orang lain, dan d = tidak mengikuti perilaku orang lain.

Emosi moral diukur dengan alat ukur *Test of Self-Conscious Affect version 3 (*TOSCA-3) yang telah dimodifikasi oleh Tangney, Wagner, Gramzow (dalam Efthim, Kenny, & Mahalik, 2001). *Test of Self-Conscious Affect version 3* memiliki 11 pernyataan situasi yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari, 11 pernyataan tersebut menggambarkan ketika karakteristik individu seseorang, yaitu *shame, guilt,* dan *blaming others.* Alat ukur tersebut memiliki lima alternatif jawaban, yaitu 1= sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = ragu-ragu, 4 = sesuai, dan 5 = sangat sesuai. Alat ukur diadaptasi dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia oleh Penerjemah. Kemudian alat ukur tersebut dimodifikasi sesuai dengan partisipan yang akan mengisinya.

Kecenderungan perilaku seksual pranikah, peneliti membuat alat ukur dengan mengunakan bentuk-bentuk perilaku *kissing, necking, petting,* dan *intercrouse.* Dalam alat ukur tersebut menggunakan skala Guttman yang dimana hanya menggunakan jawaban yang pasti seperti pernah-tidak pernah. Alat ukur yang dibuat sebanyak 11 butir aitem.

Setelah instrumen penelitian dibuat, selanjutnya dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas guna mengetahui apakah instrumen ini layak digunakan untuk mengukur atribut-atribut dalam penelitian ini. Dari hasil uji validtas skala konformitas, sebanyak 5 aitem dinyatakan gugur dan 10 aitem lainnya dinyatakan valid (α= .771). Hasil uji validitas skala emosi moral pada domain *shame* mendapat 5 aitem dinyatakan gugur dan 6 aitem lainnya dinyatakan valid (α= .670), domain *guilt* tidak terdapat aitem gugur dan 11 aitem dinyatakan valid (α= .768), dan domain *blaming others* mendapat 3 aitem gugur dan 8 aitem dinyatakan valid (α= .689). Dari hasil uji validitas skala kecenderungan perilaku seksual, tidak terdapat aitem gugur (α= .865). Setelah dilakukan uji valdiitas, maka analisis data dapat dilakukan.

Teknik Analisis

Teknik analisis penelitian ini menggunakan teknik analisa korelasinal, dengan statistik parametrik berupa *Correlation Product Moment* (Pearson ataupun Spearman). Seluruh analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan program SPSS for Windows.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mendapatkan beberapa karakteristik sebagai berikut.

Tabel 1

Gambaran Umum Partisipan *(N=410)*

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	165	40,2%
Laki-laki	245	59,8%
Perempuan		
Usia		
15	57	13,9%
16	63	15,4%
17	85	20,7%
18	119	29%
19	86	21%
Durasi Berpacara		
Kurang dari 6 bulan	150	36,6%
Kurang dari 1 tahun	111	27,1%
Lebih dari 1 tahun	149	36,3%
Domisili		
Jakarta Timur	170	41,5%
Jakarta Selatan	34	8,3%
Jakarta Pusat	43	10,5%
Jakarta Utara	86	21%
Jakarta Barat	77	18,8%

Responden dalam penelitian didominiasi oleh perempuan (59,8%) dengan usia bervariasi, mulai dari usia 15 tahun (13,9%), 16 tahun (15,4%), 16 tahun (20,7%), 18 tahun (29%), dan 19 tahun (21%). Responden yang berdomisili di Jakarta Timur sebanyak 170 responden, Jakarta Selatan sebanyak 34 responden, Jakarta Pusat sebanyak 43 responden, Jakarta Utara sebanyak 86 responden, dan Jakarta Barat sebanyak 77 responden. Durasi berpacaran dibagi menjadi tiga kategori durasi, kurang dari 6 bulan (150 responden), kurang dari 1 tahun (111 responden), dan lebih dari 1 tahun (149 responden).

Pengujian Normalitas

Pengujian normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan tujuan untuk mengetahui apakah data sudah terdistribusi dengan normal (p>0.05). Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel 2, maka disimpulkan data dalam penelitian ini terdistribusi normal pada variabel *shame* dan *blaming others*, dan terdisrtibusi tidak normal pada variabel konformitas, *guilt*, dan perilaku seksual.

Tabel 2
Uji Normalitas

	Konformitas	*Shame*	*Guilt*	*Blaming Others*	Perilaku Seksual
KSZ	1.998	1.262	1.644	1.143	2.261
Asymp. Sig (2-tailed)	0.001	0.083	0.009	0.147	0.000

Pengujian Hipotesis 1

Berdasarkan hasil uji korelasi terhadap hipotesis pertama, ditemukan bahwa konformitas memiliki hubungan secara signifikan terdahap kecenderungan perlaku seksual pranikah (r = .175; p = < .05)

Pengujian Hipotesis 2

Berdasarkan hasil uji korelasi terhadap hipotesis kedua, ditemukan bahwa domain *shame* tidak memiliki hubungan secara signifikan terdahap kecenderungan perlaku seksual pranikah (r = .09q; p = > .05)

Pengujian Hipotesis 3

Berdasarkan hasil uji korelasi terhadap hipotesis ketiga, ditemukan bahwa domain *guilt* tidak memiliki hubungan secara signifikan terdahap kecenderungan perlaku seksual pranikah (r = -.082; p = > .05)

Pengujian Hipotesis 4

Berdasarkan hasil uji korelasi terhadap hipotesis pertama, ditemukan bahwa domian *blaming others* tidak memiliki hubungan secara signifikan terdahap kecenderungan perlaku seksual pranikah (r = .046; p = > .05)

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data terhadap uji hipotesis pertama yang telah diuraikan sebelumnya, terbukti bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konformitas dengan kecenderungan perilaku seksual pranikah remaja di Jakarta. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa konformitas dengan kecenderungan perilaku seksual pranikah didapat nilai koefisien korelasi positif yang artinya semakin tinggi konformitas maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan perilaku seksual pranikah pada remaja.

Konformitas merupakan kecenderungan seseorang untuk mengubah sikap dan tingkah laku serta manyaman perilaku agar sesuai dengan norma perilaku kelompoknya sehingga daapt diterima dan terhindar dari celaan (Apsari & Purnamasari, 2017). Penelitian ini juga didukung dari hasil penelitian Apsari dan Purnamasari (2017) dan Arifah (2017) bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara konformitas dan kecenderungan perilaku seksual remaja. Sarwono (dalam Cynthia, 2007) menjelaskan bahwa lingkungan *peer* remaja tersebut mendukung untuk dilakukannya seks bebas, serta konformitas remaja yang juga tinggi pada *peer*-nya, maka remaja tersebut sangat berpeluang untuk melakukan perilaku seks bebas. Sehingga pada hasil penelitian ini, terlihat bahwa konformitas dapat mempengaruhi kecenderungan perilaku seksual remaja.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap uji hipotesis kedua yang telah diuraikan sebelumnya, terbukti bahwa tidak ada hubungan antara domain *shame* (emosi malu) dengan kcenderungan perilaku seksual pranikah remaja di Jakarta. Dalam penelitian ini, situasi berprilaku seksual tidak memiliki hubungan dengan emosi malu, hal tersebut dapat disebabkan karena menurut riset yang dilakukan oleh Velayutham (2003) menyatakan bahwa pada awal tahun 2000-an emosi malu telah memudar. Para generasi muda saat ini lebih merasa malu juga pakaian yang dikenakan tidak bagus, terlihat gemuk atau jerawatan, melakukan presentasi atau berbicara di depan umum, ditegur di depan orang lain, merasa tidak mampu melakukan sesuatu

dan berbagai tindakan lainnya dibandingkan merasa malu karena melanggar peraturan lalu lintas, berbicara tidak sopan, dan berprilaku seksual (Giawa & Nurrachman, 2018).

Berdasarkan hasil analisis data terhadap uji hipotesis ketiga yang telah diuraikan sebelumnya, terbukti bahwa tidak ada hubungan antara domain *guilt* (emosi bersalah) dengan kcenderungan perilaku seksual pranikah remaja di Jakarta. Emosi berasalah merupakan proses yang melibatkan perasaan tanggung jawab setelah melakukan sesuatu yang salah, sehingga memotivasi upaya untuk memperbaiki kerusakan yang membuat seseorang merasa bertanggung jawab (Tangney dalam Efthim, et. Al, 2001). Situasi yang lebih memunculkan emosi bersalah seperti berbohong, berbuat curang, mencuri, berselingkuh, dan kecenderungan yang menunjukkan bahwa perilaku tidak menolong orang lain memunculkan emosi bersalah pada individu (Tangney, 1992).

Emosi bersalah muncul dalam diri perilaku maka akan ada kemungkinan munculnya penyesalan pada diri mereka karena telah melakukan suatu pelanggaran terhadap standar internal individu serta merupakan pelanggaran terhadap peraturan sosial, moral atau etika yang ada dalam masyarakat, maka akan ada kemungkinan munculnya penyesalan pada diri mereka (Utami & Asih, 2016). Situasi dan ketidak adanya perasaan menyesal telah melakukan pelanggaran moral tersebut dapat menjadi salah satu faktor emosi bersalah tidak memiliki hubungan dengan kecenderungan perilaku seksual.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap uji hipotesis keempat yang telah diuraikan sebelumnya, terbukti bahwa tidak ada hubungan antara domain *blaming others* dengan kcenderungan perilaku seksual pranikah remaja di Jakarta. *Blaming others* (eksternalisasi) adalah perilaku menyalahkan orang lain ketika situasi buruk sebagai bentuk pertahanan diri dalam menghadapi rasa bersalah dan malu (Efthim, et al, 2001). Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku menyalahkan kepada orang lain tidak memiliki hubungan dengan perilaku yang telah dilakukan. Maka dari itu, setiap domain pada variabel emosi moral tidak memiliki hubungan terhadap kecenderungan perilaku seksual pranikah remaja di Jakarta.

SUMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian mendapatkan adanya hubungan antara konformitas dengan kecenderungan perilaku seksual pranikah remaja di Jakarta yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi (p) = .000 dan hasil *correlation coefficient* 0.175. Artinya semakin tinggi konformitas seseorang maka semakin tinggi tingkat kecenderungan perilaku seksual pranikah remaja tersebut, begitu juga sebaliknya jika konformitas seseorang individu rendah maka tingkat kecenderungan perilaku seksual pranikah juga semakin rendah. Sedangkan pada domain *shame, guilt,* dan *blaming others* tidak memiliki hubungan dengan kecenderungan perilaku seksual pranikah remaja.

Saran Teoretis

Bagi penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis, disarakna untuk memperhatikan jumlah cakupan domisili tempat tinggal yang mewakili setiap daerah yang ada di Jakarta dikarenakan dalam penelitian ini, jumlah partisipan pada setiap wilayah di Jakarta tidak merata. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama dapat lebih memperhatikan frekuensi dari kecenderungan perilaku seksual pranikah yang dilakukan remaja.

Saran Praktis

Kepada remaja agar lebih berhati-hati dan selektif dalam bergaul dan memilih kelompok teman agar remaja tidak terpengaruhi dan terjerumus ke dalam pergaulan yang menyimpang, sehingga perilaku seksual pranikah pada remaja dapat dikurangi. Selektif dalam pergaulan dapat dilakukan dengan teman-teman yang memiliki perilaku positif maka anda akan mudah terbawa untuk berpikir dan bersikap positif, sebaliknya jika anda bergaul dengan teman-teman yang berprilaku negatif maka anda akan mudah terbawa untuk berpikir dan berprilaku negatif. Remaja dapat mengetahui bagaimana unutk menjaga diri dan menghindari perilaku seksual pranikah dan dampak negatifnya, serta dapat berpikir dengan baik untuk melakukan tindakan yang akan dilakukannya supaya tidakan tersebut tidak menyimpang dari norma sosial.

REFERENSI

Angelina, D. Y. & Matulessy, A. (2013). Pola asuh otoriter, kontrol diri, dan perilaku seks bebas remaja SMK, Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 2(2), 173-182. doi : 10.30996/persona.v2i2.106

Antara, A. (2017). Wow! Jumlah remaja Indonesia 66,3 Juta Jiwa, Kekuatan atau Kelemahan. diunduh dari https://lifestyle.okezone.com/read/2017/10/25/196/1802143/wow-jumlahremaja-indonesia-66-3-juta-jiwa-kekuatan-atau-kelemahan

Apsari, A. R. & Purnamasari, S. E. (2017). Hubungan antara konformitas dengan perilaku seksual pranikah pada remaja, InSight, 19(1). 10-12. doi : 10.26486/psikologi.v19i1.596

Arifah, S. (2017). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan intensitas komunikasi orang tua dengan kecenderungan perilau seks pranikah, Jurnal Thalaba Pendidikan Indoensia, 1(2), 52-61.

Azizah, K. N. (2018). Gunung Es Perilaku Seks Pranikah di Kalangan Remaja. Diunduh dari https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4249233/gununges-perilaku-seks-pranikah-di-kalangan-remaja

Borba, M. (2008). Membangun kecerdasan moral. Jakarta: Gramedia

Cynthia, T. (2017). Konformitas kelompok dan perilaku seks bebas pada remaja. Jurnal Psikologi, 1(1), 75-80

Dariyo, A. (2004). Psikologi perkembangan remaja. Bogor Selatan: Ghalia Indonesia

Efthim, P. W., Kenny, M. E., Mahalik, J. R. (2001). Gender role stress in relation to Shame, Guilt, and Externalization. Journal of Counseling and Development, 79. 430-438. doi : 10.1002/j.1556-6676.2001.tb01990.x

Garvin. (2019). Peran Emosi Malu dan Bersalah Terhadap Kecenderungan Delinkuensi Remaja, Jurnal Sains Psikologi, 8(1). 182-186. doi: 10.17977/um023v8i12019p182

Giawa, E. C., & Nurrachman, N. (2018). Representasi sosial tentang makna malu pada generasi muda di Jakarta, Jurnal Psikologi, 17(1), 77-86. doi : 10.14710/jp.17.1.77-86

Irmawaty, L. (2013). Perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1). 44-52. doi: 10.15294/kemas.v9i1.2829

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Bagi Para Remaja, Kenali Perubahan Fisik Untuk Menghindari Masalah Seksual. diunduh dari http://www.depkes.go.id/article/print/18122000004/bagi-para-remajakenali-perubahan-fisik-untuk-menghindari-masalah-seksual.html

Kementrian Kesehatan RI. (2017). Inilah resiko hamil di usia remaja. diunduh dari http://www.depkes.go.id/article/view/17100200001/inilah-risiko-hamil-diusia-remaja.html

Lisnawati, L., Milla, M. N., & Pelupessy, D. C. (2019). Urgensi perubahan kebijakan aborsi di Indonesia. Jurnal Kriminologi, 3(1), 24-36

Murray, K. M., Ciarrocchi, J. W., & Murray-Swank, N. A. (2007). Spirituality, Religiosity, Shame and Guilt as Predictors of Sexual Attitudes and Experiences. Journal of Psychology and Theology, 35(3), 222–234. doi.org/10.1177/009164710703500305

Pranata, R. A. & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan intensitas seksual pranikah pada remaja, Jurnal Empati, 6(1), 352-356.

Pratiwi, S. (2018). Studi Pendahuluan: Emosi moral dan Remaja. Jurnal Psikologi Peresptual, 2(2). 69-87

Prayoga, F. (2019, Februari). Angka pernikahan dini di Jakarta Timur masih tinggi, mayoritas karena hamil duluan?. diunduh dari https://news.okezone.com/read/2019/02/18/338/2019737/angka-pernikahandini-di-jakarta-timur-masih-tinggi-mayoritas-karena-hamil-duluan

Ramdhani, N. (2016). Emosi moral dan empati pada pelaku perundungan-siber. Jurnal Psikologi, 43, 66-80. doi: 10.22146/jpsi.12955

Ramdhani, N., & Patria, B. (2018). Psikologi Untuk Indonesia Maju dan Beretika. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Santrock, J. W. (2003). Adolescence: Perkembangan remaja (6th ed). Jakarta: Erlangga

Sari, R. P. (2013). Polisi: Perilaku mesum siswa SMP 4 diduga sering terjadi. Diunduh dari https://metro.tempo.co/read/524168/polisi-perilaku-mesumsiswa-smp-4-diduga-sering-terjadi

Sarwono, S. W. & Meinarno, E. A. (2009). Psikologi sosial. Jakarta: Salemba Humanika

Sarwono, S. W. (2011). Psikologi remaja (ed. Revisi). Jakarta: Rajawali Pers

Tangeny, J. P., & Fischer, K. (1995). Self-conscious emotions. New-York: The Guildford Press.

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. Annual Review of Psychology, 58(1), 345–372. doi : 10.1146/annurev.psych.56.091103.070145

Thalib, S. B. (2010). Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif. Jakarta: Prenada Media Group

Utami, R. R., & Asih, M. R. (2016). Konsep diri dan rasa bersalah pada anak didik Lembaga Permasyarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo, Jurnal Indigenous, 1(1), 84-91. DOI: https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.2214

Velayutham, S. (2003). No shame or guilt: The crisis of governance and accountability in Asian economies. Humanomics, 19, 1 / 2

GAMBARAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *HARDINESS* PADA *SINGLE MOTHERS*

Ifana, Shanty Sudarji
Program Studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia, Jln. Lodan Raya No. 2 Ancol, 14430, Jakarta, Indonesia
[1]ifanaaa10@gmail.com, [2]gbu120711@gmail.com

Abstrak

Menjadi seorang *single mother*, membuat seorang ibu harus menggantikan peran seorang ayah untuk dapat menjadi kepala keluarga mencari nafkah serta kewajibannya untuk mendidik anak. Dukungan sosial merupakan sumber daya penting yang dapat diterima oleh seorang *single mother* untuk dapat mengurangi stres yang dirasakan. Selain itu, kepribadian *hardiness* juga berperan penting untuk bertahan dalam masa – masa yang sulit. Penelitian ini bermaksud untuk memperoleh gambaran dukungan sosial dan *hardiness* pada *single mother*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah empat orang yaitu, *single mother* yang memiliki tanggungan anak serta sudah berpisah selama minimal 1-2 tahun. Hasil penelitian menunjukan bahwa keempat subjek tetap betahan menghadapi semua kesulitan-kesulitan yang dialami, hal tersebut dikarenakan *hardiness* keempat subjek yang terdiri dari 3 aspek yaitu kontrol, komitmen dan tantangan. Keempat subjek menerima dukungan sosial dari 4 aspek yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Tiap subjek dukungan sosial keempat subjek banyak diterima dari keluarga, teman dan romo/mentor namun, dukungan sosial yang diterima dan dirasakan oleh subjek berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lain. Dukungan sosial yang diterima oleh keempat subjek dapat digunakan atau dimanfaat oleh keempat subjek untuk menghadapi masalah-masalah yang muncul dalam kehidupannya, dukungan sosial membantu subjek meringankan beban-beban dalam kehidupannya. Terdapat faktor internal seperti rasa bersyukur yang tinggi dan religiusitas, dan faktor eksternal seperti dukungan-dukungan sosial dari keluarga, kerabat, maupun romo/mentor yang dapat meningkatkan *hardiness* keempat subjek.
Kata kunci: *Dukungan sosial; Hardines; Single mothers*.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan suatu kelompok terkecil dalam masyarakat yang disatukan melalui ikatan perkawinan dan memiliki peran masing – masing yang harus dilaksanakan. Ahmad (2015) menyatakan bahwa suatu keluarga dapat dikatakan lengkap atau utuh jika terdapat ayah, ibu, dan anak yang menjalankan perannya masing-masing dengan baik. Ikatan yang mempertalikan suami dan istri dalam perkawinan dapat mengalami perubahan struktur yang disebabkan oleh perpisahan atau cerai hidup maupun cerai mati (Rustina, 2014). Pada dasarnya tidak ada seorang wanita pun yang menginginkan menjadi single mother. Namun, pada akhirnya status itu bisa menimpa siapa saja, entah itu ibu rumah tangga biasa atau wanita karier yang sedang berada di posisi puncak. Status itu bisa terjadi akibat perceraian atau pasangan meninggal dunia. Sedangkan kehidupan terus berjalan, siap atau tidak siap, menjadi single mother harus siap melanjutkan kehidupan ini (Layliyah, 2013).Hasil Pendataan dari Badan Pusat Statistik (BPS) mengenai status perceraian di DKI Jakarta menunjukan bahwa wanita memiliki persentase 3.34% cerai hidup dan 8.88% cerai mati. Perubahan struktur dalam keluarga akan selalu terjadi dan biasa muncul pada waktu yang tidak dapat diprediksikan. Perubahan struktur dalam keluarga yaitu seperti hilangnya peran ayah maka salah satu fungsi keluarga ikut terpengaruhi yaitu fungsi dukungan ekonomi (Nurpuspita & Indriani, 2018). Menjadi seorang single mother yang menggantikan peran seorang ayah, mengharuskan ia untuk menjadi kepala keluarga yang mencari nafkah serta memiliki tanggung jawab terhadap kelangsungan kehidupan keluarga kedepannya (Anggraini & Yasin, 2014). Selain menjadi ibu

rumah tangga, pekerjaan kantor juga menuntut untuk diselesaikan sehingga menambah beban waktu, pikiran dan tenaga bagi single mother. (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Kehilangan pasangan dapat menjadi salah satu fenomena hidup yang menyedihkan bagi seorang wanita untuk menerima kenyataan bahwa pasangan hidupnya telah tiada, perasaan-perasaan seperti sedih dan kesepian merupakan hal yang mampu membuat wanita semakin terpuruk dalam rasa kehilangan (Aprilia, 2013). Hal ini didukung dengan survey yang dilakukan oleh Independent Age di UK pada tahun 2017, melibatkan lebih dari 2.000 wanita yang berduka atas kematian pasangannya. Hasil survey tersebut menyatakan bahwa wanita hampir dua kali lebih mungkin memiliki perasaan sedih, kesepian dan depresi setelah mengalami kehilangan daripada pria. Pada hasil penelitian Naufaliasari & Andriani (2013) menemukan wanita yang suaminya meninggal mengalami beban psikologis yang luar biasa. Mereka harus menerima kenyataan yang sebelumnya tidak pernah dibayangkan. Individu yang kehilangan seseorang yang dicintai karena kematian akan mengalami perasaan duka cita selama kurang lebih 2 tahun setelah ditinggalkan pasangannya (Hoyer & Roodin dalam Aprilia 2013). Perasaan duka cita yang dialami wanita karena kehilangan pasangan hidupnya selama 1 atau 2 tahun mengharuskan ia untuk melakukan penyesuaian diri kembali dengan perannya yang baru terhadap lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Sedangkan pada single mother yang berpisah karena bercerai hidup ataupun perceraian yang terencana membuatnya harus menghadapi permasalahan seperti keuangan atau ekonomi, label dan anggapan buruk yang diberikan oleh lingkungan sekitar, serta harus menjadi figur ayah bagi anak-anak. Sehingga dirinya haruskan untuk dapat memiliki kemampuan beradaptasi dengan peran ataupun tugas dan tanggung jawab barunya (Cahyaningsih, 2018). Rahayu, Liestyasari dan Nurhadi (2015) menyatakan bahwa single mother yang mengalami perceraian dituntut untuk dapat berdaptasi melanjutkan hidup tanpa seorang suami, mereka diharuskan untuk memiliki cara dan strategi sendiri dalam menjalani hidup sebagai orangtua tunggal, karena keberhasilan seorang single mother dalam menjalani perannya bergantung pada bagaimana ia menerapkan cara untuk bisa menyeimbangkan waktu dan mendidik anak serta yang tak kalah penting adalah menjalin hubungan dengan masyarakat agar tidak dicemooh dan dianggap tabu oleh masyarakat.

Perceraian yang terjadi dalam suatu keluarga menjadikan ayah atau ibu menjadi orang tua tunggal yang mengharuskan adanya peran ganda yang diambil (Nisa & Lestari, 2016). Posisi peran ganda yang harus dimiliki oleh si ibu merupakan bagian penting dalam keluarga, selain peran ibu yang mengasuh dan mendidik anaknya, ia juga diharuskan untuk memiliki peran sebagai seorang kepala keluarga yang mencari nafkah untuk kesejahteraan finansialnya. Dengan menjadi orang tua tunggal dengan status janda terdapat perubahan yang harus dialaminya baik dalam hal perekonomian, sosial dan psikologis. Oleh karna itu, ia diharuskan untuk dapat menjalankan peran ganda dan mengambil tanggung jawab penuh pada keluarga baik dalam hal ekonomi, pendidikan dan cara mengambil keputusan yang tepat untuk kelangsungan keluarganya (Astuti, 2017). Secara psikologis, single mother akan mengalami guncangan hebat seperti perasaan kehilangan serta, beban ekonomi yang harus ditanggungnya, mereka juga harus menghadapi beban moral yang begitu kompleks, baik terhadap orang tua, anak – anak maupun lingkungan sosialnya (Akmalia, dalam Ahmad 2015). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari S yang merupakan single mother, ia merasa bahwa kehilangan pasangannya merupakan hal yang menyedihkan mengingat ia harus berjuang agar anaknya tetap dapat bersekolah tanpa ada masalah.

> *"Perasaan jadi campur aduk mba.. sedih pasti ada ya namanya kehilangan orang yang disayangin kan, sedih tau anak-anak gak punya bapak lagi..saya nangis tiap malem mba.. mikir bapak udah ngga ada sama kasian anak-anak ngga punya bapak lagi. saya ngga mau sekolah anak-anak jadi ada masalah jadi saya tetep berjuang ya mba biar anak sekolah lanjut dan gak ada diledekin" (komunikasi pribadi).*

Dalam hal ini, kemandirian merupakan salah satu yang diperlukan dalam hal yang dibutuhkan single mother untuk dapat mengurus rumah tangga seperti, memasak, mencuci piring dan menyiapkan makanan serta juga memenuhi ekonomi keluarga (Rahayu, 2017). Namun, Menurut Akbar (2017) tidaklah mudah bagi seorang single mother menjalankan dua peran sekaligus. Dengan peran ganda yang harus dilaksanakan single mother dapat mengalami stress dikarenakan adanya perubahan dalam menjalani kehidupan bekeluarga yaitu mengatur rumah tangga sendiri serta mencari nafkah sendiri (Nisa & Lestari, 2016). Hal tersebut juga dinyatakan oleh D, yang merasa bahwa ada perbedaan saat ia sudah bercerai dengan suaminya karena sekarang ia harus melakukan semuanya seorang diri, D juga tidak memiliki keyakinan pada dirinya bahwa ia bisa mendapatkan pekerjaan dengan hanya lulusan SMA.

> *"hmmm… beda ya gak seperti dulu pas ada suami, saya ngurus anak dia cari uang buat makan sama sekolah anak. Sekarang harus semua saya lakuinn biar tetep bisa jalanin hidup. Saya gak yakin ngelakuin semuanya sendiri, saya takut gak dapet kerja karna jaman dulu mau kerja susah apalagi saya yang cuman lulusan SMA." (komunikais pribadi).*

Dalam kehidupan lingkungan sosial *single mother* bukanlah hal yang mudah terlebih ketika lingkungan tidak berpihak padanya, terkadang seorang ibu takut jika hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan anak – anaknya, sehingga dalam hal ini seorang ibu memerlukan sikap kuat dan tegar terhadap tantangan hidupnya sebagai contoh bagi anak – anaknya (Sirait & Minauli, 2015). Menurut Smith, Greenbreg dan Seltzer, (2012) Dukungan sosial dapat menjadi sumber daya yang sangat penting bagi keluarga selama masa – masa yang sulit dalam kehidupan. Pada umumnya orang tua tunggal menyatakan bahwa dukungan sosial yang mereka terima masih sangat minim dan terbatas, selain karena merasa adanya isolasi sosial (Aprilia, 2013). Pada penelitian Nur dan Shanti (2011), menyatakan bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dari lingkungan sekitar baik keluarga ataupun lingkungan sekitarnya, akan mempengaruhi cara individu menghadapi stressor dan kecemasan dalam menjalani kehidupan. Hal tersebut akan membantu individu untuk tenang, menumbuhkan rasa percaya diri, dan merasa dicintai. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pernyatan mengenai dukungan sosial dapat mengurangi stres yang dirasakan oleh ibu dan memiliki efek positif pada kemampuan menjadi orang tua (DeGarmo et al., dalam Julie 2016). Pernyataan tersebut juga sependapat dengan Taylor dalam Raisa dan Ediati (2016) bahwa dengan dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres dan memberikan hal – hal yang positif dalam kehidupan. Seperti pernyataan S mengenai lingkungan sekitar rumahnya yang memberikan dukungan dengan membagikan makanan jika sedang ada acara.

> *"disini baik baik mba, suka ngasih makanan kalo mereka lagi ada acara mm.. acara syukuran sunatan gitu-gitu mba… kalo saya lagi mau berangkat kerja suka ditanyaiin mba anak saya gimana sekolahnya kabarnya gimana" (komunikasi pribadi)*

Hal diatas sesuai dengan hasil penelitian milik Raisa dan Ediati (2016) menyatakan bahwa dukungan yang sesuai akan sangat membantu individu untuk memenuhi kebutuhan saat mengalami kondisi yang dirasa sulit dengan menemukan cara efektif untuk keluar dari masalah. Dukungan sosial dibutuhkan oleh single mother untuk dapat memiliki kemampuan dalam mengatasi setiap permasalahan dalam hidup. Sehingga mampu mengurangi resiko – resiko negatif yang dapat merugikan dan mempengaruhi aktifitas hidup (Jannah & Rohmatun, 2018). Dukungan sosial yang diperoleh dapat menimbulkan rasa aman dalam kehidupan yang akhirnya meningkatkan rasa percaya diri, keterampilan-keterampilan, dan strategi menghadapi masalah (Smet, 1994). Keberhasilan perempuan untuk bangkit dan berperan ganda tentunya membutuhkan penyesuaian serta dukungan dari berbagai aspek salah satunya adalah kepribadian hardiness yang diperlukan untuk dapat bertahan dalam masa – masa yang sulit (Nurfitri & Waringah, 2018). Berdasarkan hasil penelitian milik Afina dan Eryani (2018) menyatakan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan hardiness pada atlet tunadaksa di

NPCI kota Bandung, menunjukkan bahwa aspek yang paling berhubungan dengan hardiness yaitu aspek appraisal support, hal tersebut dikarenakan ketika seorang atlet menerima dukungan appraisal, mampu membuat mereka merasa diperhatikan serta dihargai dan ketika altlet menerima saran, masukan, dan arahan akan membantunya dalam mengatasi masalah yang dialaminya. Sesuai dengan pernyataan berikut bahwa dengan menggunakan sumber – sumber yang ada di lingkungannya untuk dijadikan motivasi serta untuk dapat mengatasi ketegangan yang dihadapi tentunya membutuhkan kepribadian hardiness untuk mengurangi kejadian – kejadian hidup yang dirasa sulit serta dapat meningkatkan strategi penyesuaian. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan maksud agar dapat menjelaskan lebih dalam mengenai bagaimana dukungan sosial dan hardiness yang dimiliki oleh subjek dari penelitian ini.

Sesuai dengan pernyataan diatas yang menyatakan bahwa dukungan sosial membantu untuk menyesuaikan diri dengan masa – masa sulit, sama halnya dengan yang dinyatakan oleh Nurfitri dan Waringah (2018) bahwa keberhasilan perempuan untuk bangkit dan berperan ganda tentunya membutuhkan penyesuaian dan dukungan dari berbagai aspek, salah satunya adalalah kepribadian hardiness yang diperlukan dalam diri perempuan tersebut (Nurfitri & Waringah, 2018). Schultz dan Schultz dalam Istiningtyas (2013) mengartikan kepribadian tahan banting atau hardiness, sebagai suatu struktur kepribadian yang dapat digunakan dalam menjelaskan perbedaan individu ketika mengalami stres yang terjadi sehingga individu mampu mengatasi stres tersebut. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Sadaghiani (2011) tentang peran hardiness untuk mengurangi stressor serta reaksi biologis dan kognitif pada pelajar. Dalam penelitian milik Sadaghian menjelaskan bahwa kepribadian hardiness dibutuhkan oleh individu untuk menghadapi masa-masa sulit. Seperti pernyataan subjek A yang mengatakan bahwa dirinya tidak ingin bersedih lagi dikarenakan tidak mau membuat anaknya ikut bersedih dan berjuang untuk anaknya agar menjadi orang yang hebat walaupun tidak memiliki sosok seorang ayah.

> *"ya saya gak mau nangis sedih-sedih lagi, saya gak mau tio ikutan sedih. saya semangat kerja biar tio bisa sekolah jadi anak hebat dan nanti bisa bikin saya bahagia. Sekarang memang saya berjuang untuk tio.. mau tio jadi orang hebat walaupun dia gak punya sosok ayah kan."(komunikasi pribadi)*

Menurut Golpich, Darrodi dan Soleimanyan (2012) Hardiness adalah pola sikap dan keterampilan yang memberikan keberanian dan strategi untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi peluang pertumbuhan sebagai gantinya. Hardiness memiliki letak penting dalam diri seseorang yang digunakan untuk menjadi kekuatan internal dan memiliki peran penting untuk menghadapi realitas hidup (Ahmad, 2015). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Nisa dan Lestrasi (2016) menemukan bahwa, hardiness mulai muncul ketika seorang ibu mengalami peristiwa yang tidak diinginkan dalam kehidupan pernikahannya dan hardiness semakin berkembang saat ibu menjalani perannya sebagai orang tua tunggal. Menurut Istiningtyas (2013) hardiness mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang mencekam dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada di lingkungannya untuk dijadikan sebagai pertahanan, motivasi, dan dukungan dalam menghadapi masalah ketegangan yang dihadapinya dan memberikan kesuksesan. Hardiness melibatkan kemampuan secara sudut pandang atau secara keperilakuan mengubah stressor yang negatif menjadi tantangan yang positif (Kreitner & Kinicki dalam, Istiningtyas 2013). Karakter kepribadian hardiness mempunyai pengaruh yang positif pada berbagai status individu dan berfungsi sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui kejadian yang menimbulkan stress (Nurtjahjanti & Ratnaningsih 2011)

Berdasarkan kajian – kajian yang telah dijelaskan diatas, menyatakan bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh single mother dapat membentuk kemampuan serta kepribadian

hardiness untuk bertahan dalam keadaan sulit. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mengenai gambaran dukungan sosial terhadap hardiness pada single mother.

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. penelitian yang dilakukan untuk mengkaji suatu permasalahan secara deskriptif dengan menggunakan wawancara, catatan, studi lapangan, foto dan rekaman untuk menunjang pengambilan data. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif ini dilakukan untuk mengkaji permasalahan dan peneliti tidak harus membuktikan ataupun menolak sebuah hipotesis yang dibuat sebelum penelitian tetapi lebih untuk melakukan pengolahan data dan menganalisa suatu masalah secara non-numerik. Metode penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang mengolah data dengan cara deskriptif merupakan transkrip wawancara, catatan studi lapangan, gambar, foto, dan rekaman dalam menunjang pengambilan data.

Partisipan

Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pada penelitian ini karakteristik yang ditentukan oleh peneliti yaitu, 4 orang subjek yang berstatus *single mother* atau janda, sudah bercerai minimal 1-2 tahun serta memiliki tanggungan anak untuk dipenuhi. Berikut adalah identitas subjek dalam penelitian ini, yang dijelaskan dalam tabel di bawah ini :

Inisial	:	S	A	V	L
Usia	:	48 Tahun	59 Tahun	39 Tahun	50 Tahun
Jumlah Anak	:	1	1	1	2
Status Pernikahan	:	Cerai meninggal	Cerai hidup	Cerai hidup	Cerai hidup
Lama menjadi single mom	:	12 Tahun	10 Tahun	9 Tahun	8 Tahun
Penyebab perpisahan	:	Suami sakit	Perbedaan pendapat	Suami tidak bertanggung jawab	Perselingkuhan dan masalah ekonomi

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara yang digunakan untuk memandu jalannya wawancara. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang membutuhkan pedoman wawancara yaitu Hardiness dan dukungan sosial, pedoman wawancara Hardiness dibuat berdasarkan teori dari Kobasa

Prosedur

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara tatap muka dan wawancara online dilakukan dengan video call menggunakan aplikasi *Whatsapp*. Teknik

wawancara dilakukan untuk menggali informasi agar lebih intensif. Selain itu, teknik observasi juga dilakukan untuk dapat memperkaya data hasil wawancara.

Teknik Analisis

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal diberi kode agar sumber datanya tetap dapat ditelesuri dan mengumpulkan, memilah-milah, mengklasifikasi, mensintesiskan, membuat ikhtisar, dan membuat indeksnya serta, berpikir dengan jalan membuat agar ketegori data itu mempunyai makna, mencari dan menemukan pola dan hubungan-hubungan, dan membuat temuan-temuan umum.

HASIL

Hasil analisa pada variabel pertama yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial yang diterima dan dirasakan dapat berbeda antara individu yang satu dengan yang lain karena terdapat persepsi yang berbeda dalam merasakan penerimaan dukungan tersebut (Aprilia, 2013). Dukungan sosial pada penelitia ini dibagi menjadi empat aspek, yaitu : dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.

Dukungan sosial

Dukungan Emosional

Berdasarkan hasil wawancara menunjukan bahwa empat subjek (S, A, V, dan L) menerima dukungan emosional dari keluarga, teman, maupun kerabat dekat lainnya. Tiga dari empat subjek yaitu A, V, dan L menerima kepercayaan dari keluarga dan teman yang percaya bahwa mereka dapat menghadapi masalah dalam kehidupan menjadi seorang single parent. Keempat subjek (S, A, V, dan L) memiliki teman-teman yang perhatian dan peduli dengan mereka seperti bertanya mengenai kabar dan mau mendengarkan ketika mereka sedang bercerita. Berikut beberapa kutipan hasil wawancara dari keempat subjek :

(S): "walaupun ngga ada suami mereka tetep melihat kita sebagai keluarga juga mereka ngga ada yang macem-macem karna mereka melihat kehidupan disitu kan baik ngga pernah yang aneh-aneh, yang kelihatan moral nya buruk tuh gak pernah", "dengerin ya atau kasih masukan ya gak sampe ngasih nasehat gitu karena kan tipe ii mau denger nasehat dari orang yang menurut ii lebih baik dari ii".

(A): "Ya dia mendengarkan juga sih, ngasih respon baik-baik aja sih dan dia juga mendukung saya ya.. kebetulan juga saya kerja di tempat temen baik saya ya dan juga di kasih dukungan juga ya sama temen baik saya", "Temen-temen juga ada ya mendukung, mereka percaya aja ya saya pasti bisa jadi saya juga tunjukan ke orang-orang bahwa juga saya bisa walaupun harus sendirian gitu.

(V): "Dari bapak angkat ya, dia selalu percaya kalo aku bisa gitu dan aku lagi melewati karma buruk aku jadi harus aku lewati untuk mencapai karma baik aku nanti","Dia ngedengerin ceritanya dan dia cuman bilang udah gak usah dipikirin terus udah daripada dipikirin yuk cari makan aja","temen-temen juga kalau aku lagi sedih mereka bisa jadi tempat aku curhat terus ajak jalan-jalan atau makan, dari papa angkat juga mendukung aku ya tau aku kondisi begini dia".

(L): "ketika ii cerita benernya gimana dia juga akhirnya mendengarkan cerita asli dari ii dan ngerasa bahwa mantan gila sudah menyebarkan cerita buruk yang dikarang-karang seperti itu ya","mereka semua mendukung, mendukung dalam arti yauda kamu pasti bisa kok, kamu pasti bertahan kamu pasti bisa menjalani itu pasti kamu akan kuat ngga usah dipusingin ya.. ya tanggapan semua yang aku rasa sih semua positif lah".

Dukungan Instrumental

Pada hasil wawancara empat subjek masing-masing mendapatkan dukungan instrumental yang berbeda-beda, namun sebagian besar didapatkan dari lingkungan

keluarga. S dan V yang mendapatkan bantuan dari keluarganya untuk mengurus anak ketika S dan V harus pergi bekerja serta romo yang meluangkan waktu kepada S dan V ketika membutuhkan. A dan V yang menerima bantuan materi untuk membeli popok, alat tulis anak, kebutuhan sehari-hari dan biaya sekolah anak. Sedangkan L yang mendapatkan dukungan instrumental dari kakak perempuan dan anaknya yang memberikan tempat untuk L sekeluarga tinggal dan motor yang dapat digunakan untuk bekerja, serta saudara L yang meminjamkan nota toko.

(S): "Anak sih gak perna komplen tapi kan titipin ke cici, cici punya anak yang sepantaran jadi cici kan juga ibu rumah tangga, rumah nya juga deket tiap hari ii titipin gtu", "Kalau cici kan jadi nya bantu ngurus anak, kalau adek jadi lebih perhatian ke anak karena kan dia tau ponakan nya gak punya bapak gitu kan.. gitu aja sih..", "cuman kalau ii rasa udah ngga tahan gitu kayakna uda ngga kuat lagi ii biasanya telfon sama si romo itu sih diceramahin gitu.."

(A): "soalnya biasanya kan ada yang bantu masih ada orang satu dirumah, dan juga ada temen baik juga yang baik hati jagain anak saya jadi saya bisa fokus kerja dulu gitu", "Ya macem-macem.. keuangan ada yang bantu.. makanan juga ada ya kan.. makanya saya bilang masih bersyukur masih ada yang banyak membantu sama keluarga kita", "Kalau keluarga membantu dalam kehidupan ya kayak biaya sekolah anak juga dibantu, kalau dari temen ya ada aja bantuan-bantuan kecil

(V): "aa.. biasanya sih dari bapak angkat yang telfon, jadi dia telfon setiap hari jadi seakan-akan posisi aku tuh ngga ada yang ninggalin masih ada orang lain, "aa.. waktu itu nyokap sih masih bantuiin jagaiin anak, jadi selama nge down nyokap yang bantuiin tapi sekarang anak juga uda ngerti"

(L): "ii sempet nebeng di rumah cicik iya kan... di situ anaknya cicik punya motor, dia pinjemin ii motor nah di situ ii coba pake motor mencari kerja, ii jadi marketing gitu kan karena ii udah ngga punya toko jadi ii mencari langganan ii yang dulu tukang lah ya yang bangun rumah yang tukang", "Karena dia tau kondisi ii saat itu memang tidak bisa di andalkan, dia menawarkan diri iya kan. kamu ingat pada saat itu ii keluarkan tanpa bawa apa-apa mau kemana. Nah di situ sodara tau karena pada saat itu memang semuanya sudah terbuka itulah baru sodara mengulurkan tangan membantu ii".

Dukungan Informasi

Tiga dari empat subjek yaitu S, V, dan L mendapatkan dukungan informasi dari romo/mentor. Saran, masukan dan nasehat yang diterima diberikan untuk dapat menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari seperti, tetap fokus menjalankan kehidupan sekarang dan menanamkan pikiran positif sehingga ketika menemui masalah tidak akan langsung menyerah. sedangkan A mendapatkan dukungan informasi dari teman-temannya yang memberikan A masukan dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah dalam lingkungannya.

(S): "Nasehat tentangg paling nasehat tentang bahwa ya tentang kematian itu. Tapi sampai sekarang sih ii masih inget dia pernah bilang bahwa kematian ini sebenernya bukan yang pertama.. tapi kematian ini adalah yang sudah berulang-ulang dialami oleh suam", "Berhasil.. ceritanya panjang jadi dia memberikan contoh-contoh kisah kadang nasihat-nasihat yang sesuai dengan keyakinan kita kan jadi bisa membuka pikiran kita gitu kan"

(A): "Hm.. jadi kalau saya curhat mereka ngerti bilang saya jangan pikirin itu terus nanti malah jadi beban pikirin dan kerjaan jadi berantakan takut nanti berdampak ke anakkan saya gak mau anak saya kena dampaknya karena saya nya kepikiran dan kerjaan jadi berantakan jadi temen saya sering ngasih tau untuk jangan kepikiran mengingatkan dan juga membantu seperti ngajak jalan-jalan cerita-cerita bareng-bareng", "Nasihat ya soal ngerawat anak agar dia tetep dapet kasih sayang penuh sama saya jangan kepikiran nanti kerjaan malah berantakan gitu".

(V): "bapak angkat bilang ngapaiin kamu udah pisah ngapaiin balik lagi terus aku bilang fitnahannya gimana, yauda biarin aja mereka mau fitnah sampe kapan itu juga ada batasnya kan kita juga gak bisa tutup mulut dia yauda dibiarin aja nanti suatu saat juga karmanya berbuah ke dia gitu kan"," terapin aja yang udah dikasih temen sama bapak angkat keanak contohnya kayak aku ajarin anak masak, jadi dia bisa masak sendiri sekarang terus siapin buku jadi udah engga kalau mau mandi ya mandi jadi udah gak perlu disuruh ini itu gitu"

(L): "diajarkan mentor ii ternyata bener apapun itu kita gak usah peduliin gosip cerita aneh-aneh orang, alam yang akan berbicara.. alam yang akan menjelaskan jadi yaudalah orang mau berbicara jelek ii gak mau panjang lebar", "saya di kasih tau ya, jangan tanem pikiran negatif dipikiran kamu kamu salah, harus punya pikiran positif gua akan jalanin usaha ini pasti ada yang ngambil ada yang order, jalanin pasti aku bisa aku akan dapet orderan nah itu"

Dukungan Penghargaan

Keempat subjek (S, A, V, dan L) sama-sama masih mendapatkan penilaian positif seperti saat mereka menyampaikan pendapat atau masukan kepada teman-temannya, selain itu dalam menyampaikan keputusan-keputusan juga dapat diterima oleh keluarga, teman ataupun kerabat lainnya. Dua dari empat subjek yaitu V dan L mendapatkan dorongan semangat untuk tetap maju dalam menjalani hidupnya.

(S): "paling karena ii sering jadi tempat curhat ya tepat orang minta nasehat ya karena dalam memberikan nasehat mereka bisa terima gitu… mungkin dari cara bicara setiap orang kan pasti berbeda kan ada orang kalau mereka punya permasalahan..", "puas aja sih jadi kan kita bisa melihat bahwa orang membutuhkan kita dan kita bisa memberikan nasihat gitu paling tidak bisa menjadi tempat orang untuk merasa nyaman gitu dan orang merasa bahwa dengan kita memberikan pendapat membantu dia untuk menjadi lebih kuat dan tenang itu aja sih.."

(A): "Ya udah saya cerita ya saya begini-begini, temen juga mendengarkan ya juga bilang yauda baiknya aja gimana biar saya yang memutuskan juga baiknya gimana enak nya saya sama anak gimana.", "Diterima, karena kita juga sering berbagi masukan ya saling sharing pendapat juga ya, mereka juga nerima setuju juga sama pendapat kita ya."

(V): "Ya positif sih mereka biasa akan menanyakan pendapat umatnya dan akan menerima pendapat-pendapat kan, kan saya juga masuk dalam panitia kalau ada acara juga jadi kita saling menyampaikan pendapat aja sih selama pendapat yang kita beri juga masih cocok dengan yang dibicarakan","aa.. kadang mereka misalnya aku bilangin ohh anak udah umur segini mesti diajarin begini-begini supaya dia gak manja gapapa kalau ikut emaknya atau bapaknya anaknya tetep bisa mandiri terus mereka kayak ohh iya bener juga ya gitu.."

(L): "kadang sambil cerita gitu ii kan ada cerita kasih tanya jawab gini ya kasih saran itu lebih enak. Malah ada beberapa hari yang lalu bilang ke ii apa, kamu pantas pake apa tuh baju bhantte", "Senang pasti berarti saya bisa memberikan orang masukan yang berguna bagi orang tapi ii ngga tau apa dia senang itu dia melakukan sesuai yang kita bilang atau hanya senang sesaat nanti beda lagi tapi kalau kamu tanya perasaannya pada saat itu ya ii senang kenapa, ii bisa membantu orang ya itu"

Selanjutnya merupakan hasil analisa pada variabel kedua yaitu *Hardiness*. *Hardiness* pada penelitian ini dibagi menjadi tiga aspek, yaitu : kontrol, komitmen, dan tantangan.

Hardiness

Kontrol

Tiga dari empat subjek (A, V, dan L) memiliki kontrol dalam dirinya untuk tetap memilih keputusan berpisah dengan suaminya dan tetap menghidupi anak-anaknya. Berbeda hal dengan S yang ditinggalkan karena cerai meninggal, S merasa bahwa penyakit yang dialami suaminya tidak dapat diantisipasi olehnya, sehingga S hanya bisa merelakan kepergian suaminya. Namun, S tetap memiliki kontrol dalam hidupnya seperti dapat membuat keputusan-keputusan sendiri tanpa bergantung kepada orang lain Keempat subjek (S, A, V, dan L) memiliki cara yang sama dalam menghadapi kesedihan yaitu mengalihkan pikiran dengan menyibukan diri seperti, menonton televisi, pergi jalan-jalan dan berdoa. Dalam menghadapi masalah V dan L akan menghadapi dan menyelesaikan masalah yang muncul, S akan menunda masalah tersebut namun akan tetap diselesaikan, sedangkan A menghadapi masalah dengan berdoa agar dapat membantu dirinya menghadapi masalah.

(S): "Iya tetep… tetep bisa dihadapin setelah uda di hadepin kadang suka berpikir harus berani belajar menghadapi tapi kadang-kadang tetep butuh proses pada saat masalah datang suka ada.. mundur lagi gitu tapi ya tetep karena itu harus diselesaikan kita maju lagi gitu..","ii

jalanain hidup kan semuanya kita sendiri mengambil keputusan atau apapun kita haru bisa sendiri gitu.. jdi gak tergantung dari orang", "jadi pada saat pikiran itu datang itu membuat kita jadi stress gitu jadi ya ii menghadapinya dengan cara bekerja, setiap hari minggu kita selalu pergi ke wihara gitu, terus tiap pagi malam kita selalu baca parrita gitu, jadi ya kalau kita menjalaninya gitu dengan keyakinan kita ya pasti kita lebih kuat".

(A): "Kalau selama lagi kerja aa.. saya engga karena saya berusaha untuk gak ngebawa kondisi saya dirumah ke tempat kerja persoalan gitu.", "Ya kalau untuk saya dan anak saya gak terlalu gimana ya.. semua masalah kita cari jalan keluarnya ya"

(V): "Ya di hadapin ya masalahnya karena aku percaya setiap masalah pasti ada jalan keluarnya", "Cari kegiatan lain, langsung kerjaiin kerjaan yang ada atau juga biasa ngobrol-ngobrol sama orang di kantor jadikan gak kepikiran lagi. aa.. berhasil ya karena kan kita harus fokus menghitung kerjaan ya.. kalo gak fokus nanti jadi salah kerjaanya..", "Ya tetep di hadepin dan tetep sabar sama semua masalah yang muncul aja pasti ada jalan keluar dan kita bisa menghadapin".

(L): "kalau kamu tanya apa yang ii lakuin pas merasa kecewa ii hadepin pada awalnya, saat mengalami itu berdoa, cari kegiatan urus anak gitu-gitu ya", "ii kasih tau mereka kalau aku bisa, gua udah bikin keputusan begitu jadi gua harus mampu menghadapinya biarkan yang lalu berlalu aja aku mau fokus kedepan aja gitu ya seperti tadi ii cerita ke kamu ii ngga mau liat ke belakang lagi cukup fokus ke depan apa yang akan kita jalanin di depan nah jadi yauda".

Komitmen

Keempat subjek (S, A, V, dan L) berkomitmen untuk berjuang sampai saat ini adalah karena anak yang merupakan tanggung jawabnya terbesar. S merasa bahwa dirinya merupakan sandaran bagi anaknya sehingga S harus tetap bertahan. Sedangkan A dan V yang harus bertahan agar dapat bertanggung jawab kepada anaknya. L sudah yakin dengan langkah yang diambil sehingga dirinya harus tetap bertahan agar dapat bertanggung jawab terhadap anaknya. Tiga dari empat subjek yaitu S, A, dan L dapat menjelaskan kepada anaknya mengenai penyebab perpisahan. Perpisahan S yang disebabkan oleh suaminya yang sakit, tetap dapat menjelaskan kepada anaknya untuk selalu mendoakan ayahnya sebagai cara untuk menunjukan rasa sayang pada ayahnya yang sudah tiada. Sedangkan A dan L yang menjelaskan inti alasan mengapa mereka berpisah kepada anaknya. Berbeda hal dengan V yang tidak menceritakan kepada anaknya dengan alasan tidak ingin membuat anaknya menjadi sedih dan dendam.

(S): "Iya.. karena anak.. semua itu harus karena anak.. semangat nya itu kan apapun yang mau kita lakukan buat anak", "aa.. suruh dia melihat bahwa cara dia sayang ya harus lewat berdoa dan melimpahkan jasa karena itu cara sayang dan semua orang kan harus meninggal gak bisa di aa… di cegah sesuatu yang harus terjadi ya terjadi gitu.", "hasil kerja ya bisa buat anak, terus ya motivasi anak harus sekolah kuliah jangan sampai engga gitu.. motivasi nya gitu, jngan sampai dia gak bisa melanjutkan kuliah gitu.."

(A): "Karena bagi saya tuh anak nomor satu mau apapun yang terjadi, kalau dia perlu apa juga saya belain, kalau mau pergi atau ada urusan", "karena kalau udah pulang kan di rumah juga ada anak kan jadi saya curahkan perhatian penuh saya ke anakkan udah pulang kerja kan jadi kalau udah dirumah jadi waktunya untuk anak gitu kan jadi kita bisa ngga mikirin dia lagi gitu kan", "Saya.. memberikan perhatian penuh untuknya, saya perhatiin kebutuhannya kalau dia butuh apa-apa, kalau disuruh pergi ke mana-mana kita anterin semua nya pokoknya kita usaha in"

(V): "Mencari hiburan buat dia aja dan sempet ngasih tau kedia udah biasa aja walaupun gak punya bapak tapi dia masih punya mama gitu kan","Ngga sih ya, soalnya takutnya kalau ii bahas nanti malah batin dia sedih atau gimana kan jadi kasian dia juga, takut dia sedih berkepanjangan juga kan", "Suruh dia jangan mikirin itu aja sih, karena kan juga papa nya udah ngga ada cariin dia juga kan jadi dia juga bisa ngerti gitu, dia gak ngasih makan kita juga buat apa dipikirin"

(L): "Jadi seperti yang tadi ii bilang ii hanya perlu bertanggung jawab kepada kedua anak ii dan Tuhan, ke orang lain ii gak perlu tanggung jawab kenapa harus kita pusingin", "Ya intinya

jawabannya berjuang buat hidup buat makan lah kalau engga ada kita berjuang kita mau makan apa dan anak juga tanggung jawab kita yang harus membiayai dan mengurus juga jadi itu ya kalau kalo tanya berjuang sampe sekarang ya karena ii ada tanggung jawab yang harus dilaksanakan sehingga harus mencari berjuang mencari gitu".

Tantangan

Keempat subjek (S, A, V, dan L) yang menunjukan bahwa dalam menghadapi perubahan dalam keluarga yang disebabkan oleh perpisahan atau kehilangan tidak akan membuat mereka menyerah dalam menjalani kehidupan sebagai seorang *single mother*. Kedua subjek yaitu S dan A merasa bahwa perubahan yang terjadi membuatnya menjadi merasa bersemangat untuk berusaha lagi dan berjuang menghadapi segala resiko-resiko yang ada. Sedangkan V merasa bahwa kejadian-kejadian yang menyebabkan perubahan dalam keluarganya dan dirinya memberikan berkah pada kehidupannya sekarang. Sedangkan L merasa bahwa perubahan bukan hal besar dalam kehidupannya karena yang terpenting bagi L adalah dirinya memiliki kesehatan yang dapat digunakan untuk berjuang dan berusaha menghadapi perubahan.

(S): "Karena kondisi, tanpa diajarin pun kita uda harus kuat jadi ada masalah apapun kita harus jadi bisa, yang tadi nya kita ngga bisa tapi ketika ada masalah kita harus selalu bisa gitu.. terjadi dengan sendiri nya dengan otomatis karena kondisi", "kegagalan itu gak diratapi ya. Kalau ada apa-apa ii selalu pengen nya maju.. pengen nya aa.. semangat maju terus sih yaa.. gak berpikir kalau gagal terus kita berhenti, jadi ya gak pernah ngerasa ohh yaa kita gagal terus berhenti kalau gagal tuh gak dipikir kesitu memang ii orang nya gak.. gak berpikir ohh gagal ini, karena setiap ada permasalaha selalu harus cari jalan keluar"

(A): Ya saya jalanin aja waktu itu ya seiring berjalannya waktu gitu ya, semua juga bisa saya lewati ya, saya yakin aja dulu saya bisa melewatinya karena kan dari awal juga saya udah bikin keputusan berarti resiko-resiko yang ada juga harus saya hadapi ya..", "Ya.. harus dihadapi ya.. dengan adanya tantangan itu kan bisa membuat saya melatih ya diri saya bahwa dengan sendiri pun saya bisa ya.. jadi sembari dijalani tantangan juga saya lewati dan akhirnya juga sekarang saya bisa ya dengan bukti anak saya juga tumbuh dengan baik kejadian seperti itu juga gak memberi efek ke anak saya, saya bisa memenuhi kebutuhan dia.."

(V): "Kegagalan rumah tangga. ya jalanin biasa aja sih pokoknya fokus kedepannya aja gitu dan ada bapak angkat juga yang membantu biar aku gak kepikiran kegagalan yang terjadi di aku bisa cerita serta minta saran juga sama bapak angkat", "Namanya tantangan ya pasti harus dilewati ya walaupun ada gagal tapi kita percaya kalo kita bisa dan aku juga doa untuk bisa menghadapi segala tantangan yang ada, cerita sama bapak angkat juga kadang minta solusi baiknya gimana sama bapak angkat"

(L): "ii lebih rela kehilangan semua yang penting ii diberikan kesehatan kekuatan ii bisa cari dan ii juga udah punya dua anak yang mendukung ii ya ngga artinya kalau kita punya duit tapi kita capek hati percuma..", "akhirnya memutuskan untuk berpisah udah kegagalan yang ii rasakan cuman sampe situ aja jadi ngga mau dipusingin lagi anggap aja kita sedang membuka lembaran baru apa yang harus kita lakukan diawal langkah itu aja"

DISKUSI

Berdasarkan hasil yang didapat, diketahui bahwa *hardiness* pada aspek kontrol keempat subjek (S, A, V, dan L) melakukan upaya-upaya yang dapat secara positif mempengaruhi hasil kedepannya, seperti keputusan untuk berpisah, cara mengontrol kesedihan, dan upaya menghadapi masalah-masalah yang muncul. Seperti yang disampaikan dalam hasil penelitian milik Nurfitri dan Waringah (2018) bahwa ketika tiga informan dalam penelitiannya dapat menghadapi dan mengatasi sendiri masalah yang muncul serta tidak pantang menyerah mencari jalan keluar yang terbaik untuk semua permasalahannya dan dapat memandang hidupnya dengan optimis. Keempat subjek memiliki kontrol pada dirinya dengan strateginya masing – masing, seperti S yang berfokus pada religiusitas yang dimilikinya. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian milik Amalia (2014), yang menyatakan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap hardiness individu sebesar 15,5%, Pada subjek A yang fokus pada anaknya

dimana hal tersebut yang memuat ia bisa membuat keputusan untuk berpisah dengan suaminya. Sesuai dengan yang disampaikan oleh Layliah (2013) bahwa anak merupakan prioritas single mother dalam menjalani kehidupannya. Sedangkan pada subjek L kontrol yang dimilikinya didapatkan dari pengalaman semasa dia menjalani masalah-masalah yang muncul, sesuai dengan yang disampaikan pada penelitian Amalia (2014) hardiness bahwa bersumber dari pergulatan si individu sendiri dalam memaknai peristiwa dan stressor dalam hidupnya. Pada aspek komitmen keempat subjek (S, A, V, dan L) walaupun terjadi masalah dalam kehidupannya S, A, V, dan L tetap bertahan dan berjuang demi anak dan merasa bahwa anaknya adalah sumber kekuatan mereka. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh Winda dan Sudiantara, (2014) bahwa individu yang memiliki komitmen mempunyai harapan dan tujuan yang memungkinkan individu untuk menemukan makna dari sebuah peristiwa. Selain itu, pada aspek tantangan keempat subjek (S, A, V, dan L) menganggap bahwa perubahan dalam kehidupannya tidak akan membuat S, A, V, dan L menjadi menyerah dan putus aja, melainkan sebaliknya perubahan tersebut akan membuat S, A, V, dan L tetap semangat dan berjuang. Seperti yang disampaikan oleh Nurfitri dan Waringah (2018) bahwa Individu yang kuat dalam tantangan percaya bahwa dirinya berhak untuk merasa nyaman dan aman. Sehingga perubahan yang terjadi dalam hidupnya tidak akan membuatnya merasa terancam. Dijelaskan juga oleh Gardner (1999) bahwa ciri – ciri orang yang memiliki hardiness yaitu menganggap bahwa tantangan merupakan bagian dari hidup yang harus dihadapi serta mampu mengambil makna positif dari masalah – masalah yang muncul. Seperti subjek V yang menganggap bahwa kejadian yang menimpanya dulu membawakan berkah pada kehidupannya sekarang dan subjek A yang merasa bahwa masalah atau tantangan yang muncul dapat melatih diriya untuk dapat menghadapi masalah maupun tantangan yang lebih sulit lagi.

Keempat subjek memiliki karakteristik yang tidak mudah menyerah, banyak bersyukur, dan berpegang teguh pada agama serta, kemampuan menghadapi perubahan. Menurut Naufaliasari dan Andriani (2013) dengan banyak beribadah dan berdoa kepada Tuhan dapat membuat perasaan mereka lebih tenang dan menjadi yakin dalam menghadapi permasalahan hidup. Namun, dalam menjalani kehidupan dengan *hardiness* yang sudah dimiliki tentunya para subjek membutuhkan faktor eksternal yaitu dukungan sosial, karena menurut hasil penelitian milik Raisa dan Ediati (2016) menyatakan bahwa dukungan yang sesuai akan sangat membantu individu untuk memenuhi kebutuhan saat mengalami kondisi yang dirasa sulit dengan menemukan cara efektif untuk keluar dari masalah. Dukungan sosial merupakan suatu usaha untuk memberikan pertolongan kepada seseorang dengan tujuan untuk memberi rasa percaya diri, doa, dorongan atau semangat, nasehat serta sebuah penerimaan (Jhonson & Johnson dalam Ermayanti & Abdullah 2015). Maharani dan Halimah (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan hardiness pada ibu yang memiliki anak penderita leukima limfoblastik akut di rumah cinta kanker kota Bandung, pada hasil penelitiannya setiap aspek yang dimiliki oleh dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan hardiness namun aspek yang paling tinggi adalah instrumental support. Sedangkan Berdasarkan hasil penelitian milik Afina dan Eryani (2018) menyatakan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan hardiness pada atlet tunadaksa di NPCI kota Bandung, menunjukkan bahwa aspek yang paling berhubungan dengan hardiness yaitu aspek appraisal support, hal tersebut dikarenakan ketika seorang atlet menerima dukungan appraisal, mampu membuat mereka merasa diperhatikan serta dihargai dan ketika altlet menerima saran, masukan, dan arahan akan membantunya dalam mengatasi masalah yang dialaminya. Dengan menggunakan sumber – sumber yang ada di lingkungannya untuk dijadikan motivasi serta untuk dapat mengatasi ketegangan yang dihadapi tentunya membutuhkan kepribadian hardiness untuk mengurangi kejadian – kejadian hidup yang dirasa sulit serta dapat

meningkatkan strategi penyesuaian. Florian, Mikulincer, dan Taubman (dalam Prakash, Aleem, Bano, & Iqbaal, 2013) menjelaskan bahwa individu yang memiliki hardiness lebih percaya diri dan dapat memanfaatkan dukungan sosial yang didapatkan dengan baik untuk membantu menghadapi atau mengatasi masalah-masalah yang dialami.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa keempat subjek (S, A, V dan L) dapat memberikan gambaran pada setiap aspek-aspek dari hardiness yaitu kontrol, komitmen dan tantangan. Keempat subjek mampu menghadapi masalah yang muncul serta yakin dengan keputusan yang diambil, memiliki tujuan dalam hidupnya untuk dapat bertanggung jawab membesarkan anak, dan kemampuan untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Para subjek menerima dukungan sosial dengan cara yang berbeda-beda dan mayoritas didapatkan dari lingkungan keluarga, teman dan romo/mentor. Dukungan emosional yang didapatkan seperti kepedulian, perhatian, mau mendengarkan subjek ketika bercerita dan kepercayaan. Dukungan informasi yang berupa nasihat dan saran-saran yang berguna untuk menyelesaikan masalah sehari-hari. Dukungan instrumental yang diterima tiap subjek berbeda-beda, ada yang dibantu mengurus anak, diberikan bantuan biaya dan bantuan-bantuan lainnya. Dukungan penghargaan didapatkan dengan keempat subjek seperti dorongan untuk tetap maju dan tetap menghargai ketika keempat subjek menyampaikan pendapat ataupun keputusan-keputusan.

Saran Teoritis

Bagi penelitian selanjutnya dengan tema penelitian yang serupa diharapkan untuk dapat lebih menggambarkan variabel yang diharapkan serta dapat meneliti *hardiness* dengan variabel pendukung lainnya seperti religiusitas, faktor anak dan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi atau meningkatkan *hardiness*. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan membandingkan *single mothers* yang mengalami cerai hidup dengan cerai meninggal agar dapat menggambarkan perbedaan *hardiness* yang dimiliki serta menggambarkan perbedaan dukungan sosial yang diterima oleh keduanya yang mengalami perbedaan penyebab perpisahan.

Saran Praktis

Bagi *single mothers* untuk dapat menghadapi masa-masa sulit diharapkan dapat mempertahankan kemampuannya dalam mengambil keputusan saat menghadapi masalah, serta yakin dengan keputusan yang dibuat. Diharapkan *single mothers* dapat membangun hubungan baik dengan kepercayaan / agama, yang dimiliki seperti mengikuti kegiataan keagamaan yang dapat membantu subjek lebih *hardiness* saat menghadapi masalah ataupun kesulitan dalam hidupnya. Selain itu, subjek diharapkan dapat memberikan perhatian dan kasih sayang lebih kepada anaknya yang juga dapat membantu subjek lebih *hardiness* dalam menghadapi masalah dan dapat mengambil makna positif dari masalah maupun tantangan yang muncul dalam kehidupannya, serta mampu belajar dari pengalaman yang sudah dilalui. Selain itu, diharapkan single mothers untuk dapat menjalin hubungan dengan komunitas *single mothers*, agama atau komunitas sosial lainnya agar dapat terlibat dengan kegiatan – kegiatan sosial ataupun dapat mempererat hubungan dengan lingkungan sekitar sehingga dapat membantu individu untuk dapat menerima dukungan sosial yang berguna untuk mendorong individu lebih *hardiness*.

REFERENSI

Afina, H., & Eryani, R, D. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Hardiness pada Atlet Tunadaksa di NPCI kota Bandung. Prosiding Psikologi, 4(2), 607-613. http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.11373

Afina, H., & Eryani, R, D. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Hardiness pada Atlet Tunadaksa di NPCI kota Bandung. Prosiding Psikologi, 4(2), 607-613. DOI: http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.11373

Age, I. (n.d.). (2017). *Feelings Of Loneliness Worse In Older Women Than Men Following Bereavement*, Survey Reveals. https://www.independentage.org/news-media/press releases/feelings-of-loneliness-worse-older-women-than-men-following-bereavement.

Ahmad. (2015). Kecerdasan Emosional Dan *Hardiness* Pada Ibu Rumah Tangga *Single Parent*. Jurnal *Psikologi*. Universitas Negeri Makassar, 20(1), 1-6. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol20.iss1.art1

Akbar, D, A. (2017). Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja. Kajian Gender dan Anak, 12(1), 33-48. https://media.neliti.com/media/publications/177455-ID-konflik-peran-ganda-karyawan-wanita-dan.pdf

Amalia, I. (2014).Pengaruh Religiusitas Terhadap Hardiness. Journal Of Psychology, 2(2), 213-221. 10.15408/tazkiya.v2i2.10770

Anggraini, F. W., & Prasetyo, A. R. (2015). Hardiness Dan Subjective Well-Being Pada Perawat. *Empati*, *4*(4), 73–77. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21855

Apreviadizy, P. & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Diinjau Dari Ibu Bekerja Dan Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1). 58-65. https://www.neliti.com/id/publications/127612/perbedaan-stres-ditinjau-dari-ibu-bekerja-dan-ibu-tidak-bekerja#cite

Aprilia,W. (2013). Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda). eJournal Psikologi. 1(3): 268-279. http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3326

Astuti, K, R. (2017). Analisis Peran Ganda Ibu Dalam Keluarga Di Kelurahan Dadi Mulya Kota Samarinda. eJournal Sosiatri-Sosiologi, 5(4), 61-68. https://www.portal.fisip-unmul.ac.id/site/?p=7117

Badan Pusat Statistik. (2017). Persentase Penduduk Berumur 10 Tahun Ke Atas Provinsi, Jenis Kelamin, dan Status Perkawinan Tahun 2009-2017. Jakarta. Di akses dari www.bps.go.id pada tanggal 26 Januari 2019.

Ermayanti, S., & Abdullah, S. M. (2012). Hubungan Antara Presepsi Terhadap Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun. Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta, Fakultas Psikologi. 1-15. https://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/LIA-pensiun_silvia.pdf

Gardner, L, M. (1999). The Hardy Personality. Dallas:Texas. 1-5.

Golpich, Z., Darrodi, H., & Soleimanyan, A, A. (2012). A Study Of The Relationships Between Family Functioning And Psychological Hardiness Among Parents With Exceptional Children And Normal Children. Jurnal Irian Rehabilitation. University of Bojnord. Bojnord, Iran, 10(15), 56-61. http://irj.uswr.ac.ir/article-1-195-en.pdf

Istiningtyas, L. (2013). Kepribadian Tahan Banting (Hardness Personality) Dalam Psikologi Islam. Jurnal Ilmu Agama, 16(1), 81-97. https://media.neliti.com/media/publications/99092-ID-kepribadian-tahan-banting-hardness-perso.pdf

Jannah, S, N., & Rohmatun. (2018). Hubungan Antara Dukungn Sosial Dengan Resiliensi Pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok. Proyeksi. 13(1), 1-12. http://dx.doi.org/10.30659/jp.13.1.1-12

Layliyah, Z. (2013). Perjuangan Hidup *Single Parent*. Jurnal Sosiologi Islam, 3(1), 89-102. http://jurnalfisip.uinsby.ac.id/index.php/JSI/article/view/39

Maharani, N, N., & Halimah, L. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Hardiness pada Ibu yang Memiliki Anak Penderita Leukemia Limfoblastik Akut di Rumah Cinta Kanker Kota Bandung. Prosiding Psikologi, 1(2), 96-100. http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.1008

Naufaliasari, A., & Andriani, F. (2013). Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal Pasca Kematian Pasangan, *2*(2), 264-269. http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jpio10b2b33eca2full.pdf

Nisa, K., & Lestari, S. (2016). Dinamika Psikologis *Hardiness* Pada Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Karena Perceraian. 78-86. http://hdl.handle.net/11617/7739

Nur, A. L., & Shanti, K. L. P. (2011). Kesepian pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane Semarang ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Status Perkawinan. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 67-80. http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/397740

Nurfitri, D., & Waringah, S. (2018). Ketangguhan Pribadi Orang tua Tunggal : Studi Kasus pada Perempuan Pasca Kematian Suami. *Jurnal Psikologi, 4*(1), 11-24. 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). *Empati*, *7*(3), 230–235. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21855

Prakash, A., Aleem, S., Bano, S., & Iqbal, N. (2013). Stress and psychological hardiness of parents of physically challeged children. *Journal of Indian Health Psychology*, 8(1), 103-113. http://globalvisionpub.com/globaljournalmanager/pdf/1380178480.pdf

Rahayu, A, S., Lestyasari, S, I., & Nurhadi. (2015). Strategi Adaptasi Menjadi Single Mother (Studi Deskriptif Kualitatif Perempuan Single Mother Di Desa Cepokosawit Kecamatan Sawit Kabupaten Boyolali. Ilmiah Pendidikan Sosiologi,1-18. https://www.neliti.com/id/publications/164808/strategi-adaptasi-menjadi-single-mother-studi-deskriptif-kualitatif-perempuan-si

Rahayu, A. S. (2017). Kehidupan Sosial Ekonomi *Single Mother* Dalam Ranah Domestik Dan Publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*, *6*(1), 84-99. https://doi.org/10.20961/jas.v6i1.18142

Raisa., & Ediati, A. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 537-542. https://media.neliti.com/media/publications/60041-ID-hubungan-antara-dukungan-sosial-dengan-r.pdf

Rustina. (2014). Keluarga Dalam Kajian Sosiologi. *Musawa*, 6(2), 287-321. https://media.neliti.com/media/publications/114514-ID-keluarga-dalam-kajian-sosiologi.pdf

Sadaghiani, N, S, K. (2011). The Role of Hardiness in Decreasing the Stressors and Biological, Cognitive and Mental Reactions. Social and Behavioral Sciences. 10.1016/j.sbspro.2011.10.474

Sirait, N. Y. D., & Minauli, I. (2017). Hardiness Pada Single Mother. *Jurnal Diversita*, *1*(2), 28-38. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21855/20139

Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

Sugiyono. (2016). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.

Nurtjahjanti, H & Ratnaningsih, I, Z. (2011). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. Jurnal Psikologi Undip, 10(2), 126-132. https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.126-132

Winda, A., & Sudiantara, Y. (2014). Hardiness Pada Wanita Penderita Kanker Payudara. *Psikodimensia*, *13*(2), 1-13. https://doi.org/10.24167/psiko.v13i2.260

PENGARUH KUALITAS FUNGSI DAN PEMENUHAN BAHASA KASIH KELUARGA TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA

Rini
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia YAI
E-mail: roderini15@gmail.com

Abstrak

Keluarga memiliki peranan penting dalam kebahagiaan remaja. Kebahagiaan remaja dapat terwujud jika keluarga menjalankan fungsinya secara optimal dan jika remaja mendapatkan pemenuhan bahasa kasih yang diharapkan dari keluarga. Penelitian ini memiliki dua tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh kualitas peran keluarga terhadap kebahagiaan remaja dan pengaruh pemenuhan bahasa kasih terhadap kebahagiaan remaja. Responden penelitian ini adalah 456 orang remaja, dengan teknik *accidental sampling.* Pengumpulan data dilakukan melalui *google form* yang disebar melalui *WhatsApp, Telegram, Facebook* dan email. Analisa data menggunakan regresi linear. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh kualitas fungsi keluarga terhadap kebahagiaan remaja dan terdapat pengaruh pemenuhan bahasa kasih keluarga terhadap kebahagiaan remaja. Indikator fungsi psikologis dan fungsi pendidikan merupakan indikator yang paling kuat membentuk kebahagiaan remaja. Demikian juga indikator waktu berkualitas dan sentuhan fisik menjadi indikator terkuat dalam membentuk kebahagiaan remaja.

Kata Kunci: *bahasa kasih, fungsi keluarga, kebahagiaan remaja.*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan adalah kondisi perasaan yang amat subjektif yang muncul dari dalam diri seorang sebagai respon afeksi terhadap berbagai pengalaman kehidupannya, kebahagiaan ditandai dengan lebih banyaknya afeksi positif yang dirasakan seseorang dari pada afeksi negatif (Seligman, 2005). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), indeks kebahagiaan penduduk Indonesia di bawah 24 tahun adalah sebesar 71,29 dari skala 1-100 (Berita Resmi Statistik Badan Pusat Statistik, 2017), temuan ini mengindikasikan bahwa remaja di Indonesia memiliki tingkat kebahagiaan yang cukup tinggi. Meskipun demikian, BPS juga menyebutkan bahwa indeks kebahagiaan penduduk semakin berkurang seiring dengan bertambahnya umur, artinya puncak kebahagiaan tertinggi penduduk Indonesia berada pada usia dibawah 24 tahun, termasuk usia remaja, yaitu usia 13 sampai 18 tahun (Hurlock, 2018). Hasil temuan BPS merupakan data yang sangat menarik untuk didalami, tingginya indeks kebahagiaan remaja, justru mendorong banyak peneliti melakukan observasi pada faktor apa saja yang signifikan dalam membentuk kebahagiaan remaja.

Kebahagiaan individu berasal dari banyak sumber, diantaranya adalah perasaan dicintai, persahabatan, kepercayaan diri, kondisi fisik yang sehat, membantu orang lain, dan hubungan yang dekat dengan keluarga (Crossly & Langdridge, 2005). Lingkungan tempat individu dibesarkan mempunyai efek besar terhadap hidup dan kebahagiaannya (Watson, 2007). Pengalaman seseorang di masa kecil dapat menentukan sikapnya terhadap kehidupan dan kesadaran bawaan akan kebahagiaan dan ketidakbahagiaan. Elfida et al., (2014) menemukan bahwa faktor tertinggi yang dapat mempengaruhi kebahagiaan remaja adalah memiliki relasi positif (49,7%), Elfida juga menemukan bahwa orang-orang yang dianggap mampu mendukung dan membuat remaja merasa bahagia adalah keluarga (68%), artinya temuan ini menunjukan bahwa keluarga dan relasi positif yang terjadi dalam keluarga

memberikan kontribusi yang signifikan pada kebahagiaan remaja. Park et al., (2012), juga menemukan bahwa koneksi keluarga dan kedekatan dengan orang tua memiliki pengaruh yang cukup besar pada kebahagiaan anak. Kualitas hubungan keluarga dan gaya pengasuhan orangtua berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Keterikatan, apresiasi, komunikasi, kedekatan dan penerimaan adalah semua faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan anak (Park & Peterson, 2006).

Dari temuan inilah, dapat dipahami bahwa kontribusi orang tua melaksanakan fungsinya dalam keluarga memiliki peranan yang sangat besar. Kualitas fungsi keluarga adalah kualitas peran keluarga dalam menjalankan tugas menjaga pertumbuhan dan kesejahteraan anggota keluarga dengan selalu mempertahankan integrasinya (Walsh, 2003). Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan lima fungsi keluarga yang dikaji lebih dalam. Kelima fungsi keluarga tersebut merupakan perpaduan dari Wirdhana *et al*., (2013) dan Panganiban-Corales & Medina (2011). Fungsi pertama adalah fungsi keagamaan yaitu orangtua memiliki tugas dalam memperkenalkan, menanamkan dan menumbuhkan nilai-nilai keagamaan, sehingga anak dapat menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa. Fungsi kedua adalah fungsi psikologi, yaitu orangtua menjadikan keluarga sebagai tempat yang nyaman, aman, dan hangat sehingga keluarga dapat mendorong anak mencapai kedewasaan karakter. Fungsi yang ketiga adalah fungsi sosial (pembinaan lingkungan), dimana orangtua membina anak agar berperilaku serasi, selaras dan seimbang sesuai dengan norma dan fungsinya di masyarakat. Fungsi keempat adalah fungsi ekonomi dimana orangtua mencari penghasilan keluarga dan mengatur penggunaan penghasilan tersebut bagi kesejahteraan keluarga. Fungsi yang kelima adalah fungsi pendidikan, dimana orangtua memberikan pendidikan terbaik bagi anak, mengembangkan keterampilan, bakat dan minat anak, sehingga anak dapat menjalankan perannya sebagai orang dewasa di kehidupan mendatang.

Selain itu, relasi positif dan koneksi dalam keluarga yang memenuhi kebutuhan anak akan kasih sayang juga memberikan kontribusi pada kebahagiaan keluarga. Ada banyak cara orangtua mengungkapkan rasa sayang kepada anak-anaknya. Chapman & Campbell (2000) mengemukakan lima jenis bahasa kasih orangtua kepada anak. Yang pertama adalah kata cinta (*words of affirmation*), yaitu cara orangtua mengungkapkan rasa sayang kepada anak melalui kata-kata sayang dan pujian. Bahasa kasih yang kedua adalah waktu yang berkualitas (*quality time*), yaitu orangtua mengungkapkan rasa sayang kepada anak dengan cara memberikan waktu yang cukup dan berkualitas kepada anak. Bahasa kasih yang ketiga adalah pemberian hadiah (*receiving gifts*), yaitu orangtua mengungkapkan rasa sayang kepada anak melalui pemberian hadiah-hadiah. Bahasa kasih yang keempat adalah melayani (*acts of service*), yaitu orangtua mengungkapkan rasa sayang kepada anak melalui melayani anak misalnya dengan membuatkan makanan, membantu anak mengerjakan tugas atau merawat anak dengan baik. Bahasa kasih yang kelima adalah sentuhan fisik (*physical touch*), dimana orangtua mengungkapkan rasa sayang kepada anak melalui sentuhan fisik seperti memeluk, mencium, merangkul, menggandeng tangan atau mengusap kepala.

METODE

Desain

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimental, dengan pendekatan asosiatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mencari tahu hubungan dua variabel atau lebih. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas fungsi keluarga dan pemenuhan bahasa kasih keluarga. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kebahagiaan remaja.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 456 orang remaja yang berdomisili di JABODETABEK (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi) dengan kriteria partisipan berusia 13 sampai dengan 18 tahun.

Dari 456 orang remaja, terdapat karakteristik sebagai berikut: responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 144 orang (31,6%), dan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 312 orang (68,4%). Responden dari keluarga bercerai sebanyak 44 orang (9,6%), dan dari keluarga untuh berjumlah 412 orang (90.4%). Responden yang bertempat tinggal di Ibu Kota berjumlah 184 orang (40,4%), yang bertempat tinggal di kota 138 orang (30,3%) dan yang bertempat tinggal di desa sebanyak 134 orang (29,4%).

Instrumen

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas fungsi keluarga menggunakan skala fungsi keluarga yang dikembangkan oleh Wirdhana *et al*., (2013), dan (Panganiban-Corales & Medina, 2011), terdiri dari 12 item dengan rentang jawaban 1 sampai 4. Uji coba item skala terhadap 30 orang responden menunjukan bahwa dari 15 item kualitas fungsi keluarga terdapat 12 item valid dan 3 item gugur. Reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,869 atau sangat reliabel.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur pemenuhan bahasa kasih menggunakan skala bahasa kasih yang dikembangkan oleh Chapman, G & Campbell, R, (2000), terdiri dari 16 item dengan rentang jawaban 1 sampai 4. Uji coba item skala terhadap 30 orang responden menunjukan bahwa dari 16 item pemenuhan bahasa kasih terdapat 14 item valid dan 2 item gugur. Reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,902 atau sangat reliabel.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan remaja menggunakan skala *Subjective Happiness Scale* yang dikembangkan oleh Lyubomirsky & Lepper dalam Jarden (2011), terdiri dari 4 item dengan rentang jawaban 1 sampai 7. Uji coba item skala terhadap 30 orang responden menunjukan bahwa dari 4 item kebahagiaan remaja terdapat 4 item valid dan tidak ada item yang gugur. Reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,870 atau sangat reliabel.

Prosedur

Pengumpulan data menggunakan *accidental sampling*, yaitu penentuan sampel yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dan dianggap cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2018). Penyebaran kuesioner menggunakan *google form* yang disebar melalui *whatsapp, telegram, facebook* dan *email*.

Teknik Analisis

Pada penelitian ini, pengolahan data menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Diawali dengan uji validitas dan reliabilitas masing-masing variabel. Kemudian dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test*, hasil uji normalitas menunjukan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Kemudian peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan regresi linear untuk menjelaskan pengaruh variabel kualitas fungsi keluarga dan pemenuhan bahasa kasih terhadap kebahagiaan remaja.

HASIL

Berdasarkan pengolahan data didapat hasil bahwa terdapat korelasi antara kualitas fungsi keluarga terhadap kebahagiaan remaja ($r = 0.427$; $r = 0.000$). Kualitas fungsi keluarga memberikan sumbangan sebesar 18,2% terhadap munculnya kebahagiaan remaja.

Hasil penelitian juga menunjukan bahwa terdapat korelasi antara pemenuhan bahasa kasih keluarga terhadap kebahagiaan remaja (r = 0.511; r = 0.000). Pemenuhan bahasa kasih keluarga memberikan sumbangan sebesar 26,1% terhadap kebahagiaan remaja.

Tabel 1
Korelasi Kualitas Fungsi dan Pemenuhan Bahasa Kasih Terhadap Kebahagiaan Remaja

Variabel	r	r^2	r
Kualitas Fungsi Keluarga	0.427	0.182	0.000
Pemenuhan Bahasa Kasih Keluarga	0.511	0.261	0.000

Keterangan: *signifikan pada r <0.05

Dalam penelitian ini juga peneliti melakukan analisis mengenai korelasi indikator-indikator kualitas fungsi dan pemenuhan bahasa kasih keluarga terhadap kebahagiaan remaja.

Korelasi Indikator-Indikator Kualitas Fungsi Keluarga Terhadap Kebahagiaan Remaja

Hasil analisis membuktikan bahwa terdapat korelasi indikator fungsi keagamaan (r = 0.190; r = 0.000), fungsi psikologi (r = 0.499; r = 0.000), fungsi sosial (r = 0.141; r = 0.003), fungsi ekonomi (r = 0.289; r = 0.000), dan fungsi pendidikan (r = 0.332; r = 0.000) terhadap kebahagiaan remaja. Fungsi keagamaan memberikan sumbangan sebesar 3,6% terhadap kebahagiaan remaja. Fungsi psikologi memberikan sumbangan sebesar 24,9% terhadap kebahagiaan remaja. Fungsi sosial memberikan sumbangan sebesar 1,9% terhadap kebahagiaan remaja. Fungsi ekonomi memberikan sumbangan sebesar 8,3% terhadap kebahagiaan remaja. Fungsi pendidikan memberikan sumbangan sebesar 11% terhadap kebahagiaan remaja.

Tabel 2
Korelasi Indikator Kualitas Fungsi Kualitas Fungsi Terhadap Kebahagiaan Remaja

Indikator	r	r^2	r
Fungsi Keagamaan	0.190	0.036	0.000
Fungsi Psikologi	0.499	0.249	0.000
Fungsi Sosial	0.141	0.019	0.003
Fungsi Ekonomi	0.289	0.083	0.000
Fungsi Pendidikan	0.332	0.110	0.000

Keterangan: *signifikan pada r <0.05

Korelasi Indikator-Indikator Pemenuhan Bahasa Kasih Keluarga Terhadap Kebahagiaan Remaja

Hasil analisis membuktikan bahwa terdapat korelasi indikator **kata cinta** (r = 0.296; r = 0.000), waktu berkualitas (r = 0.474; r = 0.000), pemberian hadiah (r = 0.285; r = 0.000), melayani (r = 0.218; r = 0.000), dan sentuhan fisik (r = 0.406; r = 0.000) terhadap kebahagiaan remaja. Kata cinta memberikan sumbangan sebesar 8,7% terhadap kebahagiaan remaja. Waktu berkualitas memberikan sumbangan sebesar 22,4% terhadap kebahagiaan remaja. Pemberian hadiah memberikan sumbangan sebesar 8,1% terhadap kebahagiaan remaja. Melayani memberikan sumbangan sebesar 4,7% terhadap kebahagiaan remaja. Sentuhan fisik memberikan sumbangan sebesar 16,4% terhadap kebahagiaan remaja.

Tabel 3
Korelasi Indikator Pemenuhan Bahasa Kasih Terhadap Kebahagiaan Remaja

Indikator	r	r^2	r
Kata cinta (*Words of Affirmation*)	0.296	0.087	0.000
Waktu berkualitas (*Quality Time*)	0.474	0.224	0.000
Pemberian hadiah (*Receiving Gifts*)	0.285	0.081	0.000
Melayani (*Acts of Service*)	0.218	0.047	0.000
Sentuhan fisik (*Physical Touch*)	0.406	0.164	0.000

Keterangan: *signifikan pada r <0,05

Dalam menganalisis indikator pemenuhan bahasa kasih, peneliti juga menemukan bahwa bahasa kasih yang paling diinginkan oleh remaja adalah waktu berkualitas (32%), dan sentuhan fisik (25,4%), sedangkan yang paling rendah adalah pemberian hadiah (7,9%).

Tabel 4
Persentase Indikator Pemenuhan Bahasa Kasih

Indikator	Jumlah	Persentase
Kata cinta (*Words of Affirmation*)	90	19,7%
Waktu berkualitas (*Quality Time*)	146	32,0%
Pemberian hadiah (*Receiving Gifts*)	36	7,9%
Melayani (*Acts of Service*)	68	14,9%
Sentuhan fisik (*Physical Touch*)	116	25,4%

DISKUSI

Penelitian ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kualitas fungsi keluarga terhadap kebahagiaan remaja, hal ini sejalan dengan temuan Wei (2015) dimana ketidakberfungsian keluarga berhubungan erat dengan kecemasan remaja. Selain menimbulkan ketidakbahagiaan, ketidakberfungsian keluarga juga dapat memunculkan penyimpangan perilaku dalam diri anak (Al-Garni, M. 2000).

Indikator fungsi psikologis dan fungsi pendidikan memiliki nilai korelasi dan kontribusi paling kuat dalam membentuk kebahagiaan dibandingkan dengan indikator lainnya. Hal ini sejalan dengan Carr (2004) yang mengemukakan bahwa satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu adalah terciptanya hubungan yang baik. Hubungan ini juga mencakup hubungan individu dengan keluarganya. Penerimaan, kenyamanan, dan kehangatan keluarga yang dapat memunculkan kebahagiaan dalam diri individu. Sebaliknya, iklim keluarga negatif yang penuh dengan perselisihan dan konflik juga akan memunculkan ketidaknyamanan, sehingga dapat menyebabkan anak merasakan stress, tidak aman dan tidak nyaman (Rika, 2008). Pada kondisi ini remaja cenderung akan merasa tidak bahagia. Selain itu, tingkat pendidikan berkorelasi positif dengan kebahagiaan. Individu yang memiliki pendidikan tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri dan memiliki kemampuan untuk memperoleh uang yang

cukup dalam memenuhi kebutuhan dasarnya, sehingga hal ini mampu menghilangkan kecemasan yang paling dasar dan meningkatkan kebahagiaan (Carr, 2011).

Selain itu, penelitian ini juga menunjukan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara pemenuhan bahasa kasih keluarga terhadap kebahagiaan remaja. Kasih sayang telah menjadi kebutuhan utama individu. Semakin banyak kasih sayang yang diterima individu, dan semakin puasnya individu pada kasih sayang yang diterimanya, maka individu akan merasa semakin bahagia (Shaver dan Feedman dalam Hurlock, 2018)

Indikator waktu berkualitas dan sentuhan fisik memiliki nilai korelasi dan kontribusi paling kuat dalam membentuk kebahagiaan remaja dibandingkan dengan indikator lainnya. Sejalan dengan ini, bahasa kasih yang paling diinginkan oleh remaja adalah waktu berkualitas (32%), dan sentuhan fisik (25,4%). Menurut Santrock (2002) kelekatan yang kokoh dalam keluarga dapat melindungi remaja dari kecemasan dan perasaan depresi atau tekanan emosional. Kelekatan ini memunculkan perasaan aman dan nyaman dalam diri remaja untuk mengutarakan berbagai permasalahan yang dihadapi. Masa remaja yang merupakan masa peningkatan emosional atau biasa disebut *storm and stress* menuntut remaja untuk tidak bertingkah laku seperti anak-anak lagi, menjadi mandiri dan bertanggung jawab (Jahja, 2011). Pada masa inilah kelakatan emosi orangtua terhadap anak melalui memberikan waktu berkualitas dan sentuhan fisik menjadi hal yang paling dibutuhkan oleh remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kualitas fungsi keluarga terhadap kebahagiaan remaja. Pemenuhan bahasa kasih keluarga juga memberikan pengaruh positif dan signifikan pada kebahagiaan remaja. Indikator fungsi psikologis dan fungsi pendidikan merupakan indikator yang paling kuat membentuk kebahagiaan remaja. Demikian juga indikator waktu berkualitas dan sentuhan fisik menjadi indikator terkuat dalam membentuk kebahagiaan remaja.

Saran Teoretis

Penelitian selanjutnya dapat membuat penelitian serupa dengan memilih pastisipan dari keluarga bercerai dan keluarga utuh sehingga dapat ditemukan perbandingan perbedaan yang menarik antara kualitas fungsi keluarga, pemenuhan bahasa kasih dan kebahagiaan remaja. Faktor tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan orangtua juga menjadi variabel menarik dalam menjelaskan seberapa tinggi kualitas fungsi keluarga diwujudkan, dan bagaimana pemenuhan bahasa kasih dicapai.

Saran Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh orangtua untuk memahami fungsi keluarga sebagai tanggung jawab utama orangtua dalam membesarkan anak. Selain itu orangtua juga dapat memahami bahasa kasih yang paling dibutuhkan dan dinginkan anak, dan sejauh mana fungsi keluarga dan bahasa kasih itu dapat mempengaruhi kebahagiaan remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan konselor dalam membantu orangtua menjalankan fungsinya dan memahami kebutuhan kasih sayang anak agar orangtua mampu menciptakan kebahagiaan yang utuh dalam diri anak.

REFERENSI

Al-Garni, M. (2000). *The impact of family structure and family function factors on the deviant behaviors of high school students in makkah city, saudi arabia* (Order No. 9971506).

Available from ProQuest Dissertations & Theses Global: The Humanities and Social Sciences Collection. (304633772).

Berita Resmi Statistik Badan Pusat Statistik. (2017). Indeks Kebahagiaan Indonesia Tahun 2017. *Berita Resmi Statistik, 1*(16), 1–11.

Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human Strengths.* Hove & NewYork : Brunner – Routledge.

Carr. A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths second editions*. New York: Bruner-Roudledge.

Chapman, G & Campbell, R (2000). *Lima Bahasa Kasih untuk Anak-anak.* Interaksara.

Crossley, A., Langdridge, D. Perceived Sources of Happiness: A Network Analysis. *J Happiness Stud* **6,** 107–135 (2005). https://doi.org/10.1007/s10902-005-1755-z

Diana Elfida, Yuliana Intan Lestari, Adfa Diamera, Ricca Angraeni, & Syorga Islami. (2014). Hubungan Baik Dengan Orang yang Signifikan dan Kontribusinya Terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, *10*(Desember), 66–73.

Fu'ady, M. A. (2011). Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, *8*(2), 191–208. https://doi.org/10.18860/psi.v0i0.1553

Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi 5.* Erlangga.

Izzaty, R. E. (2008). Peran Aktivitas Pengasuhan Pada Pengasuhan Perilaku Anak Sejak Usia Dini (Kajian Psikologis Berdasarkan Teori Sistem Ekologi). Tinjauan Berbagai Aspek Character Building. Tiara Wacana.

Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan.* Kencana.

Jarden, Aaron. (2011). *Positive Psychology Assessment: A practical introduction to empirically validated research tools for measuring wellbeing.* Naskah Publikasi.

Panganiban-Corales, A. T., & Medina, M. F. (2011). Family resources study: Part 1: Family resources, family function and caregiver strain in childhood cancer. *Asia Pacific Family Medicine*, *10*(1), 14. https://doi.org/10.1186/1447-056X-10-14

Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. Journal of Happiness Studies, 7(3), 323-341.

Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. Emotion, 12(6), 12221234.

Santrock, J. W. (2012). *Live Span Development*. Terjemahan oleh Achmad Chusairi dan Juda Damanik. Erlangga.

Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif.* Mizan Media Utama (MMU).

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Alfabeta.

Walsh F. 2003. Changing families in a changing world: Reconstucting family normality. In Froma Walsh (Ed), *Normal Family Process: growing diversity and complexity* (pp. 3-26). The Guilford Press

Watson J. (2007). *Watson's theory of human caring and subjective living experinces. Carative factors/caritas processes as a disciplinary guide to the professional nursing practice (internet).* Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2007 Jan-Mar; 16(1): 129-35. http://www.scielo.br/pdf/tce/v16n1/a16v16n1.pdf

Wei, C. (2015). Parenting behaviors and family function in families with anxious youth:

Influence of youth and mother characteristics. In *ProQuest Dissertations and Theses*.

Wirdhana, I., Muin, Edi., Windrawati, W., Hendardi, A., Nuranti, A., Trihantoro, D., Angkawijaya, A., Isyanah, A., Suparyati, R., Marifah, K., Kusumastuti, I., Suharno, R., Soetriningsih., Zuhdi, A., Setiadi, E., Susilo, P. (2013). *Buku Pegangan Kader BKR Tentang Delapan Fungsi Keluarga* (Pertama).

GAMBARAN RESPON EMOSI DAN STRATEGI KOPING MASYARAKAT TERHADAP ANJURAN PEMERINTAH DALAM PENANGANAN PANDEMI COVID-19

M. Algi Saputra, Eka Cahyani, Novi Alzuhra, Yuda Syaputra, Habibah, Ivan M. Agung, Desma Husni
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email : algisaputra17@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 memberikan dampak pada perubahan respon psikologis, salah satunya adalah emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran respon emosi dan strategi koping masyarakat terhadap anjuran pemerintah dalam penanganan pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 325 yang telah mengisi kuesioner pertanyaan terbuka melalui kuesioner secara *online*. Data dikumpulkan dan dianalisis dengan *open ended response* yang dikategorisasi melalui tahapan *open coded, axial coded*, dan *selective coded*. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa respon emosi masyarakat selama pandemi Covid-19 yaitu emosi negatif, emosi positif, dan emosi netral. Sedangkan strategi koping yang dilakukan masyarakat dalam menghadapi Covid-19 ditemukan yaitu: *religious coping, escape avoidance, planful problem solving, positive reappraisal*, dan *self control*. Berdasarkan hasil temuan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara respon emosi dan strategi koping terhadap anjuran pemerintah dalam penanganan pandemi Covid-19.

Keyword: *Respon Emosi, Strategi Koping, Anjuran Pemerintah, Covid-19*

PENDAHULUAN

Keadaan pada masa ini merupakan hal yang akan tercatat dalam sejarah dunia, dimana sebuah virus baru dengan penyebaran yang relatif cepat telah menjajah setiap lapisan masyarakat banyak negara secara global. Pada awal ditemukan penyakit ini bernama 2019 novel corona virus (2019-nCoV), selanjutnya WHO mengumumkan nama baru dengan *Corona Virus Disease* (Covid-19). Virus ini tidak diketahui sebelum wabah muncul di Wuhan, Cina pada Desember 2019 (WHO, 2020). Pandemi Covid-19 ini telah mengubah tatanan kehidupan masyarakat dunia termasuk Indonesia. Dengan kasus yang terus bertambah, pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan preventif dalam menekan penyebaran Covid-19 di Indonesia (Mahardhani, 2020).

Kebijakan dalam mengatur interaksi sosial masyarakat dikeluarkan mulai dari anjuran melakukan *social distancing* atau *physical distancing* hingga kebijakan resmi seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang ditetapkan oleh pemerintah daerah (Aufar & Raharjo, 2020). Pemerintah mengeluarkan kebijakan Peraturan Pemerintah Nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19 dan diturunkan oleh Kementerian Kesehatan melalui Peraturan Menteri Kesehatan nomor 9 tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19 (BPK RI, 2020).

Kantor Staf Kepresidenan (KSP) bersama dengan berbagai kementerian, terutama Kementerian Kesehatan, menyusun protokol kesehatan dalam upaya penanganan kasus penyebaran Covid-19. Protokol kesehatan yang telah diterbitkan pemerintah selama masa pandemi Covid-19 yaitu: a) Menggunakan masker; b) Menutup mulut ketika batuk dan bersin di keramaian; c) Istirahat dengan cukup apabila suhu badan 38° C atau lebih serta batuk dan pilek; d) Larangan menggunakan transportasi umum bagi masyarakat yang sedang sakit; e) Jika

terdapat masyarakat yang memenuhi kriteria suspek maka akan dirujuk ke rumah sakit Covid atau melakukan isolasi (Pinasti, 2020).

Kebijakan yang diberlakukan pemerintah dalam penanganan Covid-19 menimbulkan berbagai dampak disetiap segi kehidupan seperti ekonomi, sosial, agama dan psikologis. Dari psikologis yang dapat dilihat salah satunya adalah gambaran respon emosi yang dirasakan masyarakat terkait dengan anjuran pemerintah. Respon emosi ini dirasakan berbagai kalangan masyarakat termasuk masyarakat yang berada dalam kelompok rentan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Holmes, dkk (2020), mengenai konsekuensi kesehatan mental dari *lockdown* dan isolasi sosial juga dirasakan oleh kelompok yang rentan termasuk mereka yang memiliki masalah kesehatan mental atau fisik, individu yang pulih, dan mereka yang menjadi tidak sehat secara mental sebagai respon terhadap kecemasan dan kesepian saat pandemi. Oleh karena itu, hilangnya akses dukungan kesehatan mental bersamaan dengan hilangnya aktivitas positif dapat meningkatkan kerentanan selama *lockdown*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Zheng, dkk (2020) mengenai apakah *lockdown* buruk untuk kecemasan sosial saat Covid-19, hasil dari penelitian ini menunjukkan *lockdown* bisa menjadi langkah efektif untuk memperlambat penyebaran virus. Namun, kehidupan masyarakat sangat dipengaruhi oleh tindakan ini. Keparahan pandemi secara negatif memprediksi kecemasan di tempat dengan tingkat yang rendah *lockdown* dibandingkan tempat dengan tingkat *lockdown* yang tinggi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kim (2018) tentang bagaimana perasaan terhadap suatu penyakit efek dari jarak psikologis terhadap penyakit pada komunikasi kesehatan, mengemukakan bahwa jarak yang dirasakan terhadap penyakit berdampak pada emosi subjek. Ketika orang melihat virus dari jarak jauh, mereka cenderung merespon dengan kurang emosional sehingga menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah. Sebaliknya, saat orang melihat virus dari jarak dekat mereka cenderung tidak rasional dengan respon yang lebih emosional.

Di Indonesia, sebuah riset dilakukan oleh *Institute for Development of Economics and Finance* yang dipaparkan dalam tulisan detik.com mendapatkan hasil perspektif publik yang bersumber dari media sosial tentang tanggapan warga net dalam kebijakan penanganan Covid-19 yang dibuat pemerintah. Berdasarkan riset ini, kebijakan pemerintah untuk menangani Covid-19 lebih banyak mendapatkan respon negatif dari warganet (Damarjati, 2020).

Dari penelitian diatas, menunjukkan bahwa emosi masyakat dapat dipengaruhi oleh anjuran pemerintah dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Untuk menghadapi emosi yang dirasakan masyarakat tentang anjuran pemerintah perlu adanya suatu mekanisme koping agar masyarakat dapat beradaptasi dengan situasi pandemi Covid-19 yang mengharuskan masyarakat mengikuti protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah. Strategi koping merujuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan (Pardede, 2020). Situasi yang penuh tekanan disini merujuk pada anjuran yang ditetapkan pemerintah terkait penanganan Covid-19. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran respon emosi dan strategi koping masyarakat terhadap anjuran pemerintah dalam penanganan pandemi Covid-19.

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan analisis Psikologi Indigenous. Psikologi Indigenous merupakan penelitian yang memahami fenomena berdasarkan konteks, artinya memahami perilaku manusia berdasarkan konteks, yang dibatasi oleh letak dan tempat (Kim dkk. 2006).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah masyarakat Provinsi Riau yang terdiri dari pelajar dan mahasiswa. Partisipan di ambil menggunakan *simple random sampling method*. Total partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 325 responden yang terdiri dari 74 laki-laki dan 251 perempuan.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan *open ended questionnaire* yang dikembangkan oleh Kim (2006) untuk memperoleh data terkait. Kuesioner ini merupakan salah satu dari sekian banyak instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian. Pertanyaannya terdiri dari dua (2) buah pertanyaan: (1) Apa yang paling Anda rasakan saat pemerintah meminta Anda menjaga jarak, tetap dirumah, tidak boleh berkumpul, memakai masker, dan lain-lain terkait penanganan Covid-19?; (2) Bagaimana cara Anda mengatasi hal tersebut?

Prosedur

Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa langkah yaitu, 1) Penyusunan aitem kuesioner pertanyaan terbuka dengan 2 buah pertanyaan; 2) Melakukan uji coba atau *try out* dengan menyebarkan kuesioner secara *online*; 3) Melakukan penyebaran kuesioner *online*.

Teknik Analisis

Data kualitatif diperoleh dari *open ended questionnaire* yang memungkinkan subjek menjawab setiap pertanyaan sebagaimana yang mereka kehendaki. Hal ini akan memberikan keuntungan karena jawaban yang diperoleh tidak terbatas. Selain itu, jawaban yang diberikan merupakan pemikiran responden, bukan pemikiran atau sudut pandang peneliti. Data yang di peroleh selanjutnya dianalisis dengan analisis tematik (*Thematic qualitative analysis*) dengan melakukan tiga (3) langkah sederhana: *Open coding; axial coding*; dan *selective coding* (Fathurochman dkk, 2017). Data dianalisis menggunakan *statistical product and service solution* (SPSS) 21 *for windows* dan dilanjutkan dengan melakukan uji tabulasi silang atau *crosstab* data hasil kategorisasi dan data demografi.

HASIL

Koding dibuat berdasarkan tema yang muncul dari jawaban partisipan tentang respon emosi dan strategi koping terhadap anjuran pemerintah dalam penanganan pandemi Covid-19. Jawaban pastisipan diperoleh melalui pertanyaan terbuka yang dikelompokkan menjadi satu kategori berdasarkan kesamaan jawaban. Berikut deskripsi hasil data demografi partisipan berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, jenis kelamin, pekerjaan, penerapan PSBB di tempat tinggal, dan zona merah lingkungan tempat tinggal. (lihat Tabel 1)

Tabel 1
Persentase Data Demografi

No	Demografi	F	Persentase
1	**Tingkat Pendidikan Akhir**		
	a. Sekolah Menengah Pertama/ Sederajat	12	3,7%
	b. Sekolah Menengah Atas/Sederajat	233	71,7%
	c. Sarjana	64	19,7%
	d. Magister	11	3,4%
	e. Doktoral	5	1,5%
2	**Jenis Kelamin**		
	a. Laki-laki	74	22,8%
	b. Perempuan	251	77,2%
3	**Pekerjaan**		
	a. Mahasiswa/pelajar	262	80,6%
	b. Pekerja	41	12,6%
	c. Tidak pekerja	6	1,8%
	d. Ibu rumah tangga	16	4,9%
4	**Penerapan PSBB**		
	a. Ya	190	58,5%
	b. Tidak	118	36,3%
	c. Tidak tahu	17	5,2%
5	**Penerapan Zona Merah**		
	a. Ya	173	53,2%
	b. Tidak	129	39,7%
	c. Tidak tahu	23	7,1%

Respon Emosi Masyarakat Terhadap Anjuran Pemerintah dalam Penanganan Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil analisis terhadap pertanyaan terbuka pada 325 partisipan diperoleh sebagai berikut: Respon emosi pada masyarakat terhadap anjuran pemerintah dalam penanganan pandemi Covid-19 adalah emosi negatif (60,9%), emosi positif (31,4%) dan merasa biasa saja (7,1%).

Tabel 2
Persentase Kategori Respon Emosi

No	Kategori	F	F	Persentasi
1	**Emosi Negatif**	**198**		**60,9%**
	a. Kebosanan		83	
	b. Kesedihan		51	
	c. Rasa takut		37	
	d. Terkekang		19	
	e. Tidak senang		14	
	f. Kesepian		5	
	g. Kebingungan		3	
	h. Amarah		2	
2	**Emosi Positif**	**102**		**31,4%**
	a. Senang		55	
	b. Merasa baik		14	
	c. Rasa aman		11	
	d. Tenang		6	
3	**Emosi Netral**	**23**		**7,1%**
	a. Biasa saja		23	
4	**Irrelevan**	**2**	2	**0,6%**
	Jumlah	**325**		**100%**

Berdasarkan hasil penelitian tentang respon emosi pada masyarakat terhadap anjuran pemerintah menunjukkan bahwa kategori yang memiliki persentase tertinggi adalah emosi negatif yaitu sebanyak 198 (60,9%) respon jawaban. Bentuk emosi negatif yang muncul dalam penelitian ini adalah kebosanan, kesedihan, rasa takut, terkekang, tidak senang, kesepian, kebingungan dan amarah. Kebosanan dan kesedihan merupakan respon emosi negatif yang terbanyak di kategori emosi negatif. Respon jawaban partisipan seperti, "*Bosan, karena biasanya beraktivitas di luar rumah dan sekarang harus tetap di rumah.*" (S174) dan "*Saya akan merasa sedih juga ketika hal hal yang biasanya saya lakukan menjadi ada batasan batasan*" (S131).

Kategori respon emosi kedua yaitu emosi positif sebanyak 102 (31,4%) respon jawaban. Bentuk emosi positif yang muncul dalam penelitian ini adalah senang, merasa baik, rasa aman dan tenang. Senang merupakan respon emosi positif yang terbanyak dikategori emosi positif. Respon jawaban partisipan seperti, "*Senang, sebab pemerintah peduli terhadap pandemi covid 19 ini, dan menganggap serius virus ini. Meskipun terkadang merasa bosan tetapi ini demi kebaikan semua orang*" (S149). Ketiga, adalah merasa biasa saja sebanyak 23 (7,1%) respon jawaban. Respon jawaban partisipan seperti, "*Biasa saja*" (S201).

Hasil tabulasi silang respon emosi masyarakat terhadap anjuran pemerintah dalam penanganan pandemi Covid-19 pada data demografi jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, penerapan PSBB di lokasi tempat tinggal, dan zona merah kawasan tempat tinggal. Berdasarkan jenis kelamin tidak ada perbedaan yang signifikan antara respon emosi jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir partisipan, masyarakat dengan kelulusan Magister atau S2 dan Doktoral atau S3 sebagian besar merespon anjuran pemerintah terkait penanganan Covid-19 dengan respon emosi positif. Sedangkan pada tingkat pendidikan akhir Sekolah Menengah Atas dan Sarjana atau S1 lebih banyak memberikan respon negatif. Pada data demografi pekerjaan mahasiswa, pelajar dan yang tidak

bekerja cenderung merespon dengan respon emosi negatif. Sedangkan partisipan yang bekerja merespon dengan respon emosi positif. Masyarakat yang tinggal di kawasan yang menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB merespon dengan respon emosi negatif lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat yang tidak tinggal di kawasan yang menerapkan PSBB. Sedangkan respon emosi negatif masyarakat yang tinggal di kawasan zona merah lebih rendah dibandingkan dengan masyarakat yang tidak tinggal di kawasan zona merah.

Strategi Koping Masyarakat

Berdasarkan hasil kategorisasi strategi koping masyarakat menunjukkan bahwa strategi yang digunakan terbagi ke dalam beberapa bentuk yaitu: *planful problem solving* (57,5%), *escape avoidance* (18,2%), *self control* (8,6%), *positive reappraisal* (7,1%), *religius coping* (5,2%), dan tidak tahu (3,4%). (lihat Tabel 3)

Tabel 3
Persentase Kategori Strategi Koping

No	Kategori	F	f	Persentasi
1	***Planful problem solving***	**187**		**57,5%**
	a. Melakukan kegiatan		86	
	b. Menaati aturan		61	
	c. Belajar		13	
	d. Personal hygne		8	
	e. Bekerja		3	
	f. Hidup hemat		3	
2	***Escape avoidance***	**59**		**18,2%**
	a. Memanfaatkan media sosial		41	
	b. Mencari hiburan		17	
	c. Membiasakan diri		3	
	d. Menjaga diri		1	
3	***Self control***	**28**		**8,6%**
	a. Tetap di rumah		28	
4	***Positive Reappraisal***	**23**		**7,1%**
	a. Perasaan positif		13	
	b. Berfikir positif		10	
5	***Religious coping***	**17**		**5,2%**
	a. Beribadah		17	
6	**Tidak tahu**	**11**	11	**3,4%**
	Total	**325**		**100%**

Berdasarkan hasil penelitian tentang strategi koping pada masyarakat terhadap anjuran pemerintah menunjukkan bahwa kategori yang memiliki persentase tertinggi adalah *planful problem solving* sebanyak 187 (57,5%) respon jawaban. *Planful problem solving* merupakan strategi koping dengan melakukan analisa terhadap setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha untuk mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi. Strategi koping *planful problem solving* memiliki beberapa koping yang dilakukan yaitu melakukan kegiatan, mentaati peraturan, belajar, menjaga kebersihan diri, bekerja, dan hidup hemat. Melakukan kegiatan dan mentaati peraturan merupakan kategori *planful problem solving*

terbanyak yang muncul. Respon jawaban seperti, "*Melakukan aktivitas supaya tidak bosan*" (S49) dan "*Mengikuti aturan pemerintah*" (S198).

Kedua, adalah *escape avoidance* (18,2%). *Escape avoidance* yaitu strategi koping berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stress dengan cara berangan-angan atau juga dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat- obatan dan beraktifitas. Dalam penelitian ini bentuk strategi koping *escape avoidance* adalah dengan memanfaatkan media sosial, mencari hiburan, membiasakan diri, dan menjaga diri. Contoh respon jawaban partisipan "*Lebih aktif di sosial media agar tidak terlalu bosan*" (S169); "*Mencari hiburan di rumah dan melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat (tidur, main game) tapi sesekali bermanfaat dengan membuat tugas kampus, oleh karena itu saya tidak suka adanya Covid-19 ini*" (S128).

Ketiga, adalah *self control* (8,6%). *Self control* merupakan strategi koping dimana individu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Dalam penelitian ini bentuk strategi koping *self control* adalah dengan tetap berada dirumah. Contoh respon jawaban partisipan "*Tetap dirumah, tidak bepergian*" (S264); "*Berdiam diri di rumah*" (S273). Keempat, adalah *positive reappraisal* (7,1%). *Positive reappraisal* merupakan strategi koping yang ditandai dengan usaha untuk menemukan makna positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapi, dan berusaha untuk mendapatkan keyakinan baru yang difokuskan untuk perkembangan pribadi. Beberapa contoh bentuk strategi koping *positive reapprasial* adalah perasaan positif dan berfikir positif seperti jawaban dari partisipan "*Ikhlas demi keselamatan diri dan orang sekitar*" (S14), dan "*Dengan berpikir positif terhadap apapun*" (S94).

Kelima, adalah *religius coping* (5,2%). *Religius coping* adalah strategi koping yang digunakan untuk menghadapi masalah atau situasi menekan yang dihadapi dengan cara melakukan peribadatan spiritual. Bentuk strategi *religius coping* adalah beribadah seperti respon jawaban "*Perbanyak ibadah*" (S283); "*Meningkatkan ibadah*" (S220). Sedangkan sebanyak 11 (3,4%) partisipan menjawab tidak tahu harus bagaimana mengatasinya.

Pengaruh Respon Emosi Terhadap Strategi Koping Masyarakat

Berdasarkan uji tabulasi silang atau *crosstab* dan uji khi kuadrat atau *Chi- Square Test* untuk menguji hubungan antara 2 variabel kategori antara respon emosi dan strategi koping di peroleh hasil bahwa terdapat pengaruh antara respon emosi terhadap strategi koping. (lihat Tabel 4)

Tabel 4 *Persentase Tabulasi Silang Respon Emosi dan Strategi Koping*

No	Kategori	Strategi Koping	F	Persentasi
1	Emosi Negatif	*Planful problem solving*	105	53,0%
		Escape avoidance	44	22,2%
		Positive reappraisal	17	8,6%
		Religious Coping	16	8,1%
		Self control	9	4,5%
		Tidak tahu	7	3,4%
2	Emosi Positif	*Planful problem solving*	69	67,6%
		Self control	16	15,7%
		Escape avoidance	10	9,8%
		Positive reapprasial	6	5,9%
		Religious Coping	1	1,0%
3	Emosi Netral	*Planful problem solving*	13	56,5%
		Escape avoidance	4	17,4%
		Self control	3	13,0%
		Tidak tahu	3	13,0%

Berdasarkan hasil *crosstab* antara kategori respon emosi dengan kategori strategi koping menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan strategi koping yang digunakan masyarakat. Pada respon emosi negatif strategi koping yang digunakan adalah dengan *planful problem solving* (53,0%), *escape avoidance* (22,2%), *positive reappraisal* (8,6%), *religius coping* (8,1%), *self control* (4,5%), dan tidak tahu (3,4%). Sedangkan respon emosi positif strategi koping yang dilakukan masyarakat adalah dengan *planful problem solving* (67,6%), *self control* (15,7%), *escape avoidance* (9,8%), *positive reappraisal* (5,9%), *religius coping* (1,0%). Emosi netral atau respon biasa saja, strategi koping yang digunakan adalah dengan *planful problem solving* (56,5%), *escape avoidance* (17,4%), *self control* (13,0%) dan tidak tahu (13,0%).

Hasil uji statistik *Chi- Square* menunjukkan bahwa nilai X^2 hitung untuk variabel respon emosi terhadap strategi koping adalah 54,098 dengan df = 15. Karena X^2 hitung > X^2 tabel (54,098 > 32,801) dapat diketahui pula dari Asymptotiv Significance dengan nilai 0,000 yang artinya nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang berarti signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa respon emosi berpengaruh terhadap strategi koping masyarakat pada anjuran pemerintah dalam penanganan Covid-19.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran respon emosi dan strategi koping masyarakat terhadap anjuran pemerintah dalam penanganan Covid-19. Menurut Taylor (2019), pandemi penyakit mempengaruhi aspek psikologis orang secara luas dan masif seperti cara berfikir, perubahan emosi, dan perilaku sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran respon emosi dan strategi koping masyarakat terhadap anjuran pemerintah dalam penanganan Covid-19 yang berbeda-beda.

Respon emosi terhadap pandemi beragam tergantung kesiapan dan pengalaman individu (Agung, 2020). Respon emosi yang terjadi di masyarakat terbagi kedalam 3 kategori. Pertama, respon emosi negatif sebanyak 198 responden (60,9%). Emosi negatif yang muncul adalah kebosanan, kesedihan, ketakutan, terkekang, tidak senang, kesepian, kebingungan dan amarah. Emosi negatif merupakan perasaan individu yang dirasa kurang menyenangkan seperti kesedihan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, ketakutan, kemarahan dan lain lain yang

berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada diri sendiri dan orang lain (Goleman, 2002). Emosi negatif terdiri dari marah, cemburu, takut, keluh kesah, sedih, dengki dan benci (Lazarus, 1993). Penelitian Li, Wang, Xue & Zhao (2020) pada 17.865 pengguna aktif Weibo, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan emosi negatif dan penilaian risiko, sedangkan emosi positif mengalami penurunan. Hasil survei yang dilakukan oleh Iskandarsyah & Yudiana (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 78%partisipan mengalami kecemasan dengan penyebaran Covid-19 dan 23% merasa tidak bahagia dan dalam kondisi tertekan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian dari Brooks, Feist, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg, dan Rubin (2020) pada artikel tentang dampak karantina wilayah, sebagian besar penelitian mengatakan bahwa efek psikologis negatif seperti gejala stres pasca-trauma, kemarahan dan kebingungan, ketakutan akan infeksi, kebosanan, frustasi, kerugian finansial, ketidaktersedian, dan stigma. Namun, ketakutan dan kecemasan terhadap virus Covid-19 mempengaruhi perilaku protektif individu seperti mencuci tangan dan menjaga jarak sosial (Harper, dkk., 2020).

Kedua, respon emosi positif sebanyak 102 responden (31,4). Bentuk emosi positif yang muncul adalah senang, merasa baik, rasa aman, dan tenang. Menurut Goleman (2002) emosi positif adalah perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman. Emosi positif seperti kasih sayang, cinta, kegembiraan, dan ketenangan (Lazarus,1993). Menurut hasil indeks kebersamaan masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19, menunjukkan bahwa penilaian persepsi masyarakat atas variabel "tinggal di rumah saja" direspon dengan sangat baik akan tetapi akseptabilitas responden tidak baik, penilaian terhadap variabel "kesehatan" direspon dengan baik dengan akseptabilitas responden juga baik, dan penilaian terhadap variabel "ekonomi" direspon dengan baik namun partisipasi dan akseptabilitas tidak baik (Setiyadi, Syahbaniar & Jadi, 2020). Penelitian Wise, Zbozinek, Michelini, Hagan & Mobbs (2020) menunjukkan bahwa persepsi resiko tertular dan persepsi dampak Covid-19 seperti dampak ekonomi dan pelayanan medis meningkatkan perilaku protektif individu untuk mencuci tangan dan menjaga jarak sosial. Ketiga, sebanyak 23 responden (7,1%) merespon dengan biasa saja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2020) menunjukkan bahwa sikap masyarakat pada komponen afeksi terhadap himbauan pemerintah merespon dengan cuek, was-was, khawatir, biasa-biasa saja dan cemas.

Dalam penelitian Fahrezi, dkk (2020), disebutkan bahwa kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan pemerintah mengakibatkan munculnya respon negatif dimana hal ini memicu perilaku yang justru menunjukan gejala-gejala rasa cemas, ketakutan, sedih, jenuh dengan keadaan sekarang. Sejalan dengan temuan diatas, penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan (Fahrezi, dkk., 2020) bahwa respon emosi negatif (60.9%) lebih besar dari respon emosi positif. Dari respon emosi tersebut dapat mempengaruhi aktivitas koping masyarakat dalam mengikuti kebijakan pemerintahan untuk menghadapi Covid-19. Hal ini didukung dengan uji khi kuadrat atau *Chi- Square Test* diatas bahwa respon emosi berpengaruh terhadap strategi koping masyarakat pada anjuran pemerintah dalam penanganan Covid-19. Selain itu Lazarus dan Folkman (1984), juga menjelaskan tentang koping yang berfokus pada emosi atau yang disebut dengan *emotional focused coping*.

Emotion focused coping merupakan strategi koping yang berfokus pada emosi seseorang untuk mengurangi dampak *stressor* dengan menyangkal ataupun menarik diri dari situasi. Pada koping yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan *stressor* atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur *stressor*. Strategi koping ini menunjukkan berbagai upaya yang dilakukan individu baik secara mental maupun perilaku dalam rangka untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, mereduksi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh dengan tekanan.

Koping stres adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressful*. Koping tersebut merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis. Sejalan dengan Lazarus dan Folkman (1984), mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan *strategi* koping. Strategi koping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.

Dalam perilaku koping stres seseorang cenderung memakai sebuah perilaku langsung untuk menghadapi atau mencoba mengalihkan stres yang disebut dengan strategi untuk mengalihkan stres atau strategi *coping stress*. Sebuah strategi yang digunakan untuk mengelola dan cara dalam mengalihkan stres (Rositoh, dk., 2017). Strategi koping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (*resources*) yang dimiliki. Sumberdaya koping yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi koping yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan (Maryam, 2017).

Pada penelitian ini strategi koping yang dilakukan masayarakat dalam mengikuti kebijakan pemerintah untuk menangani Covid-19 terbagi kedalalam beberapa kategori. *Pertama*, strategi koping *planful problem solving* dengan 187 responden (57,5%). Bentuk dari strategi ini berupa, melakukan kegiatan, menaati aturan, belajar, *personal hygne*, bekerja, hidup hemat. *Planful problem solving* merupakan bagian dari strategi koping yang berfokus pada masalah atau *focused problem solving* untuk segera mengambil tindakan yang dapat menghasilkan solusi yang tepat. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984), *problem focused coping* terbagi dalam tiga kelompok, salah satunya adalah *planful problem solving* yaitu sebuah pemecahan masalah dimana seseorang menganalisa masalah yang dihadapi untuk menghasilkan solusi, kemudian bertindak langsung. Hal ini dibuktikan dari hasil temuan lapangan bahwa terdapat (57,5%) menghadapi kebijakan pemerintah dengan melakukan tindakan yang berupaya untuk dapat membuat meraka bertahan hidup dengan baik seperti melakukan kegiatan, menaati aturan, belajar, *personal hygne*, bekerja, hidup hemat. Meskipun respon emosi yang diberikan oleh masyarakat lebih di dominasi dengan negatif, namun masyarakat tetap mematuhi kebijakan yang diberlakukan oleh pemerintahan dan banyak melakukan kegiatan dirumah dalam rangka menghentikan penyebaran Covid-19.

Kedua, strategi koping *escape avoidance* dengan 59 responden (18,2%). Bentuk dari strategi ini berupa memanfaatkan media sosial, mencari hiburan, membiasakan diri, menjaga diri. *Escape avoidance* merupakan bagian dari kelompok koping yang berfokus pada emosi atau *emotional focused coping* sebagaimana yang dijelaskan Lazarus dan Folkman (1984), *emotional focused coping* dapat dikelompokkan menjadi lima salah satunya *escape avoidance* yaitu individu menghindari untuk menghadapi masalah yang sedang dihadapinya. Permasalahan yang sedang dihadapi dapat memberikan tekanan yang berlebihan terhadap individu, maka individu berusaha menghindar dari permasalahan yang dihadapinya untuk mencari situasi yang lebih nyaman.

Kebijakan pemerintah mengharuskan masyarakat untuk tetap berada dirumah, sebagai bentuk upaya memutus penyebaran Covid-19. Dengan demikian segala aktivitas yang semulanya dilakukan diluar ruangan, saat ini harus dilakukan dalam ruangan. Hal ini merupakan suatu situasi yang tidak biasa, yang mana segala aktivitas harus dilakukan dirumah. Banyak yang merasakan bosan, tidak terbiasa untuk berada di dalam rumah untuk waktu yang

lama, untuk itu masyarakat membiasakan diri, mencari hiburan, menjaga diri, serta memanfaatkan media sosial sebagai strategi koping di masa pandemi ini. Media sosial sendiri bisa digunakan untuk banyak hal misalnya melalui dukungan sosial daring dari teman sebaya, atau untuk mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis karena bersifat menyenangkan, menghibur, dan mengakomodasi pencarian informasi (Fang, Chao, & Ha, 2017; Munzel, Galan, & Meyer-Waarden, 2018). Untuk itu usaha ini dilakukan sebagai upaya agar masyarakat tetap dalam keadaan nyaman meskipun disituasi pandemi serta mengikuti kebijakan pemerintahan untuk tetap dirumah membuat banyak kegiatan menjadi berbeda seperti pada umumnya yang dilakukan dalam kehidupan normal.

Ketiga, strategi koping kontrol diri atau *self control* 28 responden (8,6%). Adapun bentuk dari strategi ini yaitu tetap dirumah. Dengan mengikuti anjuran pemerintah untuk tetap berada dirumah sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19 maka masyarakat telah menggunakan strategi koping yaitu *self control* untuk terhindar dari ancaman bahayanya Covid-19. Yang mana strategi koping kontrol diri atau *self control* merupakan bagian dari koping berfokus pada emosi atau *emotional problem solving*. Lazarus dan Folkman (1984), menjelaskan bahwa *self control* merupakan usaha individu untuk menguasai diri dengan mengontrol tindakan sampai ada kesempatan. Individu akan cenderung mengontrol perilaku untuk mengubah kondisi atau situasi yang tidak menyenangkan. Berdasarkan hal tersebut, dengan tetap berada dirumah dan mengontrol perilaku untuk tidak melakukan kegiatan diluar rumah maka masyarakat dapat menghentikan penyebaran Covid-19 serta bisa mengubah situasi pandemi pada situasi yang normal kembali.

Keempat, strategi koping *positive reappraisal* 23 responden (7,1%). Adapun bentuk dari strategi ini berupa perasaan positif, berfikir positif. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi koping *positive reappraisal* adalah bagian dari koping yang berfokus pada emosi atau *emotional focused coping*, dimana individu berusaha mengambil sisi positif dari permasalahan yang sedang dihadapinya serta dapat membantu pertumbuhan pribadinya. Situasi pandemi saat ini tidak dapat diperkirakan kapan berakhirnya dapat menimbulkan banyak efek yang buruk, mulai dari merosotnya ekonomi, pendidikan dan lainnya. Situasi yang seperti ini akan terus menjadi pemicu munculnya kecemasan, stres, dan gangguan psikologis lainnya. Dengan begitu perlu adanya penanganan yang tepat berupa merubah pola pikir untuk tetap selalu berfikir positif sehingga tidak menimbulkan gangguan psikologis. Untuk itu dengan menggunakan strategi koping *positive reappraisal*, masyarakat mampu menghilangkan gangguan psikologis yang dapat mengganggu kehidupan dimasa Covid-19 serta mengambil sisi positif dari wabah pandemi ini. Selain dari itu, terdapat penelitian Kholidah & Alsa (2012); Mas (2019) bahwa penelitian tersebut menyimpulkan berpikir positif efektif untuk menurunkan tingkat stres.

Kelima, strategi *religious coping* 17 responden (5,2%). Adapun bentuk dari strategi ini adalah beribadah. *Religious coping* adalah strategi koping yang digunakan untuk menghadapi masalah atau situasi menekan yang dihadapi dengan cara melakukan peribadatan spiritual. *Religious coping* merupakan bagian dari koping yang berfokus pada emosi atau *emotional focused coping*, sejalan dengan Carver dkk (Taylor dalam Rustiana & Cahyati, 2012) mengemukakan bentuk-bentuk perilaku koping yang berfokus pada emosi adalah berpaling kepada agama (yaitu usaha individu untuk meningkatkan aktivitas keagamaan). Bagi sebagian masyarakat yang memiliki kepercayaan yang kuat terhadap agama tentu sudah pasti adalah suatu cara yang tepat dalam menghadapi situasi pandemi ini. Dengan meningkatkan ibadah guna menghilangkan perasaan cemas, takut dan kepanikan terhadap wabah yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan ungkapan Koenig, Pargament dan Nielsen (1998) yang mengatakan bahwa penggunaan keyakinan atau perilaku *religius* untuk memfasilitasi pemecahan masalah guna mencegah atau mengurangi konsekuensi emosi negatif dari keadaan kehidupan yang penuh

tekanan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Ano & Vasconcelles, 2005) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan positif yang moderat antara strategi penanggulangan agama yang positif dan hasil positif untuk peristiwa stres.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa masyarakat merespon anjuran pemerintah dalam penanganan Covid-19 dengan emosi negatif, positif dan merasa biasa saja. Bentuk respon emosi negatif seperti bosan, sedih, dan takut. Selain itu, masyarakat juga merespon anjuran pemerintah dengan emosi positif seperti senang, penilaian baik dan merasa aman. Strategi koping yang dilakukan masyarakat adalah dengan *planful problem solving* seperti dengan melakukan kegiatan dan mentaati peraturan; *escape avoidance* yaitu dengan memanfaatkan media sosial atau mencari hiburan; *self control* dengan tetap berada dirumah; *positive reappraisal* dengan menumbuhkan perasaan positif dan berfikir positif; dan *religius coping* dengan melaksanakan ibadah.

Penanganan dan pencegahan penyebaran Covid-19 merupakan tugas kita bersama, disarankan masyarakat untuk ikut berpartisipasi dengan mematuhi anjuran protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah sehingga bisa menjaga diri sendiri dan orang sekitar. Bagi pemerintah, diharapkan memberikan kejelasan informasi mengenai penyebaran dan penanganan Covid-19 guna mengurangi efek psikologis yang negatif bagi masyarakat. Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini terbatas pada subjek penelitian, sehingga diharapkan untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan subjek yang lebih banyak.

REFERENSI

Agung, M. Ivan. (2020). Memahami pandemi Covid-19 dalam perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1 (2), 68-84. https://dx.doi.org/10.24014/pib.v1i2.9616

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology, 61*(4), 461-480. https://doi.org/10.1002/jclp.20049

Aufar, Alma Fildzah., & Santoso, T. R (2020). Kegiatan Relaksasi sebagai Coping Stress di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik,2(2), 157-163.* https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126

Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evdence. *Lancet*, 395: 912-920. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Damarjati, D. (2020, April 26). Riset indef: warganet tanggapi negatif kebijakan pemerintah soal Covid-19. Detiknews. https://news.detik.com/berita/d-4992019/riset-indef-warganet-tanggapi-negatif-kebijakan-pemerintah-soal-covid-19

Fahrezi, M., dkk. (2020). "Peran Pekerja Sosial dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stres Masyarakat". *Jurnal Pekerjaan Sosial, 3(1), hlm. 53-60.* https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28730

Fang, L., Chao, C. C., & Ha, L. (2017). College students' positive strategic SNS involvement and stress coping in the United States and China. *Journal of Intercultural Communication Research,* 46(6), 518–536. https://doi.org/10.1080/17475759.2017.1383296

Fathuchman, Wenty, M. M., & Tabah, A. N. (2017). *Memahami dan Mengembangkan Indigenous Psychology*. Pustaka Pelajar.

Harper, C.A., Satchell, L.P, Fido, D., & Laztman, R.D. (2020). Functional fear predicts public

health cmpliance in the Covid-19 pandemic. *International juornal of mental health and addiction*. https://doi.org/10.1007/s11469-020-00281-5

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L.,& Ford, T. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. The Lancet Psychiatry. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1

Iskandarsyah, A. & Yudiana, W. (2020). Informasi Covid-19, perilaku sehat dan kondisi psikologis di Indonesia. Laporan Surveri. Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran

JDIH BPK RI (2020, Maret). Database Peraturan. https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/135059/pp-no-21-tahun-2020

Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, *39*(1), 67-75. https://doi.org/10.22146/jpsi.6967

Kim. D. H. (2018). "How do you feel a disease?" The effect of psychological distance towards a disease on health communication. *International Journal of Advertising*, 1-15. https://doi.org/10.1080/02650487.2018.1438031

Kim, U., Yang, K.S., Hwang, K.K. (2006). *Indigenous And Cultural Psychology: understanding People in Context*. Springer.

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York : McGraw-Hill, Inc.

Lestari, Sumi. (2020). Sikap warga Kampung Wisata Warna Warni (Nani) terhadap pandemi Covid-19. *Proceeding of seminar nasional dan call paper psikologi positif menuju mental wellness*, Malang: 17-18 Juni 2020. Hal. 12-16

Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N. & Zhu, T., (2020).The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users *International.Journal of Environment Research and Public Health*, , 17, 2032. https//doi.org/10.3390/ijerph17062032

Mahardhani, A. J., & KP, M. (2020). Menjadi Warga Negara yang Baik pada Masa Pandemi Covid-19: Persprektif Kenormalan Baru. JPK (Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan), 5(2), 65-76. http://dx.doi.org/10.24269/jpk.v5.n2.2020.pp65-76

Maryam, Siti. (2017). "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya". *Jurnal Konseling Andi Matappa, 1(2), hlm. 101-107.* http://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12

Mas, M. N. F. B. (2019). *Pengaruh Pemberian Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/5002

Munzel, A., Galan, J. P., & Meyer-Waarden, L. (2018). Getting by or getting ahead on social networking sites? The role of social capital in happiness and well-being. International Journal of Electronic Commerce, 22(2), 232–257. https://doi.org/10.1080/10864415.2018.1441723

Pardede, Jek A., Keliat., dkk. (2020). Optimalisasi Koping Perawat Mengatasi Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Era New Normal. *Jurnal Peduli Masyarakat, 2(3), 105-112.* https://doi.org/10.37287/jpm.v2i3.128

Pinasti, Faura Dea A. (2020). Analisis Dampak Pandemi Corona Virus terhadap Tingkat Kesadaran Masyarakat dalam Penerapan Protokol Kesehatan. Wellness and Healthy Magazine, 2(2), 237-249. https://doi.org/10.30604/well.022.82000107

Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(2), 149-155. https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2811

Setiyadi, D.,Syahbandi, R., & Jadi, S. (2020). Pengukuran indeks kebersamaan masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah*, (1) 1, 49-60. https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.267

WHO (2020, April). Corona virus disease (COVID-19) pandemic. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses#

Wise, T., Zbozinek, D., Michelini, G., Hagan, C.C., & Mobbs, D. (2020). Changes in risk perception and protective behavior during the first week of the Covid-19 pandemic in the United States. *The Royal Society Open Science*. https://dx.doi.org/10.1098/rsos.200742

Zheng, L., Miao, M., Lim, J., Li, M., Nie, S., & Zhang, X. (2020). Is Lockdown Bad for Social Anxiety in COVID-19 Regions?: A National Study in The SOR Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(12), 4561. https://doi.org/10/ijerph17124561

SEBUAH PENDEKATAN *INDIGENOUS*: BAGAIMANA RESPON MASYARAKAT TERHADAP KETIDAKPATUHAN PROTOKOL KESEHATAN PENANGANAN *COVID-19*?

Aldawiyah, Mughni Hidayati, Reni Pertiwi, Siti Maisarah, Dessi Aryanti Dwi Putri, Ivan Muhammad Agung, Desma Husni
Center for indigenous Psychology (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)
e-mail : wiyahalda78@gmail.com

Abstrak

Ketidakpatuhan merupakan perilaku individu ketika tidak dapat menjalankan suatu aturan, terutama dalam menjalankan aturan mengenai protokol kesehatan pada masa pandemi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui respon terhadap ketidakpatuhan masyarakat terkait protokol kesehatan penanganan *Covid-19*. Subjek penelitian sebanyak 325 orang, yang terdiri dari 74 orang subjek laki-laki dan 251 subjek perempuan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif dengan menyajikan pertanyaan terbuka (*Open-ended questionnaire*) yang disebar secara *online*. Analisis data kualitatif menggunakan *content analysis* sedangkan analisis kuantitatif menggunakan SPSS 23 *for Windows*. Hasil penelitian didapatkan bahwa respon masyarakat terhadap individu yang tidak mematuhi protokol kesehatan terkait penanganan *Covid-19* ialah emosi negatif, menasehati, tidak peduli, berfikir positif, dan lain-lain. Adapun alasan masyarakat terhadap respon tersebut dikelompokkan berdasarkan teori *Health Belief Model* yang terdiri dari persepsi keparahan, persepsi hambatan, persepsi manfaat, petunjuk bertindak, persepsi kerentanan dan lain-lain. Oleh sebab itu diketahui bahwa sebagian besar respon masyarakat terhadap individu yang tidak mematuhi protokol kesehatan penanganan *Covid-19* ialah emosi negatif berupa amarah, jengkel dan sedih. Sedangkan alasan dari respon masyarakat mempersepsikan dampak keparahan dan bahaya dari penularan virus *Covid-19* tersebut.
Kata kunci:*Covid-19; Health Belief Model; Ketidakpatuhan*

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (*Covid-19*) merupakan suatu pandemi yang terjadi hampir di seluruh penjuru dunia. Dikutip dari *Center for Disease Control and Prevention, cdc.gov* (2020) virus ini menyebabkan penyakit saluran pernapasan yang gejalanya muncul 2-14 hari setelah terpapar virus. Gejala *Covid-19* seperti influenza, batuk, demam, sesak napas dan lain-lain. Kasus *Covid-19* di Indonesia dilansir dari akun resmi pemerintah (Covid19.go.id) per tanggal 13 September 2020 terdapat pasien positif *Covid-19* sebanyak 218.382 orang, pasien sembuh 155.010 orang, dan pasien meninggal 8.723 orang.

Dari data di atas diketahui bahwa penyebaran virus *Covid-19* masih terjadi dan terus bertambah, namun saat ini pemerintah telah menetapkan kebijakan *new normal*. *New normal* atau kenormalan baru ialah langkah percepatan penanganan *Covid-19* dalam bidang kesehatan, sosial, dan ekonomi. Kebijakan *new normal* ini dilakukan karena dilema pemerintah antara kondisi ekonomi yang terus menurun dan kecemasan terhadap penularan virus *Covid-19*. Penerapan *new normal* ini telah ditetapkan dengan adanya surat keputusan menteri kesehatan tanggal 20 Mei 2020 Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 Tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (*Covid-19*) di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi.

World Health Organization (WHO) menyatakan ada 6 kriteria suatu daerah dapat menerapkan *new normal*. Adapun kriteria tersebut (1) penularan *Covid-19* telah terkendali di daerah tersebut, (2) Tersedianya fasilitas kesehatan masyarakat seperti rumah sakit yang mampu untuk mengidentifikasi, mengisolasi, menguji dan melacak kasus dan mengkarantina pasien *Covid-19*, (3) resiko penularan dapat dikurangi terutama di tempat dengan kerentanan tinggi seperti panti jompo, fasilitas kesehatan mental dan tempat keramaian, (4) diterapkannya

protokol kesehatan pencegahan *Covid-19* di tempat kerja seperti jaga jarak fisik, fasilitas cuci tangan, serta etika saat bersin dan batuk, (5) Pencegahan resiko penularan *Covid-19* dari luar negeri, dan (6) Himbauan masyarakat untuk terlibat aktif dalam masa transisi *new normal* (who.int, 2020).

Salah satu protokol kesehatan ialah penerapan *Social distancing* atau pembatasan sosial. Menurut *American Psychological Association* ("*Keeping your distance to stay safe"*,2020) langkah-langkah yang dapat diterapkan dalam mencegah penyebaran *Covid-19* ialah menerapkan *social distancing*, karantina dan isolasi diri. *Social distancing* berarti menjaga jarak aman (sekitar 2 meter) dari orang lain dan menghindari pertemuan di sekolah, tempat ibadah, ruang konser, dan transportasi umum. Penerapan pembatasan sosial (*social distancing*) yang mengharuskan masyarakat untuk mengurangi aktifitas di luar rumah dan banyak menghabiskan waktu di rumah. Melakukan segala aktifitas di rumah dalam waktu yang cukup panjang akan berpengaruh bagi kehidupan individu baik dari sektor ekonomi, pendidikan, serta psikologis. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Brooks et al (2020) mengenai efek psikologis karantina pada masa pandemik *Covid-19* terdapat efek psikologis negatif termasuk gejala stress pasca-trauma, kebingungan dan kemarahan. Stresor termasuk durasi karantina yang lama, ketakutan akan terinfeksi, frustasi, kebosanan, persediaan yang tidak memadai, informasi yang tidak memadai, kerugian finansial dan lain-lain. Sejalan dengan penelitian Brooks et al, Penelitian psikologi dikutip dari www.apa.org ("*Keeping your distance to stay safe"*, 2020) individu mengalami perasaan cemas, takut, depresi, bosan, marah, frustasi, dan stigma saat penerapan *social distancing*.

Protokol kesehatan lainnya yang sudah diterapkan sejak era *new normal* antara lain adalah menggunakan masker dengan benar, sering mencuci tangan dengan air dan sabun, menggunakan *hand sanitizer*, menjaga jarak agar tidak bersentuhan, memeriksa suhu tubuh, menutup mulut dan hidung ketika batuk atau bersin. Namun masyarakat masih banyak yang melanggar aturan tersebut dengan berkumpul ditempat umum dan tidak menggunakan masker, tidak menjaga jarak, dan masih ditemukan banyak masyarakat yang beraktivitas dan berkerumun di luar rumah tanpa mengindahkan kebijakan yang telah dibuat. Hal ini dibuktikan dengan pertambahan pasien yang terdeteksi positif mengalami *Covid-19* pada tanggal 21 September 2020 sebanyak 248.852 orang setelah sehari sebelumnya tanggal 20 September 2020 korban sebanyak 244.676 orang, yang artinya ada 4.176 orang yang mengalami positif *Covid-19* (CNN Indonesia, 21 September 2020). Pertambahan pasien positif Covid-19 ini tidak lain disebabkan karena masyarakat tidak patuh dalam menerapkan protokol kesehatan. Penyebaran virus melalui saluran pernafasan membuat masyarakat harus tetap menjaga jarak, menggunakan masker, dan menjaga kebersihan. Jika masyarakat patuh dengan protokol kesehatan tersebut, maka tidak akan ada lagi penambahan kasus positif setiap harinya sehingga dapat memutus mata rantai penyebaran *Covid-19*.

Penelitian terkait dengan ketidakpatuhan terhadap otoritas pernah dilakukan oleh Bocchiardo dan Zimbardo tahun 2010. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa 70% dari peserta (mahasiswa sarjana) menunjukkan ketidakpatuhan terhadap otoritas dalam merespon *treatment* yang dinilai tidak adil. Sedangkan Rooij dkk (2020) di Amerika melakukan penelitian tentang kepatuhan terhadap tindakan mitigasi Covid-19. Dari penelitian ini diketahui bahwa ada dua hal yang mendorong tindakan kepatuhan. Pertama, kepatuhan bergantung pada kemampuan orang untuk mematuhi aturan, kesempatan untuk melanggar aturan, dan pengendalian diri. Dengan demikian, kepatuhan dihasilkan dari kemampuan pribadi mereka sendiri dan konteks tempat mereka tinggal. Kedua, kepatuhan bergantung pada motivasi intrinsik orang, termasuk dukungan moral substantif dan norma sosial. Adapun kasus yang

banyak terjadi di Indonesia saat pandemi *Covid-19* ini ialah ketidakpatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan*Covid-19.*

Kasus tentang pelanggaran terhadap protokol kesehatan di Indonesia sudah sering terjadi seperti yang terjadi di Surabaya ada sekitar 70% orang yang tanalisisidak mengenakan masker pada saat keluar rumah ini disampaikan oleh Gubernur Jawa Timur, Khofifah Indar Parawansa (*70% Orang Surabaya Tak Pakai Masker, Ini Reaksi Presiden RI"*, 2020). Kemudian juga terdapat 5.815 pelanggaran protokol kesehatan yang terjadi di Jakarta pada saat razia yustisi ("*Pelanggar Protokol Covid-19 di Hari ke-6 Operasi Yustisi*", 2020). Sementara itu kasus kenaikan jumlah pasien positif *Covid-19* yang cukup signifikan per harinya juga menunjukkan bahwa masih banyak orang yang melanggar protokol kesehatan penanganan *Covid-19*. Ketidakpatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan ini sangat disayangkan sebab kebijakan yang ditetapkan tersebut adalah untuk keselamatan bersama. Meskipun demikian terdapat juga beberapa masyarakat yang tetap mematuhi dan sadar tentang pentingnya untuk mentaati protokol kesehatan. Peneliti tertarik untuk melihat bagaimana respon masyarakat terhadap orang yang tidak mematuhi protokol kesehatan serta alasan dari respon tersebut.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan desain *mix methods*. *Mix methods* merupakan desain penelitian yang menggabungkan dua metode penelitian yaitu kuantitatif dan kualitataif untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid, kompernesif, reliabel dan objektif (Sugiyono, 2011). Penelitian ini menggunakan model penelitian survei dengan menyajikan pertanyaan terbuka. Leedy & Ormrod (Supratiknya, 2015) menerangkan penelitian survei merupakan pendekatan desain penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mendapatkan informasi terkait dengan pendapat, karakteristik, sikap, pengalaman dengan mengajukan pertanyaan kepada responden.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini yaitu 325 orang yang terdiri dari 74 laki-laki dan 251 perempuan. Adapun rentang usia partisipan ialah 14-55 tahun yang terdiri dari berbagai jenis pekerjaan. Sebagian besar partisipan penelitian ialah pelajar dan mahasiswa. Partisipan penelitian mayoritas berasal dari kota Pekanbaru dan beberapa daerah di Provinsi Riau, namun ada sebagian kecil partisipan yang berasal dari luar Provinsi Riau. Partisipan tinggal di daerah di zona merah dan luar zona merah penyebaran *Covid-19*. Teknik sampling yang digunakan ialah *simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan pengambilan sampel acak secara sederhana yang dilakukan pada populasi yang relatif homogen (Azwar, 2017).

Instrumen

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan pertanyaan terbuka (*open-ended questionnaire*). Menurut Sugiyono (2011) kuesioner ialah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi beberapa pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab. Sugiyono (2011) juga menyebutkan bahwa kuesioner ialah teknik yang efisien jika peneliti mengetahui secara pasti variabel yang hendak diukur dan mengetahui apa yang dapat diharapkan dari partisipan penelitian. Menurut Hanurawan (2016) kuesioner ialah suatu alat untuk mengumpulkan data yang sifatnya laporan (*self-report*) yang mana dilakukan dengan mengisi daftar pertanyaan. Pada penelitian kualitatif di bidang psikologi, Hanurawan (2016) mengatakan bahwa kuesioner digunakan untuk

mengungkapkan makna subjektif pemikiran, perasaan, sikap, perilaku, persepsi, keyakinan, niat perilaku dan kepribadian subjek penelitian.

Kuesioner yang digunakan ialah kuesioner dengan pertanyaan terbuka. Kuesioner dengan pertanyaan terbuka memberikan kebebasan pada partisipan untuk menjawab berdasarkan pengalaman dan perasaan yang dialami responden. Pertanyaan yang disajikan untuk mengetahui respon masyarakat terhadap ketidakpatuhan terdiri dari (2) petanyaan, adapun pertanyaan penelitian ialah (1) Bagaimana respon Anda ketika ada orang yang tidak mematuhi anjuran dan aturan pemerintah terkait penanganan *Covid-19*? (2) Tuliskan Alasannya!

Prosedur

Langkah pertama yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu memformulasikan pertanyaan penelitian, kemudian melakukan *try out* terhadap pertanyaan penelitian yang sudah dibuat. Selanjutnya setelah dilakukan *try out* kemudian dilakukan proses penyebaran kuesioner penelitian yang dilakukan secara *online.* Penyebaran kuesiner penelitian dilakukan pada bulan Mei 2020. Sebelum partisipan mengerjakan kuesioner, partisipan membaca *informed consent* terlebih dahulu untuk terlibat dalam penelitian ini kemudian mengisi kuesioner. Setelah pengambilan data dan input data dilakukan langkah berikutnya ialah mengorganisasikan data.

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Analisis kualitatif yang digunakan ialah *content analysis. Content analysis* atau analisis isi terdiri dari 3 tahapan, yaitu *open coding, axial coding* dan *selective coding* (Faturochman, dkk 2017). *Open coding* merupakan tahapan awal dalam analisis, peneliti mengidentifikasi kata kunci dari jawaban subjek. Kemudian, tahap kedua *axial coding*. *Axial coding* adalah tahapan pengumpulan kategori-kategori yang teridentifikasi di tahap *open coding* dan dikelompokkan berdasarkan kesamaan inti kategorisasinya. Tahap selanjutnya *selective coding*, merupakan tahap pengumpulan kategori-kategori *axial* yang memiliki *core construct* atau *core category* yang sama untuk diberi label sebagai representasi penjelasan atau sebuah fenomena. Sedangkan analisis kuantitatif menggunakan analisis statistik deskriptif dan tabulasi silang dengan bantuan program SPSS 23 *for Windows*.

HASIL

Jawaban partisipan dikelompokkan berdasarkan kesamaan atau kemiripan jawaban sehingga menjadi satu kategori. Hasil akhir dari penilaian merupakan gambaran bagaimana seseorang sebagai individu merespon ketidakpatuhan terhadap protokol kesehatan. Respon terhadap ketidakpatuhan dapat diidentifikasi menjadi beberapa kategori. Hasil respon dapat dilihat pada tabel berikut:

Respon Masyarakat terhadap ketidakpatuhan protokol kesehatan penanganan *Covid-19*

Tabel 1
Respon Individu Terhadap Ketidakpatuhan

No	Kategori Penilaian	Total Respon	Persentase
1.	**Emosi Negatif**	**166**	**51,1**
	- Kesal	79	24,3
	- Sedih	39	12
	- Marah	29	8,9
	- Tidak Senang	10	3
	- Benci	5	1,5
	- Keheranan	4	1,2
2.	**Menasehati**	**111**	**34,2**
	- Mengingatkan	40	12,3
	- Menegur	31	9,5
	- Menasehati	17	5,2
	- Memberitahu	11	3,3
	- Memberi Pendapat	7	2,2
	- Menganjurkan	4	1,2
	- Mengkritik	1	0,3
3.	**Tidak Peduli**	**32**	**9,8**
	- Membiarkan	10	3
	- Tidak Peduli	8	2,4
	- Biasa Saja	7	2,2
	- Menjauhi	3	0,9
	- Diam	2	0,6
	- Memaklumi	2	0,6
4.	**Berfikir Positif**	**2**	**0,6**
5.	**Lain-lain**	**14**	**4,3**
	- *	14	4,3
	Total	**325**	**100**

Berdasarkan pengolahan data, tabel 1 menunjukkan hasil dari respon masyarakat terhadap ketidakpatuhan protokol kesehatan terdapat kategori pertama yaitu emosi negatif (51,1%) yang terdiri dari kesal, sedih, marah, tidak senang, benci, dan keheranan. Kesal dan sedih adalah respon yang paling banyak ditemukan. Respon jawaban partisipan seperti, "*Kesal*." (S175) dan "*Saya kesal. Mereka menganggap remeh terhadap wabah ini karena belum merasakan langsung dampaknya*." (S315), kemudian partisipan memberikan respon sedih seperti "*Saya akan merasa sedih*." (S131).

Kategori respon kedua yaitu menasehati (34,2%) yang terdiri dari mengingatkan, menegur, menasehati, memberitahu, memberi pendapat, menganjurkan, dan mengkritik. Mengingatkan dan menegur merupakan respon terbanyak pada kategori respon menasehati. Jawaban partisipan seperti "*Mengingatkan mereka untuk mematuhi anjuran pemerintah*

disertai alasan kenapa harus mematuhi aturan tersebut." (S167) dan "*Saya akan menegurnya*." (S256).

Kategori respon ketiga yaitu tidak peduli (3,3 %) yang terdiri dari membiarkan dan tidak peduli. Respon jawaban partisipan seperti, "Saya biarkan dan menjaga jarak." (S50) dan "*Biar lah orang yang berhak menegurkan nya seperti polisi*." (S123). Jawaban partisipan tidak peduli seperti, "*Tidak memedulikannya*." (S317). Kemudian kategori selanjutnya yaitu berfikir positif (0,6%). Respon jawaban partisipan seperti, "*Pertama menanyakan kenapa tdk mematuhi, jika diberikan alasan yg logis (misal: harus membeli keperluan rumah tangga, tetap harus bekerja untuk menafkahi keluarga, ada urusan yg tak bisa diwakilkan dgn online, dll) maka saya akan memahami keputusannya & tetap mengingatkan untuk tetap waspada. Sebaliknya jika mereka tidak mematuhi dgn alasan yg tdk jelas, maka akan saya tegur & mungkin saja bisa saya laporkan ke pihak penanganan Covid-19 ini biar jera*." (S253) dan kategori lainnya (4,3%).

Alasan Masyarakat Merespon ketidakpatuhan protokol kesehatan penanganan *Covid-19*

Individu yang merespon ketidakpatuhan memiliki alasan yang berbeda-beda dalam memberikan respon jawaban. Adapun kategori alasan pada penelitian ini dikelompokkan berdasarkan teori *Health Belief Model*. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan suatu tindakan kesehatan salah satunya tindakan ketidakpatuhan terhadap protokol kesehatan penangan *Covid-19*. Adapun alasan individu merespon ketidakpatuhan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti persepsi keparahan, persepsi hambatan, persepsi manfaat, petunjuk bertindak dan persepsi kerentanan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2
Alasan Individu Merespon Ketidakpatuhan

No	Kategori	Total Respon	Persentase (%)
1.	**Persepsi keparahan**	**90**	**27,7**
	- Dampak *Covid-19*	90	27,7
2	**Persepsi hambatan**	**83**	**25,5**
	- Kurangnya kesadaran	74	22,7
	- Tidak peduli	8	2,4
	- Tidak mematuhi	1	0,3
3	**Persepsi manfaat**	**78**	**24,0**
	- Kebaikan bersama	28	8,6
	- Kesehatan	16	4,9
	- Memutus penularan	16	4,9
	- Keselamatan	11	3,3
	- Melindungi	3	0,9
	- Terhindar virus	2	0,6
	- Membaik	1	0,3
	- Kesadaran	1	0,3

4	**Petunjuk bertindak**	**35**	**10,8**
	- Tindakan	35	10,8
5	**Persepsi kerentanan**	**15**	**4,6**
	- Kerentanan	15	4,6
6	**Lain-lain**	**24**	**7,4**
	- *	24	7,4
	Total	**325**	**100**

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis dari alasan masyarakat merespon ketidakpatuhan protokol kesehatan dengan enam alasan yaitu (1) persepsi keparahan (27,7%) yang terdiri dari dampak *Covid-19*, (2) persepsi hambatan (25,5%) yang terdiri dari kurangnya kesadaran, tidak peduli, dan tidak mematuhi, (3) persepsi manfaat (24,0%) yang terdiri dari kebaikan bersama, kesehatan, memutus penularan, keselamatan, melindungi, membaik, dan kesadaran, (4) petunjuk bertindak (10,8%) yang terdiri dari tindakan, (5) persepsi kerentanan (4,6%) yang terdiri dari kerentanan, selain itu terdapat kategori lainnya (7,4%).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai alasan individu merespon Individu MeresponKetidakpatuhan protokol kesehatan penanganan *Covid-19* menunjukkan bahwa kategori yang memiliki persentase tertinggi ialah persepsi keparahan. Persepsi terhadap keparahan penyakit adalah keyakinan individu tentang keseriusan dan tingkat keparahan dari suatu penyakit. Respon jawaban seperti, "*Dengan tidak patuh pada aturan akan memperlama pandemi di negeri ini*" (S0272) dan *"Apabila masyarakat tetap tidak mau mematuhi anjuran pemerintah,grafik ekponensial terhadap covid-19 akan terus meningkat dan berada di luar kendali. Akan ada banyak pasien, kekurangan bantuan medis, dan juga dapat berdampak pada krisis ekonomi apabila covid-19 lama ditangani"* (S0299).

Kedua, persepsi kerentanan. Persepsi kerentanan adalah perkiraan seseorang dalam melihat kerentanan dirinya terhadap suatu penyakit. Adapun respon jawaban seperti, *"Saya paham dan takut terkena COVID 19"* (S0279), *"Karena mereka bisa tertular atau menularkan"* (S0111), dan "*Karena dapat menularkan atau ditularkan walaupun si pengguna tidak menyadari. Akibatnya pasien positif covid-19 semakin bertambah. Jika pasien terus bertambah, aktivitas masyarakat semakin lama untuk di rumah saja"* (S0170).

Ketiga,persepsi hambatan. Persepsi hambatan adalah segala hal yang menjadi penghambat dalam melaksanakan dan mengadopsi sebuah perilaku baru. Adapun respon jawaban seperti,

"Karena di lingkungan tempat tinggal saya adalah desa dan di desa kebanyakan warga atau orang orang yang sudah tua kurang mengerti tentang berita terkini sehingga butuh cara yang pas dan fleksibel dalam menegur serta memberikan beberapa usulan yang baik agar tetap diterima" (S0236)

"Karena jika ada individu yang tidak bisa mematuhi anjuran dan aturan pemerintah, maka penularan pandemi covid-19 ini tidak akan berakhir. Misalnya anjuran untuk tidak keluar dari zona merah pandemi covid-19, namun masih banyak yang melanggarnya. Kemudian ketika habis pulang bepergian dari wilayah yang terpapar covid-19 ini namun tidak mau melapor dan melakukan isolasi mandiri, maka orang itu secara tidak langsung telah menyebarkan virus tersebut ke banyak orang"(S0009).

Keempat, persepsi manfaat. Persepsi manfaat adalah penilain terhadap suatu perilaku kesehatan untuk menurunkan resiko penyebaran suatu penyakit. Adapun respon jawaban seperti, *"Karena keadaan seperti ini dibutuhkan kerjasama dan kesadaran yang kuat dari semua pihak, sebab percuma saja sebagian orang dengan sangat patuh untuk menahan diri*

tidak melanggar tapi ada sebagian lagi yang acuh. Sama saja nantinya virus ini tidak akan terputus mata rantainya" (S0253), "karena hal yang dianjurkan pemerintah sebenarnya untuk kebaikan diri kita pribadi" S0255), *dan "Mematuhi untuk kebaikan kita bersama agar pandemi ini segera berakhir"* (S0168).

Kelima, petunjuk bertindak. Petunjuk bertindak adalah adanya kejadian atau dorongan untuk melakukan perilaku kesehatan yang berasal dari kesadaran diri atau dorongan orang lain. Adapun respon jawaban seperti, "*Karena dalam zona bahaya, saling mengingatkan untuk mencegah penyebaran sangat penting"* (S0080), *"Saya akan memberikan edukasi mengenai betapa pentingnya melakukan anjuran pemerintah demi keselamatan diri dan orang lain"* (S0094), dan *"Karena virus ini dapat menular ke siapa saja. Virus ini kadang tidak memiliki gejala sama sekali, sehingga jika saya melihat orang yang tidak memakai masker saya menjaga jarak dan waspada"* (S0228).

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa masyarakat yang merespon ketidakpatuhan dengan berbagai alasan. Berdasarkan uji khi kuadrat atau *Chi- Square Test*untuk menguji hubungan antara 2 variabel kategori antara respon dan alasan respon ketidakpatuhan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara respon terhadap ketidakpatuhan dengan alasan respon ketidakpatuhan.

Tabel 3
Uji Asosiasi Kategori Chi- Square Tests

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	98,856[a]	20	,000
Likelihood Ratio	100,906	20	,000
N of Valid Cases	325		

Sumber : Data Primer (diolah), 2020

Dari tabel di atas diketahui nilai X^2hitung untuk variabel respon terhadap alasan respon adalah 98,856 dengan df = 20, karena X^2hitung >X^2tabel (98,856 > 34,169) dan didapatkan nilai Asymptotiv Significance 0,000 yang artinya nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang berarti signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa respon ketidakpatuhan mempunyai hubungan dengan alasan masyarakat merespon ketidakapatuhan. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara respon ketidakpatuhan dan alasan respon ketidakpatuhan diketahui bahwa subjek yang merespon dengan emosi negatif memiliki alasan yaitu persepsi negatif (18,5%), persepsi manfaat (9,8%), persepsi hambatan (12,9%), persepsi kerentanan (4,0%) dan petunjuk bertindak (4,0%). Sedangkan respon menasehati alasan yang diberikan berupa persepsi manfaat (12,3%), petunjuk bertindak (6,8%), persepsi keparahan (6,8%), persepsi hambatan (6,2%), dan persepsi kerentanan (0,3%). Respon ketidakpatuhan tidak peduli alasan yang diberikan masyarakat ialah persepsi hambatan (6,2%) dan persepsi keparahan (1,2%). Alasan respon berfikir positif yang diberikan oleh responden yaitu persepsi hambatan (1,1%) dan persepsi manfaat (1,1%).

Dari hasil tabulasi silang antara respon ketidakpatuhan dengan jenis kelamin diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara respon subjek laki-laki dan perempuan.

Samahalnya dengan jenis kelamin, hasil tabulasi silang antara respon ketidakpatuhan dengan pekerjaan subjek diketahui tidak terdapat hubungan yang signifikan anatara keduanya.

DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat respon individu terhadap ketidakpatuhan masyarakat akan protokol kesehatan untuk penanganan pandemi *Covid-19*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda ketika menghadapi ketidakpatuhan masyarakat.

Respon terhadap ketidakpatuhan terbagi atas 4 kategori. Pertama, kategori yang memiliki persentase paling tinggi adalah emosi negatif (51,5%), partisipan penelitian merespon orang yang tidak patuh dengan emosi negatif. Pada penelitian ini emosi negatif lebih banyak dirasakan oleh perempuan (80,7%) dibandingkan laki-laki (19,3%). Emosi negatif yang didapat dari hasil penelitian, diantaranya kesal, sedih, marah, tidak senang, benci dan keheranan. Respon emosi negatif paling banyak diberikan oleh responden ialah kesal (24,3%). Emosi negatif seperti kesal muncul karena adanya pemicu dari lingkungan yaitu masyarakat yang tidak mematuhi protokol kesehatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Schachter (Pratisti, 2012) yang menjelaskan bahwa seseorang lebih mempertimbangkan isyarat eksternal dibandingkan isyarat internal ketika membedakan dan memberi label pada emosi yang spesifik. Secara sederhana, Schachter mencontohkan "*Bila saya sedang terangsang (dalam kondisi sensitif) dan anda menjengkelkan maka saya harus marah*" atau "*bila saya terangsang oleh kebahagiaan yang anda rasakan maka saya akan merasa bahagia juga*". Respons ketidakpatuhan lainnya ialah kesedihan. Niedenthal (2017) menerangkan ketika Anda sedih, Anda sering lambat dan menjadi lemah atau bahkan menarik diri sendiri, mengisyaratkan kebutuhan akan perhatian dari orang lain. Kesedihan dalam hal ini timbul karena merasa dirugikan oleh sekitarnya yang tidak patuh akan aturan. Situasi yang tidak bekerja sama dengan apa yang diinginkan sehingga memunculkan rasa sedih.

Respon masyarakat terhadap ketidakpatuhan selanjutnya yaitu marah. Menurut Goleman (2006) mosi negatif (misalnya marah) yang kuat membelokkan setiap perhatian agar selalu tertuju pada emosi itu sendiri, menghalang-halangi usaha yang berupa memusatkan perhatian ke hal-hal lain. Orang yang menyatakan bahwa ia tidak takut menghadapi bahaya, sebenarnya melipatgandakan takutnya sendiri. Bukan saja takut menghadapi bahaya yang sebenarnya, tapi juga takut menemui bahaya. Sumber emosi tambahan demikian ini dapat dihindarkan dengan jalan menghadapi kenyataan yang ditakutkan, atau kenyataan yang menyebabkan timbulnya rasa marah. (Mahmud dalam Zahara, 2017).

Kedua, respon terhadap ketidakpatuhan adalah menasehati (34,2%). Dalam penelitian ini menasehati merupakan salah satu upaya untuk dapat mempromosikan akan pentingnya kesehatan dengan cara memberitahu, menegur, mengingatkan dan menganjurkan masyarakat untuk dapat mentaati protokol kesehatan. Promosi kesehatan dilaksanakan dalam pengembangan kebijakan publik yang mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat; menciptakan lingkungan fisik dan sosial yang mendukung derajat kesehatan yang optimal; meningkatkan gerakan masyarakat untuk mengendalikan faktor yang mempengaruhi kesehatan; mengembangkan individu agar tahu, mau, dan mampu membuat keputusan yang efektif dalam memelihara; meningkatkan, dan mewujudkan derajat kesehatan yang optimal serta menata kembali sistem pelayanan kesehatan masyarakat agar lebih mengutamakan aspek promotif dan preventif tanpa mengesampingkan aspek kuratif dan rehabilitatif (Yuningsih, 2020).

Dalam ajaran islam juga mengajarkan kepada sesama untuk saling menasehati jika ada saudara sesama muslim melakukan kesalahan, maka wajib bagi kita sebagai seorang muslim

untuk mengajaknya dalam kebenaran. Sebagaimana telah dijelaskan dalam Al-Qur'an "*Demi masa, Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman, beramal shaleh, dan saling nasehat-menasehati dalam kebenaran dan saling nasehat-menasehati dalam kesabaran."* (QS. Al 'Ashr :1-3). Dalam hal ini menasehati masyarakat yang tidak patuh akan protokol kesehatan dengan menegurnya dan memberi tahu dampak dan bahaya yang akan terjadi jika tidak mengindahkan protokol kesehatan serta apa saja yang perlu dilakukan agar terhindar dari penyebaran virus *Covid-19.*

Ketiga, dari hasil kategorisasi terdapat respon tidak peduli individu terhadap masyarakat yang tidak patuh terhadap protokol kesehatan sebesar 9,8%. Adapun respon tidak peduli terdiri dari tanggapan seperti membiarkan, menjauhi, merespon biasa saja, diam hingga memaklumi tindakan tersebut. Mayoritas subjek yang merespon tidak peduli terhadap ketidakpatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan ialah karena subjek berada di daerah yang belum terkena dampak *Covid-19* atau yang tinggal tidak pada zona merah penyebaran *Covid-19*. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara zona tempat tinggal responden diketahui bahwa masyarakat yang tidak tinggal di zona merah lebih tidak peduli terhadap ketidakpatuhan protokol kesehatan dibandingkan orang yang berada di zona merah. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat menjadi individualis dan mementingkan diri sendiri tanpa memikirkan kesehatan dan resiko penularan *Covid-19* disebabkan karena ketidakpatuhan protokol kesehatan. Mementingkan diri sendiri dan tidak peduli dengan orang lain menumbuhkan sikap egois dan individualisme dalam diri individu. Wahyudi & Sukmasari (2014) menyatakan bahwa kehidupan masyarakat yang mengalami perubahan begitu pesat berkaitan dengan munculnya sikap individualisme yang menimbulkan ketidakpedulian dikalangan masyarakat termasuk juga pada remaja.

Keempat, kategori berikutnya yang ditemukan terkait dengan respon masyarakat terhadap ketidakpatuhan protokol kesehatan *Covid-19* ialah berpikir positif (0,6%). Dalam penelitian ini individu yang tidak tinggal di zona merah lebih dapat berfikir positif, hal ini dapat dilihat dari hasil tabulasi silang yaitu 100% yang artinya semua individu yang tidak berada di zona merah lebih berpikir positif terhadap ketidakpatuhan. Cooke (2016) menerangkan bahwa ketidakpatuhan dapat dimaklumi atau dibenarkan untuk mengubah kondisi sosial lebih baik. Dilihat dari respon jawaban, responden yang menjawab berfikir positif tetap menanyakan alasan dari ketidakpatuhan orang tersebut. Responden memberikan prasangka-prasangka yang baik terhadap orang yang tidak patuh seperti untuk memenuhi kebutuhan hidup, atau ada urusan yang tidak bisa diwakilkan. Alasan-alasan tersebut sejalan dengan pendapat Rahman, dkk (2020) yang mengatakan bahwa dalam konteks pandemi *Covid-19* di Indonesia, sebagian masyarakat melakukan ketidakpatuhan pada instruksi pemerintah, memprediksi setidaknya ada 3 faktor psikososial yang berpengaruh: faktor psikologis, faktor sosial-ekonomi-budaya, dan persepsi terhadap pemerintah. Ketidakpatuhan disini disebabkan faktor ekonomi yang memang mengharuskan seseorang untuk bekerja.

Adapun alasan respon ketidakpatuhan terhadap protokol kesehatan dikategorikan berdasarkan teori *Health Belief Model.*Terdapat beberapa pertimbangan individu yang menjadi alasan memberikan respon terhadap ketidakpatuhan masyarakat pada protokol kesehatan penanganan *Covid-19.* Adapun faktor persepsi dari *Health Belief Model* meliputi persepsi keparahan (*Perceived severity)*, persepsi hambatan (*Perceived barrier)*, persepsi manfaat (*Perceived benefits)*, petunjuk bertindak (*cues to action*), dan persepsi kerentanan *(Perceived susceptibility).*

Pertama, persepsi keparahan (27,7%). Persepsi terhadap keparahan penyakit adalah keyakinan individu tentang keseriusan dan tingkat keparahan dari suatu penyakit. Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa hal yang menjadi faktor pendukung dalam penilaian persepsi

keparahan yaitu anggapan bahwa ketidakpatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan penanganan *Covid-19* berdampak buruk dan berbahaya karena dapat menyebabkan orang lain menjadi tertular *Covid-19* sehingga penyebaran *Covid-19* semakin bertambah dan menyebar luas.Penelitian ini juga dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Fibriana (2013) yang menyatakan bahwa dalam melakukan tindakan pencegahan terjadinya suatu penyakit maupun mencari pengobatan dipengaruhi oleh persepsi terhadap keparahan yang dirasakan. Selain itu Wulandari, dkk (2016) juga menunjukkan bahwa semakin kuat persepsi keparahan seorang WPS (Wanita Pekerja Seks), maka akan semakin besar kemungkinan memiliki perilaku sehat dalam pencegahan IMS (Infeksi Menular Seksual).

Kedua, persepsi hambatan (25,5%). Persepsi hambatan adalah segala hal yang menjadi penghambat dalam melaksanakan dan mengadopsi sebuah perilaku baru. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa anggapan responden terhadap ketidakpatuhan masyarakat pada protokol kesehatan *Covid-19* antara lain kurangnya kesadaran, dan ketidak pedulian masyarakat terhadap pentingnya mengikuti protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Responden beranggapan bahwa masyarakat yang tidak mematuhi protokol kesehatan disebabkan oleh banyaknya masyarakat yang masih belum mengerti bahaya *Covid-19,* anjuran untuk tidak keluar dari zona merah selama pandemi*Covid-19* masih banyak yang melanggarnya. Kemudian ketika pulang bepergian dari wilayah yang terpapar *Covid-19* ini tidak melapor dan melakukan isolasi mandiri. Selain itu kemungkinan masyarakat yang tidak mematuhi protokol kesehatan karena keterbatasan biaya hidup sehingga tidak memiliki masker, terpaksa bekerja diluar rumah untuk membiayai hidup keluarga.Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jones dan Bartlett (2008) enunjukkan bahwa hambatan yang dirasakan oleh masyarakat dalam pemberantasan sarang nyamuk akan dapat diatasi apabila masyarakat merasakan keseriusan/keparahan yang tinggi dari penyakit DBD.

Ketiga, persepsi manfaat (24,0%). Persepsi manfaat adalah pendapat orang tentang nilai guna dari sebuah perilaku yang baru dalam menurunkan resiko dari perkembangan sebuah penyakit (Attamimy & Qomaruddin, 2017). Jika seseorang menjalankan protokol kesehatan individu mempunyai persepsi akan keuntungan dan manfaat yang ia dapat jika melakukan upaya kesehatan. Adapun hasil dari penelitian ini responden beranggapan bahwa masyarakat harus mematuhi protokol kesehatan untuk kebaikan bersama, kesehatan, memutus penularan, melindungi, membaik, dan kesadaran. Responden beranggapan bahwa sebagian pihak seperti pemerintah, tenaga medis, dan dirinya sendiri sudah bersusah payah untuk memutus penyebaran *Covid-19.* Namun, sebagian yang lain acuh terhadap protokol kesehatan. Padahal Untuk memutuskan mata rantai *Covid-19* ini dibutuhkan kerjasama dan kesadaran yang kuat dari semua pihak, sebab percuma saja sebagian orang sangat patuh untuk menahan diri untuk tidak melanggar sedangkan sebagian lain berbuat sebaliknya. Hasil penelitian ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Viegas, dkk (2017) bahwa persepsi manfaat dapat ditingkatkan dengan adanya komunikasi yang baik antara tenaga kesehatan dengan pasien TB (Tuberkulosis). Diharapkan dengan komunikasi yang baik, tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi yang tepat mengenai manfaat dan pentingnya pengobatan yang teratur.

Keempat, Petunjuk bertindak (10,8%). Petunjuk bertindak adalah adanya kejadian atau dorongan untuk melakukan perilaku kesehatan yang berasal dari kesadaran diri atau dorongan orang lain. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden melakukan tindakan seperti memberi arahan, pemahaman, dan edukasi kepada masyarakat yang tidak mematuhi protokol kesehatan penanganan *Covid-19*. Hasil penelitian ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan Attamimy & Qomaruddin (2017) bahwa jika terdapat isyarat melakukan tindakan semakin tinggi maka upaya pencegahan DBD semakin tinggi p. Begitu

juga sebaliknya semakin tidak ada isyarat melakukan tindakan, maka semakin buruk tindakan upaya pencegahan DBD.

Kelima, persepsi kerentanan (4,6%). Persepsi kerentanan mencakup perkiraan tentang kerentanan terhadap penyakit dan salah satu persepsi yang lebih kuat dalam mempromosikan orang untuk mengadopsi perilaku sehat. Semakin besar risiko yang dirasakan, semakin besar kemungkinan terlibat dalam perilaku untuk mengurangi risiko. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden beranggapan seharusnya masyarakat mematuhi protokol kesehatan *Covid-19* untuk mencegah penularan virus. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvin dan Mulyadi (2016) bahwa sebagian besar keluarga merasa rentan atau beresiko untuk terkena penyakit DBD (Demam Berdarah Dengue), sehingga mereka melakukan tugas kesehatan keluarga untuk pencegahan agar tidak terkena DBD.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ketidakpatuhan terhadap protokol kesehatan penanganan *Covid-19* di kalangan masyarakat menimbulkan banyak respon pro dan kontra. Hasil dari penelitian ditemukan bahwa respon masyarakat terhadap ketidakpatuhan protokol kesehatan penanganan *Covid-19* berupa emosi negatif, menasehati, tidak peduli, berfikir positif, dan lain-lain. Faktor tempat tinggal atau zona merah penyebaran *Covid-19* juga mempengaruhi seseorang memberikan respon terhadap ketidakpatuhan. Masyarakat yang tidak tinggal di zona merah merespon tidak peduli terhadap ketidakpatuhan protokol kesehatan karena merasa aman dengan situasi tempat tinggalnya yang tidak terkena dampak penyebaran *Covid-19*. Alasan individu melakukan suatu perilaku kesehatan seperti ketidakpatuhan terhadap protokol kesehatan penanganan *Covid-19* dipengaruhi oleh *Health Belief Model.* Adapun alasan respon ketidakpatuhan dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu persepsi keparahan (*Perceived severity)*, persepsi hambatan (*Perceived barrier)*, persepsi manfaat (*Perceived benefits)*, petunjuk bertindak (*cues to action*), dan persepsi kerentanan *(Perceived susceptibility).*

Saran Teoritis

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam penyetaraan gender yang mana lebih banyak jumlah responden perempuan dibanding laki-laki. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menyeimbangkan antara jumlah responden perempuan dan laki-laki agar di dapatkan hasil yang lebih maksimal. Penelitian selanjutnya dapat meneliti terkait hubungan antara ketidakpatuhan terhadap protokol kesehatan dengan *Health Belief Model* dan faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan *Covid-19*.

Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan agar individu lebih peduli terhadap masyarakat yang tidak mematuhi protokol seperti memperingati, mengingatkan agar individu yang tidak patuh terhadap protokol kesehatan dapat sadar akan pentingnya mematuhi aturan protokol kesehatan penangan *Covid-19*.

REFERENSI

Al-Quran dan Terjemahan. (2014). Jakarta: Departemen Agama RI.

American Psychological Association (2020, Maret) Kepping your distance to safe. https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing

Attamimy, H. B., & Qomaruddin, M. B. (2017). Aplikasi health belief model pada perilaku pencegahan demam berdarah dengue. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of*

Health Promotion and Health Education, 5(2),245-255. https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/7744/4588

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian Psikologi Edisi II.* Pustaka Pelajar.

Brooks, S. K. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evdence. *The Lancet*, 395: 912-920. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Bocchiaro, P., Zimbardo, P., G., & Van Lange, P., A., V. (2012). To defy or not to defy: An experimental study of the dynamics of disobedience and whistle-blowing. *Psychology Press*, 7 (1), 35–50.

Bocchiaro, P., & Zimbardo, P. G. (2010). Defying unjust authority: An exploratory study. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-010-9080-z

Centers for Disease Control and Prevention. (2020, Mei 13) Symptoms of Coronavirus. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

CNN Indonesia. (2020, September 21). Update Corona 22 September: 252.923 Positif, 184.298 Sembuh. https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200922135251-20-549410/update-corona-22-september-252923-positif-184298-sembuh.

Cooke, M. (2016). Civil obedience and disobedience. *Philosophy and Social Criticism*, 42 (10), 995-1003. https://doi.org/10.1177/0191453716659521

Elvin, S. D., & Mulyadi, H. K. (2016). Tugas kesehatan keluarga dalam pencegahan demam berdarah dengue dengan pendekatan health belief model. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *4*(2).

Faturochman, Wenty, M. M., & Tabah, A. N. (2017). *Memahami dan Mengembangkan Indigenous Psychology*. Pustaka Pelajar.

Firisa A. (2020, Juni). 70% Orang Surabaya Tak Pakai Masker, Ini Reaksi Presiden RI. https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3640957/70-orang-surabaya-tak-pakai-masker-ini-reaksi-presiden-ri

Fibriana, A. I. (2013). Keikutsertaan pelanggan wanita pekerja seks dalam voluntary conseling and testing (VCT). *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(2). https://doi.org/10.15294/kemas.v8i2.2640

Goleman, D. (2006). *Kecerdasan Emosional.* PT. Gramedia Pustaka Utama.

Hanurawan, F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. PT Raja Grafindo Persada.

Jones & Bartlett. (2008). *The Health Belief Model*. Jones and Bartlett Publishers Inc.

Kautsar Widya Prabowo. (2020, September). 5.815 pelanggar protokol Covid-19 di hari ke-6 operasi yustisi. https://www.medcom.id/nasional/metro/Rb10JxXN-5-815-pelanggar-protokol-covid-19-di-hari-ke-6-operasi-yustisi.

World Health Organization (2020, April 16) Statement-Transition to a "new normal" during *COVID-19* pandemic must be guided by public health principles. Who.int.https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/statements/2020/statement-transition-to-a-new-normal-during-the-*Covid-19*-pandemic-must-be-guided-by-public-health-principles

Komite Penanganan *COVID-19* dan pemulihan ekonomi nasional (2020, September 13). https://www.covid19.go.id.

Niedenthal, P., M., & François, R. (2017). *Psychology of Emotion Second Edition*. Routledge.

Pratisti, W.D. (2012). Peran kehidupan emosional ibu, budaya dan karakteristik remaja pada regulasi emosi remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, 116-130.

Rahman, A. A, dkk. (2020). Faktor-faktor psikososial dari ketidakpatuhan masyarakat pada masa pandemik. http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30892

Rooij. B. V., et al. (2020). Compliance with *COVID-19* mitigation measures in the United States.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Supratiknya, A. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*. Universitas Sanata Dharma.

Viegas, A. M., et al. (2017). Association of outcomes with comprehension, adherence and behavioral characteristics of tuberculosis patients using fixed-dose combination therapy in Contagem, Minas Gerais, Brazil. *Revista Do Instituto de Medicina Tropical de São Paulo*, 59(28), 1-6. http://dx.doi.org/10.1590/s1678-9946201759028

Wahyudi, S., H., & Sukmasari, M., P. (2014). Teknologi dan kehidupan masyarakat. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1), 13-24.

Wulandari, Y. A., Suryani, N., & Poncorini, E. (2016). Health belief model: Health preventive behavior of sexually transmitted infection in female sex workers in Surakarta. *Journal of Health Promotion and Behavior*, *1*(2), 70-78. https://doi.org/10.26911/thejhpb.2016.01.02.02

Yuliani, R. (2013). Emosi negatif siswa kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (1), 151-155.

Yuningsih, R. (2020). Promosi kesehatan pada kehidupan *new normal* pandemi *Covid-19*. *Info Singkat*, 12 (11), 13-18.

Zahara, F. (2017). Pengendalian emosi ditinjau dari pola asuh orangtua pada siswa usia remaja di SMA Utama Medan. *Kognisi Jurnal*, 1(2), 2528-4495.

GAMBARAN PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWA GENERASI Z DI KOTA MEDAN

Rahel Monica S. Simangunsong, Karina Meriem Beru Brahmana, Nenny Ika Putri Simarmata
Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan
[1] rahel.simangunsong@student.uhn.ac.id, [2]ina_brahmana@yahoo.com, [3]simply_ika@yahoo.com

Abstrak

Fokus pada penelitian ini bersumber dari fenomena perilaku mahasiswa khususnya yang lahir pada generasi Z, dimana meningkatnya perilaku berbelanja online maupun ofline pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran perilaku konsumtif pada mahasiswa generasi Z di kota Medan. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Medan yang saat ini genap berusia 18-20 tahun. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator perilaku konsumtif menurut Summartono (2002) sebanyak 32 item. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskripstif, untuk mengetahui secara deskriptif bagaimana perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa generasi Z di Kota Medan memiliki perilaku konsumtif yang rendah (60,31%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa mahasiswa generasi Z cenderung rendah dalam membeli barang karena pengaruh model yang mengiklankan (82,35%), membeli barang untuk menjaga status sosial (69,85%), dan membeli barang untuk menjaga penampilan dan gensi (64,71%).
Kata Kunci: *generasi z; perilaku konsumtif; mahasiswa*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman di era globalisasi sekarang ini sangatlah luas, baik ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan teknologi saat ini khususnya teknologi informasi mengubah cara pandang, cara kerja, dan implementasi dalam segala bidang. Seiring perkembangan era digital yang pesat, Laju pertumbuhan penduduk juga semakin meningkat. Salah satu fenomena yang menarik adalah lahirnya generasi internet atau sering disebut juga sebagai generasi Z.

Generasi Z merupakan generasi yang lahir di tahun 1995-2010, dimana generasi Z berada di masa kebangkitan teknologi internet, sehingga karakteristik generasi ini sangat fasih dengan teknologi dan media sosial dibandingkan generasi sebelumnya (Schroer, 2008). Generasi ini memiliki karakteristik gemar berinteraksi dengan berbagai kalangan melalui jaringan sosial seperti *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan aplikasi media sosial lainnya yang memudahkan mereka untuk berkomunikasi. Cepatnya penyebaran dan berbagi informasi dalam jejaring sosial menyebabkan generasi saat ini mudah memperoleh informasi mengenai hal-hal yang sedang *trend* (Philip, 2019). Tidak heran bahwa generasi ini merupakan pengguna terbesar internet untuk berbelanja semua kebutuhannya (Hassan dkk., 2016).

Berdasarkan rentaang usianya, Saat ini generasi Z sedang menyandang status sebagai mahasiswa. Menurut KBBI (kamus Besar Bahasa Indonesia), mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi dan memegang status tertinggi diantara yang lain pada struktur pendidikan di Indonesia. Sebagai mahasiswa yang hidup di era modern, maka tidak asing lagi terhadap pengaruh gaya hidup, trend, dan mode yang sedang berlaku. Bagi mahasiswa sendiri, mode, penampilan, dan kecantikan merupakan hal penting yang mendapatkan perhatian khusus.

Sebagai makhluk sosial, mahasiswa mengalami perkembangan psikososial di lingkungan perkuliahannya, seperti hubungan berkelompok, pertemanan, pasangan, dan berbagai hubungan lainnya. Namun, karena mahasiswa hidup dalam lingkungan kampus dengan berbagai macam karakter orang maupun status sosial maka banyak mahasiswa yang melupakan

kewajibannya untuk belajar di kampus yang seharusnya menjadi tempat mahasiswa mencari ilmu dan pengetahuan, terkadang dijadikan tempat untuk berlomba-lomba memamerkan apa yang mereka miliki. Mahasiswa lebih mementingkan uang sakunya untuk membeli berbagai macam barang bermerk untuk mengikuti trend terkini dan diakui oleh teman-temannya dibanding untuk membeli perlengkapan kampus yang lebih penting seperti buku-buku pendukung perkuliahan (Gumulya & Widiastuti, 2013). Hal tersebut dilakukan oleh mahasiswa agar dirinya tidak diasingkan dari kelompok sosial dan ingin mendapatkan pengakuan dari teman-temannya, walaupun barang yang dibeli tidak dibutuhkan untuk saat ini atau tidak penting. Keadaan seperti inilah secara tidak langsung akan membentuk kecenderungan perilaku konsumtif seseorang.

Menurut Triyaningsih (2011), perilaku konsumtif adalah perilaku membeli dan menggunakan barang yang tidak didasarkan atas petimbangan secara rasional dan memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi sesuatu tanpa batas dimana individu lebih mementingkan faktor keinginan daripada kebutuhan serta ditandai oleh adanya kebutuhan mewah dan berlebihan. Perilaku ini dilakukan untuk mencapai kepuasan maksimal dan menunjang harga diri dan status sosial di kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Enrico (2014) diketahui bahwa keinginan, kepuasan, *prestige*, gengsi, status sosial dan harga diri menjadi faktor-faktor perilaku konsumtif. Dari beberapa faktor tersebut yang paling dominan adalah keinginan atau kepuasan dan peranan yang paling besar menciptakan perilaku konsumtif adalah status sosial.

Fenomena konsumtif mahasiswa dapat tercermin dari cara berpakaian dan berpenampilan modis yang terkadang terlihat berlebihan di kampus, juga dapat dilihat dari gaya hidup dengan seringnya berkumpul di cafe, dan juga belanja di pusat-pusat perbelanjaan modern (*mall*). Terlebih lagi dengan mudahnya akses membeli, pembayaran *cashless* dengan tawaran *cashback* yang menguntungkan, serta cepatnya penyebaran *trend* ternyata mempengaruhi perilaku membeli. Mahasiswa ingin menunjukkan diri bahwa mereka juga dapat mengikuti mode terkini padahal mode selalu berubah, sehingga mereka tidak pernah puas dengan apa yang dimilikinya, sehingga menyebabkan mereka mengkonsumsi barang dan jasa tanpa berpikir panjang (Dikria, 2016).

Berdasarkan hasil survey terhadap 119 mahasiswa berusia 18-25 tahun di kota Medan, didapat bahwa 69,7% responden gemar berbelanja makanan dan minuman (terutama yang sedang *hits* di pasaran), serta yang terbanyak kedua adalah berbelanja pakaian (sebesar 46,2%). Disini terlihat bahwa gaya hidup mahasiswa generasi saat ini dihabiskan dengan menjaga penampilan dan adanya pengaruh media sosial, iklan, dan teman membuat mereka terpengaruh untuk membeli makanan dan minuman kekinian. Hal ini ternyata sejalan dengan hasil penelitian Devya (2015) bahwa remaja melakukan suatu kegiatan membeli karena remaja memiliki karakteristik tersendiri dalam hal penampilan, berdandan, berpakaian, gaya rambut sehingga mendorong remaja untuk membelanjakan uangnya untuk keperluan tersebut.

Perilaku konsumtif yang membawa dampak negatif pada mahasiswa banyak terjadi, misalnya membolos pada jam kuliah dan menghabiskan waktu dan uang saku mereka untuk nongkrong di tempat tertentu. Contoh lain, sekelompok mahasiswa menghabiskan uang saku mereka untuk membeli hal-hal yang tidak dibutuhkan di kampus untuk ajang pamer ,misalnya aksesoris kendaraan, kosmetik dan barang konsumtif lainnya (Novitasani, 2014). Jika hal tersebut terus terjadi maka akan menimbulkan dampak seperti kecemburuan sosial, mengurangi kesempatan untuk menabung dan cenderung tidak memikirkan kebutuhan yang akan datang. Kecemburuan sosial muncul karena orang akan membeli semua barang yang diinginkan tanpa memikirkan harga barang tersebut murah atau mahal, barang tersebut diperlukan atau tidak, sehingga bagi orang yang tidak mampu mereka tidak akan sanggup untuk mengikuti pola

kehidupan yang seperti itu (Irmasari, 2010). Suyasa dan Fransisca (2005) juga menyatakan bahwa dampak negatif yang muncul dari perilaku konsumtif adalah dapat menyebabkan kecemasan. Hal tersebut dikarenakan individu selalu merasa bahwa ada tuntutan untuk membeli barang yang diinginkannya.

METODE

Desain

Penelitian gambaran perilaku konsumtif pada mahasiswa generasi Z di Kota Medan menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2012).

Partisipan

Subyek pada penenilitian ini adalah mahasiswa aktif yang berada di perguruan tinggi negeri maupun swasta yang ada di Kota Medan dengan kriteria sebagai berikut :

1. Berusia 18-25 Tahun
2. Mahasiswa Aktif perguruan tinggi di Medan

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil dihitung berdasarkan teori ukuran sampel Isaac dan Michael. Berdasarkan tabel ukuran sampel Isaac dan Michael, jumlah responden untuk populasi tak terhingga dengan tingkat kesalahan 10% berjumlah 272 orang. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 272 mahasiswa kota Medan berusia 18-25 tahun.

Untuk teknik pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik sampling kluster (*cluster sampling*) yang merupakan sampling, dimana elemen-elemen sampelnya merupakan elemen (cluster). Kluster Perguruan tinggi dalam penelitian ini yaitu 4 perguruan tinggi negeri dan swasta terbaik di Kota Medan berdasarkan LLDIKTI Wilayah I Tahun 2020.

Instrumen

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala perilaku konsumtif yang disusun berdasarkan 8 indikator perilaku konsumtif menurut Summartono (2002) yaitu yaitu membeli produk karena iming-iming hadiah, membeli produk demi menjaga penampilan dan gengsi, membeli produk atas pertimbangan harga (bukan atas dasar manfaat dan kegunaannya), membeli produk hanya sekedar menjaga simbol status, memakai sebuah produk karena unsur konformitas terhadap model yang mengiklankan, munculnya penilaian bahwa membeli produk dengan harga mahal akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi,dan mencoba lebih dari 2 produk sejenis (merk berbeda).

Skala perilaku kosumtif pada penelitian ini adalah skala model likert dan memiliki 4 kategori pemilihan jawaban dengan skor yang bergerak dari 1-4.

Prosedur

Penelitian ini terbagi ke dalam 2 (dua) tahapan yakni tahap uji coba alat ukur (*try out*) dan tahap penelitian lapangan. Tahap uji coba alat ukur berlangsung sejak 10 Agustus 2020 $^{s}/_{d}$ 30 Agustus 2020 pada 82 mahasiswa di Kota Medan. Tahap uji coba alat ukur *(tryout)* dilakukan secara online dengan menggunakan *google form*. Setelah alat ukur sudah lulus uji coba, maka dilakukan tahap penelitian lapangan yang berlangsung pada 7 September $^{s}/_{d}$ 10 September 2020. Tahap penelitian lapangan dilakukan secara online dengan menyebarkan *google form* kepada 272 mahasiswa pada 4 kluster perguruan tinggi di kota Medan.

Teknik Analisis

1. Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur

Validitas atau kesahihan adalah menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin di ukur. Dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk (*construct validity*). Menurut Azwar (2011) kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem menggunakan batasan $r_{ix} > 0{,}30$. Sedangkan untuk menguji reliabilitas alat ukur, koefisien reliabilitas skala dihitung dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*.

2. Hasil Ujicoba Alat Ukur Perilaku Konsumtif

Tabel 1
Blueprint alat ukur perilaku konsumtif

indikator	Nomor butir	Item sahih	Item gugur
Membeli barang karena hadiah yang menarik	1,9,17,25	1,9,17,25	Tidak ada item gugur
Membeli barang karena kemasannya yang menarik	2,10,18,26	2,10,18,26	
Membeli barang karena untuk menjaga diri dan gengsi	3,11,19,27	3,11,19,27	
Membeli barang karena pertimbangan harga	4,12,20,28	4,12,20,28	
Membeli barang untuk menjaga status sosial	5,13,21,29	5,13,21,29	
Membeli barang karena pengaruh model yang mengiklankan barang	6,14,22,30	6,14,22,30	
Membeli barang dengan harga mahal karena akan menambah nilai rasa percaya diri yang lebih tinggi	7,15,23,31	7,15,23,31	
Membeli barang dari dua barang sejenis dengan merk yang berbeda	8,16,24,32	8,16,24,32	
Total item	32	32	

Berdasarkan hasil uji coba alat ukur perilaku konsumtif dengan kriteria daya beda $r_{ix} > 0.30$, diketahui bahwa dari 32 item penyesuaian perkawinan, tidak ada item yang gugur dan reliabilitas sebesar 0,939.

HASIL

Gambaran Umum Partisipan

Subjek penelitian berjumlah 272 mahasiswa aktif dari perguruan tinggi negeri maupun swasta yang ada di Kota Medan. Melalui skala yang disebarkan ke subjek, diperoleh gambaran subjek penelitian menurut jenis kelamin, usia, dan asal kampus.

Tabel 2
Penyebaran subyek berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentasi
Laki-Laki	66 mahasiswa	24,3 %
Perempuan	206 mahasiswa	75,7%
Jumlah	272 mahasiswa	100 %

Tabel 3
Penyebaran subyek berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persentasi
18 tahun – 21 tahun	176 mahasiswa	64,7%
22 taun – 25 tahun	96 mahasiswa	35,3%
Jumlah	272 mahasiswa	100 %

Tabel 4
Penyebaran subyek berdasarkan asal kampus

Asal Kampus	Jumlah	Persentasi
Universitas Sumatra Utara	68 mahasiswa	25
Universitas Negeri Medan	68 mahasiswa	25
Universitas Muhammadyah Sumatera Utara	68 mahasiswa	25
Universitas HKBP Nommensen	68 mahasiswa	25
Jumlah	272 mahasiswa	100 %

Keterangan:

1. Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa subyek pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan, yaitu sebanyak 206 mahasiswa (75,7%)
2. Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa usia mahasiswa berada pada rentang 18 – 25 tahun dan didominasi oleh subyek berusia 18-21 tahun sebanyak 176 mahasiswa (64,7%)
3. Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa terdapat 4 klaster perguruan tinggi yang menjadi lokasi penelitian dan masing-masing diambil sebanyak 68 mahasiswa (25%) per kampus.

Analisa Deskriptif Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian berkaitan dengan analisa terhadap data penelitian sesuai dengan data yang berhubungan dengan penelitian. Deskripsi data penelitian mencakup data mean empiris dan data mean hipotesis. Hasil skor empirik dan hipotetik perilaku konsumtif adalah sebagai berikut:

Tabel 5
Perbandingan data empirik dan hipotetik

Variabel	Data Hipotesis				Data Empiris			
	Xmin	Xmaks	Mean	SD	Xmin	Xmaks	Mean	SD
Perilaku Konsumtif	32	128	80	16	36	127	62,09	14,671

Selain data empirik dan hipotetik, peneliti juga akan membuat kategori atau norma untuk memudahkan dalam menginterpretasikan skor yang diperoleh dari response. Azwar (2011) menyatakan bahwa pembuatan kategorisasi didasarkan pada model distribusi norma dengan asumsi bahwa skor responden dalam kelompoknya merupakan estimasi terhadap skor responden dalam populasi yang terdistribusi secara normal. Adapun kategorisasi pada penelitian ini terbagi ke dalam tiga ketegori yakni tinggi, sedang dan rendah dengan mengacu pada rumus berikut ini:

$$\text{Tinggi} \quad : \quad X \geq (\mu + 1\,\delta)$$
$$\text{Sedang} \quad : (\mu - 1\,\delta) \leq X < (\mu + 1\,\delta)$$
$$\text{Rendah} \quad : X < (\mu - 1\,\delta)$$

Keterangan:
X : Skor subyek
μ : Mean
δ : Standar Deviasi

Sehingga didapat hasil kategorisasi sebagai berikut :

Tabel 6
Hasil uji deskriptif variabel perilaku konsumtif

Variabel	Rentang nilai	kategorisasi	frekuensi	persentasi
Perilaku Konsumtif	96 ≤ X	Tinggi	5	1,83
	64 ≤ X < 96	Sedang	103	37,86
	X < 64	Rendah	164	60,31
	total		272	100

Dari hasil analisis menunjukkan bahwa variabel perilaku konsumtif memiliki mean hipotetik 80 dan mean empirik 62,09. Hal ini menyatakan bahwa variabel perilaku konsumtif secara umum berada pada kategori rendah, yang terlihat sebanyak 60,31% (164 mahasiswa) memiliki perilaku konsumtif yang rendah.

Hasil uji deskriptif indikator perilaku konsumtif menurut Summartono (2002) adalah sebagai berikut:

Tabel 7
Kategorisasi Indikator I Perilaku Konsumtif

Indikator	Rentang nilai	kategorisasi	frekuensi	persentasi
Membeli barang karena hadiah yang menarik	12≤ X	Tinggi	14	5,14
	8 ≤ X < 12	Sedang	126	46,32
	X < 8	Rendah	132	48,54
	total		272	100

Tabel 8
Kategorisasi Indikator II Perilaku Konsumtif

Indikator	Rentang nilai	kategorisasi	frekuensi	persentasi
Membeli barang karena kemasan yang menarik	12≤ X	Tinggi	82	30,14
	8 ≤ X < 12	Sedang	132	48,52
	X < 8	Rendah	58	21,34
	total		272	100

Tabel 9
Kategorisasi indikator III perilaku konsumtif

Indikator	Rentang nilai	kategorisasi	frekuensi	persentasi
Membeli barang untuk menjaga diri dan gengsi	12≤ X	Tinggi	20	7,35
	8 ≤ X < 12	Sedang	76	27,94
	X < 8	Rendah	176	64,71
	total		272	100

Tabel 10
Kategorisasi indikator IV perilaku konsumtif

Indikator	Rentang nilai	kategorisasi	frekuensi	persentasi
Membeli barang karena pertimbangan harga	12≤ X	Tinggi	68	25
	8 ≤ X < 12	Sedang	143	52,57
	X < 8	Rendah	61	22,43
	total		272	100

Tabel 11
Kategorisasi indikator V perilaku konsumtif

Indikator	Rentang nilai	kategorisasi	frekuensi	persentasi
Membeli barang untuk menjaga status sosial	12≤ X	Tinggi	19	6,99
	8 ≤ X < 12	Sedang	63	23,16
	X < 8	Rendah	190	69,85
	total		272	100

Tabel 12
Kategorisasi indikator VI perilaku konsumtif

Indikator	Rentang nilai	kategorisasi	frekuensi	persentasi
Membeli barang karena pengaruh model yang mengiklankan	12≤ X	Tinggi	6	2,25
	8 ≤ X < 12	Sedang	42	15,44
	X < 8	Rendah	224	82,35
	total		272	100

Tabel 13
Kategorisasi indikator VII perilaku konsumtif

Indikator	Rentang nilai	kategorisasi	frekuensi	persentasi
membeli dengan harga mahal karena akan menambah nilai rasa percaya diri yang lebih tinggi	12≤ X	Tinggi	31	11,39
	8 ≤ X < 12	Sedang	98	36,02
	X < 8	Rendah	143	52,59
	total		272	100

Tabel 14
Kategorisasi Indikator VIII Perilaku Konsumtif

Indikator	Rentang nilai	kategorisasi	frekuensi	persentasi
membeli barang dari dua barang sejenis dengan merk yang berbeda	12≤ X	Tinggi	22	8,1
	8 ≤ X < 12	Sedang	94	34,55
	X < 8	Rendah	156	57,35
	total		272	100

Berdasarkan hasil uji deskriptif indikator perilaku konsumtif menurut Summartono (2002), diketahui bahwa indikator dengan jumlah responden yang berada pada kategori rendah terbanyak yaitu membeli barang karena pengaruh model yang mengiklankan (224 mahasiswa, 82,35%), membeli barang untuk menjaga status sosial (190 mahasiswa, 69,85%), dan membeli barang untuk menjaga penampilan dan gensi (176 mahasiswa, 64,71%)

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perilaku konsumtif mahasiswa generasi Z di kota Medan cenderung rendah. Hal ini memberikan gambaran secara umum bahwa mahasiswa generasi Z saat ini tidak memiliki perilaku membeli yang berlebihan dan keputusan membelinya berdasarkan pertimbangan yang rasional. Hal ini tentunya bertolak belakang dengan hasil pengamatan, wawancara awal, serta survey yang telah dilakukan pada beberapa mahasiswa generasi Z di Kota Medan, dimana subyek memberikan gambaran bagaimana mahasiswa membeli produk-produk untuk menunjang penampilan dan status sosialnya.

Perbedaan yang terjadi antara fenomena dengan hasil penelitian umumnya dipengaruhi oleh berbagai macam. Menurut Engel, Blackwell dan Miniard (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif meliputi kebudayaan, kelas sosial, kelompok referensi, situasi, keluarga, kepribadian, konsep diri, motivasi, pengalaman belajar, dan gaya hidup.

Hasil peneltian ini jika dikaitkan dengan faktor perilaku konsumtif mengenai konsep diri dan kepribadian, ternyata sesuai dengan hasil uji statistik indikator perilaku konsumtif, dimana subjek cenderung tidak membeli barang untuk menjaga diri dan gengsi ataupun membeli dengan harga mahal karena akan menambah nilai rasa percaya diri yang lebih tinggi karena kedua indikator ini berada dalam kategori rendah. Menurut Engel, Blackwell dan Miniard (2015), individu yang terus mendongkrak konsep diri idealnya lebih mudah terpengaruh untuk membeli barang atau produk yang bisa memenuhinya. Jadi dapat disimpulkan bahwa Subyek pada penelitian ini memiliki persepsi diri yang baik tentang dirinya, individu tidak perlu membeli produk atau barang yang berlebih untuk menunjang penampilan dirinya. Sehingga, perilaku konsumtifnya cenderung rendah.

Kemudian hasil penelitian jika dikaitkan dengan faktor perilaku konsumtif mengenai situasi, ternyata sesuai dengan hasil uji statistik indikator perilaku konsumtif, dimana subjek cenderung rendah dalam membeli barang karena pengaruh model yang mengiklankan. Menurut Engel, Blackwell dan Miniard (2015), Individu yang tidak bisa mengontrol dirinya akan dengan mudah terpengaruh oleh situasi ataupun lingkungan dimanapun mereka berada. Subjek pada penelitian ini tidak mudah terpengaruh pada iklan dan modelnya, artinya mahasiswa generasi Z saat ini dapat mengontrol dirinya dengan baik dalam keputusan membeli. Sehingga, perilaku konsumtifnya cenderung rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa secara umum perilaku konsumtif mahasiswa generasi Z di Kota Medan berada pada kategori rendah, dimana subyek tidak

memiliki perilaku membeli yang berlebihan dan membeli atas pertimbangan yang rasional. Mahasiswa Generasi Z memiliki persepsi tentang dirinya yang baik dan penerimaan yang positif, sehingga subyek tidak perlu membeli barang untuk menjaga penampilan diri dan gensi atau untuk meningkatkan percaya dirinya. Mahasiswa generasi Z juga memiliki kontrol diri yang baik dalam memutuskan untuk membeli, dimana subyek tidak mudah terpengaruh pada iklan dan model yang bisa mendorong individu untuk lebih konsumtif.

Saran dalam penelitian ini adalah kiranya mahasiswa generasi Z dapat mempertahankan perilaku konsumtifnya tersebut, sehingga mampu memberikan persepsi yang positif bahwa untuk menjadi diri yang ideal tidak semerta-merta harus dengan membeli barang-barang yang mewah atau mengikuti standar sosial yang ada, tapi dapat dilakukan dengan cara lain, seperti meningkatkan prestasi, kemampuan *(skill)*, berbaur dengan lingkungan yang positif, dan lainnya. Bagi peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan hasil penelitian ini dengan meneliti variabel-variabel terbaru lain yang mungkin mempengaruhi perilaku konsumtif mahasiswa generasi Z.

REFERENSI

Azwar, S. (2011). *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Jakarta : Pustaka

Devya. (2015). Hubungan Citra Diri Dan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Yang Memakai Kosmetik Wajah. *E-Journal Psikologi FISIP UNMUL*, 3(1), 117-128.

Dikria, O., Mintarti, S., U. (2016). Pengaruh Literasi Keuangan Dan Pengendalian Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Jurussan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang Angkatan 2013. *JPE*, 9(2).

Engel, J.F., Blackwell, R.D., & Miniard, P.W. 2015. Perilaku Konsumen. Jakarta: Binarupa Aksara.

Enrico, A., Aron, R., Oktavia, W. (2014). The Factors that Influenced Consumptive Behavior: A Survey of University Students in Jakarta. *International Journal Of Scientific And Research Publications*, 4(1).

Gumulya, J., & Widiastuti, M. (2013). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 11(1).

Hastuti, D. (2016). Strategi Pengembangan Harga Diri Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 2(02).

Novitasani, L. (2014). Perubahan Gaya Hidup Konsumtif Pada Mahasiswa Urban di UNESA. *Paradigma*, 2(3).

Philip. (2019). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian Dengan Perilaku Konsumtif Sebagai Variabel Intervening Pada Pembelian Sneakers Branded Oleh Generasi Z Di Surabaya. *Jurnal AGORA*, 7(2).

Schroer, W. (2008, April 19). Generations X,Y, Z and the Others. *Retrieved from Marketing, Research, Strategy.* http://socialmarketing.org/archives/generations-xy-z-and-the-others/

Sugiyono (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta

Sumartono. (2002). *Terperangkap Dalam Iklan (Meneropong Imbas Pesan Iklan Televisi)*. Bandung : Alfabeta.

Suyasa, P., Fransisca. (2005). Perbandingan Perilaku Konsumtif Berdasarkan Metode Pembayaran. *Phoronesis*, 7(2), 177-198.

Triyaningsih. (2011). Dampak Online Marketing Melalui Facebook Terhadap Perilaku Konsumtif Masyarakat. *Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan*, 11(2), 172-177.

PENGARUH LATIHAN PIANO *ONLINE* TERHADAP KUALITAS HIDUP MAHASISWA YANG MENJALANI PSBB SELAMA PANDEMI COVID-19

Odelia Sabrina, Christ Billy Aryanto
Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
[1]odeliasabrina98@gmail.com, [2]christ.billy@atmajaya.ac.id

Abstrak

Pembatasan sosial berskala besar telah dilakukan di Indonesia sebagai upaya untuk mengurangi penyebaran COVID-19. Selama masa pandemi ini, hampir seluruh masyarakat harus melakukan segala kegiatan dari rumah termasuk mahasiswa. Mahasiswa yang berada dalam masa dewasa muda sedang berada dalam tahap eksperimen dan eksplorasi untuk mencari identitas dirinya. Pandemi ini membuat mahasiswa harus menjalani perkuliahan secara *online* dan menghentikan segala kegiatan yang berada di luar rumah sehingga menurunkan kualitas hidup mereka. Belajar bermain piano secara *online* dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup selama pandemi. Belajar bermain piano dapat menambahkan pengetahuan dan kemampuan baru, mengisi waktu luang, memberikan emosi positif, dan sarana untuk mengekspresikan diri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *single-case experimental research* dengan desain A-B-A. Penelitian dilakukan pada 3 (tiga) mahasiswa yang tidak memiliki pengalaman bermain musik dengan rentang usia 19 – 21 tahun dan memiliki piano di rumah. Ketiga partisipan mengisi formulir online alat ukur kualitas hidup (WHOQOL-BREF) yang diadministrasikan setiap minggunya sebanyak delapan kali. Data yang diperoleh kemudian dianalisis mengunakan teknik analisis visual dan *percentage of non-overlapping data* (PND). Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa pelatihan piano online yang diberikan kepada mahasiswa memiliki pengaruh pada peningkatan aspek kesehatan fisik selama sesi pelatihan piano dan peningkatan pada aspek kesehatan fisik, psikologis, dan lingkungan setelah sesi pelatihan piano berakhir, sedangkan pada aspek hubungan sosial, tidak ada pengaruh dari pelatihan piano *online* di kedua fase tersebut. Diskusi lebih lanjut akan menjelaskan mengapa latihan piano *online* dapat memberikan pengaruh pada beberapa aspek kualitas hidup.
Kata Kunci: *COVID-19; kualitas hidup; mahasiswa; pelatihan piano online; PSBB*

PENDAHULUAN

Virus corona atau SARS-CoV-2 telah menyebar dan menjadi ancaman bagi seluruh dunia dalam segala aspek kehidupan (Chatterjee & Malathesh, 2020). Pandemi COVID-19 merupakan krisis manusia yang paling parah dan dipublikasikan dalam sejarah baru-baru ini (Płomecka et al., 2020). Pada tanggal 15 Maret 2020, Presiden Republik Indonesia, Bapak Joko Widodo meminta masyarakat Indonesia untuk mengurangi aktivitas di luar (Purnamasari, 2020). Anjuan pemerintah bertujuan untuk mencegah/mengurangi penyebaran virus corona yang sedang melanda seluruh dunia. Upaya tersebut disebut sebagai pembatasan sosial berskala besar (PSBB) atau secara global disebut sebagai *social distancing*, karantina, dan isolasi. Upaya pencegahan penyebaran virus ini dianjurkan bagi seluruh dunia yang tersebar COVID-19 oleh World Health Organization (WHO), Center for Disease Control (CDC) (Płomecka et al., 2020).

COVID-19 serta epidemik SARS tahun 2003, epidemik korona influenza tahun 2009 ataupun Ebola tahun 2014 yang mengharuskan adanya karantina pada tempat-tempat tertentu menimbulkan dampak serius pada seluruh aspek kehidupan baik fisik maupun psikologis. Berdasarkan kasus epidemik sebelumnya, Brooks et al. (2020) menyatakan bahwa karantina dengan waktu panjang menimbulkan dampak negatif secara psikologis seperti *post-traumatic stress disorder* (PTSD), kebingungan, marah, frustrasi, kebosanan, kebutuhan primer kurang memadai, informasi kurang memadai, menurunnya finansial, dan stigma. Menurut penelitian

dari Liang et al. (2020) akibat pandemi COVID-19 dan epidemik sebelumnya menunjukkan bahwa anak muda lebih rentan terhadap tekanan psikologis dalam menghadapi situasi ini. Di Indonesia sendiri sudah dilakukan riset oleh salah satu Universitas negeri bahwa sebanyak 47 persen mahasiswa mengalami depresi selama pandemi COVID-19 (Mahardhika, 2020).

Selama pandemi COVID-19, mahasiswa menghadapi berbagai tekanan dan tantangan. Menurut Anastasia (2020), beberapa faktor yang menjadi tekanan bagi mahasiswa, yaitu adanya tugas akhir yang harus diselesaikan namun mengalami keterbatasan dalam menyelesaikannya akibat karantina sehingga menghambat proses pengerjaannya. Berdasarkan tahap perkembangan (Santrock, 2015), mahasiswa memiliki karakteristik untuk bereksperimen dan eksplorasi namun terhambat karena harus tetap berada di rumah. Terlebih lagi bagi mahasiswa yang aktif di luar rumah dan gemar bersosialisasi menjadi tekanan yang berat dalam menghadapi pandemi ini. Sebagai mahasiswa yang baru menjadi dewasa harus menghadapi adanya masalah keluarga. Dengan terus berada di rumah, maka mahasiswa terus terpapar terhadap masalah di keluarga.

Banyaknya tekanan membuat tingkat kualitas hidup mahasiswa menurun yang mengakibatkan dampak psikologis seperti cemas, frustasi, hingga depresi. Mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan ini dengan cara yang efektif. Pada kenyataaannya, banyak mahasiswa yang mengatasi tekanan dengan cara yang menambah dampak negatif. Berdasarkan penelitian Levita (2020), anak muda sering melanggar peraturan dengan pergi berkumpul bersama teman-temannya. Selain itu, anak muda lebih banyak menghabiskan waktunya untuk melihat media sosial (Anastasia, 2020) dan merupakan faktor yang memicu adanya kecemasan.

Selama menjalani anjuran pemerintah untuk tetap berada di rumah, mahasiswa harus menghadapi perubahan tanpa adanya pilihan. Hampir seluruh kegiatan harus diganti dengan cara *online*. Teknologi canggih yang menyediakan sarana *online* tidak dapat menggantikan pertemuan tatap muka yang memunculkan adanya sentuhan fisik antar manusia yang mampu meningkatkan kesehatan (Gupta, 2020). Selain itu, akses yang terbatas dalam melakukan kegiatan sehari-hari seperti interaksi sosial menimbulkan isu kesehatan mental dan menurunnya kesehatan fisik (Zaharieva, 2020). Mahasiswa harus mengerjakan segala tugas dan tanggung jawabnya dari rumah sehingga dilakukan secara *online* yang membuat mahasiswa harus berada di depan *gadget* dalam waktu yang lama. Mahasiswa mengeluhkan terdapat kesulitan selama perkuliahan secara *online* seperti koneksi internet yang kurang baik sehingga membuat penjelasan dari dosen kurang jelas dan menjadi tidak optimal dalam pembelajaran serta berbagai tugas yang ada di setiap mata kuliah membuat mahasiswa lelah secara fisik dan psikologis (Pratiwi, 2020; Masriadi & Ika, 2020)

Penyebaran virus ini menyebabkan rutinitas menjadi berubah salah satunya adalah pola tidur. Menurut Anggraini (2020), selama masa pandemi terjadi banyak keluhan, yaitu mudah merasa lelah dan tetap mengantuk meskipun sudah tidur siang. Keadaan ini disebut mengalami inersia tidur yang ditunjukkan dengan perasaan tidak nyaman, sulit untuk berpikir jernih, lelah, canggung, dan disorientasi ketika bangun tidur siang yang juga mengganggu aktivitas sehari-hari yang harus dikerjakan. Kurang tidur dapat mengganggu sistem tubuh dalam memproduksi energi dan menurunkan imun tubuh (Kalat, 2014). Secara keseluruhan dampak yang muncul dari pandemi COVID-19, yaitu menimbulkan isu kesehatan mental, menurunnya kesehatan fisik, batasan interaksi sosial, dan waspada terhadap lingkungan. Seluruh dampak berpengaruh besar dalam menurunkan kualitas hidup masyarakat termasuk mahasiswa.

Kualitas hidup menurut *World Health Organization* (WHO, 1999) merupakan penilaian subjektif terkait posisi hidup dalam konteks budaya dan nilai tempat tinggalnya dan disesuaikan dengan tujuan, ekspektasi, dan kepentingan. Pandemi COVID-19 mengakibatkan

perubahan pada seluruh aspek kehidupan yang berpengaruh terhadap kesehatan, kesejahteraan, hubungan sosial, lingkungan, bahkan kehidupan spiritual. Menurut MacMillan, Raven, Katella, dan Moriarty (2020), pandemi COVID-19 memungkinkan masyarakat untuk mengalami kesulitan tidur, menghadapi stressor, mengatasi rasa kesepian, dan pola makan yang buruk. Adanya kesulitan dan masalah baru memungkinkan masyarakat untuk mengalami penurunan kualitas hidup yang baik yang dapat bersifat jangka panjang, apabila tidak diberikan intervensi secara tepat (Brooks et al., 2020).

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup adalah dengan berlatih musik. Berlatih musik memiliki dampak multidimensi pada manusia karena memengaruhi aspek fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Pada penelitian sebelumnya membuktikan bahwa bermain musik seperti piano dapat mereduksi stres dan menurunkan kegelisahan (Music for Veterans, 2018; Shipman, 2016; Rodriquez et al., 2012; Villeneuve & Lamontagne, 2013). Bermain musik merupakan kegiatan yang membuat seseorang termotivasi untuk belajar dan memiliki dampak pada emosi secara positif (Seinfeld, Figueroa, Gil, & Vives, 2013; Laukka, 2007). Beberapa penelitian membuktikan bahwa musik memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan kesejahteraan hidup (Hanser, 2010; MacDonald, Kreutz, & Mitchell, 2012; Pelletier, 2004). Pada veteran yang mengalami PTSD merasakan dampak terapeutik dalam belajar bermain musik, yaitu meningkatkan citra diri, meningkatkan motivasi, mengurangi ketegangan otot, mengurangi kecemasan dan kegelisahan, meningkatkan pelepasan emosi, kemampuan komunikasi menjadi lebih baik, meningkatkan rehabilitasi fisik, dan meningkatkan hubungan personal (Music for Veterans, 2018). Musik memberikan dampak positif karena musik dapat mengatur dan meregulasi emosi dan stres sehari-hari karena musik mampu memberikan distraksi baik secara kognitif maupun emosi (Raymond & Macdonald, 2013).

Belajar musik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif bagi masyarakat dalam meningkatkan kualitas hidupnya selama di rumah akibat pandemi COVID-19. Belajar musik dapat menjadi distraksi secara kognitif agar individu tidak berpikiran negatif terhadap situasi yang sedang terjadi. Musik dapat membantu mengatur dan meningkatkan suasana, menghadapi kegelisahan dan kecemasan, dan menciptakan suasana atau lingkungan yang diinginkan (Chin & Rickard, 2014). Pada penelitian Tims dalam Wristen (2006), pelatihan dalam memainkan alat musik *keyboard* dapat menurunkan kecemasan. Menurunnya kecemasan memiliki hubungan dengan peningkatan kognitif, menetapkan keputusan, dan perasaan bahagia (Wristen, 2006). Apabila merasa bosan dan tertekan akibat *stressor*, maka individu dapat bermain alat musik untuk mengisi waktu dan meregulasi emosi. Musik membantu untuk mengatasi stres dan emosi negatif, juga memberikan pengalaman positif dan membuat individu lebih santai (Saarikallio, 2010; Papinczak, Dingle, Stoyanov, Hides, & Zelenko, 2015; Weinberg & Joseph, 2016).

Belajar dapat menjadi sarana perkembangan dan pertahanan dalam aspek kualitas hidup. Menurut Biesta dalam Perkins dan Williamon (2013), belajar membantu aspek dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan perubahan, menambah keterampilan dan pengetahuan, berkontribusi dalam membentuk identitas diri dan rasa pencapaian. Mahasiswa dalam masa dewasa muda memiliki motivasi untuk belajar, khususnya menambah pengetahuan baru, memperluas cara pandang, mempertahankan pandangan positif, memberikan pengertian terhadap perkembangan dunia, dan adanya rasa senang serta kepuasan diri (Withnall dalam Perkins & Williamon, 2013). Begitu juga dalam mempelajari musik, individu dapat menambah tujuan yang ingin dicapai, seperti mahir dalam lagu tertentu, memiliki rasa pencapaian tujuannya, penguasaan diri, dan harga diri (Bailey & Davidson, 2005; Hallam & Prince, 2000; Wristen, 2006).

Belajar musik juga memberikan dampak jangka panjang meskipun sudah tidak mempelajarinya. Menurut Green dalam Rawden dan DeNora (2005), musisi yang belajar bermain alat musik musik dan teori musik tetap memiliki kesenangan untuk bermain musik meskipun sudah tidak mempelajarinya. Belajar musik merupakan pendekatan musik secara aktif sehingga seseorang yang belajar musik mampu memproduksi musik dan menampilkan kemampuannya. Menurut Creech, Hallam, Varvarigou, McQueen, dan Gaunt (2013), pendekatan musik secara aktif memberikan keuntungan lebih karena dapat menumbuhkan eksplorasi diri, mengekspresikan emosi, harga diri, dan kepercayaan diri.

Salah satu alat musik dasar yang sederhana untuk dipelajari adalah piano. Piano merupakan alat musik dasar dari segala instrumen. Secara dasar dalam teknik bermain, piano lebih mudah untuk dipelajari daripada alat musik lainnya. Selain lebih mudah dalam cara bermain, bermain dan belajar piano dapat mengurangi stres lebih besar daripada aktivitas seni lainnya seperti mencetak tanah liat atau kaligrafi (Toyoshima, Fukui, & Kuda, 2011). Pada penelitian sebelumnya, pelatihan piano pernah dilakukan pada manula dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup (Seinfeld et al., 2013). Belajar bermain piano pada manula berdampak positif pada kognitif dan emosi karena memainkan piano membutuhkan koordinasi visual dan motorik, adanya umpan balik langsung secara auditori sehingga meningkatkan motivasi untuk bermain, aktivitas yang santai, memperkaya, dan meingspirasi manula.

Belajar memainkan piano *online* dapat menjadi aktivitas yang baik dalam meningkatkan aspek kualitas hidup mahasiswa selama menjalani pandemi COVID-19. Secara fisik dan psikologis, latihan piano dapat membantu untuk mengurangi stres dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akibat karantina karena menjadi distraksi pikiran dan emosi negatif sehingga membuat mahasiswa lebih santai dan rileks. Secara psikologis, berlatih piano merupakan aktivitas yang menyenangkan dan memberikan kepuasan, sehingga menjadi kegiatan yang baik untuk menghadapi kebosanan dan menggantikan aktivitas-aktivitas yang kurang produktif. Secara psikologis dan lingkungan, belajar piano menambah keterampilan dan pengetahuan baru bagi mahasiswa untuk mencari identitas dirinya di masa pandemi yang memberikan ketidakpastian terhadap masa depan. Bermain piano menjadi sarana mahasiswa untuk mengekspresikan emosi selama masa pandemi ketika harus menghentikan aktivitas sosial sehingga sulit untuk berkumpul bersama teman. Mengekspresikan emosi dengan mengeluarkan perasaan negatif atau positif mempengaruhi psikologis mahasiswa. Belajar bermain piano membutuhkan adanya ahli yang mampu mengajarkan musik sehingga berpengaruh dalam aspek sosial karena adanya dukungan sosial kepada mahasiswa untuk belajar.

Berdasarkan informasi di atas, peneliti mengasumsikan bahwa pelatihan piano kemungkinan dapat mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa yang menjalani PSBB selama masa pandemi COVID-19. Sejauh ini, belum terdapat penelitian secara nyata yang membuktikan bahwa pelatihan piano dapat meningkatkan kualitas hidup mahasiswa yang menjalani PSBB. Adanya anjuran untuk berada di rumah membuat latihan piano harus dilakukan secara *online*. Latihan piano akan dilakukan dengan panggilan video *one-on-one* bersama dengan guru piano yang menunjukkan tuts piano sehingga dapat terlihat jari-jari ketika bermain piano. Bahan pembelajaran dikirimkan kepada partisipan dalam bentuk *softcopy* sehari sebelum hari pelatihan sehingga dapat dipelajari secara mandiri terlebih dahulu. Latihan piano dalam penelitian ini diberikan kepada orang yang mengikuti anjuran pemerintah dengan berada di rumah dan tertarik serta bersedia menjadi partisipan dalam penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh pelatihan piano yang dilakukan secara *online* dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa yang menjalani PSBB selama pandemi COVID-19?

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimental yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan terikat (Creswell, 2014). Pada penelitian ini, metode eksperimen yang digunakan termasuk ke dalam metode kuasi-eksperimen dengan desain yang disebut *single-case experimental design*. *Single-case experimental design* sebelumnya disebut sebagai penelitian subjek tunggal (*single subject design*). *Single-case experimental design* bertujuan untuk menentukan pengaruh dari manipulasi yang diberikan kepada partisipan penelitian subjek tunggal atau satu kasus (Cozby & Bates, 2014). Disebut sebagai *single-case* karena variabel kontrol ada pada partisipan itu sendiri. *Single-case design* diukur dengan mengambil data berulang pada periode waktu tertentu dalam kondisi yang berbeda. Kondisi yang berbeda adalah *baseline* dan treatment (intervensi). Metode ini digunakan karena keterbatasan waktu dan dana serta etika terhadap kelompok rentan.

Bentuk penelitian dengan desain *single-case* adalah A-B-A desain atau disebut *basic reversal design* (Cozby & Bates, 2014). Metode ini dapat juga disebut *withdrawal design* untuk mengetahui dampak setelah treatment dihilangkan. A merupakan tahap awal yang disebut *baseline period*, sedangkan B merupakan tahap selanjutnya yaitu *treatment period*. Desain ini digunakan untuk melihat adanya perubahan kualitas hidup mahasiswa yang menjalani PSBB selama pandemi COVID-19 sebelum belajar bermain piano hingga periode program berlangsung dan sesudah program selesai.

Partisipan

Adapun partisipan penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif
2. Berusia 18-25 tahun
3. Berada di rumah selama pandemi COVID-19
4. Belum pernah belajar alat musik atau instrumen (contoh piano, gitar, violin kecuali vokal) melalui pendidikan formal maupun nonformal seperti les privat
5. Memiliki piano/*keyboard* di rumah
6. Berminat, bersedia, tertarik, dan berkomitmen dalam mengikuti rangkaian pelatihan

Kriteria di atas bertujuan sebagai kontrol dari variasi partisipan, kondisi, dan situasi. Mahasiswa aktif yang berusia 18-25 tahun dan harus berada di rumah bertujuan untuk mengontrol faktor kebebasan, yaitu memiliki kewajiban dan tanggung jawab yang cukup serupa dalam situasi dan kondisi yang terbatas. Kriteria belum pernah belajar alat musik disertakan untuk memastikan bahwa kualitas hidup dipengaruhi oleh pelatihan yang diberikan bukan karena partisipan bermain alat musik lain. Untuk dapat belajar bermain piano, maka partisipan membutuhkan intrumen untuk dipelajari sehingga partisipan yang mengikuti penelitian ini harus memiliki piano atau *keyboard*. Penelitian ini dilakukan bagi partisipan yang tertarik untuk belajar piano namun belum pernah mempelajarinya supaya tidak menjadi beban bagi partisipan selama mengikuti penelitian.

Instrumen

World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL-BREF) merupakan instrumen yang mengukur kualitas hidup secara subjektif untuk penggunaan umum sebagai profil multidimensi. Instrumen ini dikembangkan oleh World Health Organization (WHO) dan merupakan instrumen versi singkat dari WHOQOL-100. Instrumen ini digunakan untuk

mengukur kualitas hidup dari intervensi dengan pendekatan holistik pada kesehatan (WHO, 1996). Instrumen WHOQOL-BREF telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Dr Ratna Mardiati, Satya Joewana, Dr Hartati Kurniadi, Isfandari, Riza Sarasvita, dan Fatmawati. Berdasarkan penelitian Wardhani (2006), WHOQOL-BREF dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan. Uji validitas dilakukan dengan menghitung korelasi skor antar item dengan tiap domain pada WHOQOL-BREF (r= .409-.850). Selain itu, Wardhani juga melakukan uji reliabilitas dengan koefisien *Cronbach-Alpha* (α= .8756).

WHOQOL-BREF terdiri dari 26 item yang berkembang dari empat domain, yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, lingkungan. Setiap item dijawab dengan memilih skala dari 1-5, kecuali untuk item nomor 1 dan 2. Jawaban dengan poin 1 ada terendah sedangkan poin 5 merupakan poin tinggi, namun untuk item nomor 3 dan 4 merupakan sebaliknya. Skor tiap item dijumlahkan sesuai dengan pengelompokkan dalam tiap domain. Jumlah skor tiap domain dikonversikan ke dalam skala 0-100 sesuai dengan tabel skor transformasi yang disediakan oleh WHO (1996). Semakin tinggi skor, maka semakin baik kualitas hidup individu tersebut, sebaliknya semakin kecil skor, maka semakin buruk kualitas hidup individu. Detil pengelompokkan item dalam WHOQOL-BREF, bisa dibaca pada tabel 1.

Tabel 1
Pengelompokkan item WHOQOL-BREF

Domain	Item	Jumlah item
Fisik	3, 4, 10, 15, 16, 17, 18	7
Psikologis	5, 6, 7, 11, 19, 26	6
Hubungan Sosial	20, 21, 22	3
Lingkungan	8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25	8

Prosedur

Pertama, peneliti mencari dan menjelaskan proses penelitian kepada partisipan kemudian mengisi *informed consent* untuk menyatakan persetujuan mengikuti penelitian. Partisipan diminta untuk mengisi formulir data diri melalui tautan yang diberikan dan memilih jadwal pelatihan piano. Peneliti melakukan administrasi WHOQOL-BREF menggunakan formulir *online* yang dilakukan sekali setiap minggu. Administrasi pertama kali dilakukan dua minggu sebelum hari pertama pelatihan piano dan administrasi terakhir dilakukan dua minggu setelah pelatihan piano selesai.

Pelatihan piano diberikan sebanyak delapan kali pertemuan dan setiap pertemuan peneliti melakukan observasi dan evaluasi dengan guru piano setiap selesai pertemuan. Pada pertemuan kedelapan pertemuan pelatihan piano, guru piano memberikan apresiasi kepada partisipan dan peneliti berterima kasih kepada guru dan partisipan karena telah berpartisipasi dalam penelitian. Peneliti memberikan formulir *online* kepada partisipan untuk mengisi evaluasi dan pertanyaan terbuka terkait dampak pelatihan terhadap partisipan. Dua minggu terakhir setelah pelatihan piano selesai, peneliti juga menanyakan terkait adanya latihan piano meskipun tidak dibimbing oleh guru yang disertai administrasi WHOQOL-BREF.

Teknik Analisis

Analisis data akan dilakukan dengan dua cara, yaitu pertama dengan analisis visual. Analisis visual merupakan analisis dengan melihat grafik yang menunjukkan berbagai data. Hasil grafik digunakan untuk menunjukkan pola, peningkatan atau penurunan, kecenderungan perubahan perilaku individu dalam fase *baseline* maupun *treatment* (James, 2016).

Berdasarkan hasil grafik dilakukan penilaian terkait pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Menurut Price, Jhangiani, dan Chiang (2013), terdapat beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam melakukan analisis visual, antara lain:

1. *Level*

Level merupakan tinggi atau rendahnya data yang dilihat berdasarkan grafik untuk melihat perubahan variabel terikat dari kondisi satu ke kondisi lain. Apabila *level* variabel terikat pada kondisi tertentu lebih tinggi atau lebih rendah pada kondisi lainnya, maka dinyatakan intervensi memiliki pengaruh.

2. *Trend*

Trend merupakan peningkatan atau penurunan secara bertahap pada variabel terikat selama pengambilan data. Melalui *trend* dapat diketahui arah pengaruh untuk meningkatkan atau menurunkan perilaku yang diteliti.

3. *Latency*

Latency merupakan waktu yang diperlukan oleh varibel terikat untuk berubah selama perubahan kondisi. Apabila terdapat perubahan langsung setelah perubahan kondisi maka intervensi dinyatakan dapat direalisasikan.

Cara analisis kedua adalah menguji *effect size* menggunakan teknik *Percentage of Non-Overlapping Data* (PND). PND merupakan teknik yang digunakan untuk mendukung kesimpulan dari hasil analisis data (Alresheed, Hott, & Bano, 2013). PND dilakukan untuk melihat efektivitas treatment dari skor *baseline* dan *treatment* yang tidak tumpang tindih. Pada penelitian ini, PND di hitung pada dua fase, yaitu fase intervensi (B) terhadap fase *baseline* (A1) dan fase *baseline* (A2) terhadap fase intervensi (B). Cara menghitung PND fase intervensi (B) adalah dengan melihat jumlah titik skor fase intervensi (B) yang berada di atas (apabila meningkatkan variabel terikat) atau di bawah (apabila menurunkan variabel terikat) dari titik skor fase *baseline* (A1) yang berada paling tinggi (apabila meningkatkan) atau rendah (apabila menurunkan). Jumlah tersebut dibandingkan dengan jumlah seluruh titik skor fase intervensi (B). Penelitian ini juga menguji *effect size* dari fase *baseline* kedua (A2) terhadap fase intervensi (B) untuk melihat efektivitas setelah *treatment* selesai diberikan. Cara menghitunganya sama seperti sebelumnya dengan mengganti fase B menjadi fase A2, sedangkan fase A1 menjadi fase B.

Rumus efektivitas fase intervensi (B)

$$\frac{Jumlah\ titik\ skor\ fase\ intervensi\ (B) > fase\ baseline\ (A1)}{Jumlah\ seluruh\ titik\ skor\ fase\ intervensi\ (B)}\ x\ 100\%$$

Rumus efektivitas fase *baseline* (A2)

$$\frac{Jumlah\ titik\ skor\ fase\ baseline\ (A2) > fase\ intervensi\ (B)}{Jumlah\ seluruh\ titik\ skor\ fase\ baseline\ (A2)}\ x\ 100\%$$

Jumlah titik skor dari masing-masing fase akan dilihat berdasarkan berapa jumlah titik yang berada di atas *level* dari analisi visual dilakukan pada bagian sebelumnya. Rentang PND adalah 0 hingga 100%. Semakin tinggi persenannya, maka semakin efektif treatment yang diberikan. Di bawah dari 50% dianggap tidak efektif, 50-70% efektifitas yang masih dipertanyakan, 70-90% menunjukkan sangat efektif (Morgan & Morgan, 2009).

HASIL

Partisipan terdiri dari 3 (tiga) orang mahasiswa dari Fakultas Psikologi UNIKA Atma Jaya Jakarta seperti yang bisa dibaca pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1
Data demografis partisipan

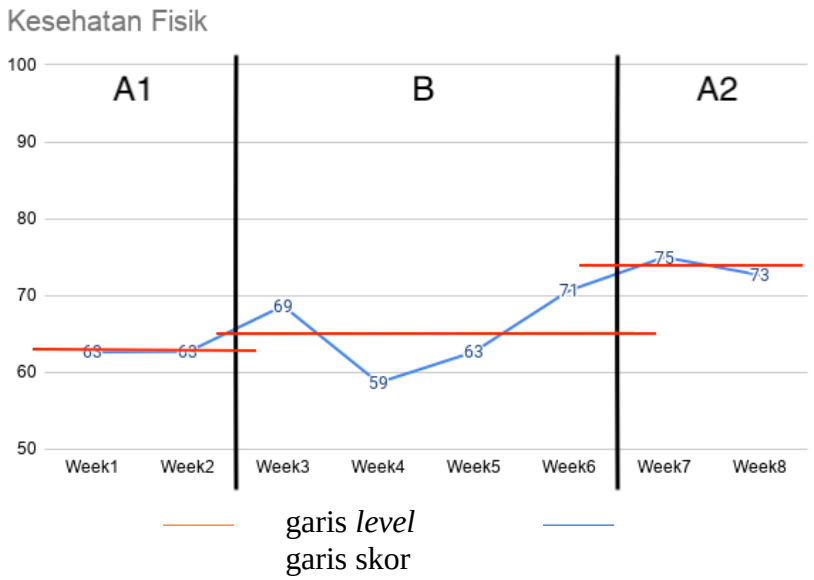
Partisipan	1	2	3
Usia	22 tahun	21 tahun	20 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan	Perempuan
Domisili	Jakarta Barat	Jakarta Barat	Jakarta Selatan
Status	Mahasiswa psikologi semester 8	Mahasiswa psikologi semester 6	Mahasiswa psikologi semester 4

Secara demografis, seluruh partisipan merupakan mahasiswa UNIKA Atma Jaya yang berada di usia 20-23 tahun. Partisipan terdiri dari dua perempuan dan satu laki-laki yang berdomisili di Jakarta. Ketiga partisipan sedang menjalani PSBB selama pandemi COVID-19 dan mengikuti anjuran dari pemerintah dengan berkuliah secara *online*. Ketiga partisipan mengikuti penelitian ini karena adanya ketertarikan untuk belajar piano dan dapat mengikuti syarat dan ketentuan menjadi partisipan.

Hasil Analisis Penelitian

Analisis visual dilakukan pada masing-masing aspek kualitas hidup, yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Analisis secara visual akan melihat *level*, *trend*, dan *latency* (Price et al., 2013) pada setiap aspek kualitas hidup. Skor yang terdapat pada grafik merupakan skor rata-rata dari ketiga partisipan.

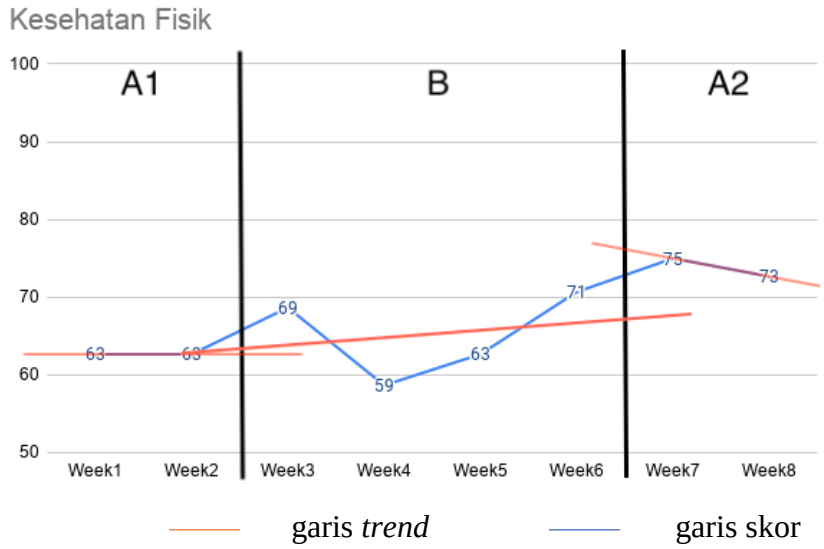
Grafik 1
Grafik *level* aspek kesehatan fisik



Pada grafik 1 menunjukkan *level* atau tingkat perubahan antar fase untuk aspek kesehatan fisik. Garis lurus merupakan nilai mean pada tiap fase. Pada fase *baseline* (A1) berada pada angka 63, fase intervensi (B) pada angka 65, sedangkan fase *baseline* (A2) pada angka 74. Berdasarkan garis tiap fase menunjukkan adanya peningkatan dari fase A1 meningkat sebanyak 2 poin ke fase B dan dari fase B meningkat sebanyak 9 poin ke fase A2. Berdasarkan penghitungan PND, pada fase intervensi (B) terdapat dua dari empat skor yang berada di atas

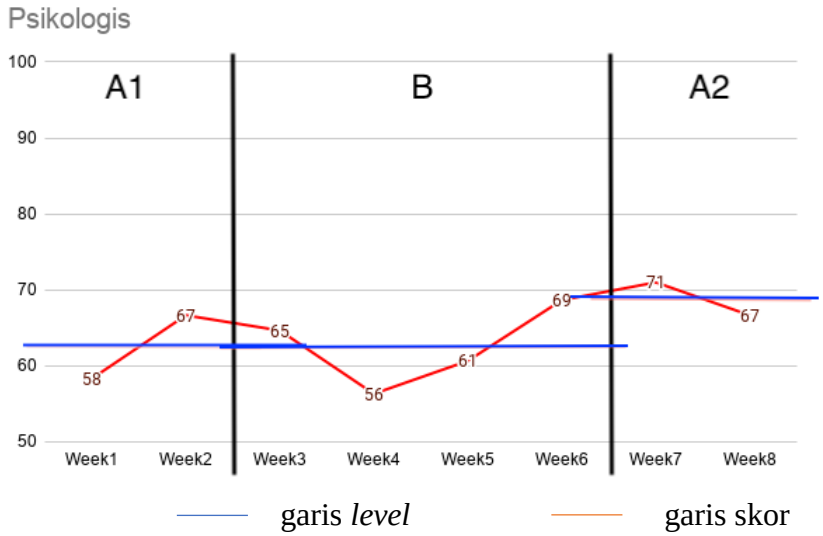
garis *level*, sehingga besar *effect size* pada fase intervensi adalah 50% yang menunjukkan pengaruh berada dalam kategori masih dipertanyakan. Sedangkan pada fase *baseline* (A2) terdapat dua dari dua skor yang berada di atas garis *level*. Sehingga besar *effect size* pada fase *baseline* (A2) adalah 100% yang menunjukkan pengaruh berada dalam kategori sangat efektif.

Grafik 2
Grafik *trend* aspek kesehatan fisik



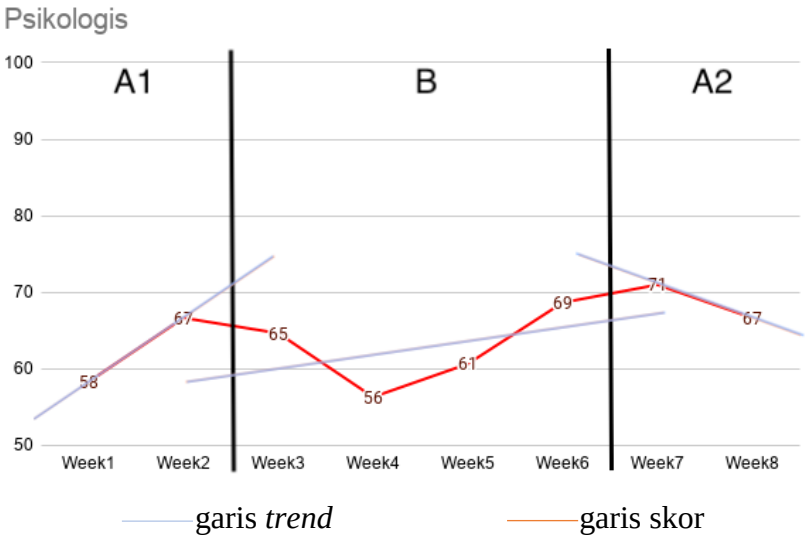
Grafik 2 menunjukkan *trend* atau kecenderungan arah pada aspek kesehatan fisik. Pada fase A1 menunjukkan garis lurus artinya tidak mengarah ke atas ataupun ke bawah. Fase B menunjukkan kecenderungan garis mengarah ke atas artinya terdapat peningkatan secara perlahan-lahan. Fase A2 menunjukkan garis cenderung menurun artinya terdapat penurunan secara perlahan. Berdasarkan grafik, *latency* atau waktu perubahan sudah terjadi pada minggu pertama fase intervensi dan tidak terdapat kesamaan nilai hingga akhir minggu fase *baseline*. Hasil pemaparan di atas menunjukkan tidak adanya perubahan nilai pada aspek kesehatan fisik di fase A1 kemudian berubah pada minggu pertama fase B setelah mengikuti pelatihan piano dan menunjukkan arah peningkatan hingga sedikit menurun pada minggu terakhir fase A2.

Grafik 3
Grafik *level* aspek psikologis



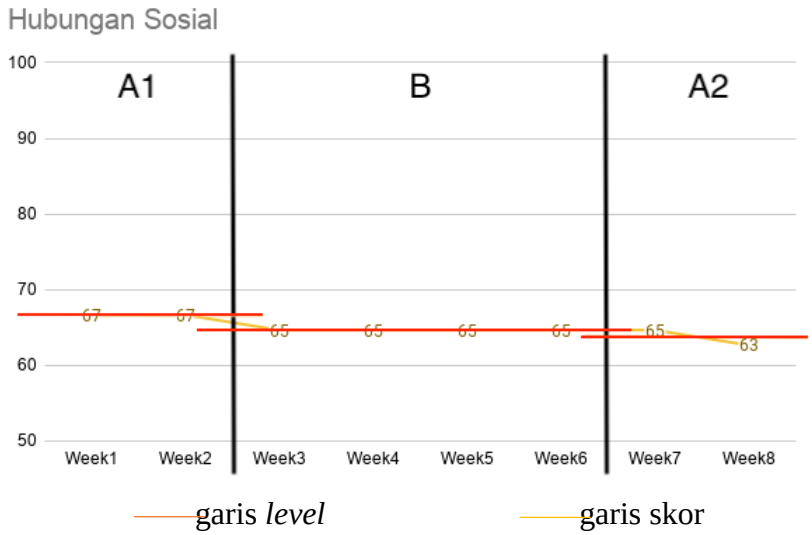
Pada grafik 3 menunjukkan *level* atau tingkat perubahan antar fase untuk aspek psikologis. fase *baseline* (A1) berada pada angka 63, fase intervensi (B) pada angka 63, sedangkan fase *baseline* (A2) pada angka 69. Berdasarkan garis tiap fase menunjukkan tidak terdapat peningkatan dari fase A1 ke fase B namun dari fase B meningkat sebanyak 6 poin ke fase A2. Berdasarkan penghitungan PND, pada fase intervensi (B) terdapat satu dari empat skor yang berada di atas garis *level*. Sehingga besar *effect size* pada fase intervensi adalah 25% yang menunjukkan pengaruh berada dalam kategori tidak efektif. Sedangkan pada fase baseline (A2) terdapat satu dari dua skor yang berada di atas garis. Sehingga besar *effect size* pada fase *baseline* (A2) adalah 50% yang menunjukkan pengaruh berada dalam kategori masih dipertanyakan.

Grafik 4
Grafik *trend* aspek psikologis



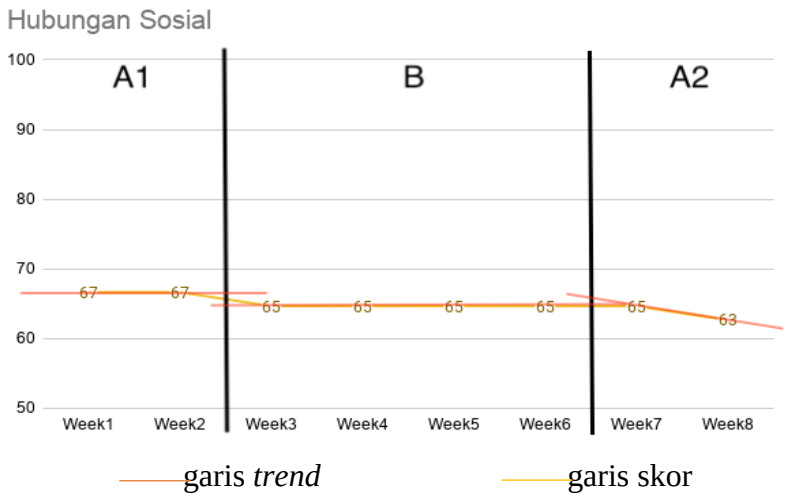
Grafik 4 menunjukkan *trend* atau kecenderungan arah pada aspek psikologis. Pada fase A1 dan fase B menunjukkan kecenderungan garis mengarah ke atas artinya terdapat peningkatan secara perlahan-lahan. Fase A2 menunjukkan garis cenderung menurun artinya terdapat penurunan secara perlahan. Berdasarkan grafik, *latency* atau waktu perubahan sudah terjadi pada minggu pertama fase intervensi dan tidak terdapat kesamaan nilai hingga akhir minggu fase *baseline*. Hasil pemaparan di atas menunjukkan adanya peningkatan pada aspek psikologis di fase A1 kemudian mengalami sedikit penurunan pada minggu pertama dan minggu kedua fase B setelah mengikuti pelatihan piano dan meningkat secara perlahan pada minggu ketiga fase B hingga minggu pertama fase A2 dan menurun sedikit di minggu terakhir fase A2.

Grafik 5
Grafik *level* aspek hubungan sosial



Pada grafik 5 menunjukkan *level* atau tingkat perubahan antar fase untuk aspek hubungan sosial. fase *baseline* (A1) berada pada angka 67, fase intervensi (B) pada angka 65, sedangkan fase *baseline* (A2) pada angka 64. Berdasarkan garis tiap fase menunjukkan penurunan sebanyak 2 poin dari fase A1 ke fase B dan menurun 1 poin dari fase B ke fase A2. Berdasarkan penghitungan PND, pada fase intervensi (B) tidak terdapat skor yang berada di atas garis *level*. Sehingga besar *effect size* pada fase intervensi adalah 0% yang menunjukkan pengaruh berada dalam kategori tidak efektif. Sedangkan pada fase *baseline* (A2) tidak terdapat skor yang berada di atas garis *level*. Sehingga besar *effect size* pada fase *baseline* (A2) adalah 0% yang menunjukkan pengaruh berada dalam kategori tidak efektif.

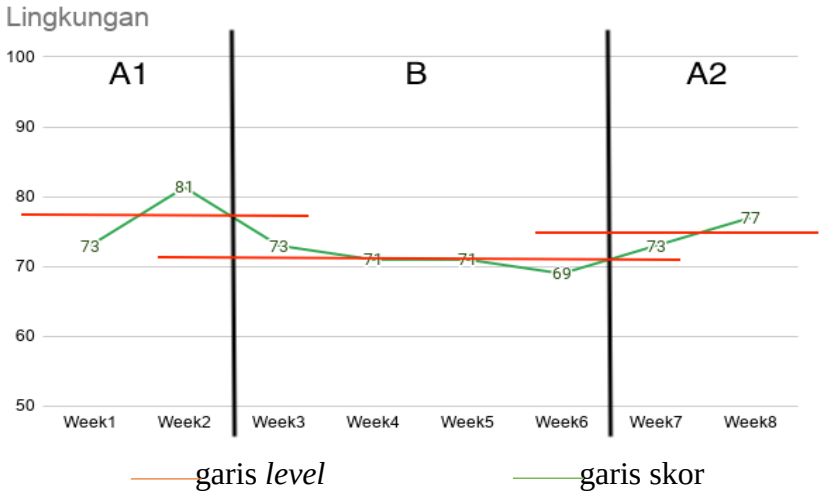
Grafik 6
Grafik *trend* aspek hubungan sosial



Grafik 6 menunjukkan *trend* atau kecenderungan arah pada aspek hubungan sosial. Pada fase A1 dan B tidak menunjukkan arah ke atas maupun ke bawah sedangkan pada fase A2 terjadi sedikit penurunan. Berdasarkan grafik, *latency* atau waktu perubahan terjadi pada awal minggu fase B dan stabil hingga minggu pertama fase A2.

Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan sedikit penurunan dari fase ke fase namun tidak terdapat adanya perubahan signifikan dan tidak adanya variasi antar nilai.

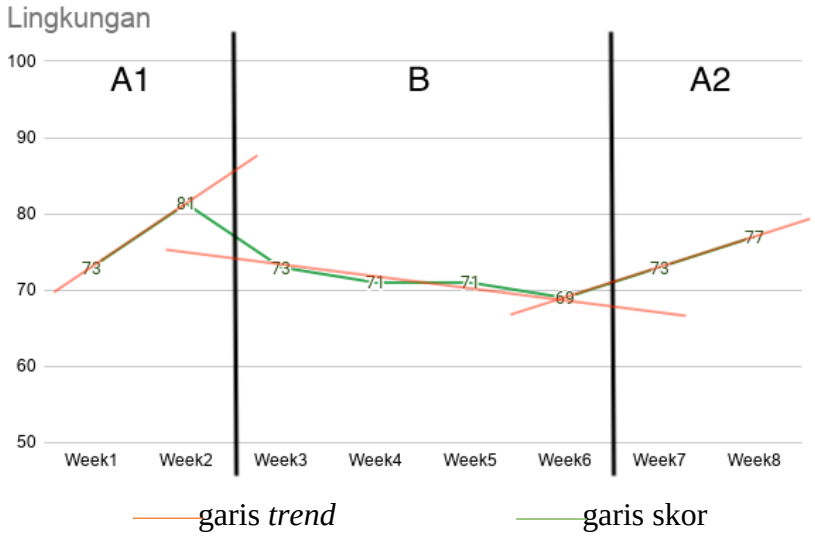
Grafik 7
Grafik *level* aspek lingkungan



Pada grafik 7 menunjukkan *level* atau tingkat perubahan antar fase untuk aspek lingkungan. fase *baseline* (A1) berada pada angka 77, fase intervensi (B) pada angka 71, sedangkan fase *baseline* (A2) pada angka 75. Berdasarkan garis tiap fase menunjukkan penurunan sebanyak 5 poin dari fase A1 ke fase B dan meningkat 4 poin dari fase B ke fase A2. Berdasarkan penghitungan PND, pada fase intervensi (B) tidak terdapat skor yang berada di atas garis *level*. Sehingga besar *effect size* pada fase intervensi adalah 0% yang menunjukkan pengaruh berada dalam kategori tidak efektif. Sedangkan pada fase *baseline* (A2) terdapat satu

dari dua skor yang berada di atas garis *level*. Sehingga besar *effect size* pada fase *baseline* (A2) adalah 50% yang menunjukkan pengaruh berada dalam kategri masih dipertanyakan.

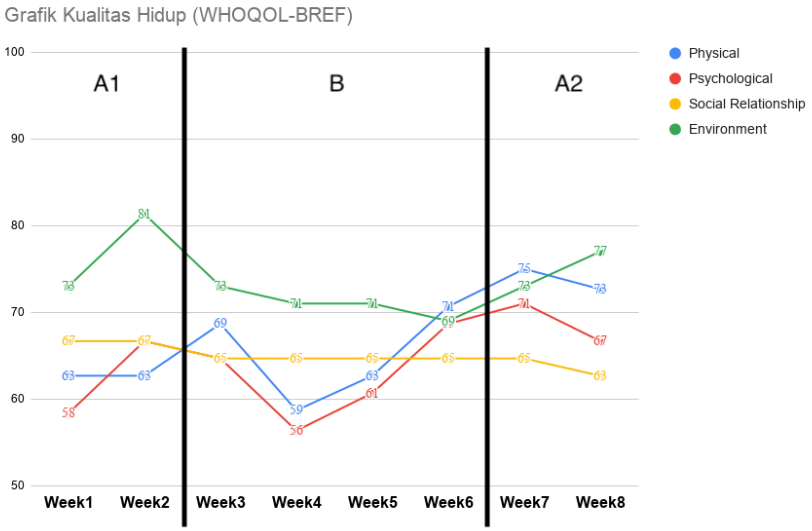
Grafik 8
Grafik *trend* aspek lingkungan



Grafik 8 menunjukkan *trend* atau kecenderungan arah pada aspek lingkungan. Pada fase A1 menunjukkan kecenderungan garis mengarah ke atas artinya terdapat peningkatan secara perlahan-lahan. Fase B menunjukkan garis cenderung menurun artinya terdapat penurunan secara perlahan. Fase A2 menunjukkan garis kembali mengarah ke atas artinya terjadi peningkatan secara perlahan. Berdasarkan grafik, *latency* atau waktu perubahan sudah terjadi pada minggu pertama fase intervensi dan sebesar 4 poin perbedaan dengan nilai terendah dan tertinggi.

Hasil pemaparan di atas menunjukkan adanya peningkatan pada aspek lingkungan di fase A1 kemudian mengalami penurunan secara perlahan pada minggu pertama hingga minggu keempat fase B setelah mengikuti pelatihan piano. Meningkat kembali secara perlahan pada minggu pertama fase A2 hingga minggu terakhir fase A2.

Grafik 9
Grafik kualitas hidup seluruh aspek



Secara keseluruhan, terdapat kesamaan pola pada aspek kesehatan fisik dan psikologis setelah mengikuti pelatihan piano *online* terlihat pada grafik 9. Penurunan pada minggu kedua fase B dan meningkat secara perlahan hingga minggu pertama fase A2 kemudian menurun sedikit di minggu terakhir fase A2 seperti grafik 9. Pada aspek hubungan sosial terjadi penurunan perlahan dari fase A1 hingga fase A2 namun tidak secara signifikan dan cenderung menunjukkan kestabilan dari minggu ke minggu. Pada aspek lingkungan terjadi penurunan perlahan setelah mengikuti pelatihan piano, namun meningkat setelah selesainya pelatihan piano.

Berdasarkan penghitungan uji *effect size* dengan PND yang telah dilakukan di atas, tabel 2 menunjukkan persentase uji *effect size* seluruh aspek dalam kualitas hidup pada fase intervensi dan fase setelah intervensi selesai atau dihilangkan.

Tabel 2
Persentase uji *effect size* dengan PND

Domain	Fase intervensi	Fase setelah intervensi
Kesehatan Fisik	50% (dipertanyakan)	100% (sangat efektif)
Psikologis	25% (tidak efektif)	50% (dipertanyakan)
Hubungan Sosial	0% (tidak efektif)	0% (tidak efektif)
Lingkungan	0% (tidak efektif)	50% (dipertanyakan)

DISKUSI

Kualitas hidup dalam penelitian ini merupakan keluaran dari sebuah proses selama belajar piano. Meskipun demikian, penelitian ini dapat cukup menggambarkan tentang pengaruh latihan piano secara *online* terhadap kualitas hidup mahasiswa yang menjalani PSBB selama pandemi COVID-19. Sesuai dengan hasil dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh pelatihan piano *online* terhadap kualitas hidup mahasiswa yang menjalani PSBB selama pandemi COVID-19 yang menunjukkan terjadi peningkatan kualitas hidup, khususnya pada

aspek kesehatan fisik. Kesimpulan sesuai dengan hasil penelitan dari Seinfeld et al. (2013) yang menyatakan bahwa belajar bermain piano dapat meningkatkan kualitas hidup khususnya pada manula. Hal ini menunjukkan bahwa berlatih piano bukan hanya dapat meningkatkan kualitas hidup manula, tetapi juga pada mahasiswa yang berada pada rentang usia dewasa muda.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan piano memiliki pengaruh pada aspek kesehatan fisik dan psikologis. Pengaruh tersebut dilihat berdasarkan terjadinya peningkatan dari analisa secara visual dan hasil uji *effect size* sebesar 50% selama pelatihan dan 100% setelah pelatihan pada aspek kesehatan fisik serta 25% selama pelatihan dan 50% setelah pelatihan pada aspek psikologis. Hal ini pun didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa musik memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan kesejahteraan (Hanser, 2010; MacDonald et al., 2012; Pelletier, 2004). Selama pelatihan piano, partisipan diperbolehkan untuk meminta guru memainkan lagu yang diinginkan dan meminta untuk mengajarkan cara bermain lagu yang dinginkan sehingga bukan hanya belajar teknik dan teori piano, tetapi juga mendengarkan musik yang dimainkan. Mempelajari lagu yang disukai menambah motivasi partisipan untuk menantang diri agar bisa memainkan lagu dengan sempurna, mendukung partisipan untuk mereduksi stres dari aktivitas yang membawa tekanan. Sesuai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa bermain musik seperti piano dapat mereduksi stres dan menurunkan kegelisahan (Music for Veterans, 2018; Shipman, 2016; Rodriquez et al., 2012; Villeneuve & Lamontagne, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian selama berlangsungnya pelatihan piano, aspek hubungan sosial dan lingkungan tidak menunjukkan pengaruh positif yang terlihat dari hasil analisa visual dan uji *effect size* sebesar 0% pada aspek hubungan sosial dan lingkungan. Hal ini diasumsikan karena pelatihan piano dilakukan secara individual dan tidak ada interaksi secara personal yang mendukung aspek dukungan sosial. Selama pelatihan, guru yang mengajar tidak banyak memberikan apresiasi yang menunjukkan bahwa mereka sudah baik dalam bermain sebagai dukungan sosial. Sedangkan, pada aspek lingkungan tidak menunjukkan pengaruh selama pelatihan piano diasumsikan karena partisipan yang sedang berkuliah dan harus menyelesaikan tugas namun juga harus latihan piano dari tugas yang diberikan. Hal ini di dukung oleh jawaban partisipan dari pertanyaan kualitatif bahwa mereka sedang merasa sedikit tertekan akibat banyaknya tugas perkuliahan yang harus diselesaikan. Akibatnya, latihan piano bukan menjadi kegiatan untuk mengisi waktu luang ataupun bersantai karena partisipan merasa terdapat prioritas lain yang harus diselesaikan yaitu tugas perkuliahan.

Adanya batasan sosial menjadi hambatan dalam mempengaruhi aspek sosial dan lingkungan. Aspek sosial membutuhkan individu untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Interaksi yang sebelumnya lebih banyak dilakukan dengan tatap muka diharuskan untuk diberhentikan sehingga membuat seluruh kegiatan berubah menjadi virtual. Interaksi secara virtual membuat adanya batasan dan hambatan seperti alat telekomunikasi yang memadai, koneksi yang terhubung, serta kemampuan untuk memanfaatkan teknologi. Keadaan ini memunculkan fenomena seperti penelitian Levita (2020), anak muda sering melanggar peraturan dengan pergi berkumpul bersama teman-temannya. Selain itu, anak muda lebih banyak menghabiskan waktunya untuk melihat media sosial (Anastasia, 2020) dan merupakan faktor yang memicu adanya kecemasan. Media sosial menyediakan segala sumber informasi yang benar maupun tidak khususnya perkembangan situasi COVID-19. Informasi terkait pandemi dapat menimbulkan kecemasan karena merasa tidak aman dengan lingkungannya sehingga harus tetap berwaspada sehingga kegiatan ini sulit untuk memberikan pengaruh positif pada aspek lingkungan.

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh pada aspek kesehatan fisik, psikologis, dan lingkungan yaitu terjadi peningkatan setelah pelatihan piano selesai. Hasil disimpulkan dari

analisa visual dan hasil uji *effect size* sebesar 100% aspek kesehatan fisik, 50% aspek psikologis, dan 50% aspek lingkungan. Berdasarkan pertanyaan kualitatif pada *form* pengambilan data kualitas hidup menunjukkan bahwa ketiga partisipan masih bermain piano meskipun sudah tidak diberikan pelatihan. Mereka mengatakan bahwa bermain piano dapat mengisi waktu luang dan merasa lebih produktif untuk meningkatkan kemampuan bermain. Meskipun sudah tidak diberikan pelatihan, partisipan tetap bisa belajar secara mandiri dan bermain sesuai keinginan. Peningkatan pada aspek kesehatan fisik dapat disebabkan karena partisipan merasa produktif dalam menjalani kesehariannya sedangkan adanya perasaan positif dan pembelajaran yang didapatkan yang meningkatkan harga diri dapat meningkatkan aspek psikologis. Pada aspek lingkungan terjadi peningkatan karena adanya kesempatan untuk memperoleh kemampuan baru dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa mempelajari bermain musik memiliki rasa pencapaian tujuan, penguasaan diri, dan meningkatkan rasa harga diri (Bailey & Davidson, 2005; Hallam & Prince, 2000; Wristen, 2006) dan menjadikan kesenangan untuk bermain meskipun sudah tidak mempelajarinya (Green dalam Rawden & DeNora, 2005).

Pada minggu kedua fase intervensi, aspek kesehatan fisik dan psikologis mengalami penurunan dilihat dari analisa visual. Berdasarkan pertanyaan kualitatif pada form penilaian kualitas hidup, ketiga partisipan sedang mengerjakan banyak tugas perkulihan sehingga peneliti berasumsi banyaknya tugas membuat partisipan merasa tertekan dan menurunnya kedua aspek pada kualitas hidup. Meskipun menurut Chin dan Rickard (2014) menyatakan bahwa belajar musik dapat menjadi distraksi secara kognitif dan membantu mengatur dan meningkatkan suasana. Namun, partisipan masih tahap dasar dalam belajar piano yang baru mempelajari notasi dan lambang dalam piano. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa belajar musik belum dijadikan sarana untuk regulasi emosi.

Secara keseluruhan, pelatihan piano yang dilakukan selama empat minggu dapat mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa yang menjalani PSBB selama masa COVID-19 pada aspek kesehatan fisik, psikologis, dan lingkungan. Data yang dihasilkan oleh penelitian ini tidak cukup stabil karena pengambilan data baseline dan intervensi yang kurang panjang. Meskipun demikian, adanya jawaban partisipan melalui pertanyaan kualitatif meyakinkan peneliti untuk membuat kesimpulan. Analisis dengan menggabungkan data ketiga partisipan memperbesar kemungkinan adanya *type I error* pada hipotesis penelitian. Kurangnya waktu untuk melaksanakan penelitian menjadi salah satu alasan mengingat penelitian dilakukan untuk pemenuhan skripsi dalam batas waktu tertentu, tetapi tidak menutup kemungkinan untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan topik yang sama. Selain itu, terbatasnya dana untuk membayar ahli yang mengajar piano juga menjadi hambatan dalam penelitian ini untuk berlangsung lebih panjang.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini hendak melihat adanya pengaruh pelatihan piano *online* terhadap kualitas hidup mahasiswa yang menjalani PSBB selama pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada aspek kesehatan fisik, psikologis, dan lingkungan dalam kualitas hidup mahasiswa yang menjalani PSBB selama pandemi COVID-19 namun tidak menunjukkan adanya pengaruh pada aspek sosial. Terdapat pengaruh pada aspek fisik dan psikologis selama pelatihan piano *online* sedang diberikan dan juga pada saat pelatihan piano *online* sudah selesai. Pelatihan piano *online* tidak menunjukkan adanya pengaruh pada aspek hubungan sosial baik pada saat menjalani pelatihan maupun selesai pelatihan. Pelatihan piano *online* menunjukkan pengaruh pada aspek lingkungan setelah

selesai program pelatihan piano, namun tidak menunjukkan adanya pengaruh ketika sedang menjalani pelatihan piano.

Hal yang menarik dari penelitian ini adalah adanya pengaruh setelah program pelatihan piano *online* telah berakhir yaitu pada aspek kesehatan fisik, psikologis, dan lingkungan. Peneliti menyimpulkan bahwa pelatihan piano *online* tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup ketika sedang belajar piano tetapi juga memiliki pengaruh meskipun pelatihan sudah berakhir. Secara keseluruhan, pelatihan piano *online* dapat mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa yang menjalani PSBB selama pandemi COVID-19 khususnya aspek kesehatan fisik pada saat fase *treatment*. Pelatihan piano *online* berpengaruh lebih besar terhadap kualitas hidup pada aspek fisik, psikologis, dan lingkungan setelah fase treatment telah selesai.

Penelitian ini masih terdapat kekurangan yang disebabkan oleh satu dan lain hal, oleh karena itu terdapat beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, memperpanjang waktu pengambilan data partisipan dan melakukan analisis visual dalam setiap kondisi. Pada fase *baseline* waktu pengambilan data dilakukan hingga menghasilkan data yang stabil melalui analisis visual sebelum memberikan intervensi. Kedua, melakukan analisis data pada masing-masing partisipan untuk meningkatkan validitas internal dan memperkecil terjadinya *type I error* ketika sudah didapatkan data yang mencukupi saat melakukan intervensi bagi masing-masing partisipan. Ketiga, melakukan penelitian lanjutan untuk melihat pengaruh pelatihan piano secara *online* terhadap kualitas hidup mahasiswa pasca pandemi ataupun karantina dan mencari tahu apakah terdapat hubungannya kemampuan guru yang mengajar dan kualitas hidup mahasiswa yang belajar bermain piano.

REFERENSI

Alresheed, F., Hott, B. L., & Bano, C. (2013). Single subject research: A synthesis of analytic methods. *The Journal of Special Education Apprenticeship*. *2*(1), 1-18.

Anastasia, T. (2020, April 19). *47 persen mahasiswa di Indonesia alami gejala depresif akibat COVID-19.* klikdokter. https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3638747/47-persen-mahasiswa-di-indonesia-alami-gejala-depresi-akibat-covid-19

Anggraini, A. P. (2020, April 08). *Pandemi COVID-19 tingkatkan risiko tidur inersia, begini baiknya*. Kompas.com. https://health.kompas.com/read/2020/04/08/200000968/pandemi-covid-19-tingkatkan-risiko-tidur-inersia-begini-baiknya?page=all

Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, *33*, 269–303.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, *395*, 912 – 920.

Chatterjee, S. S. & Malathesh, B. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on pre-existing mental health problem. *Asian Journal of Psychiatry*. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102071

Chin, T. C. & Rickard, N. S. (2014). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music*, *42*(5), 692-713.

Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., McQueen, H., & Gaunt, H. (2013). Active music making: a route to enhanced subjective well-being among older people. *Perspectives in Public Health*, *133*(1), 36–43.

Cozby, P. & Bates, S. (2014). *Methods in behavioral research* (12th ed.). NY: McGraw-Hill Education.

Creswell, J. W. (2012). *Educational Research* (4th ed.). MA: Pearson.

Gupta, S. (2020, Maret 29). *Social distancing comes with psychological fallout*. Science News. https://www.sciencenews.org/article/coronavirus-covid-19-social-distancing-psychological-fallout

Hallam, S., & Prince, V. (2000). *Research into instrumental music services*. London: Department for Education and Employment.

Hanser, S. B. (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. UK: Oxford University Press Inc.

James, K. P. (2016). Single-subject research method: The needed simplification. *British Journal of Education, 4*(6), 68-95.

Kalat, J. W. (2014). *Introduction to Psychology*. USA: Cengage Learning.

Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies, 8*, 215-241.

Levita, L. (2020). Initial research findings on the impact of COVID-19 on the well-being of young people aged 13 to 14 in the UK. *COVID-19 Psychological Research Consortium*.

Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & M, S. (2020). The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatric Quarterly*. doi: 10.1007/s11126-020-09744-3

MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). *Music, health and wellbeing*. NY: Oxford University Press Inc.

MacMillan, C., Raven, K., Katella, K., & Moriarty, C. (2020, Maret 19). *Managing life at home during the COVID-19 outbreak.* Yale Medicine. https://www.yalemedicine.org/stories/life-at-home-covid-19-outbreak/

Mahardhika, A. (2020, April 17). *Riset Unpad: Terdampak corona, 47 persen mahasiswa alami gejala depresif*. detikHealth. https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4980296/riset-unpad-terdampak-corona-47-persen-mahasiswa-alami-gejala-depresif

Masriadi & Ika, A. (2020, April 07). *Suka duka kuliah online saat pandemi corona dosen dan mahasiswa gaptek.* Kompas.com. https://regional.kompas.com/read/2020/04/07/22044941/suka-duka-kuliah-online-saat-pandemi-corona-dosen-dan-mahasiswa-gaptek

Morgan, D. L. & Morgan, R. K. (2009). *Single-Case Research Methods for the Behavioral and Health Sciences*. USA: SAGE Publications, Inc.

Music for Veterans. (2018). *Program results*. https://www.music4veterans.org/program-results.html

Papinczak, Z. E., Dingle, G. A., Stoyanov, S. R., Hides, L., & Zelenko, O. (2015). Young people's uses of music for well-being. *Journal of Youth Studies, 18*(9), 1119-1134.

Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy, 41*, 192–214.

Perkins, R. & Williamon, A. (2014). Learning to make music in older adulthood: A mixed-methods exploration of impacts on wellbeing. *Psychology of Music, 42*(4), 550-567.

Płomecka et al. (2020). Mental health impact of COVID-19: A global study of risk and resilience factors. doi: 10.31234/osf.io/zj6b4

Pratiwi, E. W. (2020). Dampak COVID-19 terhadap kegiatan pembelajaran online di sebuah perguruan tinggi Kristen di Indonesia. *Perspektif Ilmu Pendidikan, 34(*1).

Price, P. C., Jhangiani, R. S., & Chiang, I. C. A. (2013). *Research Methods of Psychology*. USA: Creative Commons Attribution.

Purnamasari, D. M. (2020, Maret 15). *Jokowi: Saatnya kerja dari rumah, belajar dari rumah, ibadah di rumah.* Kompas.com. https://nasional.kompas.com/read/2020/03/15/14232961/jokowi-saatnya-kerja-dari-rumah-belajar-dari-rumah-ibadah-di-rumah

Ramadhani, P. I. (2020, Maret 25). *Jika terpaksa lockdown, pemerintah diminta tetap jamin pasokan pangan.* Liputan6. https://www.liputan6.com/bisnis/read/4210582/jika-terpaksa-lockdown-pemerintah-diminta-tetap-jamin-pasokan-pangan

Rawden, K. B. & DeNora, T. (2005). Music and informal learning in everyday life. *Music Education Research, 7*(3), 289-304.

Raymond, A. R. & Macdonald. (2013). Music, health, and well-being: A review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 8*(1). doi: 10.3402/qhw.v8i0.20635

Rodriquez-Fornells, A., Rojo, N., Amengual, J. L., Ripol-lés, P., Altenmüller, E., Münte, T. F. (2012), The involvement of audio-motor coupling in the music supported therapy applied to stroke patients. *Annals of the New York Academy of Science, 1252*(1), 282-293.

Saarikallio, S. (2010). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. P*sychology of Music, 39*(3), 307-327.

Santrock, J. W. (2015). *Life-Span Development*. USA: McGraw-Hill

Seinfeld, S., Figueroa, H., Gil, J. O., & Vives, M. V. S. (2013). Effects of music learning and piano practice on cognitive function, mood and quality of life in older adults. *Front Psychology, 4*(810). doi: 10.3389/fpsyg.2013.00810

Toyoshima, K., Fukui, H., & Kuda, K. (2011). Piano playing reduces stress more than other creative art activities. *International Journal of Music Education*, 1-7.

Villeneuve, M., & lamontagne, A. (2013). Playing piano can improve upper extremity function after stroke: Case studies. *Stroke Research and Treatment, 2013*, 1-5.

Wardhani, V. (2006). Gambaran kualitas hidup dewasa muda berstatus lajang melalui adaptasi instrumen WHOQOL-BREF dan SRPB. Depok: Universitas Indonesia.

World Health Organization. (1996). *WHOQOL-BREF Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of the Assessment*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (1999). *WHOQOL Annotated Bibliography*. Geneva: World Health Organization.

Wristen, B. (2006). Demographics and motivation of adult group piano students. *Music Education Research, 8*(3), 387-406.

Zaharieva, R. (2020, Maret 31). *The dangers of social isolation during a pandemic.* European Public Health Alliance. https://epha.org/the-dangers-of-social-isolation-during-a-pandemic/

PERSEPSI MAHASISWA BARU DI BALI TERHADAP PERKULIAHAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Ni Komang Adinda Cahyani Vergiana P, Putu Laksita Velika Laras, Made Padma Dewi Bajirani
Program Studi Psikologi/Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
[1]adindacahyani61@gmail.com, [2]laksitalarass@gmail.com, [3]bajirani@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tahun ajaran 2020 akan mengalami proses perkuliahan yang berbeda dari tahun sebelumnya. Salah satu perubahan adalah seluruh kegiatan belajar yang dilaksanakan secara daring demi mencegah penyebaran Covid-19. Persepsi mahasiswa terhadap perkuliahan di masa pandemi berkaitan dengan aspek-aspek psikologis seperti, motivasi, *subjective well-being*, dan hasil belajar mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh persepsi mahasiswa dalam kesulitan belajar terhadap motivasi belajar. Kajian lainnya mengindikasikan bahwa partisipan mempersepsikan sesi kelas *online* secara positif dan merasa termotivasi. Studi lain menemukan bahwa terdapat korelasi tinggi antara persepsi dan *subjective happiness* pada mahasiswa. Penelitian lain juga menyatakan adanya pengaruh persepsi mahasiswa terhadap hasil belajar secara signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji persepsi mahasiswa baru terhadap perkuliahan di masa pandemi. Kajian meliputi informasi, atensi, ekspektasi, dan kepercayaan mahasiswa baru terhadap metode perkuliahan selama pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan teknik survei online. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa baru mengenai perkuliahan di masa pandemi Covid-19 diasosiasikan dengan pemahaman materi yang lebih sulit dan pernyataan negatif ketika belajar menggunakan metode daring dibandingkan luring.

Kata Kunci: *Bali; Covid-19; Mahasiswa; Pandemi; Persepsi*

PENDAHULUAN

Pada awal 2020, perhatian masyarakat dunia sedang tertuju pada munculnya fenomena Covid-19. Covid-19 (*coronavirus diseases*) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru, yaitu Sars-Cov-2. Virus tersebut muncul pertama kali di Wuhan Tiongkok pada 31 Desember 2019. Penyebaran penyakit Covid-19 terjadi melalui droplet atau percikan cairan pernapasan dari individu yang telah terinfeksi (melalui batuk atau bersin). Selain itu, penyebaran virus ini juga dapat terjadi apabila individu menyentuh permukaan barang yang terkontaminasi Covid-19 dan menyentuh area wajah mereka (mata, hidung, atau mulut). Gejala yang menandakan individu terserang Covid-19 adalah demam, batuk, dan sesak napas. Infeksi virus ini juga dapat menyebabkan pneumonia atau gangguan pernapasan pada kasus yang lebih parah dan dapat berujung pada kematian (Unicef; World Health Organisation; IFRC, 2020). Covid-19 telah dinyatakan sebagai pandemi, dengan kata lain Covid-19 telah menyebar antarnegara dan penambahan kasus penyakit ini terjadi cukup cepat (Pusat Analisis Determinan Kesehatan - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Sudut pandang seseorang dipengaruhi oleh cara individu mempersepsikan hal-hal yang ada di sekitarnya. Persepsi tersebut melibatkan proses pengorganisasian dan pemaknaan informasi yang diterima melalui panca indera. Proses terbentuknya persepsi dipengaruhi oleh atensi dan perangkat persepsi (King, 2016). Atensi merupakan pemrosesan yang dilakukan individu secara aktif terhadap suatu informasi spesifik yang terdapat di lingkungannya (Kleinman, 2012). Paparan informasi baru, berbeda, atau tidak lazim dapat mengarahkan atensi individu pada informasi tersebut (King, 2016). Hal serupa juga nampak pada fokus perhatian masyarakat saat ini terhadap pandemi Covid-19. Berbagai informasi terkait virus baru tersebut ditayangkan secara terus-menerus melalui media massa. Informasi mengenai Covid-19 tersebar

lebih masif dibandingkan penyebaran informasi mengenai wabah Ebola yang terjadi 2018 lalu (Ducharme, 2020). Data yang bersumber dari LexisNexis menunjukkan bahwa jumlah kata 'Coronavirus' yang muncul pada judul berita media cetak mencapai 18.800 dan pada artikel media cetak mencapai 41.358 dalam kurun waktu 1 bulan yaitu Januari 2020 (Ducharme, 2020). Kondisi ini menjadikan masyarakat terpapar informasi mengenai Covid-19 yang beredar di lingkungannya.

Atensi terhadap Covid-19 telah berdampak pada berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya adalah pendidikan. Pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan terkait proses belajar di masa pandemi Covid-19. Kebijakan terbaru di tahun 2020 terkait proses belajar di masa pandemi Covid-19, Nomor 440-882 Tahun 2020 Tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran 2020/2021 Dan Tahun Akademik 2020/2021 Di Masa Pandemi coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Keputusan tersebut menjelaskan bahwa satuan pendidikan yang berada di zona oranye dan merah berdasarkan data Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional dilarang melakukan proses pembelajaran tatap muka dan tetap melakukan Belajar Dari Rumah (BDR) (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020).

Perubahan lingkungan akan dirasakan oleh mahasiswa baru angkatan 2020, yaitu berupa perubahan pembelajaran sebagai dampak dari penetapan kebijakan pemerintah dalam menangani Covid-19. Sebuah kajian mengenai dampak pandemi Covid-19 terhadap proses pendidikan menemukan adanya perubahan metode belajar luring menjadi daring, peningkatan teknologi dalam pembelajaran, dan peningkatan kemandirian belajar mahasiswa (Firman, 2020). Kondisi lingkungan memengaruhi pembentukan persepsi mahasiswa baru yang berkaitan dengan aspek-aspek psikologis, seperti motivasi, subjective well-being, dan hasil belajar mahasiswa. Hasil belajar mahasiswa secara signifikan dipengaruhi oleh persepsi dan motivasi belajar mahasiswa (Syafa, Thalib, & Muhiddin, 2019). Studi serupa menjelaskan lebih lanjut bahwa persepsi yang kurang baik terhadap pembelajaran tertentu dapat diatasi dengan motivasi belajar yang baik (Sakdiah, 2017). Lingkungan tempat tinggal juga berkaitan dengan motivasi belajar mahasiswa. Studi menemukan adanya perbedaan yang signifikan antara motivasi belajar mahasiswa di perdesaan dengan perkotaan (Singh, dkk., 2011).

Sebagaimana motivasi memiliki peran dalam hasil belajar mahasiswa, kebahagian subjektif mahasiswa memiliki korelasi dengan persepsi mahasiswa mengenai lingkungan belajarnya (Yoo & Kim, 2019). Studi lainnya menemukan bahwa persepsi mahasiswa terhadap lingkungan belajar berhubungan dengan performa atau hasil akademik mahasiswa (Ahmed dkk., 2018). Layaknya performa akademik mahasiswa, persepsi mahasiswa terhadap lingkungan perkuliahan juga berhubungan dengan partisipasi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Penelitian menemukan bahwa persepsi mahasiswa terhadap pelaksanaan perkuliahan, yaitu fisik kelas, materi pembelajaran, dan proses penyampaian pembelajaran memiliki hubungan yang signifikan dengan partisipasi mahasiswa dalam perkuliahan (Mukhtar, 2017). Selain lingkungan fisik seperti ruang kelas, sebuah kajian menyarankan bahwa persepsi mahasiswa terhadap gaya mengajar dosen memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar (Syafa, Thalib, & Muhiddin, 2019).

Media belajar juga merupakan salah satu aspek lingkungan yang turut memengaruhi persepsi mahasiswa dan berdampak pada performa belajar mereka. Hal ini ditunjukan dalam suatu penelitian yang menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap keefektifan fungsi interaktif dalam penggunaan course management system atau CMS (suatu media pembelajaran daring) memiliki pengaruh secara langsung terhadap performa belajar daring mahasiswa, yaitu skor diskusi daring, skor ujian, dan skor proyek mahasiswa (Wei dkk., 2015). Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan jika penggunaan media sosial dalam proses pembelajaran juga

dipersepsikan secara positif oleh mahasiswa (Alfadil, Alhababi, Alzamanan, & Williams, 2015). Semakin familiar perangkat yang digunakan, maka semakin mudah mahasiswa untuk dapat memahami pembelajaran yang dijalani.

Peralihan dari pembelajaran dengan metode tatap muka menjadi daring dapat berdampak pada pandangan mahasiswa mengenai kualitas pendidikan. Persepsi mahasiswa terhadap perkuliahan di masa pandemi Covid-19 dengan metode belajar daring juga berkaitan dengan harapan atau ekspektasi. Penilaian mahasiswa mengenai kualitas pendidikan yang ingin diperoleh berhubungan erat dengan ekspektasi dan kenyataan yang diterima (Ishak & Sukirman, 2019). Sebanyak 78,2% mahasiswa setuju bahwa pembelajaran daring efektif dan 65,9% mengatakan belajar daring lebih efisien dari pada di kelas (Widayati, 2020). Angka tersebut mengindikasikan bahwa belajar daring cukup efektif dan efisien untuk menggantikan pembelajaran tatap muka bagi sebagian besar mahasiswa. Pernyataan tersebut bertentangan dengan hasil penelitian yang bertujuan menganalisis efektivitas perkuliahan daring pada mahasiswa, yaitu bahwa perkuliahan kurang efektif secara daring, berjalan efektif dengan kombinasi belajar daring dan luring secara bergantian selama pandemi, dan mahasiswa siap menghadapi normal baru (new normal) apabila perkuliahan dilakukan secara luring (Widiyono, 2020). Terdapat kesenjangan antara dua penelitian yang mengkaji efektivitas pembelajaran daring pada mahasiswa selama belajar di masa pandemi.

Berdasarkan uraian di atas, melihat adanya keterkaitan persepsi mahasiswa terhadap perkuliahan dengan aspek-aspek psikologis, performa akademik hingga partisipasi mahasiswa di perkuliahan dan adanya kesenjangan dalam penelitian mengenai efektivitas pembelajaran daring bagi mahasiswa, peneliti ingin melakukan eksplorasi terhadap persepsi mahasiswa baru angkatan 2020 terkait perkuliahan di masa pandemi. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji lebih dalam persepsi mahasiswa baru terhadap perkuliahan di masa pandemi Covid-19 meliputi informasi, atensi, ekspektasi, dan kepercayaan mahasiswa baru angkatan 2020 di Bali terhadap metode perkuliahan selama pandemi Covid-19.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif. Moleong (2017) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena dari sudut pandang subjek penelitian, seperti persepsi, motivasi, dan lain-lain, yang dituangkan dalam bentuk deskripsi berupa kata-kata dan bahasa dalam suatu konteks alamiah tertentu dengan menggunakan berbagai metode alamiah.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian merupakan mahasiswa baru angkatan 2020 yang berdomisili di Bali dan sedang menempuh pendidikan tingkat tinggi. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 39 mahasiswa baru yang terdiri dari 27 perempuan dan 12 laki-laki dengan rentang usia 17 sampai 19 tahun.

Instrumen

Peneliti menggunakan open-ended questionnaire sebagai instrumen pengumpulan data. Kuesioner terdiri atas delapan pertanyaan yang mencakup aspek-aspek persepsi meliputi informasi, atensi, dan perangkat persepsi (kepercayaan dan ekspektasi).

Prosedur

Partisipan dalam penelitian ini diperoleh dengan metode purposive sampling dengan kriteria yang sudah disebutkan sebelumnya. Proses penelitian diawali dengan penyusunan kuesioner berdasarkan teori persepsi yang dikemukakan oleh Laura King (2016). Kuesioner yang telah disusun disebarkan dalam bentuk google form secara daring melalui media sosial. Mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian mengisi form dari tautan yang telah dikirimkan. Data yang terkumpul dari google form ditinjau ulang untuk memastikan tidak ada data ganda dari partisipan yang sama. Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti mengadakan focus group discussion (FGD) untuk menggali informasi lebih dalam.

Teknik Analisis

Teknik deskriptif dan analisis koding digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini. Sesuai dengan teknik ini, transkrip dibaca dan dibaca ulang untuk mendapatkan pemahaman yang baik tentang data. Kemudian dilakukan pengkodean terbuka atau open coding dengan kode tunggal untuk mengkategorikan data dan menyusunnya dalam framework.

HASIL

Tabel 1
Data demografi

Data Demografi	Jumlah	Persentase
Laki-laki	12	31%
Perempuan	27	69%

Terdapat 39 mahasiswa baru angkatan 2020 yang berdomisili di Bali yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan (69%) dan sisanya adalah laki-laki (31%). Wilayah tempat tinggal mahasiswa dibagi atas dua kategori, yaitu perdesaan dan perkotaan dengan proporsi 17 orang berdomisili di daerah perdesaan dan 22 orang lainnya di perkotaan.

Berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang termuat dalam kuesioner, diperoleh data sebagai berikut:

1. “Berdasarkan pengalamanmu, apa perbedaan proses belajar sebelum dengan selama pandemi Covid-19?”

   Jawaban pada pertanyaan 1 mengindikasikan informasi yang dimiliki oleh partisipan terkait perbedaan proses belajar sebelum dengan selama pandemi Covid-19. Hasil menunjukkan bahwa 79,5% mahasiswa menyatakan terdapat perbedaan sistem pembelajaran. Perbedaan yang dimaksud adalah sistem pembelajaran yang diterapkan sebelum pandemi Covid-19 adalah metode luring yang beralih menjadi metode daring selama pandemi Covid-19. Terdapat 2,6% mahasiswa yang menyatakan tidak ada perbedaan proses belajar. Beberapa informasi lain yang juga disebutkan mahasiswa diantaranya a) perbedaan dalam interaksi; dan b) beban tugas.

   “Perbedaan offline dan online” –Partisipan 1
   “Awalnya tatap muka menjadi daring” –Partisipan 30
   “Sebelumnya kita bisa belajar dengan tatap muka langsung, tapi karena ada pandemi kita menjadi belajar dengan sistem online.” –Partisipan 37

2. “Berdasarkan pengalamanmu, apa keuntungan atau hal positif yang kamu rasakan selama belajar di masa pandemi Covid-19?”

Respon pertanyaan 2 menggambarkan kepercayaan mahasiswa baru tentang hal positif selama belajar di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya tanggapan terhadap a) pengelolaan waktu (30%); b) mobilitas (23%); dan c) pemanfaatan teknologi (18%); serta yang lainnya d) berkaitan dengan perawatan diri serta biaya untuk proses belajar. Terdapat 20,5% mahasiswa baru yang belum atau tidak merasakan hal positif selama belajar di masa pandemi Covid-19.

"*Hal positif yang kami dapat adalah bisa memiliki waktu lebih bebas dan memiliki waktu lebih banyak untuk melakukan hobby"* –Partisipan 3

"Belum ada yang saya rasakan" –Partisipan 5

"Tidak ada" –Partisipan 15

"Tidak perlu berpergian, mendapat waktu istirahat lebih banyak" –Partisipan 22

3. "Berdasarkan pengalamanmu, apa keuntungan atau hal negatif yang kamu rasakan selama belajar di masa pandemi Covid-19?

Respon pada pertanyaan 3 mencerminkan kepercayaan mahasiswa baru terkait hal negatif selama belajar di masa pandemi Covid-19. Secara persentase diperoleh hasil bahwa a) respon dikaitkan dengan kesulitan memahami materi (38%); b) pernyataan negatif seperti malas, jenuh, dan kurang bersemangat (23%), c) biaya untuk proses belajar (18%); d) interaksi langsung (15%); d) akses teknologi (12%); dan e) beberapa pernyataan lain seperti kurang efektifnya proses pembelajaran, beban tugas, kesehatan, dan kepercayaan diri.

"Sulit mengerti pelajaran bila menggunakan cara online" –Partisipan 2

"Hal negatif yg saya rasakan adalah kurangnya bersosialisasi dan membuat pikiran menjadi jenuh" –Partisipan 14

"Kuota cepet habis, belajar tidak efektif" –Partisipan 5

4. "Apa yang terlintas di pikiranmu ketika mendengar "kuliah di masa pandemi Covid-19""?"

Sebagian besar (43%) mahasiswa baru menjawab metode pembelajaran daring. Beberapa pernyataan lain juga diungkapkan partisipan lainnya, seperti a) berhubungan dengan pernyataan negatif misalnya, merugikan, takut, dan kesepian (23%) dan terkait interaksi seperti kurangnya sosialisasi atau mengenal teman secara langsung (8%).

"Belajar online" –Partisipan 3

"Kuliah berbasis online" –Partisipan 12

"Takut dan cemas" –Partisipan 34

5. "Bagaimana ekspektasi yang kamu miliki mengenai proses belajar di perkuliahan sebelum pandemi covid-19?"

Jawaban pada pertanyaan 5 menggambarkan ekspektasi mahasiswa baru mengenai proses belajar di perkuliahan sebelum masa pandemi Covid-19. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa ekspektasi partisipan terhadap perkuliahan sebelum pandemi Covid-19 berkaitan dengan a) interaksi langsung antara sesama mahasiswa maupun mahasiswa dengan dosen (51%); b) pernyataan positif misalnya, seru, menyenangkan, dan senang (43%); c) aktivitas di perkuliahan (23%); d) metode pembelajaran luring (13%); dan sisanya mencakup pernyataan lain yaitu efektivitas belajar dan protokol kesehatan.

"Bisa berinteraksi langsung dengan teman baru, ospek offline, belajar seperti biasanya" –Partisipan 17

"Seru, ada ospek, dapet cerita cerita sama temen baru, ataupun dengan dosen" – Partisipan 4
"Menyenangkan" –Partisipan 23

6. "Bagaimana ekspektasi yang kamu miliki mengenai proses belajar di perkuliahan selama pandemi covid-19?"

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ekspektasi mahasiswa baru mengenai proses belajar di perkuliahan selama masa pandemi Covid-19 didominasi oleh metode daring (38%). Kemudian disusul pernyataan negatif seperti, buruk, jenuh, dan tidak menyenangkan (36%) dan ekspektasi yang berkaitan dengan teknologi (10%). Selain itu terdapat pula partisipan yang menyatakan tidak memiliki ekspektasi terhadap proses belajar di perkuliahan selama pandemi Covid-19 (8%).

"Pembelajarannya akan dilakukan melalui daring" –Partisipan 19
"Saya berekspektasi pembelajaran tidak akan bisa seoptimal sewaktu kuliah luring, materi praktikum tidak akan didapatkan penuh oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa yang akan curang sewaktu ujian" –Partisipan 9
"Tidak ada" –Partisipan 24

7. "Terkait sistem perkuliahan selanjutnya, proses belajar mana yang kamu harapkan?"

Tabel 2
Pilihan metode belajar partisipan

Metode Belajar	Jumlah	Persentase
Luring	35	90%
Daring	4	10%

Sebanyak 90% partisipan memilih metode belajar luring dibandingkan metode daring. Secara lebih terperinci, partisipan yang memilih metode luring menyatakan bahwa a) lebih memahami materi (51%); b) ingin berinteraksi langsung dengan teman dan/atau dosen (41%); c) lebih efektif (20%). Sementara 10% partisipan lainnya memilih metode daring diikuti pernyataan bahwa a) metode daring meningkatkan kesadaran akan teknologi; b) menjaga diri dan sedikit kontak dengan orang lain; c) menantang dan menguji kreativitas mahasiswa; serta d) tidak tertinggal materi saat dispensasi.

Tabel 3
Kualitas internet tempat tinggal partisipan

Kualitas Internet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jumlah	1	2	2	2	2	3	7	9	6	5
Persentase	2%	5%	5%	5%	5%	8%	18%	23%	15%	13%

Tabel 3. di atas merupakan data kualitas internet di tempat tinggal partisipan. Kualitas internet digambarkan melalui angka dari rentangan 1 (sangat tidak baik) hingga 10 (sangat baik). Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa partisipan dengan respon kualitas internet 1-5 sebanyak 22% dan 78% sisanya memiliki kualitas internet di atas skor 6. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki kualitas internet yang cukup memadai.

Kualitas internet yang baik tidak selalu memengaruhi pilihan mahasiswa dalam menentukan metode belajar dalam perkuliahan. Pernyataan tersebut didukung dengan data yang sebelumnya menjelaskan bahwa 90% partisipan memilih metode belajar luring, walaupun memiliki kualitas internet yang bagus.

Setelah melakukan analisis deskriptif pada respon partisipan terhadap kuesioner, peneliti mlakukan *focus group discussion* (FGD) dengan tujuh orang partisipan yang terdiri dari tiga partisipan laki-laki dan empat partisipan perempuan. Empat dari tujuh merupakan partisipan yang sebelumnya mengharapkan proses belajar dengan metode daring di perkuliahan sedangkan tiga lainnya memilih metode luring. Berdasarkan FGD dan kemudian dilakukan analisis secara *open coding* sesuai dengan 4 aspek persepsi yaitu informasi, atensi, ekspektasi dan harapan dapat diketahui bahwa:

1. Apabila ditinjau dari aspek informasi terkait perbedaan proses belajar sebelum dengan selama pandemi Covid-19, partisipan menjelaskan adanya perbedaan a) sistem belajar yang berubah dari luring menjadi daring; b) partisipasi dalam proses belajar berbeda karena dipengaruhi fasilitas yang dimiliki (misalnya, kualitas internet yang baik atau buruk memengaruhi partisipasi dalam proses belajar daring); c) kesulitan memahami materi apabila proses belajar tidak dilakukan secara tatap muka; d) adanya tuntutan penggunaan teknologi selama pandemi Covid-19; dan e) terdapat kendala dengan metode belajar daring (misalnya, kualitas sinyal yang buruk).
2. Aspek atensi terkait perkuliahan di masa pandemi Covid-19 cenderung direspon dengan pernyataan-pernyataan negatif, seperti rumit dan tidak seru, serta mengarah pada sistem pembelajaran daring. Secara lebih spesifik partisipan memberikan alasan yaitu a) tidak seru karena terkendala berdiskusi langsung dalam mengerjakan tugas dan b) rumit karena tidak mendapatkan penjelasan dari dosen sehingga harus mendalami materi dengan pemahaman secara mandiri.
3. Berdasarkan aspek ekspektasi mengenai proses belajar selama Covid-19, partisipan mengatakan tidak memiliki ekspektasi yang tinggi selama belajar di masa pandemi Covid-19 serta berharap perkuliahan dapat berjalan dengan lancar selama pandemi Covid-19.
4. Partisipan menyatakan harapan metode belajar di perkuliahan dan memberikan tanggapan dari pilihan tersebut. Tiga dari empat partisipan (Partisipan A, B, C, dan D) yang awalnya memilih metode daring beralih ke metode luring dengan alasan a) agar dapat berinteraksi langsung dengan teman-teman di perkuliahan; b) belajar daring boros kuota, dan c) adanya beban tugas serta waktu penugasan yang tidak sesuai. Dua dari tiga partisipan (Partisipan E, F, dan G) yang sebelumnya memilih metode luring tetap dengan pilihan tersebut dengan alasan belajar tatap muka memberikan pemahaman materi yang lebih baik. Satu dari tiga partisipan (Partisipan E) mengharapkan adanya kombinasi antara metode luring dengan daring di perkuliahan selama masa pandemi Covid-19 dengan alasan adanya peningkatan kasus Covid-19 di Bali. Satu dari empat partisipan (Partisipan B) tetap memilih metode daring dengan alasan bahwa teknologi penting untuk dipelajari terutama di masa sekarang.

Data partisipan dikaji berdasarkan kategori wilayah tempat tinggal, yaitu wilayah perdesaan dan perkotaan.

Tabel 4
Kategori wilayah tempat tinggal partisipan

Wilayah	Jumlah	Persentase
Perdesaan	17	43,5%
Perkotaan	22	56,5%

Penelitian ini kemudian membagi partisipan berdasarkan wilayah tempat tinggal yaitu perdesaan dan perkotaan. Jika dilihat dari aspek informasi, sebagian besar partisipan yang tinggal di desa ataupun di kota menyebutkan "belajar dengan metode daring" adalah perbedaan proses belajar sebelum dan selama pandemi Covid-19. Hasil tersebut muncul dengan persentase 94% partisipan di wilayah perdesaan dan 68% partisipan di wilayah perkotaan. Angka tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar dari partisipan yang tinggal di desa ataupun kota memiliki aspek informasi yang serupa dalam memaknai perbedaan proses belajar sebelum dan selama pandemi Covid-19.

Pada aspek kepercayaan, digali berdasarkan hal positif dan negatif yang dirasakan partisipan selama belajar di masa pandemi Covid-19. Hasil analisis menunjukkan bahwa waktu misalnya, lebih banyak waktu belajar dan istirahat merupakan respons yang paling banyak muncul, yaitu sebanyak 41% di wilayah perdesaan. Pada partisipan di wilayah perkotaan, yang dominan muncul adalah mobilitas (misalnya, tetap di rumah dan tidak bepergian), yaitu 31%. Terdapat perbedaan kepercayaan terkait keuntungan yang dirasakan mahasiswa dari perdesaan dan perkotaan. Selain itu, hal negatif yang dirasakan partisipan selama belajar di masa pandemi Covid-19 adalah a) kesulitan memahami materi merupakan yang dominan muncul; dan b) baik dari partisipan di wilayah perdesaan maupun perkotaan. Hal ini dijelaskan dengan persentase 47% partisipan di wilayah perdesaan dan 32% partisipan di wilayah perkotaan menuliskan kesulitan memahami materi selama belajar di masa pandemi Covid-19.

Sesuai dengan aspek atensi, tidak ada perbedaan antara partisipan yang berdomisili di wilayah perdesaan dengan perkotaan. Atensi partisipan baik yang tinggal di wilayah perdesaan maupun perkotaan, sebagian besar terarah pada metode pembelajaran daring terkait kuliah di masa pandemi Covid-19, yaitu 35% di wilayah perdesaan dan 50% di wilayah perkotaan.

Data menunjukkan adanya kesamaan aspek ekspektasi antara partisipan di wilayah perdesaan dengan perkotaan terhadap proses belajar di perkuliahan sebelum masa pandemi Covid-19. Sebanyak 52% partisipan di wilayah perdesaan menyatakan hal yang berhubungan dengan interaksi langsung (interaksi langsung dengan teman atau dosen) dan perkuliahan yang seru atau menyenangkan. Begitu pula dengan partisipan di wilayah perkotaan, yaitu 50% partisipan di wilayah perkotaan juga menerangkan pernyataan terkait interaksi langsung dan 36% terkait perkuliahan yang seru atau menyenangkan.

Selanjutnya, terdapat perbedaan antara ekspektasi proses belajar di perkuliahan sebelum dengan selama pandemi Covid-19. Ekspektasi partisipan mengenai proses belajar di perkuliahan selama masa pandemi Covid-19 didominasi pernyataan tentang a) metode belajar daring dan b) pernyataan negatif (misalnya, membosankan, buruk, jenuh). Partisipan di wilayah perdesaan sebanyak 35% menuliskan daring dan 41% menuliskan pernyataan negatif. Demikian pula dengan partisipan di wilayah perkotaan, 41% menuliskan daring dan 31% menuliskan pernyataan negatif. Berdasarkan data tersebut, dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan ekspektasi antara partisipan di wilayah perdesaan dengan perkotaan, namun terdapat perbedaan ekspektasi mengenai proses belajar di perkuliahan sebelum dengan selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan alasan partisipan memilih luring sebagai metode belajar yang diharapkan, tidak terdapat perbedaan antara partisipan di wilayah perdesaan dengan perkotaan. Partisipan di wilayah perdesaan dan perkotaan menyatakan kemampuan memahami materi pembelajaran yang lebih baik dengan metode luring. Hal ini nampak dari 64% partisipan di wilayah perdesaan dan 40% di wilayah perkotaan. Selain pemahaman materi, terdapat aspek lain, seperti 58% partisipan di wilayah perdesaan menuliskan terkait interaksi langsung dan 27% partisipan di wilayah perkotaan menuliskan terkait interaksi langsung dan efektivitas pembelajaran.

DISKUSI

Informasi memiliki peran yang besar sehingga informasi dijadikan sebagai salah satu kebutuhan setiap individu. Kebutuhan informasi secara sederhana didefinisikan sebagai penyebab perilaku mencari informasi (Case & Given, 2016). Stimulus berupa informasi adalah salah satu aspek yang memengaruhi pembentukan persepsi. Persepsi merupakan sebuah proses mengorganisasi dan memaknai informasi yang ditangkap melalui panca indera (King, 2016). Seperti yang dijelaskan dalam King (2016), pembentukan persepsi dipengaruhi oleh atensi dan perangkat persepsi (kepercayaan dan ekspektasi) yang dimiliki oleh individu. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa informasi berperan penting dalam membangun sebuah pandangan atau persepsi.

Proses pemaknaan informasi atau persepsi dipengaruhi oleh stimulus yang diterima mahasiswa baru. Pertanyaan-pertanyaan yang dimuat dalam kuesioner merupakan stimulus netral yang diolah melalui subjektivitas mahasiswa baru berdasarkan pengalaman masing-masing. Hal ini menunjukkan mahasiswa sebagai pengguna informasi secara aktif mengolah dan memaknai informasi di sekitarnya (Jennex, 2015). Angka 79,5% memberikan gambaran mengenai proses pemaknaan informasi yang dimiliki mahasiswa baru mengenai perbedaan proses belajar sebelum dengan selama pandemi Covid-19. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memaknai sistem belajar daring sebagai perbedaan proses belajar sebelum dengan selama pandemi Covid-19.

Proses mengartikan suatu informasi melibatkan adanya atensi. Atensi merupakan pemrosesan yang dilakukan individu secara aktif terhadap suatu informasi spesifik yang terdapat di lingkungannya (Kleinman, 2012). Informasi yang disampaikan individu telah melalui proses penyaringan stimulus. Treisman (1965) dan Norman (1969) menjelaskan bahwa kapasitas memori untuk stimulus yang dianggap penting lebih besar dibandingkan kapasitas untuk stimulus yang tidak dianggap penting (Mackay, 1973). Temuan terkait atensi dalam penelitian ini, sebanyak 43% mahasiswa baru menaruh perhatian pada sistem belajar daring yang diasosiasikan dengan kuliah di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan pendekatan Treisman (1969) dan Norman (1969), dapat dikatakan sistem belajar daring menjadi stimulus yang dianggap penting bagi mahasiswa baru 2020.

Perangkat persepsi merupakan kecenderungan atau kesiapan untuk melihat sesuatu dengan cara tertentu, termasuk di dalamnya kepercayaan dan ekspektasi (King, 2016). Kecenderungan dalam melihat sesuatu juga dapat dipahami sebagai kepercayaan. Dalam melihat persepsi mahasiswa baru, peneliti mengkaji kepercayaan mengenai keuntungan dan kerugian mengenai proses belajar selama pandemi Covid-19. Peneliti menafsirkan bahwa sebagian besar kepercayaan mahasiswa baru mengenai keuntungan dari proses belajar selama pandemi Covid-19 berkaitan dengan pengaturan waktu (30%) dan mobilitas partisipan (20%).

Sesuai dengan konteks di atas, sebagian besar mahasiswa baru memiliki pengaturan waktu luang semenjak pandemi Covid-19 dan hal tersebut dirasakan sebagai keuntungan. Waktu luang berkaitan dengan konsep *leisure*, yaitu cara individu menggunakan waktu luang

untuk mengekspresikan *passion* dan minat (Compton & Hoffman, 2013). Respon mahasiswa berupa waktu luang yang dirasakan dapat merefleksikan bahwa mahasiswa mengatur atau menggunakan waktu untuk mengekspresikan *passion* dan minat selama pandemi Covid-19. Pengaturan waktu yang dirasakan sebagai suatu keuntungan dapat berkaitan dengan pentingnya waktu luang bagi mahasiswa. Studi yang mendukung hal tersebut menunjukkan bahwa alokasi waktu luang berpengaruh terhadap kualitas dan kepuasan hidup mahasiswa (Fitriyah, 2016). Kajian lainnya juga menemukan adanya hubungan antara momen bahagia dengan *leisure time, leisure space,* dan *leisure activities* (Liu, 2018).

Berdasarkan kepercayaan mengenai kerugian dari proses belajar selama pandemi Covid-19, kepercayaan sebagian besar mahasiswa baru berkaitan dengan kesulitan memahami materi pembelajaran serta diekspresikan dengan pernyataan negatif (misalnya, malas, jenuh, dan kurang bersemangat). Senada dengan hal tersebut, penelitian terbaru di masa pandemi Covid-19 menunjukkan tidak sedikit mahasiswa yang kesulitan memahami materi selama kuliah daring (Sadikin & Hamidah, 2020). Sadikin dan Hamidah (2020) dalam penelitiannya, memaparkan asumsi mahasiswa bahwa pemberian tugas dan materi secara daring tidak cukup dalam proses belajar karena diperlukannya penjelasan langsung oleh dosen. Respon mahasiswa baru berupa pernyataan negatif pun sejalan dengan kajian mengenai kejenuhan belajar daring mahasiswa selama pandemi Covid-19. Kejenuhan belajar dirasakan mahasiswa selama belajar daring di masa pandemi Covid-19 dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu penyajian materi yang monoton, banyaknya tugas tanpa penjelasan mendalam, dan keadaan rumah yang ramai, berisik, serta tidak nyaman (Pawicara & Conilie, 2020). Hal ini serupa dengan temuan Putri (2020) tentang persepsi mahasiswa terhadap belajar dari rumah di masa pandemi Covid-19, yaitu 54,5% mahasiswa sulit memahami materi dan 46% merasa hubungan yang kurang dekat dengan dosen, sehingga persepsi mahasiswa terhadap belajar dari rumah disimpulkan kurang memuaskan.

Seperti yang disebutkan sebelumnya, ekspektasi sebagai aspek persepsi yang memengaruhi persepsi (King, 2016). Ekspektasi mahasiswa baru sebelum pandemi Covid-19 terkait proses belajar adalah 51% berkaitan dengan interaksi langsung dan 43% pernyataan positif (misalnya, seru, menyenangkan, dan senang). Interpretasi peneliti, perkiraan yang dimiliki mahasiswa terkait proses belajar selama perkuliahan adalah mengadakan interaksi langsung dengan teman dan/atau dosen serta mendapatkan pengalaman yang menyenangkan. Gambaran tersebut sekaligus mencerminkan harapan mahasiswa baru terhadap proses belajar di perkuliahan. Adanya ekspektasi akan interaksi atau hubungan sosial dengan teman sebaya dapat menggambarkan pentingnya teman sebaya bagi mahasiswa. Hal ini didukung dengan penemuan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik (Purwati & Rahmadani, 2018). Selebihnya, kelekatan yang kuat dengan teman sebaya dapat membantu seseorang mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk menghadapi berbagai konflik dan interaksi di dunia sosial (Agarwal & R, 2017). Pentingnya teman sebaya juga dibuktikan dengan adanya hubungan yang kuat antara dukungan teman sebaya dengan perilaku sehat mahasiswa (Monica & Nu'man, 2018).

Ekspektasi mahasiswa mengalami perubahan selama masa pandemi Covid-19. Gambaran yang diungkapkan mengenai proses belajar selama pandemi Covid-19, yaitu 38% metode daring serta 36% pernyataan negatif (seperti buruk, jenuh, dan tidak menyenangkan). Perbedaan ini menunjukkan adanya kesenjangan ekspektasi mahasiswa terkait proses belajar di perkuliahan. Hal ini mengindikasikan adanya perubahan ekspektasi mahasiswa baru berkaitan dengan peralihan metode belajar luring menjadi daring selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan kategori wilayah tempat tinggal, hanya terdapat perbedaan kepercayaan mahasiswa terkait keuntungan yang dirasakan selama belajar di masa pandemi Covid-19. Mahasiswa dari perdesaan merasa diuntungkan terkait dengan waktu, sedangkan mahasiswa perkotaan merasa diuntungkan berkaitan dengan mobilitas sehari-hari. Pada aspek-aspek pembentuk persepsi lainnya, seperti informasi, atensi, dan ekspektasi, tidak ditemukan perbedaan antara mahasiswa dari perdesaan dan perkotaan. Perbedaan antara mahasiswa di perdesaan dengan perkotaan ditunjukkan dalam kajian lainnya. Faisal dkk (2016) menemukan adanya perbedaan performa akademik antara mahasiswa di perdesaan dengan perkotaan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan aspek informasi, kepercayaan, atensi, dan ekspektasi dapat disimpulkan bahwa persepsi mahasiswa baru angkatan 2020 terhadap perkuliahan di masa pandemi Covid-19 diasosiasikan dengan pemahaman materi yang lebih sulit dan pernyataan negatif (jenuh, tidak bersemangat, tidak seru, membosankan, dan lain-lain) ketika menggunakan metode daring dibandingkan luring. Hal ini tercermin pada harapan mahasiswa baru, yaitu 90% memilih metode belajar luring di perkuliahan selanjutnya. Pernyataan tersebut berkaitan dengan kepercayaan atas kerugian yang dirasakan mahasiswa baru melalui pernyataan negatif mengenai proses belajar daring. Kesenjangan ekspektasi juga berperan dalam membentuk pandangan tersebut. Mahasiswa baru berekspektasi mendapatkan pengalaman proses belajar yang menyenangkan serta adanya interaksi langsung sebelum pandemi Covid-19. Gambaran tersebut berbeda dengan realita yang dirasakan mahasiswa baru, sehingga ekspektasi yang dimiliki mengenai perkuliahan di masa pandemi Covid-19 berubah menjadi tidak menyenangkan.

Pada kategori wilayah perdesaan dan perkotaan, tidak ada perbedaan persepsi mahasiswa baru terkait aspek informasi, atensi, ekspektasi, dan kepercayaan akan kerugian yang dirasakan selama belajar di masa pandemi Covid-19. Perbedaan hanya ditemukan pada kepercayaan akan keuntungan yang dirasakan mahasiswa baru dari perdesaan dan perkotaan.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam mengkaji metode belajar daring. Penelitian ini masih perlu pengembangan sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pemahaman mahasiswa selama belajar daring. Pada penerapannya hendaknya praktisi pendidikan dapat mempertimbangkan metode belajar kombinasi (daring dan luring) agar mahasiswa mendapatkan pemahaman materi yang lebih baik.

REFERENSI

Agarwal, S., & R, S. P. (2017). Parent and peer attachment and assertiveness in college students. *International Journal of Indian Psychology*, *4*, (3), 10.25215/0403.076

Ahmed, Y., Taha, M. H., Al-Neel, S., & Gaffar, A. M. (2018). Students' perception of the learning environment and its relation to their study year and performance in Sudan. International *Journal of Medical Education*, *9*, 145–150. https://doi.org/10.5116/ijme.5af0.1fee

Alfadil, M., Alhababi, A., Alzamanan, Williams, M. (2015). Students' Perception on the Use of Social Media on Their Academic Learning. Conference: In *Proceedings of E-Learn: World Conference on E-Learning in Corporate, Government, Healthcare, and Higher Education* (pp.1211-1217). Chesapeake, VA: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE). Kona, Hawaii, United States.

Badan Pusat Statistik. (2010). *Peraturan kepala badan pusat statistik nomor 37 tahun 2010 tentang klasifikasi perkotaan dan perdesaan di indonesia.*

Case, D. O., & Given, L. M. (2016). *Looking for Information: A Survey of Research on Information Seeking, Needs, and Behavior (4th Edition).* Emerald Group Publishing Limited https://books.google.co.id/books?id=IAYvDAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=case+and+given+2016+information+need+theory&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwi9_b3Kto7sAhXfH7cAHV94CPIQ6AEwAHoECAQQAg#v=onepage&q=case%20and%20given%202016%20information%20need%20theory&f=false

Compton, W. C. & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing (2nd Edition)*. Cengage Learning

Ducharme, J. (2020, February 7). *How news coverage of coronavirus compares to ebola*. TIME. https://time.com/5779872/coronavirus-ebola-news-coverage/

Faisal, R., Shinwari, L., & Mateen, H. (2016). Evaluation of the academic achievement of rural versus urban undergraduate medical students in pharmacology examinations.*ScienceDirect*, *5*(4), 317-320. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2305050016300318?via%3Dihub

Firman. (2020). Dampak Covid-19 terhadap pembelajaran di perguruan tinggi. *BIOMA*, *2*, 14-20. https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/bioma/article/view/743

Fitriyah, K. (2015). Pengaruh waktu luang mahasiswa universitas brawijaya terhadap kualitas dan kepuasan hidup. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis*, *4*(2). https://jimfeb.ub.ac.id/index.php/jimfeb/article/view/2963

Ishak, A.A.A., & Sukirman, A. S. (2019). Ekspektasi dan persepsi mahasiswa akuntansi terhadap kualitas pendidikan yang ditawarkan politeknik negeri ujung pandang melalui jalur mandiri. *JOURNAL OF APPLIED MANAGERIAL ACCOUNTING*, *3*, 9-15. https://www.neliti.com/publications/277763/ekspektasi-dan-persepsi-mahasiswa-akuntansi-terhadap-kualitas-pendidikan-yang-di

Jennex, M. E. (2015). *Information Seeking Behavior Technology Adoption: Theories and Trends.* Hershey PA: Information Science Reference. https://books.google.co.id/books?id=cGfCCAAAQBAJ&pg=PA95&dq=information+seeking+behavior+wilson&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwitp7Od8YHsAhVAIbcAHYMQC8UQ6AEwAnoECAUQAg#v=onepage&q=information%20seeking%20behavior%20wilson&f=false

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020, August 10). *Penyesuaian keputusan bersama empat menteri tentang panduan pembelajaran di masa pandemi Covid-19.*https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/08/penyesuaian-keputusan-bersama-empat-menteri-tentang-panduan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19

King, L. (2016). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif.* Jakarta: Salemba Humanika

Kleinman, P. (2012). *Psych 101: Psychology Facts, Basics, Statistics, Tests, and More!* Adams Media.

Liu, H. & Da, S. (2019). The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method. *Leisure Studies*, *39*(1), 111-130. 10.1080/02614367.2019.1575459

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.

Monica, D. (2018). *Hubungan antara dukungan teman sebaya dan perilaku sehat pada mahasiswa universita islam indonesia*.[Skripsi, Universitas Islam Indonesia]. DuraSpace. http://hdl.handle.net/123456789/7328

Mukhtar. (2017). Persepsi mahasiswa terhadap pelaksanaan perkuliahan dan hubungannya dengan partisipasi mahasiswa dalam perkuliahan (Studi tentang mahasiswa semester genap jurusan sosiologi universitas riau). *Jom FISIP*, *4*(2).

Pawicara, R. & Conile, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa tadris biologi IAIN jember di tengah pandemi covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, *1*(1). https://alveoli.iainjember.ac.id/index.php/alv/article/view/7/4.

Purwati, M. & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota universitas diponegoro semarang. *Empati*, *7*(2), 456-46. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21664.

Pusat Analisis Departemen Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). Hindari lansia dari Covid-19. http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari- lansia-dari-Covid-19.html

Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran daring di tengah pandemi covid-19. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, *6*(2), 214-224.

Sakdiah, K., & Silalahi, C. A. P. (2017). Pengaruh persepsi mahasiswa dalam kesulitan belajar akuntansi terhadap motivasi belajar mahasiswa. *RISET & JURNAL AKUNTANSI*, *1*, 57-61. https://owner.polgan.ac.id/index.php/owner/article/view/16

Singh, S., Singh, A., Singh, K. (2011). Academic motivation among urban & rural students: A study on traditional vs open education system in india. *Turkish Online Journal of Distance Education*, *12*(4), https://www.researchgate.net/publication/288995063_Academic_motivation_among_urban_ rural_students_A_study_on_traditional_vs_open_education_system_in_India

Syafa., Thalib, S. B., & Muhiddin. (2019). Pengaruh persepsi mahasiswa tentang gaya mengajar dosen dan motivasi terhadap hasil belajar biologi di universitas darussalam ambon. *JP3*, *9*, 711-723. http://jurnaljp3.stkippgrilumajang.ac.id/assets/upload/paper/FULL_TEXT_4.pdf

Unicef, World Health Organization, & IFRC. (2020). *Key messages and actions for Covid-19 prevention and control in school*. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-Covid-19-prevention-and-control-in- schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4

Wei, H., Peng, H., & Chou, C. (2015). Can more interactivity improve learning achievement in an online course? Effects of college students' perception and actual use of a course-management system on their learning achievement. *ScienceDirect*, *83*, 10-21. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.12.013

Widawati, S. (2020). Respon mahasiswa pada proses pembelajaran mata kuliah daring. Child *Education Journal*, *2*, 48-52. http://journal2.unusa.ac.id/index.php/CEJ

Widiyono, A. (2020). Efektifitas perkuliahan daring (online) pada mahasiswa pgsd di saat pandemi covid 19. *Jurnal Pendidikan*, *8*, 169-177. https://unimuda.e-journal.id/jurnalpendidikan/article/view/458

Yoo, D., Kim, D. (2019). The relationship between students' perception of the educational environment and their subjective happiness. *BMC Medical Education*, *19*(409). https://doi.org/10.1186/s12909-019-1851-0

FENOMENA KECANDUAN INTERNET *(INTERNET ADDICTION)* DI MASA PANDEMI

Ardhia Pramesti, Dwi Adjie, Sandy Prasetya, Nurul Dite, Rakhmaditya Dewi Noorrizki
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
[1]ardhiaphy@gmail.com, [2]indraswaraadjie88@gmail.com, [3]sandyprasetya@gmail.com, [4]nuruldite@gmail.com, [5]rakhmadityadewi.89@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan umtuk memperoleh data tentang bagaimana dampak Internet pada masa pandemi. Wabah penyakit Coronavirus (COVID-19) menyebabkan efek besar bagi masyarakat. Pandemi ini memunculkan banyak kebijakan baru dan membuat kehidupan berubah secara drastis. Hal ini menyebabkan masyarakat mengalami perubahan aktifitas harian. Ruang gerak masyarakat terbatas membuat banyak kegiatan hanya bisa dilakukan secara *online*. Selain itu, internet menjadi jalan pintas untuk membunuh waktu. Kebiasaan baru ini dapat menyebabkan masyarakat menjadi kecanduan internet karena lamanya waktu penggunaan internet selama masa pandemi ini. Penelitian ini merupakan penelitian studi literatur dengan tujuan untuk memperoleh informasi, menggali teori yang relevan serta mendeskripsikan fenomena kecanduan internet di masa pandemi. Hasil dari deskripsi terdiri dari pengertian kecanduan intenet, kategori, aspek-aspek, serta dampak yang timbul akibat kecanduan internet.

Kata Kunci: *Covid-19; kecanduan internet; masyarakat; penggunaan internet.*

PENDAHULUAN

Wabah penyakit Coronavirus (COVID-19) yang melanda seluruh dunia saat ini memiliki efek yang besar terhadap masyarakat dunia, begitu juga di Indonesia. Adanya pandemi ini menjadikan segala kehidupan berubah drastis. Berbagai kebijakan dibuat oleh pemerintah untuk meminimalisir penyebaran COVID-19, seperti salah satu contohnya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Masyarakat juga disarankan untuk bekerja dari rumah atau kini disebut WFH (*Work from Home*), pembelajaran untuk pelajar dan mahasiswa pun dipilih pemerintah melalui daring. Hal ini tentunya menimbulkan dampak yang sangat signifikan, terutama pada kebiasaan masyarakat. Perubahan kebiasaan ini tak jarang membuat beberapa masyarakat mengeluh dan merasa frustrasi dengan keadaan. Sehingga, masyarakat mencari pelarian untuk membunuh waktu, yakni dengan mengakses internet. Dari penelitian yang dilakukan oleh Yan Sun, dkk (2020) menjelaskan bahwa dari 6416 kuesioner yang disebar, 46,8% menunjukkan peningkatan terhadap penggunaan internet, 16,6% menggunakan internet dalam waktu yang lama. Hal ini menunjukkan pravalensi peningkatan sebanyak 23% dari sebelum pandemic terjadi. Sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Garcia, Bryan dkk (2020) di Mexico dari hasil kuesioner IAT sebanyak 62,% mengalami kecanduan internet pada masa pandemi ini. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pandemi ini menimbulkan dampak signifikan terhadap kebiasaan masyarakat khususnya pada beralihnya dan meningkatnya penggunaan internet. Dimana hal ini dikarenakan aturan pemerintah yang menuntut masyarakat melakukan pekerjaan dan pendidikan melalui daring. Selain itu masyarakat yang terdampak PSBB dan disarankan untuk di rumah saja mengakibatkan masyarakat mencari cara untuk membunuh kebosanan.

METODE

Desain

Studi literatur dilakukan peneliti diantara setelah peneliti menentukan sebuah topik dan ditetapkannya rumusan masalah sebelum mereka terjun ke lapangan untuk mengambil data yang diperlukan. Data merupakan diskripsi, pemahaman, dan analisa dari `permasalahan yang diambil dari jurnal, artikel ilmiah, penelitian sebelumnya, literatur tentang konsep yang akan diteliti.

Instrumen

Pada studi kepustakaan, data-data yang dibutuhkan dalam penelitian dapat diambil dari sumber pustaka ataupun dokumen. Pada studi ini, instrumen dan responden penelitian diambil dari penelitian sebelumnya, yang dijadikan acuan pada studi ini. Pada riset Pustaka, penelusuran tidak hanya berguna sebagai langkah awal untuk menyiapkan kerangka dalam penelitian, namun juga memanfaatkan sumber dari hasil perpustakaan untuk mendapatkan data penelitian.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, dimana penulis mengumpulkan informasi sebagai data kualitatif yang diolah dengan metode reflektif untuk kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Penelitian ini merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data Pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2008). Metode ini bertujuan sebagai pijakan untuk membangun kerangka berpikir sehingga penulis dapat menggali informasi lebih dalam lagi terhadap hal yang akan diteliti.

Teknik Analisis

Teknik analisis yang digunakan pada studi literatur ini adalah dengan mengambil data-data pustaka, untuk kemudian dibaca, dicatat, hingga mengolah bahan penelitian agar mendapatkan hasil studi literatur.

HASIL

Dari hasil pengkajian pustaka dengan syarat yang telah ditentukan yaitu; terdapat pengaruh kecanduan internet pada masa pandemic yang disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi dan juga akibat dari kecanduan internet.

Tabel 1
Tabel Studi Pustaka

No	Peneliti	Subjek Penelitian	Variabel	Hasil
1	Yan Sun, dkk	Masyarakat China	Substance Use Behavior	Terdapat peningkatan penggunaan internet di masa pandemic sebesar 46,8%

2.	Garcia, Bryan Adam dkk	Masyarakat Mexico	Anxiety, depression, attitudes	Dari hasil penelitian menggunakan tes IAT terdapat peningkatan penggunanaan internet di masa pandemic sebanyak 62%
3.	Higuchi, Susumu, dkk	Masyarakat Japan	Treatment seekers arising out of social restrictions	Penggunaan internet berkepanjangan berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kualitas tidur
4.	Dong, Hiuxi, dkk	Masyarakat China Usia 6-18 tahun	Internet Addiction and Related Psychological Factors	Dari 2050 partisipan, 2,68% memenuhi kriteria addictive internet use, 33,37 merupakan pengguna internet bermasalah. Serta, terdapat kenaikan penggunaan internet selama pandemic dilihat dari frekuensi dan durasi penggunaan internet
5.	Siste, Kristiana, dkk	Masyarakat Indonesia Dewasa	Impact Of Physical Distancing and Factor Internet Addiction	Terdapat kenaikan aktivitas online pada masyarakat dewasa Indonesia sebanyak 52% setelah pandemic berlangsung

DISKUSI

Banyaknya manfaat yang dapat dilakukan melalui jaringan internet, untuk bekerja belajar atau bahkan hanya mengintip sosial media, pemberitaan yang dapat diakses dengan cepat terlebih di masa pandemi membuat masyarakat terus-menerus menjadikan internet sebagai wadah berkreasi, bertukar informasi, dan melakukan pekerjaan. Bahkan, terdapat trend

baru yakni sindrom FOMO atau *Fear Of Missing Out* atau ketakutan akan ketertinggalan akan informasi-informasi baru dari sosial media.

Dalam sebuah Survei yang dilakukan Firma Kantar, menyebutkan pengguna WhatsApp dan Instagram mengalami kelonjakan sebanyak 40% di masa pandemic. Hal ini disebabkan, karena banyaknya pengguna internet yang menggunakan sosial media untuk berinteraksi dan berkomunikasi di tengah proses *lockdown* secara berlebihan. Sehingga penggunaan internet yang berlebihan menyebabkan pengguna kecanduan internet.

Menurut Young (2010) adiksi internet adalah ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet, sehingga mamou menghasilkan masalah berat dan ketidak lengkapan kinerja otak yang juga disebut sebagai mental fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Biasanya, kecanduan internet akan membuat penderitanya dapat menghabiskan waktu yang banyak untuk melakukan aktivitas yang menggunakan internet dan tidak dapat mengontrol penggunaanya.

Dari beberapa data yang sudah didapatkan dari jurnal penelitian terdahulu, masa pandemi membuat masyarakat banyak memilih untuk melakukan aktivitas online. Hal ini disebabkan karena adanya pembatasan ruang gerak atau anjuran *lockdown* dari pemerintah setempat. Sehingga, satu-satunya cara agar masyarakat dapat terus melakukan aktivitas adalah dengan menggunakan jarigan internet.

Terbukti pada beberapa penelitian yang sudah dilakukan, terdapat kenaikan pada aktivitas online masyarakat dewasa di Indonesia sebanyak 52%, pada masyarakat Mexico sebanyak 62%, serta pada masyarakat China sebanyak 46,8%. Kenaikan aktivitas penggunaan internet ini telah diliat dari beberapa factor yang menyebabkan adanya indikasi internet addiction pada pengguna internet.

Faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi internet menurut Montag dan Reteur (2015) menyebutkan bahwa adiksi internet bisa disebabkan karena adanya factor sosial, dimana pada kondisi ini pengguna mengalami kesulitan melakukan komunikasi interpersonal. Dalam kasus ini, pada saat diberlakukannya peraturan PSBB masyarakat tidak bebas bertemu orang lain dan mengalami keterbatasan untuk berkomunikasi secara langsung.

Kedua, faktor psikologis, dimana kecanduan internet biasanya terjadi pada orang yang memiliki permasalahan yang menyangkut psikologis seperti depresi, kecemasan, sindrom yang menyangkut gangguan psikologis, dan *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD). Biasanya, orang-orang yang mengalami permasalahan ini, akan cenderung untuk lebih sering membuka internet, untuk melupakan permasalahan psikologisnya.

Ketika menghadapi Covid, tentunya muncul perasaan cemas karena virus yang terus merebak dan belum mereda hingga waktu yang tidak bisa ditentukan. Dan juga, ada resiko muncul rasa depresi karena adanya PSBB yang membuat masyarakat tidak bisa melakukan kegiatan yang biasa dilakukan. Sehingga, masyarakat akan lebih banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan internet. Hal ini terbukti dari penelitian yang dilakukan pada masyarakat Mexico dan anak-anak di China dimana subjek penelitian memenuhi kriteria psikologis sehingga subjek mengalami internet addiction.

Faktor ketiga adalah factor biologis dimana orang yang memiliki kecanduan terhadap internet akan menujukkan perbedaan fungsi dari otak. Individu yanag kecanduan internet akan menunjukkan proses penerimaan informasi yang lebih lambat, daripada yang tidak. Jika ketiga factor ini terpenuhi, maka individu sudah terbukti mengalami kecanduan internet.Terbukti dengan adanya peningkatan sebanyak 52% pada penelitian yang menghubungkan internet addiction dengan tiga faktor.

Kecanduan internet dapat berdampak secara psikologis, membuat individu hanya menghabiskan waktu untuk mengakses internet tanpa merasa ada pekerjaan lain yang harus

diselesaikan. Hal ini menjadi sangat beresiko, terlebih pada individu yang tidak dapat mengontrol penggunaannya. Ketika sudah seperti ini, individu akan mengalami pengalaman tidur yang buruk, dan mengganggu kualitas tidur. Terbukti pada penelitian pada masyarakat Jepang yang menjelaskan kecaduan internet akan membuat kualitas tidur buruk.

SIMPULAN DAN SARAN

Akibat pandemi covid-19 ini, ruang gerak masyarakat menjadi terbatas. dilakukan di rumah saja, digantikan dengan kegiatan daring atau online. Banyak kegiatan yang dapat dilakukan secara online, membuat internet menjadi salah satu jalan keluar bagi masyarakat untuk membunuh waktu dan mengisi kegiatan selama masa pandemi berlangsung. Hal ini beresiko terhadap meningkatnya kecanduan internet pada masyarakat.

Kecanduan internet dapat terjadi karena ketiga factor yaitu factor sosial, psikologis dan biologis. Dimana ketiga factor tersebut muncul pada masa pandemic ini. Hal ini menyebabkan masyarakat lebih banyak menggunakan internet. Terbukti, pada beberapa penelitian sebelumnya yang menjelaskan adanya kenaikan yang lumayan signifikan terhadap penggunaan internet pada masa pandemi

Dari hasil studi literatur yang dilakukan, terdapat penemuan adanya dampak negatif yang memengaruhi kesehatan karena adiksi internet. Individu yang kecanduan internet, akan menghabiskan waktu lama di depan layar, sehingga hal itu menyebabkan kualitas tidur dari individu akan menurun. Individu akan kesulitan untuk tidur, dan juga tidak dapat tidur dengan nyenyak.

Terdapat banyak sekali kekurangan pada penelitian ini, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya dapat lebih dalam lagi ketika melakukan proses pengkajian studi literatur dengan tema terkait. Dan juga, ada baiknya untuk menambah referensi acuan, agar banyak menemukan temuan-temuan baru terkait kecanduan internet selama masa pandemic.

Untuk para pembaca, disarankan agar menjaga pola hidup sehat selama karantina, dengan membatasi penggunaan internet secara wajar. Lakukan kegiatan positif lainnya agar tidak selalu ingin menggunakan internet dalam jangka waktu lama. Hal ini dapat membuat individu jauh dari penggunaan internet yang berlebihan.

REFERENSI

Gabriel, B., Beach, S. R. H., & Bodenmann, G. (2010). Depression, marital satisfaction and communication in couples: Investigating gender differences. Behavior Therapy, *41*, 306-316. https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.09.001

Hakam, Muhammad., Levani, Y,. & Utama, Reza. 2020. *Potensi Adiksi Penggunaan Internet Pada Remaja Indonesia di Periode Awal Pandemi Covid 19*. Hang Tuah Mediacl Jurnal Vol. 17.

Mutohharoh, A., & Kusumaputri, E. S. (2013). Teknik pengelolaan diri perilakuan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, *5*(2), 252-27

Garcia-Priego, Bryan Adrian, et al. "Anxiety, depression, attitudes, and internet addiction during the initial phase of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic: A cross-sectional study in Mexico." *medRxiv* (2020).

Sun, Yan, et al. "Brief Report: Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the COVID-19 Pandemic in China." *The American Journal on Addictions* (2020).

Higuchi, Susumu, et al. "Prolonged use of internet and gaming among treatment seekers arising out of social restrictions related to COVID-19 pandemic." *Psychiatry and Clinical Neurosciences*.

Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (2020). Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic. Front. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 751.

Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, S. L., Limawan, A. P., & Suwartono, C. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. Front. *Psychiatry*, *11*, 580977.

Rosmala D. 2020. *Tiga Masa Pengaruh Covid-19 Terhadap Kondisi Psikologi.* ((diakses pada tanggal 22 Juni 2020). https://akurat.co/news/id

Kamaliah A. 2020. *Hasil Analisis Perubahan Penggunaan Internet Efek dari Pandemi Corona.* (diakses pada tanggal 22 Juni 2020). https://inet.detik.com/

Selama Pandemi Corona. (diakses tanggal 1 Juli 2020) https://katadata.co.id/

HUBUNGAN KOMPONEN *HEALTH BELIEF MODEL* DENGAN PERILAKU PENGGUNAAN MASKER PADA MASA PANDEMI COVID-19

Franisa Medilita Ketaren, Ridhoi Meilona Purba
Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara
mfranisa1503@gmail.com, ridhoi.purba@gmail.com

Abstrak

Pada saat ini masyarakat sedang dilanda kecemasan akibat penularan Covid-19. Faktor resiko penularan Covid-19 paling tinggi adalah melalui kontak erat dan droplet. Sehingga protokol pencegahan yang paling dianjurkan pemerintah yaitu penggunaan masker. Namun, pemakaian masker masih rendah pada masyarakat yang berperilaku berisiko terinfeksi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk menguji bagaimana hubungan komponen *Health Belief Model* dengan penggunaan masker pada masyarakat pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan 247 sampel dengan kriteria usia diatas 17 tahun. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional* dan pengambilan sampel dengan teknik accidental sampling. Uji statistik yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi penggunaan masker tergolong baik. Uji statistik regresi linier berganda menunjukkan bahwa ada 2 dari 6 komponen *Health Belief Model* yang berhubungan signifikan dengan perilaku penggunaan masker yaitu persepsi keparahan atau keseriusan *(perceived severty*) dan isyarat bertindak (*cues to action*). Rekomendasi untuk mempertimbangkan faktor persepsi yang mempengaruhi upaya pencegahan penularan Covid-19 seperti meningkatkan sosialisasi tentang bahaya Covid-19 serta manfaat melakukan pencegahan dan membuat peraturan untuk menertibkan penggunaan masker pada masyarakat.

Kata Kunci: *Covid-19*; *Health Belief Model; Masker*; *Perilaku Kesehatan*

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang dilanda bencana berupa penyebaran virus corona (covid-19) yaitu kasus pneumonia misterius yang memiliki gejala antara lain demam, batuk dan sesak napas dan pada kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (Isbaniah, 2020). Worldometer telah mengirimkan pembaharuan jumlah kasus positif virus corona di Indonesia pada Juli 2020 yaitu 221.523 kasus, 158.405 sembuh, dan 8.841 meninggal dengan kenaikan jumlah kasus positif rata-rata 3.469 kasus baru per tujuh hari (Worldometer, 2020). Diketahui belum terdapat vaksin yang dapat digunakan untuk mencegah penularan Covid-19 sehingga pemerintah melakukan beberapa kebijakan untuk mengurangi penularannya. Namun, dari beberapa kebijakan tersebut, kebijakan pembatasan sosial yang dipilih ternyata berdampak pada perekonomian masyarakat (Adminlbh, 2020). Kemudian, Presiden Joko Widodo meminta masyarakat Indonesia untuk menjalankan *new normal* yaitu hidup berdamai dengan Covid-19 yaitu menyesuaikan diri dan tetap produktif namun aman dari Covid-19 dengan penerapan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19 (Fajar, 2020). Dari beberapa anjuran protokol kesehatan, penggunaan masker dianggap bisa mengurangi resiko penyebaran Covid-19 karena virus menular dari manusia ke manusia melalui droplet (partikel air liur) ketika penderita bersin atau batuk.

Meskipun pemerintah telah menetapkan protokol kesehatan agar masyarakat melakukan pencegahan dengan menggunakan masker namun masih banyak diantara mereka yang enggan untuk menggunakan masker dengan baik dan benar. Ada beberapa masyarakat yang menggunakan masker hanya sekedar untuk mengikuti peraturan saja namun tidak

menggunakannya sesuai dengan pedoman penggunaan masker. Namun disisi lain, banyak juga masyarakat yang mau menggunakan masker ketika beraktivitas diluar rumah.

Berdasarkah uraian di atas terlihat semakin jelas bahwa praktik penggunaan masker ini tidak selalu dapat dengan mudah dilakukan oleh masyarakat. Praktik pencegahan dengan menggunakan masker dalam hal ini merupakan salah satu aspek dari perilaku kesehatan. Menurut Skinner (dalam Notoatmodjo, 2010) perilaku kesehatan adalah respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan saki-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti lingkungan, makanan, minuman dan pelayanan kesehatan. Dalam hal ini, perilaku penggunaan masker merupakan respons atau tindakan seseorang untuk mencegah atau melindungi diri dari penyakit atau masalah kesehatan seperti infeksi covid-19 melalui penggunaan masker.

Oleh karena terdapat masyarakat di tempat umum yang enggan menggunakan masker sebagai perlindungan penularan virus tetapi ada juga yang mau menggunakannya maka perlu dilakukan prediksi terhadap perilaku penggunaan masker pada masyarakat. Dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melihat beberapa faktor yang berhubungan dengan tindakan pencegahan melalui penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19 menggunakan pendekatan *Health Belief Model* (HBM). Model tersebut dikembangkan oleh ahli-ahli psikologi sosial untuk menjelaskan dan memperkirakan perilaku-perilaku terkait kesehatan, terutama dalam menggunakan sarana kesehatan. Menurut Rosenstock (1974) setiap individu mempunyai penilaian kepercayaan pada tingkat kerentanan dan keparahan masing-masing sehingga melakukan upaya pencegahan. Sehingga teori ini akan menjelaskan perubahan dan pemeliharaan perilaku kesehatan individu dan sebagai bentuk orientasi intervensi perilaku kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sakinah (2017) bahwa teori *Health Belief Model* dapat memprediksi kemungkinan-kemungkinan individu akan melakukan tindakan pencegahan penyakit dan mendorong perilaku kesehatan yang positif.

Berdasarkan hal tersebut sangat penting dilakukan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif desain *crosssectional* untuk mengetahui hubungan komponen *Health Belief Model* dengan perilaku penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19.

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian survey dengan menggunakan desain *cross sectional*, yaitu penelusuran sesaat, artinya subjek diamati hanya sesaat atau satu kali.

Partisipan

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Adapun karakteristik sampel penelitian adalah masyarakat dengan usia diatas 17 tahun. Pada penelitian ini jumlah sampel yang digunakan oleh peneliti adalah sebanyak 247 sampel.

Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan peneliti sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner, yaitu data yang diperoleh dari aitem-aitem yang diajukan kepada subjek penelitian. Peneliti akan menggunakan alat ukur berdasarkan variabel-variabel penelitian, yaitu *variabel persepsi dari komponen Health Belief Model*. Kuesioner variabel persepsi individu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuisioner CHBMS (Champion's Health Belief Model Scale) yang telah diadaptasi oleh Dewi (2018) ke dalam versi Indonesia atau ICHBMS (Indonesian version Champion's Health Belief Model

Scale) berdasarkan pengembangan dari domain teori *Health Belief Model*. Variabel perilaku penggunaan masker diukur melalui kuesioner yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan memodifikasi dari penelitian Hutabarat (2017) dan berdasarkan teori perilaku kesehatan dan kemudian dimodifikasi menjadi perilaku penggunaan masker yang sesuai dengan pedoman penggunaannya (WHO, 2020).

Prosedur

Pengambilan data dilaksanakan pada bulan September tahun 2020. Penelitian dilakukan pada sejumlah masyarakat baik tinggal di kota Medan dan di luar kota Medan. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan dua metode, yaitu metode pengisian kuisioner online melalui link *google form* dan secara *offline* menggunakan kuesioner yang diprint dalam bentuk *booklet*. Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menyusun skala, menetapkan karakteristik responden, dan menyebarkan skala, serta memberikan *informed consent*. *Informed consent* yang diberikan berupa pengertian bahwa data yang diberikan oleh responden bersifat rahasia.

Teknik Analisis

Untuk melakukan analisis data, teknik analisis data yaitu analisis univariat dan uji hipotesis. Analisa univariat yaitu analisis yang menggambarkan secara tunggal variabel-variabel penelitian baik variabel demografis (umur, pendidikan, dan jenis kelamin) dan variabel persepsi seperti persepsi kerentanan, keseriusan, manfaat dan hambatan, isyarat untuk bertindak, dan kemungkinan mengambil tindakan (penggunaan masker pada masa pandemi Covid 19) dalam bentuk distribusi frekuensi. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunan teknik analisis uji regresi linier berganda. Sebelum dilakukan analisis regresi linier berganda dilakukan uji asumsi klasik untuk melihal normalitas, multikoleniaritas dan heteroskedasitistas.

HASIL

A. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dan proporsi variabel yang diteliti yaitu variabel independen dan variabel dependen yang meliputi umur, pendidikan, jenis kelamin, persepsi keseriusan Covid-19, persepsi kerentanan tertular Covid-19, persepsi manfaat penggunaan masker, persepsi hambatan penggunaan masker, isyarat untuk bertindak, efikasi diri dan perilaku penggunaan masker pada masyarakat. Berikut disajikan distribusi proporsi masing-masing variabel.

1. Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Umur

Dari hasil penelitian didapat bahwa usia responden pada kelompok remaja (≤ 18 tahun), dewasa muda (19-34 tahun) dan dewasa pertengahan (35-64 tahun) jauh berbeda. Responden pada usia remaja hanya 17 responden (6,9%) sedangkan dewasa muda paling banyak yaitu 176 responden (71,3%), dan pada usia dewasa pertengahan sebanyak 54 responden (21,9%). Hal ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Proporsi
1	≤ 18 tahun	17	6,9
2	19 - 34 tahun	176	71,3
3	35 - 64 tahun	54	21,9
	Total	247	100,0

2. Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan karakteristik sosiodemografi pada jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan, ditemukan bahwa responden paling banyak didominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 172 (69,6%) sedangkan responden lakilaki hanya berjumlah 75 (30,4%) responden. Hal ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Proporsi
1	Laki-laki	75	30,4
2	Perempuan	172	69,6
	Total	247	100,0

3. Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Pendidikan

Responden yang memiliki jenjang pendidikan terbanyak yaitu pendidikan tinggi (D3,S1,S2,S3) sebanyak 203 responden (82,2%). Disusul responden pada pendidikan menengah atau SMU sederajat sebanyak 39 responden (42%). Sementara itu 2 responden (17%) ada pada kelompok pendidikan dasar yaitu SMP sederajat. Hal ini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Proporsi
1	SMP sederajat	2	0,8
2	SMU sederajar	42	17,0
3	Pendidikan tinggi (D3,S1,S2,S3)	203	82,2
	Total	247	100,0

4. Distribusi Proporsi Individu Berdasarkan Persepsi Individu

Tabel 4
Distribusi Proporsi Individu Berdasarkan Persepsi Individu

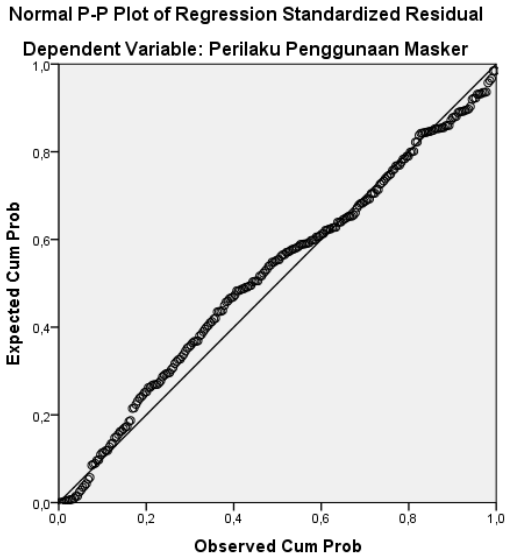
No	Persepsi Individu	Rentang Nilai		f	Proporsi
1	Persepsi Kerentanan	Rendah	(X < 11,7)	81	32,8
		Sedang	(11,7 ≤ X < 18,3)	143	57,9
		Tinggi	(X > 18,3)	23	9,3
		Total		247	100
2	Persepsi Keparahan	Rendah	X < 23,4	53	21,5
		Sedang	23,4 ≤ X < 36,6	127	51,4
		Tinggi	X > 36,6	67	27,1
		Total		247	100
3	Persepsi Manfaat	Rendah	X < 11,7	4	1,6
		Sedang	11,7 ≤ X < 18,3	27	10,9
		Tinggi	X > 18,3	216	87,4
		Total		247	100
4	Persepsi Hambatan	Rendah	X < 18,7	182	73,7
		Sedang	18,7 ≤ X < 29,3	64	25,9
		Tinggi	X > 29,3	1	0,4
		Total		247	100
5	Isyarat Untuk Bertindak	Rendah	X < 11,7	1	0,4
		Sedang	11,7 ≤ X < 18,3	90	36,4
		Tinggi	X > 18,3	156	63,2
		Total		247	100
6	Efikasi Diri	Rendah	X < 7	2	0,8
		Sedang	7 ≤ X < 11	34	13,8
		Tinggi	X > 11	211	85,4
		Total		247	100

B. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Pada diagram dibawah terlihat bahwa sebaran data berada pada sekitar gari normal. Oleh karena itu, data kuisioner pada penelitian ini dikatakan berdistribusi normal.

Gambar 1 Uji Normalitas



2. Uji Multikolinearitas

Model regresi yang baik adalah yang bebas multikolinearitas yaitu yang nilai VIF dan angka toleransi mendekati 1. Dari hasil uji multikolinearitas didapatkan VIF dan tolerance mendekati kisaran angka 1, seperti pada tabel berikut.

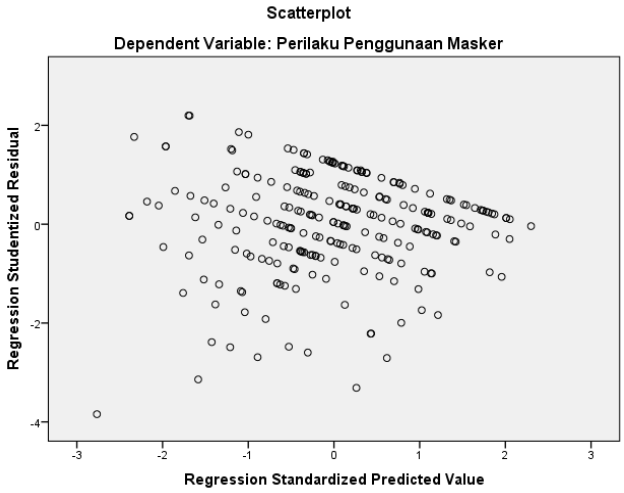
Tabel 5
Uji Multikolinearitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	21,933	1,905		11,516	,000		
	Persepsi Kerentanan	,032	,039	,047	,822	,412	,959	1,042
	Persepsi Keparahan/Keseriusan	-,046	,019	-,138	-2,405	,017	,969	1,032
	Persepsi Manfaat	,043	,059	,052	,732	,465	,642	1,558
	Persepsi Hambatan	-,043	,037	-,074	-1,148	,252	,756	1,324
	Isyarat Bertindak	,370	,063	,393	5,887	,000	,712	1,405
	Efikasi Diri	,037	,115	,024	,322	,748	,574	1,742

3. Uji Heteroskedastistas

Dari grafik pada gambar tersebut, terlihat titik-titik menyebar secara acak tidak membentuk pola tertentu dan tersebar di atas atau di bawah angka 0 pada sumbu Y. hal ini memunjukkan tidak terjadi heterokedastisitas pada model regresi.

Gambar 2 Uji Heterokedastisitas



4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunan teknik analisis uji regresi linier berganda yang akan ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 6
Hasil Uji Regresis Linier Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	21,933	1,905		11,516	0
	Persepsi Kerentanan	0,032	0,039	0,047	0,822	0,412
	Persepsi Keparahan/Keseriusan	-0,046	0,019	-0,138	-2,405	0,017
	Persepsi Manfaat	0,043	0,059	0,052	0,732	0,465
	Persepsi Hambatan	-0,043	0,037	-0,074	-1,148	0,252
	Isyarat Bertindak	0,37	0,063	0,393	5,887	0
	Efikasi Diri	0,037	0,115	0,024	0,322	0,748
a. Dependent Variable: Perilaku Penggunaan Masker F = 12,424 sig. = 0,000 Adjusted R Square = 0,218						

Berdasarkan tabel di atas, nilai F hitung yang diperoleh adalah 12,424, sedangkan nilai F tabel sebesar 2,14. Maka dapat diketahui nilai F hitung 12,424 > F tabel 2,14 dengan tingkat signifikan 0,000 < 0,05. Maka model regresi ini dapat dipakai untuk variabel *Health Belief Model* dan perilaku penggunaan masker. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa variabel enam komponen dari *Health Belief Model* (simultan) berhubungan secara signifikan terhadap perilaku penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19.

Nilai Adjusted R Square adalah sebesar 0,218 atau 21,8%, yang artinya variabel perilaku penggunaan masker dapat dijelaskan sebesar 21,8% oleh variabel *Health Belief Model*. Selisihnya sebesar 78,2% (100% –21,8%) dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diketahui dan tidak termasuk dalam analisis regresi ini, seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pengetahuan dan lain-lain.

a. Hubungan antara persepsi kerentanan dengan tindakan penggunaan masker

Dari hasil uji t pada tabel 4.15 diperoleh nilai t hitung variabel persepsi kerentanan sebesar 0,822 sedangkan nilai t tabel sebesar 1,9698 . Maka dapat diketahui t hitung < t tabel, dengan nilai sig 0,412 > 0,05. Sehingga Ho diterima dan Ha ditolak, dengan demikian tidak ada hubungan antara persepsi kerentanan dengan tindakan penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19.

b. Hubungan antara persepsi keparahan atau keseriusan dengan tindakan penggunaan masker

Dari hasil uji t pada tabel 4.15 diperoleh nilai t hitung variabel persepsi keparahan atau keseriusan sebesar 2,405 sedangkan nilai t tabel sebesar 1,9698 . Maka dapat diketahui t hitung > t tabel, dengan nilai sig 0,017 < 0,05. Sehingga Ho ditolak dan Ha diterima, dengan demikian terdapat hubungan antara persepsi keparahan atau keseriusan dengan tindakan penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19.

c. Hubungan antara persepsi manfaat dengan tindakan penggunaan masker

Dari hasil uji t pada tabel 4.15 diperoleh nilai t hitung variabel persepsi manfaat sebesar 0,732 sedangkan nilai t tabel sebesar 1,9698 . Maka dapat diketahui t hitung < t tabel, dengan nilai sig 0,456 > 0,05. Sehingga Ho diterima dan Ha ditolak, dengan demikian tidak terdapat hubungan antara persepsi manfaat dengan tindakan penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19.

d. Hubungan antara persepsi hambatan dengan tindakan penggunaan masker

Dari hasil uji t pada tabel 4.15 diperoleh nilai t hitung variabel persepsi hambatan sebesar 1,148 sedangkan nilai t tabel sebesar 1,9698 . Maka dapat diketahui t hitung < t tabel, dengan nilai sig 0,252 > 0,05. Sehingga Ho diterima dan Ha ditolak, dengan demikian tidak terdapat hubungan antara persepsi hambatan dengan tindakan penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19.

e. Hubungan antara isyarat bertindak dengan tindakan penggunaan masker

Dari hasil uji t pada tabel 4.15 diperoleh nilai t hitung variabel isyarat untuk bertindak sebesar 5,887 sedangkan nilai t tabel sebesar 1,9698 . Maka dapat diketahui t hitung > t tabel, dengan nilai sig 0,00 < 0,05. Sehingga Ho ditolak dan Ha diterima, dengan demikian terdapat hubungan antara isyarat untuk bertindak dengan tindakan penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19.

f. Hubungan antara efikasi diri dengan tindakan penggunaan masker

Dari hasil uji t pada tabel 4.15 diperoleh nilai t hitung variabel efikasi diri sebesar 0,332 sedangkan nilai t tabel sebesar 1,9698 . Maka dapat diketahui t hitung < t tabel, dengan nilai sig 0,748 > 0,05. Sehingga Ho diterima dan Ha ditolak, dengan demikian tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tindakan penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19.

DISKUSI

Penelitian ini berusaha untuk menjawab permasalahan penelitian tentang hubungan antara komponen Health Belief Model dengan perilaku penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19. Diketahui bahwa masker merupakan salah satu upaya pencegahan yang sangat dianjurkan bagi masyarakat dalam rangka mencegah penularan Covid-19. Berdasarkan teori yang telah dikemukakan diatas diketahui bahwa Health Belief Model memiliki 6 (enam) komponen persepsi yang menjadi variabel-variabel independen yang terpisah sehingga diukur secara terpisah dengan komponen lainnya. Berdasarkan uji F dapat dikatakan bahwa variabel enam komponen dari *Health Belief* secara simultan berhubungan signifikan dengan perilaku penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19. Namun, sesuai dengan uji t (parsial) dengan

analisis regresi linier berganda didapatkan hasil analisis bahwa variabel yang memiliki hubungan dengan perilaku penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19 yaitu variabel persepsi keparahan atau keseriusan dan variabel isyarat untuk bertindak. Sedangkan 4 (empat) variabel lainnya yang tidak berhubungan dengan perilaku penggunaan masker yaitu variabel persepsi kerentanan, persepsi manfaat, persepsi hambatan dan efikasi diri. Berdasarkan hasil pengolahan data yang terkumpul dengan teknik pengambilan data kuisioner diperoleh sebagai berikut:

1. Hubungan Persepsi Kerentanan Covid-19 Dengan Perilaku Penggunaan Masker

Persepsi kerentanan (*Perceived Susceptibility*) mengacu pada keyakinan tentang kemungkinan mendapatkan penyakit atau kondisi. Selain itu juga persepsi subjektif seseorang akan pemahaman kondisinya, dan risiko mendapat suatu kondisi tertentu. Kerentanan yang dirasakan merupakan salah satu persepsi yang dapat mendorong seseorang untuk mengadopsi perilaku sehat dalam hal ini perilaku pencegahan sakit. Namun, terkadang seseorang merasa bahwa dirinya tidak terlalu beresikp sehingga cenderung untuk tidak melakukan perilaku sehat atau pencegahan sakit. Sama halnya dengan persepsi kerentanan masyarakat terhadap pandemi Covid-19 yang sedang mencemaskan masyarakat apabila mereka tidak melakukan tindakan pencegahan maka akan rentan tertular Covid-19.

Jika dilihat dari nilai sig. persepsi kerentanan sebesar 0,412, maka Ho diterima, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara peresepsi keparahan dengan perilaku penggunaan masker. Jadi dapat disimpulkan bahwa, perubahan persepsi keparahan tidak akan memengaruhi perilaku penggunaan masker. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bosch Anderson et al., (dalam Sakinah, 2017) yang mengatakan bahwa kerentanan yang dirasakan tidak memiliki pengaruh terhadap perilaku penggunaan alat pelindung diri untuk menghindari zoonosis. Menurutnya, hal ini terjadi karena masyarakat kurang memiliki pemahaman seberapa rentan mereka akan terpapar penyakit dan seberapa parah virus ini. Dalam temuannya dikatakan bahwa persepsi kerentanan mereka rendah dikarenakan belum melihat secara nyata akibat dari terpapar zoonosis. Sama halnya dengan Covid-19, kerentanan yang dirasakan masyarakat cenderung rendah dikarenakan kurang memiliki pemahaman tentang penularan Covid-19 serta bahaya atau akibat dari penularannya. Hal ini membuat mereka tidak percaya akan keseriusan dari penyakit tersebut serta belum mengalami kejadian tersebut secara langsung baik dirinya sendiri maupun orang-orang sekitarnya. Tetapi meskipun kebanyakan dari responden tidak terlalu mengkhawatirkan kerentanan tertular Covid-19 tetapi responden tetap berperilaku baik dalam penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19. Sehingga, perilaku penggunaan masker yang dilakukan oleh kebanyakan responden tidak berhubungan dengan persepsi kerentanan akan tertular Covid-19 yang dimiliki oleh kebanyakan responden.

2. Hubungan Persepsi Keparahan atau Keseriusan Covid-19 Dengan Perilaku Penggunaan Masker

Persepsi Keseriusan (*Perceived Severity*) merupakan persepsi subjektif dari individu terhadap seberapa parah konsekuensi fisik dan sosial dari penyakit yang akan dideritanya. Dalam hal ini, persepsi individu tentang serius dan parahnya penyakit seperti tertular Covid-19 yang akan diderita seperti mengalami sakit bahkan kematian akan mendorong seseorang untuk mencari tindakan pengobatan dan pencegahan yang dianjurkan misalnya penggunaan masker.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien persepsi keparahan sebesar -0,046, berarti variabel persepsi keparahan berhubungan negatif dengan perilaku penggunaan masker. Jika persepsi keparahan mengalami kenaikan, maka akan terjadi penurunan penggunaan masker sebesar 0,046 dengan variabel lainnya konstan. Hasil ini tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Taylor (2007) bahwa, semakin tinggi persepsi kerentanan seseorang

semakin tinggi pula perilaku pencegahan tertular IMS seperti menggunakan kondom saat berhubungan seksual (Agustina, 2019). Namun, berdasarkan hasil tabulasi data menunjukkan bahwa kebanyakan responden memiliki persepsi keseriusan terhadap Covid-19 menengah atau sedang hingga tinggi. Artinya, dari jumlah keseluruhan responden hanya sedikit responden yang memiliki persepsi rendah terhadap keseriusan atau keparahan Covid-19. Namun, kebanyakan diantaranya memiliki persepsi yang sedang atau rata-rata. Meskipun persepsi responden biasa saja atau tidak terlalu menganggap berbahaya namun juga tidak mengganggap remeh tetapi perilaku penggunaan masker kebanyakan responden dilakukan dengan baik. Artinya, perilaku penggunaan masker tetap dilakukan dengan baik meskipun responden tidak terlalu menganggap Covid-19 ini akan membahayakannya.

3. Hubungan Persepsi Manfaat Penggunaan Masker Dengan Perilaku Penggunaan Masker

Persepsi manfaat (*Perceived Benefits*) yaitu mengukur keyakinan orang mengenai manfaat yang dirasakan dari berbagai tindakan yang tersedia untuk mengurangi ancaman penyakit. Efek kemanfaatan mungkin dipengaruhi juga oleh pertimbangan terhadap tingkat ancaman yang dirasakan, manfaat dianggap kecil disertai dengan rendahnya ancaman yang dirasakan mungkin meyebabkan seseorang tidak akan mengambil suatu tindakan. Tinginya tingkat ancaman dan manfaat yang dirasakan menyebabkan seseorang untuk melakukan perilaku sehat seperti perilaku pencegahan. Perilaku pencegahan seperti penggunaan masker disarankan karena dirasakan memiliki manfaat seperti mencegah terjadi penularan Covid-19 melalui droplet .

Jika dilihat dari nilai sig. persepsi manfaat sebesar 0,465, maka Ho diterima, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara peresepsi manfaat penggunaan masker dengan perilaku penggunaan masker. Jadi dapat disimpulkan bahwa, perubahan persepsi manfaat tidak akan memengaruhi perilaku penggunaan masker. Hasil penelitian ini bertentangan dengan teori Rosenstock dalam *Health Belief Model* yang menyatakan bahwa persepsi manfaat dalam hal ini penggunaan masker (*Perceived benefits)* merupakan penilaian individu mengenai keuntungan yang didapat dengan mengadopsi perilaku kesehatan yang disarankan. Namun hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Larkin et al., (dalam Sakinah, 2017) yang menyatakan bahwa persepsi manfaat yang dirasakan tidak memiliki pengaruh terhadap perilaku penggunaan alat pelindung diri pada petani sebagai pencegahan terkena pestisida. Hal ini kemungkinan dikarenakan mereka tidak terlalu merasakan manfaat yang nyata dari penggunaan masker tersebut. Sama halnya dengan pembahasan sebelumnya bahwa masyarakat belum benar-benar nyata berhadapan dengan Covid-19. Masih banyak dari mereka yang hanya mendengar berita atau informasi saja dan belum melihat langsung kejadian Covid-19 tesebut sehingga mereka merasa masih jauh dari penularan tersebut. Tetapi mereka mendengarkan informasi bahwa tindakan pencegahan dengan menggunakan masker tersebut mampu mencegah penularan Covid-19.

4. Hubungan Persepsi Hambatan Penggunaan Masker Dengan Perilaku Penggunaan Masker

Persepsi hambatan (*Perceived Barriers*) yaitu mengukur penilaian individu mengenai besar hambatan yang ditemui untuk mengadopsi perilaku kesehatan yang disarankan, seperti hambatan finansial, fisik, dan psikososial (Rosenstock dalam Champion, 2008). Hambatan atau gangguan yang ditemukan dalam melakukan tindakan pencegahan memiliki pengaruh terhadap usaha pencegahan yang dilakukan seseorang. Apabila hambatan atau gangguan yang dihadapi dalam tindakan pencegahan penyakit sangat besar maka persepsi untuk melakukan tindakan itu semakin kecil, tapi bila masalah yang dihadapi kecil maka akan semakin besar bagi individu untuk melaksanakan tindakan pencegahan tersebut. Hambatan-hambatan yang

dirasakan dalam upaya pencegahan melalui penggunaan masker ini biasanya dikarenakan harga masker yang semakin mahal dan langka serta ketidaknyamanan penggunaannya.

Jika dilihat dari nilai sig. persepsi hambatan sebesar 0,252, maka Ho diterima, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara peresepsi hambatan penggunaan masker dengan perilaku penggunaan masker. Jadi dapat disimpulkan bahwa, perubahan persepsi hambatan tidak akan memengaruhi perilaku penggunaan masker. Penelitian ini sejalan dengan yang dikatakan Larkin et al., (dalam Sakinah, 2017) bahwa persepsi hambatan yang dirasakan tidak memiliki pengaruh terhadap perilaku petani dalam menggunakan alat pelindung diri sebagai upaya pencegahan terkena pestisida. Sama halnya dengan fenomena Covid-19 tersebut bahwa meskipun diketahui bahwa persepsi responden rendah terhadap hambatan yang mereka rasakan ketika menggunakan masker namun hal tersebut tidak mempengaruhi perilaku penggunaan masker oleh responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara persepsi hambatan penggunaan masker dengan perilaku penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19.

5. Hubungan Isyarat Untuk Bertindak Dengan Perilaku Penggunaan Masker

Isyarat bertindak *(Cues to action)* merupakan tanda/sinyal yang menyebabkan seseorang untuk bergerak ke arah perilaku pencegahan. Adanya petunjuk, edukasi, gejala atau media informasi yang dapat mempengaruhi seseorang tentang bahaya penyakit sehingga merasa perlu mengambil tindakan. Pada masa pandemi Covid-19 ini masyarakat diberikan tanda atau sinyal oleh pemerintah yaitu dalam bentuk protokol pencegahan penularan Covid-19 yang salah satu anjurannya yaitu wajib menggunakan masker apabila ke tempat atau fasilitas umum. Bahkan beberapa daerah menetapkan aturan apabila terdapat masyarakat yang tidak menggunakan masker maka akan diberikan sanksi. Selain itu, penggunaan masker menjadi sangat dilakukan oleh masyarakat dikarenakan sudah menjadi sebuah aturan di berbagai tempat umum untuk wajib menggunakan masker dan apabila tidak menggunakan masker maka tidak diizinkan untuk masuk ke tempat atau wilayah tersebut, misalnya pusat perbelanjaan, minimarket, perkantoran dan lain-lain. Sehingga, salah satu alasan yang paling kuat bagi masyarakan untuk menggunakan masker yaitu dikarenakan adanya isyarat bagi mereka untuk bertindak melakukan tindakan pencegahan tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien persepsi isyarat untuk bertindak sebesar 0,370, berarti variabel isyarat untuk bertindak memiliki hubungan yang positif dengan perilaku penggunaan masker. Jika terjadi penurunan isyarat untuk bertindak, maka perilaku penggunaan masker juga akan mengalami penurunan sebesar 0,370. Hal ini juga sejalan dengan teori *Health Belief Model* yang dikemukakan oleh Rosenstock bahwa isyarat untuk bertindak akan mengukur peristiwa-peristiwa, orang-orang, atau hal-hal yang menggerakkan orang untuk mengubah perilaku mereka. Hasil penelitian yang didapatkan juga sejalan dengan penelitian Sakinah (2017) yang mengatakan bahwa ada pengaruh antara pendorong untuk bertindak terhadap perilaku penggunaan kacamata pelindung. Sehingga dapat diketahui bahwa isyarat untuk bertindak juga memiliki hubungan yang kuat untuk memotivasi individu dalam menggunakan masker. Hal ini sejalan dengan penelitian Eftathiou Georgios, etc et al (dalam Sakinah, 2017) yang menyatakan bahwa ada pengaruh isyarat untuk bertindak terhadap kepatuhan perawat dalam menggunakan alat pelindung diri untuk menghindari paparan terhadap mikroorganisme. Dalam hal ini, isyarat untuk bertindak memiliki hubungan dengan perubahan perilaku pada masyarakat seperti melakukan tindakan pencegahan Covid-19 dengan menggunakan masker. Hal ini kemungkingkan disebabkan karena praktik atau tindakan penggunaan masker merupakan sebuah kewajiban atau keharusan bagi masyarakat untuk menghadapi pandemi Covid-19 ini. Hal ini juga berkaitan dengan dikeluarkannya protokol kesehatan dan pencegahan Covid-19 yang salah satu anjuran terpentingnya yaitu penggunaan

masker. Bahkan pada beberapa kasus, masyarakat yang tidak menggunakan masker akan dikenakan hukuman dan beberapa kasus lainnya apabila tidak menggunakan masker makan tidak diperbolehkan untuk masuk ke tempat atau fasilitas umum. Kebijakan-kebijakan tersebut termasuk kedalam isyarat untuk bertindak kepada masyarakat melalui faktor eksternal seperti pihak petugas kesehatan. Kemudian isyarat lain juga datang dari media sosial ataupun dari lingkungan sekitar berupa informasi menggenai penggunaan masker serta manfaatnya. Sehingga mau tidak mau masyarakat tetap menggunakan masker meskipun banyak juga yang tidak melakukannya sesuai anjuran yang diberikan.

6. Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Penggunaan Masker

Efikasi diri (*Self-efficacy*) dapat didefinisikan suatu kepercayaan terhadap kemampuan individu untuk menghasilkan suatu dampak pada kesehatan. Jika seseorang percaya bahwa sebuah perilaku baru bermanfaat untuk mereka, namun mereka berfikir tidak mampu untuk melaksanakannya, maka perilaku baru tersebut tidak akan dicoba untuk dilaksanakan. Perilaku seseorang untuk melakukan tindakan pencegahan dapat dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuan individu tersebut dalam melakukan perilaku sehat sehingga dari perilaku tersebut akan menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan. Kemampuan diri yang dirasakan (*self-efficacy*) adalah prediktor kuat dari perilaku promosi kesehatan (Robinson dalam Sakinah, 2017).

Jika dilihat dari nilai sig. efikasi diri sebesar 0,748, maka Ho diterima, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan perilaku penggunaan masker. Jadi dapat disimpulkan bahwa, perubahan efikasi diri tidak akan memengaruhi perilaku penggunaan masker. Hasil ini tidak sejalan dengan teori Rosenstock yang mengatakan jika seseorang percaya bahwa sebuah perilaku baru bermanfaat untuk mereka, dan mereka berfikir mampu untuk melaksanakannya, maka perilaku baru tersebut akan dicoba untuk dilaksanakan. Sama halnya dengan penelitian ini, kebanyakan responden memiliki efikasi diri yang tinggi terhadap Covid-19 dan pencegahannya, dan perilaku penggunaan masker juga dilakukan dengan baik namun hal tersebut tidak dikarenakan efikasi diri mereka namun terdapat faktor lain yang mempengaruhi perilaku penggunaan masker pada responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarakan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa enam komponen *Health Belief* secara simultan berhubungan signifikan dengan perilaku penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19. Kemudian secara parsial terdapat 2 (dua) dari (enam) komponen *Health Belief Model* yaitu persepsi manfaat (*perceived benefits)*, persepsi hambatan penggunaan masker (perceived barriers), isyarat untuk bertindak dan efikasi diri atau kemampuan diri (*perceived self efficacy)* mempunyai hubungan yang signifikan dengan perilaku penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19.

Variabel perilaku penggunaan masker dapat dijelaskan sebesar 21,8% oleh variabel *Health Belief Model* dan terdapat 78,2% faktor lain yang dapat menjelaskan perilaku penggunaan masker. Sehingga saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat meneliti lebih jauh variabel-variabel lain yang berhubungan signifikan dengan perilaku penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19. Kemudian disarankan untuk mempertimbangkan faktor persepsi dalam upaya pemberdayaan masyarakat, sosialisasi, pembuatan peraturan serta penertiban penggunaan masker pada masyarakat.

REFERENSI

Adminlbh. (2020, Mei 29). *Social distancing atau lockdown dampak tetap menimpa buruh*. Lbhyogyakarta. https://lbhyogyakarta.org/2020/03/31/social-distancing-atau-lockdown-dampak-tetap-menimpa-buruh/

Agustina, S. A. (2019). Hubungan Komponen Health Belief Model Dengan Upaya Pencegahan Infeksi Menular Sexual Pada Ibu Rumah Tangga Melalui Penggunaan Kondom. *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(2). http://dx.doi.org/10.32832/hearty.v7i2.2874

Champin & Skinner. (2008). The Health Belief Model. San Fransisco: Jossey-Bass.

Dewi, T. K. (2018). Validation of the Indonesian version of champion's health belief model scale for breast self-examination. *Psychology Research and Behavior Management*, *11*, 433. doi:10.2147/PRBM.S177124

Fajar, WH. (2020, Mei 31). *Mengenal Konsep New Normal*. Indonesia.go.id. https://indonesia.go.id/ragam/komoditas/ekonomi/mengenal-konsep-new-normal

Hutabarat, Y. A. (2017). Analisis Hubungan Sosiodemografi Pengetahuan, Sikap Penderita TB Paru Dengan Tindakan Pencegahan Penularan Di Wilayah Puskesmas Batang Kuis. http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/1354

Isbaniah, Fathiyah dkk. (2020). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Desease (Covid-19)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi, edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rosenstock I. (1994). *Historical Origins of The Health Belief Model*, Health Education Monographs, 2 (4): 328–335. https://doi.org/10.1177/109019817400200403

Sakinah, Z. V. (2017). Aplikasi Health Belief Model dalam Menganalisis Perilaku Penggunaan Kacamata Pelindung. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, *5*(1), 115-128. http://dx.doi.org/10.20473/jpk.V5.I1.2017.115-128

World Health Organization. (2020). *Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19. World Health Organization, April*, 1-6.

Worldometers. (2020, Juli 30). Info Coronavirus 2020. http://www.worldometers.info/coronavirus/

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN *SELF EFFICACY* PADA SISWA MULTIMEDIA KELAS XII SMK NEGERI 7 JAKARTA

Muhammad Rahul Jumaydy, Yulisza Syahtiani
Fakultas Psikologi, Universitas Azzahra
[1]*mraaahul22@gmail.com*, [2]*lisa.syahtiani@gmail.com*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan *self efficacy* pada siswa multimedia kelas XII SMK Negeri 7 Jakarta. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Eksplanatif* penulis melakukan pengujian dengan mengkaitkan satu variabel dengan variabel lainnya sebagai hubungan sebab akibat. Dalam menentukan banyaknya sampel, penulis menggunakan teknik *sampling* jenuh yaitu seluruh jumlah populasi satu kelas 40 siswa dijadikan sebagai sampel. Hasil analisis data menunjukkan ada korelasi ke arah positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *self efficacy*, dilihat dari nilai r sebesar 0,312 dengan p=0,000 (p<0,05). Hasil kategorisasi diketahui bahwa variabel *self efficacy* memiliki mean sebesar 80.30 yang berarti tergolong sedang. Variabel kecerdasan emosional memiliki mean sebesar 112,13 yang berarti tergolong sedang. Kesimpulan penelitian ini ada hubungan yang signifikan kearah positif antara kecerdasan emosional dengan *self efficacy* pada siswa Multmedia kelas XII SMK Negeri 7 Jakarta, yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosi siswa maka semakin tinggi juga *self efficacy* yang dimiliki siswa dan sebaliknya.

Kata Kunci: *kecerdasan emosional; self efficacy; signifikan; teknik sampling jenuh*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dimana individu mengalami perubahan fisik-psikis maupun sosial. Hal senada diungkapkan oleh Santrock (2003), bahwa remaja (*adolescent*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Dewi (2012), menyebutkan bahwa pada umumnya remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari anak-anak menuju ke masa dewasa yang terjadi pada usia 12 tahun hingga 21 tahun.

Hurlock (dalam Hadijah, 2014) msa remaja dianggap sebagai usia bermasalah. Masalah pada remaja sering menjadi hal yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan, terdapat dua alasan bagi kesulitan itu, yaitu sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah, serta para remaja merasa mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru. Ketidakmampuan remaja untuk mengatasi sendiri masalahnya, maka memakai menurut cara yang mereka yakini. Banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaian tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

Ki Fudyartanta (dalam Aisyah, 2015), segala perbuatan yang dilakukan oleh individu memiliki tujuan masing-masing. Dalam hidup individu memiliki berbagai tujuan yang dihadapi dan dilakukan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya, baik kebutuhan yang dianggap primer maupun sekunder. Keberhasilan yang didapat tiap individu merupakan hasil dari perencanaan yang dimiliki untuk tujuan hidupnya di masa depan. Sebagaimana dikatakan oleh Nurmi (dalam Aisyah, 2015), bahwa ciri utama dari pikiran dan tindakan yang dilakukan manusia merupakan orientasi terhadap kejadian di masa mendatang serta hasilnya. Afifah

(2011), mengatakan banyak tercatat dalam sejarah, bahwa orang-orang yang sukses adalah mereka yang memiliki tujuan dan merencanakan hidupnya di masa depan, kemudian mereka membuat langkah-langkah perencanaan untuk dapat mewujudkan tujuan hidup yang telah ditentukan.

Nurmi (dalam Aisyah, 2015), berpikir dan merencanakan tujuan dimasa mendatang merupakan suatu hal yang dianggap penting khususnya bagi remaja yang disebabkan oleh beberapa hal, misalnya saja dengan memikirkan rencana masa depan dapat memotivasi perilaku sehari-hari. Individu dengan perencanaan masa depan yang baik memiliki kesempatan lebih untuk menjadi sukses daripada individu yang tidak memiliki rencana apapun dimasa mendatang. Hidup dengan rencana masa depan saja masih bisa tidak sesuai dengan target yang telah direncanakan, apa lagi hidup tanpa rencana sama sekali, tetapi meski tidak seluruhnya sesuai dengan rencana, minimal masih ada beberapa hal yang berjalan dan terlaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Hal itu menjadikan hidup lebih baik dibandingkan hidup tanpa memiliki rencana sama sekali, merencakan tujuan masa depan akan mempengaruhi kehidupan mereka nantinya, karena dengan merencanakan masa depan individu akan lebih memiliki komitmen terhadap rencana yang telah ditetapkan, sehingga Individu dapat mewujudkan harapan yang diinginkan.

Bandura (dalam Tangkeallo, 2014) menentukan gambaran di masa depan diperlukan adanya keyakinan dalam diri untuk menjalani dan menentukan usaha dalam menghadapi situasi di masa depan yang mengandung keraguan, penuh tekanan dan tidak terduga. Keyakinan itu disebut sebagai *self efficacy*, Tangkeallo (2014), mengatakan Keyakinan seseorang dapat mempengaruhi tindakan mereka untuk memilih, seberapa besar usaha yang mereka lakukan dalam mencapai apa yang diinginkan, dan berapa lama mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan atau kegagalan dalam menentukan dan menjalani pilihan masa depannya. Myers (dalam Tresya, 2008), mengatakan bahwa memikirkan masa depan bisa menjadi suatu hal yang menyenangkan ketika kita mulai membayangkan diri dan teman-teman kita dalam dua puluh tahun mendatang dan mulai menerka pekerjaan yang akan digeluti dimasa datang.

Menurut Zimmerman (2000), *self efficacy* akan membuat siswa termotivasi untuk belajar melalui penggunaan pengaturan diri sebagai proses penetapan tujuan, *self monitoring*, evaluasi diri, dan strategi yang digunakan. Myers et. al (dalam Nur, 2012), mengatakan bahwa *self efficacy* juga mempengaruhi pilihan seseorang dalam pengaturan perilaku, banyaknya usaha mereka untuk menyelesaikan tugas, dan lamanya waktu mereka bertahan dalam menghadapi hambatan. Menurut Bandura (dalam Haq, 2018), bahwa salah satu sumber dari *self efficacy* adalah kondisi emosi. Suasana hati atau *mood* dapat mempengaruhi penilaian seseorang akan kemampuan diri.

Self efficacy dapat muncul karena individu memiliki kecerdasan emosional. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Haq (2018) pada siswa akselerasi SMAN X Bandung, penelitian dengan tehnik korelasi yang bertujuan untuk mendapatkan data empiris mengenai keeratan hubungan antara kecerdasan emosional dengan *self efficacy*. Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat dengan hasil signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,785. Dari hasil ini artinya semakin tinggi kecerdasan emosi siswa, maka semakin tinggi pula *self efficacy* siswa, begitupun sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi siswa maka akan semakin rendah pula *self efficacy* siswa. Hal tersebut menunjukkan adanya korelasi kausal antara kecerdasan emosi dengan *self efficacy* dimana kecerdasan emosi merupakan variabel yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *self efficacy*.

Salovey (dalam Rizmiardhani, 2012), menulis bahwa emosi secara sistematis bisa bermanfaat dalam pemecahan masalah. Pertama, perubahan emosi dapat memfasilitasi pembentukan beberapa rencana masa depan. Kedua, emosi positif dapat mengubah organisasi memori sehingga materi kognitif lebih terintegrasi dan beragam ide dipandang lebih terkait. Selain itu, mereka juga berpandangan bahwa emosi dapat membantu mereka keluar dari sebuah proses dan fokus pada kebutuhan yang lebih mendesak, dan yang terakhir, emosi bisa digunakan untuk membantu kinerja pada tugas kecerdasan yang kompleks. Dalam kata lain emosi dapat menentukan skala prioritas individu.

Goleman (dalam Yusrina, 2014), mengungkapkan bahwa beberapa orang yang gagal dalam hidupnya bukan karena memiliki kecerdasan intelektual yang rendah, namun karena kurang memiliki kecerdasan emosional. Dengan demikian dapat terlihat bahwa keberhasilan sseorang dalam menjawab persoalan hidupnya dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual serta kecerdasan emosional. Selain itu, beberapa orang yang berhasil hanya memeiliki IQ yang tergolong rata-rata, tetapi kecerdasan emosional lebih berperan dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam memecahkan masalah dimasa depan. Seperti yang diungkapkan oleh Cooper dan Sawaf (dalam Yuwono, 2010), berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kecerdsan emosional menyumbangkan presentase yang lebih besar dalam kemajuan dan keberhasilan masa depan seseorang, dibandingkan dengan kecerdasan intelektual yang biasanya diukur dengan IQ. oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional mempengaruhi kemampuan individu dalam keberhasilannya.

Kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam permasalahan. Davies (2010), menjelaskan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dirinya sendiri dan orang lain, membedakan suatu emosi dengan lainnya dan menggunakan informasi untuk menentukan proses berpikir dan berperilaku. Dengan demikian dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional ini memengaruhi bagaimana perilaku individu dalam menyikapi permasalahan yang muncul.

Diungkapkan pula oleh Januarsari dan Munarto (dalam Budi, 2010) mengenai alasan pentingnya kecerdasan emosi, bahwa kecerdasan emosi yang rendah akan menyebabkan hasil belajar yang dicapai kurang baik. Hal ini kerena kecerdasan emosi berkaitan dengan kesempurnaan akal budi. ketajaman berpikir dan dapat menyelesaikan persoalan dengan efektif serta mampu mengendalikan diri.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis saat mengajar ekskul *Tahsin* setelah jam pulang sekolah dengan 12 siswa Multimedia kelas XII menjelang UN (Ujian Nasional) beberapa pekan sebelum diadakannya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) terkait kasus *pandemic* yang sedang terjadi, awalnya ditemukan banyak kesulitan menjawab saat penulis menanyakan tentang apa yang akan dilakukan setelah lulus sekolah nanti, seluruh siswa tersebut terlihat bingung dan belum punya arah yang jelas akan melanjutkan Kuliah atau langsung Bekerja, kemudian beberapa kali penulis menanyakan kembali hal yang sama, ada beberapa siswa menjawab akan melanjutkan kuliah PTN (Perguruan Tinggi Negeri) namun masih belum yakin apakah bisa lolos dengan tahap-tahap yang akan dia lalui dan belum yakin sepenuhnya dengan jawaban yang dilontarkan, sebagian lagi menjawab akan langsung mencari pekerjaan setelah lulus nanti, namun tetap dengan pertimbangan yang kurang matang dan tidak bisa menjawab pertanyaan lanjutan yang penulis lontarkan yaitu langkah apa yang sudah dilakukan untuk mencapai hal tersebut. Setelah penulis melakukan wawancara dapat diketahui bahwa siswa masih belum memiliki *self efficacy* yang tinggi karena belum dapat merencanakan apalagi menentukan penetapan tujuan masa depan yang sebenarnya sudah terdapat pilihan-pilihannya dihadapan mereka. Dalam penelitian ini, penulis melakukan penelitian di SMK Negeri 7 Jakarta jurusan multimedia kelas XII karena beberapa faktor, diantaranya kelas XII

merupakan kelas terakhir dalam jenjang Pendidikan SMK. Pilihan-pilihan hidup dimasa depan menjadi sangat penting, setelah melakukan observasi lapangan siswa jurusan multimedia memiliki gender yang bervariasi dan setara secara kuantitas antara laki-laki dan perempuan dibandingkan jurusan lain yang didominasi siswa laki-laki.

METODE

Desain

Metode ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik pengambilan data *sampling* jenuh. Skala yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah dua skala, yaitu skala *self efficacy* dan skala kecerdasan emosional. Skala ini menggunakan skala likert, yaitu instrumen yang persoalannya berbentuk pernyataan-pernyataan dengan menggunakan lima alternatif jawaban yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* adalah pernyataan yang mendukung objek sikap yang akan diukur, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung objek sikap yang akan diukur.

Skala *Self Efficacy*. Skala diadaptasi oleh peneliti menggunakan aspek-aspek *self efficacy* menurut Abdullah (2003), yaitu : keyakinan terhadap kemampuan mengahadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan, keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan dan keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul. Skala *self efficacy* tersebut menggunakan skala likert yang terdiri dari 20 item dan menyediakan 5 pilihan jawaban, antara lain SS (Sangat Setuju), S (Setuju), CS (Cukup Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Berdasarkan perhitungan uji validitas dan reliabilitas skala *self efficacy* diperoleh item yang gugur sebanyak 1 item sehingga menyisahkan 19 item yang valid dengan koefisien korelasi item totalnya antara 0,312 – 0,776. Penelitian ini menghasilkan koefisien 0,853, maka nilai *alpha cronbach* >0,60. Dengan hasil tersebut maka dapat dikatakan 19 item skala *self efficacy* sangat reliabel dan dianggap andal sebagai alat ukur penelitian.

Skala Kecerdasan Emosional. Skala kecerdasan emosional diadaptasi oleh peneliti menggunakan lima dimensi kecerdasan emosional berdasarkan teori dari Titimaea (dalam Efendi dan Sutanto, 2013), yaitu: *self awareness, self regulation, self motivation, social awareness*. Skala kecerdasan emosional tersebut menggunakan skala Likert yang terdiri dari 30 item dan menyediakan 5 pilihan jawaban, antara lain SS (Sangat Setuju), S (Setuju), CS (Cukup Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Berdasarkan perhitungan uji validitas dan reliabilitas skala *self efficacy* diperoleh item yang gugur sebanyak 2 item sehingga menyisahkan 28 item yang valid dengan koefisien korelasi item totalnya antara 0,312 – 0,676. Penelitian ini menghasilkan koefisien 0,874, maka nilai *alpha cronbach* >0,60. Dengan hasil tersebut maka dapat dikatakan 28 item skala kecerdasan emosional sangat reliabel dan dianggap andal sebagai alat ukur penelitian.

Partisipan

Partisipan dipilih sesuai dengan fenomena yang ditemui oleh peneliti. Peneliti mengambil populasi Siswa Multimedia Kelas XII SMK Negeri 7 Jakarta sebanyak 40 orang dan menggunakan teknik *sampling* jenuh, sehingga sampel yang didapat juga sebanyak 40 orang.

Instrumen

Instrumen penelitian ini terdiri dari lembar kesediaan untuk menjadi partisipan dalam bentuk *google form* dan dilanjutkan dengan pengisian skala oleh partisipan terdiri dari skala *self efficacy* dan skala kecerdasan emosional.

Prosedur

Peneliti menghubungi satu orang dari siswa kelas XII Multimedia SMK Negeri 7 Jakarta, lalu meminta nomor *whatsapp* 40 siswa lainnya untuk peneliti minta ketersediaannya mengisi

google form yang telah peneliti siapkan. Undangan ketersediaan disebarkan setelah peneliti memiliki kontak seluruh partisipan.

Setelah semuanya mengisi *google form* kesediaan peneliti mengarahkan partisipan untuk langsung mengisi skala yang sudah disiapkan melalui *google form.*

Teknik Analisis

Penghitungan penelitian ini menggunakan bantuan program *statistic* SPSS versi 23 *for windows.* validitas item penelitian ini dihitung dengan menggunakan korelasi *Product Moment*. Pada penelitian ini, *Cronbach Alpha* digunakan untuk menguji reliabilitas. Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Uji linearitas dalam penelitian ini dihitung dengan ANOVA *table of linearity*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Pearson Correlation Product Moment.*

HASIL

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan sebelumnya dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal (p>.05) dan kedua variabel penelitian linier (p>.05), Berdasarkan hasil uji korelasi antar kedua variabel dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kearah positif dengan nilai nilai r = 0,805 serta didapatkan hasil nilai p Sig (2-tailed) kedua variabel menunjukkan nilai 0,000. Dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 (<0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa uji hipotesis membuktikan bahwa "Ho ditolak" dan "Ha diterima" atau membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan kearah positif antara *self efficacy* dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas XII Multimedia SMK Negeri 7 Jakarta, yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosional siswa maka semakin tinggi juga *self efficacy* yang dimiliki siswa dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi siswa maka akan semakin rendah pula *self efficacy* siswa.

DISKUSI

Dari hasil Analisa data penelitian untuk uji hipotesis secara *bivariate* antara variable *Self Efficacy* dengan Kecerdasan Emosional diperoleh r = 0,805, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa "Ada hubungan yang signifikan arah positif antara *self efficacy* dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas XII Multimedia SMK Negeri 7 Jakarta". Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional siswa maka semakin tinggi atau baik juga *self efficacy* yang dimilikinya.

Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Haq (2018) mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan *self efficacy* pada siswa akselerasi SMAN X Bandung, didapatkan hasil bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi siswa, maka semakin tinggi pula *self efficacy* siswa, begitupun sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi siswa maka akan semakin rendah pula *self efficacy* siswa. Hal tersebut menunjukkan adanya korelasi kausal antara kecerdasan emosional dengan *self efficacy* dimana kecerdasan emosional merupakan variabel yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *self efficacy.*

Hal tersebut juga sesuai dengan teori Bandura yang menyebutkan salah satu sumber dari *self efficacy* adalah kondisi emosi. Suasana hati atau mood dapat mempengaruhi penilaian seseorang akan kemampuan diri. Suasana hati yang positif dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri sedangkan suasana hati yang negatif akan menurunkan kepercayaan diri seseorang, karena individu yang berada dalam suasana hati yang buruk cenderung akan meragukan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *self efficacy* mendapat nilai mean temuan sebesar 80.30 maka termasuk kategori sedang, dan skala kecerdasan emosional mendapat nilai mean

temuan sebesar 112,13, maka termasuk dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecerdasan emosional dan *self efficacy* berada pada kategori sedang.

Siswa merupakan bagian terpenting yang ada didalam sekolah, siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi maka akan memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi yang akan sangat bermanfaat untuk masa depan siswa. Perangkat sekolah seperti guru-guru dan penunjang lainnya harus mampu memfasilitasi siswa dengan materi-materi kecerdasan emosional yang baik, agar cita-cita sekolah serta masa depan siswa dapat tercapai dengan baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan kearah positif antara kecerdasan emosional dengan *self efficacy* pada siswa Multimedia Kelas XII SMK Negeri 7 Jakarta, yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosional siswa maka semakin tinggi juga *self efficacy* yang dimiliki siswa dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi siswa maka akan semakin rendah pula *self efficacy* siswa.

Peneliti lain yang akan melanjutkan penelitian tentang kecerdasan emosional dan *self efficacy* dapat melengkapi kekurangan penelitian ini dengan melihat tinjauan teoretis yang belum terdapat dalam penelitian ini dengan menambahkan variabel lain semisal kepercayaan diri, Santrock (2003) mengungkapkan rasa percaya diri adalah dimensi *evaluatif* yang menyeluruh dari diri sendiri, dimana remaja dapat mengerti bahwa siswa tidak hanya seseorang tapi ia juga seseorang yang baik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan referensi mengenai kecerdasan emosional dan *self efficacy* dalam pengembangan ilmu psikologi dan keilmuan lain yang *concern* dengan variabel ini.

Kecerdasan emosional yang baik dapat mempengaruhi *self efficacy*, bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosi yang dimiliki agar semakin meningkat pula *self efficacy* yang dimiliki, semakin meningkat kecerdasan emosi siswa maka semakin membantu mengoptimalkan potensi serta kemampuan yang dimiliki. Siswa juga dapat terhindar dari ketidakstabilan emosi, stress dan frustasi akan masalah-masalah berat yang suatu hari akan dihadapinya dan dapat menangani atau *problem solving* akan masalah yang dihadapi. Untuk mengembangkan dan mengoptimalkan kecerdasan emosi yang berperan besar dalam keberhasilan siswa, diharap sekolah dapat memfasilitasi pelatihan-pelatihan terhadap guru agar mampu memberikan materi-materi kecerdasan emosi terhadap siswa dan selalu melibatkan emosi siswa saat proses pembelajaran. Dalam hal ini guru harus mengembangkan keterampilan emosi diri dan lebih kreatif memperhatikan tingkah laku siswa, menumbuhkan semangat dan motivasi siswa, serta dapat menghilangkan rasa jenuh yang dapat memicu ketidakstabilan emosi siswa.

REFERENSI

Aisyah, Siti. (2015). *Hubungan Self Esteem dengan Orientasi Masa Depan pada Siswa SMA Kelas XI di SMA Negeri 3 Malang*. Malang: *Skripsi tidak diterbitkan* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Damayantie, RD. (2006). *Hubungan antara Self Efficacy dan Internal Locus Of Control dengan prokastinasi pada karyawan Depag*. Kabupaten Purworejo: *Skripsi tidak diterbitkan* Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung. Hal. 210-211.

Efendi, Sutanto. (2013). Pengaruh faktor-faktor Kecerdasan Emosional Pemimpin terhadap Komitmen Organisasional Karyawan di Universitas Kristen Petra. *Agora, 01(1)*.

Elizabeth, B. Hurlock. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga.

Goleman, Daniel. (2003). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Haq, Hanifa. (2018). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan *Self Efficacy* pada siswa kelas Akselerasi Sman "X" Bandung" *Jurnal Psikologi Vol. 4.*

Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Edisi XI, Jilid. I : Jakarta. http://etheses.uin-malang.ac.id/665/6/10410060%20Bab%202.pdf

Karlinawati. (2015). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Sikap Percaya Diri Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (Studi Kasus pada Sekolah Dasar Ciampeun Tapos Depok). *Jurnal Psikologi, 2(2).*

Maryati, I. (2008). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Keyakinan Diri dengan Kreativitas pada Siswa Akselrasi*. Surakarta: *Skripsi tidak diterbitkan* Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta.

Meyer, H. R. (2008). *Manajemen dengan Kecerdasan Emosional*. Bandung: Nuansa.

Oktariani. (2018). Peranan *Self Efficacy* dalam meningkatkan Prestasi Siswa. *Jurnal Kognisi. 3(1)*, 41-44.

Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2010). Hubungan antara Emotional Focus Coping dan Kecerdasan Emosional dengan Kecenderungan Bunuh Diri pada Remaja. *Jurnal Wacana, 2*(1), 59-73.

Rizmiardhani., & Endang. (2012). Analisis Kecerdasan Emosional Dalam Meningkatkan Kinerja Pustakawan Bagian Layanan Sirkulasi UPT Perpustakaan Universitas Negeri Semarang. Semarang: *Skripsi tidak diterbitkan* Universitas Diponegoro Semarang.

Sugiono, (2008). Metode penelitian pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tangkeallo, G. A. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir, *Jurnal Psikologi, 10(1)*, 26-32.

Tresya, H. (2008). Aspirasi Remaja. *Jurnal FPSI Universitas Indonesia*, 1-3. http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125571-362.%2073%20TRE%20a%20-%20Aspirasi%20Remaja%20-%20Pendahuluan.pdf

Trihandini, R. A., & Fabiola, M. (2005). Analisis Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosi, dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus Pada Hotel Horison Semarang). *Jurnal Universitas Diponogoro Semarang.*

Warsito. (2004). Hubungan Antara Self Efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik, *Jurnal Psikologi*, 14, 92-109.

Yuwono, susatyo. (2008). Kecerdasan Emosi, Stres Kerja, dan Kinerja Karyawan. *Jurnal Psikologi, 2(1).*

GAMBARAN KEPATUHAN MENJALANKAN ATURAN PHYSICAL DISTANCING MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI USU SAAT PANDEMI COVID-19

Tiara Annisa Siregar, Naghma Nabila Khansa, Andi Gumala, Cik Atikah Rizky S Siregar, Diana Habibah, Dwi Tri Saprianti, Siti Samsidar Lubis, Miyanda Dominique Sagala
Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara
tifara19@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepatuhan mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat yang berpendidikan terhadap aturan *physical distancing* yang diberlakukan pemerintah selama masa pandemi COVID-19. Penelitian menggunakan metode *mix-method* dengan pendekatan *indigenous*. Pengambilan data terhadap 198 mahasiswa Fakultas Psikologi USU dilakukan dengan memberikan tiga pertanyaan terkait kepatuhan aturan *physical distancing*, alasan mematuhi/tidak mematuhi, dan cara mempertahankan keputusan mematuhi/tidak mematuhi. Terdapat 92,4% dari keseluruhan partisipan yang mematuhi aturan *physical distancing*, 6,6% tidak mematuhi aturan *physical distancing*, dan 1% yang tidak menjawab. Alasan mematuhi aturan *physical distancing* adalah ingin mencegah penyebaran virus (40,4%), adanya pengaruh situasi (24,7%), adanya kekuasaan seperti peraturan dan anjuran pemerintah (20,2%), adanya kesadaran diri (4,5%), dan adanya pengawasan yang dilakukan orang tertentu (2%). Alasan tidak mematuhi aturan *physical distancing* karena adanya pengaruh situasi (6,7%). Kemudian terdapat mahasiswa yang tidak menjawab pertanyaan yang diberikan (1,5%). Cara partisipan mempertahankan keputusan mematuhi aturan ketika berhadapan dengan orang yang berbeda pendapat adalah dengan memiliki pendirian tetap (38,4%), berupaya memberi informasi kepada orang yang berbeda pandangan (32,8%), berani menolak ajakan (15,2%), lain-lain (5,5%). Partisipan yang tidak mematuhi aturan mempertahankan keputusannya karena memiliki pendirian tetap (3%), adanya kepentingan pribadi (1,5%), tidak menanggapi orang yang berbeda pendapat (1%), memberi informasi kepada orang yang berbeda pandangan (0,5%), mengikuti keputusan pihak lain (0.5%). Kemudian terdapat mahasiswa yang tidak menjawab pertanyaan yang diberikan (1,5%). Mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi USU mematuhi aturan *physical distancing* yang diberikan oleh pemerintah. Dominansi dari partisipan patuh terhadap aturan *physical distancing* dikarenakan keinginan untuk mencegah penyebaran virus, dan memiliki pendirian tetap terhadap keputusannya untuk mematuhi aturan *physical distancing* yang ada. Pemerintah dalam hal ini diharapkan lebih gencar melakukan sosialisasi terkait informasi terbaru dari virus COVID-19 dan resiko serta dampak negatif yang muncul akibat virus tersebut dengan menggunakan *platform* media sosial yang mampu menyasar mahasiswa sebagai generasi milenial yang akrab dengan media sosial, serta melakukan pengawasan terhadap penerapan aturan *physical distancing*.

Kata kunci: *Kepatuhan, Physical Distancing, Indigenous*

PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 pertama kali muncul di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina, yang disebabkan oleh *coronavirus strain* yang baru dikenal, yaitu SARS-CoV-2 (Morfi, et al., 2020). Wabah virus COVID-19 telah menyerang banyak negara di dunia. Pada tanggal 29 Mei 2020, telah dilaporkan bahwa terdapat 5.814.735 kasus COVID-19 yang telah dikonfirmasi di seluruh negara di dunia, yang muncul sejak Cina pertama kali melaporkan kasus pertamanya di Desember 2019 (The Visual and Data Journalism Team BBC News, 2020).

Dalam rangka pencegahan penyebaran virus COVID-19, pemerintah memberikan anjuran kepada para masyarakat untuk mematuhi aturan *social distancing*. Setelah peraturan

tersebut berlaku, secara resmi WHO merubah penggunaan istilah *social distancing* menjadi *physical distancing* pada 20 Maret 2020 (WHO, 2020). Dr. Maria Van Kerkhove menyatakan, "*We're changing to say physical distance and that's on purpose because we want people to still remain connected*" (WHO, 2020). Pada tanggal 23 Maret 2020, Menteri Koordinator Bidang Politik, Hukum, dan Keamanan (Menko Polhukam), Mahfud MD mengungkapkan bahwa pemerintah mengubah istilah *social distancing* menjadi *physical distancing* karena penyebutan *social distancing* justru seakan-akan menjauhkan kerukunan masyarakat (Yahya, 2020).

Pengambilan data penelitian mengenai kepatuhan terhadap aturan *physical distancing* ini dilakukan pada tanggal 8-12 Mei 2020. Pada saat pengambilan data ini dilakukan, COVID-19 baru saja menyebar ke masyarakat Indonesia dan juga masyarakat di kota Medan, dan saat itu kebanyakan masyarakat mengalami kepanikan karena adanya penyebaran virus asing. Pada saat itu, era *new normal* belum berlaku, dan WFH (*work from home*) serta kuliah secara daring juga baru saja diberlakukan sejak akhir Maret dan awal April 2020. Kelompok melakukan analisa data kepatuhan *physical distancing* di tanggal 29 Mei – 2 Juni 2020. Pada Mei 2020, penyebaran kasus COVID-19 dari seluruh wilayah Indonesia telah mencapai sekitar 25.000-an pasien dinyatakan positif terkena COVID-19 (BBC News Indonesia, 2020). Sementara itu, di bulan Mei juga terdapat 400 orang yang positif terkena virus berdasarkan PCR *test*, 137 orang merupakan PDP (Pasien Dalam Pengawasan), 37 orang meninggal akibat COVID-19, dan 118 orang yang dinyatakan sembuh dari virus ini di Sumatera Utara. Data tersebut dilansir dari laman Instagram @pemprovsumut mengenai *update* dari penyebaran virus COVID-19. Di Medan pada bulan Mei 2020, dari 21 kecamatan di Medan, kecamatan yang merupakan zona merah ada 8 kecamatan dan saat itu pasien positif COVID-19 terkonfirmasi dan terdata sejumlah 117 orang dengan perincian 34 orang dinyatakan sembuh, 10 orang meninggal dunia dan 73 orang pasien masih dalam perawatan (Bangun, 2020).

Penyebaran virus ini mempengaruhi banyak aspek kehidupan masyarakat. Masyarakat dihimbau dan diminta oleh pemerintah untuk tetap di rumah dan menerapkan *physical distancing*. Pada masa pandemi COVID-19, *physical distancing* menjadi hal yang penting untuk diterapkan oleh seluruh lapisan masyarakat, dalam hal ini termasuk mahasiswa. Menurut WHO, *physical distancing* adalah suatu sarana yang membantu dalam membatasi penyebaran virus COVID-19, yaitu dengan cara menjaga jarak setidaknya satu meter antar individu dan menghindari menghabiskan waktu di tempat yang ramai atau berkelompok (WHO, 2020). Mahasiswa dalam hal ini, juga ikut berperan dalam menerapkan *physical distancing*, yaitu dengan mengikuti perkuliahan secara daring.

Namun pada saat penelitian dilakukan, masih terdapat masyarakat yang tidak menerapkan aturan *physical distancing*, seperti masih bepergian di jalan, kafe, dan tempat umum lainnya. Dalam hal ini, masih ada beberapa mahasiswa juga belum menerapkan anjuran pemerintah untuk tetap di rumah. Berdasarkan observasi yang dilakukan kelompok terhadap teman-teman dari anggota kelompok, terdapat mahasiswa yang kumpul-kumpul di rumah teman di saat masa *physical distancing*, pergi ke tempat umum dan melakukan suatu kegiatan secara beramai-ramai, maupun pergi ke suatu tempat dengan tujuan untuk menghabiskan waktu bersama.

Pada saat awal COVID-19 telah menyebar di Indonesia dan termasuk di Kota Medan, terdapat kasus pengadaan acara ulang tahun di kafe. Acara ulang tahun ini diadakan tanpa mengikuti prosedur *physical distancing* (Tim Detik.com, 2020). Dalam hal ini, mahasiswa terlibat dalam acara ini dan orang yang mengadakan acara ini juga merupakan seorang mahasiswa di Medan. Pada kasus lainnya, terdapat kasus mahasiswa yang memukul polisi dikarenakan polisi yang membubarkan kumpul-kumpul yang di lakukan di Warung Kopi (Setyadi, 2020).

Kegiatan kumpul-kumpul yang dilakukan mahasiswa tidak mendukung aturan *physical distancing,* dan masih terdapat mahasiswa yang terang-terangan tidak memperdulikan pemberlakuan aturan ini, sehingga perlu di gali lebih lanjut lagi mengenai bagaimana kepatuhan mahasiswa Universitas Sumatera Utara, yang terkhusus di lingkungan Fakultas Psikologi, terhadap aturan *physical distancing*. Kepatuhan *physical distancing* yang diharapkan dari mahasiswa ini adalah, bahwa mahasiswa mematuhi aturan *physical distancing,* yaitu menjaga jarak fisik antar manusia selama masa pandemi COVID-19, baik jarak fisik di dalam maupun di luar rumah.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode *mix method* dengan pendekatan *indigenous* yang bertujuan untuk melihat gambaran kepatuhan dalam mengikuti aturan *physical distancing* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Metode penelitian campuran merupakan prosedur untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menggabungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dalam satu studi atau serangkaian studi untuk memahami masalah penelitian (Creswell, 2012). Penelitian dilakukan dengan pendekatan *indigenous,* yaitu dengan menanyakan tiga pertanyaan kepada para mahasiswa Fakultas Psikologi, dan meminta para mahasiswa untuk menjawab dengan sebenar-benarnya sehingga kelompok bisa memperoleh data kualitatif yang sesuai dengan kenyataan yang ada. Data kualitatif ini kemudian dikategorisasikan oleh kelompok dalam bentuk tema yang mewakili maksud utama dari partisipan yang menjawab pertanyaan. Tema inilah yang nantinya menjadi hasil jawaban utama dari pertanyaan yang diberikan.

Partisipan

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara berjumlah 198 orang.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan survei berbentuk kuesioner dalam pengambilan data, dengan tiga buah pertanyaan :

1. Apakah Anda Mematuhi/Tidak Mematuhi Aturan *Physical Distancing*?
2. Mengapa Anda Mematuhi/Tidak Mematuhi Aturan *Physical Distancing*?
3. Bagaimana upaya Anda dalam mempertahankan keputusan Anda mematuhi/tidak mematuhi aturan *Physical Distancing*, terutama ketika Anda berhadapan dengan ajakan orang yang berbeda pendapat dengan Anda mengenai aturan tersebut? Jelaskan.

Prosedur

a. Persiapan Penelitian

Untuk mempersiapkan penelitian, peneliti melakukan:

1. Menentukan dan merumuskan masalah.
2. Menentukan partisipan penelitian.
3. Menyusun alat ukur (kuesioner) yang akan digunakan dalam penelitian.

b. Pelaksanaan Penelitian

Pada saat melaksanakan penelitian, peneliti melakukan:

1. Memberikan kuesioner yang telah peneliti susun kepada partisipan dalam bentuk g-*form*.
2. Mengumpulkan data yang telah diisi oleh partisipan untuk diolah lebih lanjut.
3. Melakukan pengolahan data berdasarkan hasil yang diperoleh.

4. Melakukan *probing* terhadap pertanyaan dan jawaban yang tidak konsisten.
5. Membuat laporan dari penelitian yang sudah dilakukan.

Teknik Analisis

Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *mix method* yang menggabungkan antara teknik analisis kuantitatif dengan kualitatif.

HASIL

Data Pertanyaan Pertama

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh kelompok mengenai kepatuhan mahasiswa Fakultas Psikologi USU, didapatkan bahwa dari pertanyaan "Apakah anda mematuhi/tidak mematuhi aturan *physical distancing*?" didapatkan bahwa:

Tabel 1.
Kepatuhan Mematuhi Aturan *Physical Distancing*

No.	Kepatuhan	Jumlah Responden	Persentase
1.	Mematuhi aturan *physical distancing*	183	92,4%
2.	Tidak mematuhi aturan *physical distancing*	13	6.6. %
3.	Tidak Menjawab	2	1 %
Jumlah		198	100 %

Data Pertanyaan Kedua

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh kelompok mengenai kepatuhan mahasiswa Fakultas Psikologi USU, dari pertanyaan "Mengapa Anda mematuhi/tidak mematuhi aturan *physical distancing*?", didapatkan bahwa :

Tabel 2.
Alasan Mematuhi/Tidak Mematuhi Aturan *Physical Distancing*

No.	Kepatuhan	Alasan Mematuhi/Tidak Mematuhi	Jumlah Responden	Persentase
1.	Mematuhi Aturan *Physical Distancing*	Mencegah penyebaran virus	80	40.4%
		Pengaruh Situasi	49	24,7 %
		Kekuasaan (Peraturan pemerintah	40	20.2%
		Kesadaran Diri	9	4.5%
		Pengawasan pihak tertentu	4	2%
2.	Tidak Mematuhi Aturan *Physical Distancing*	Pengaruh Situasi	13	6.7%
3.	Tidak Menjawab	Tidak Menjawab	3	1.5%
Jumlah			198	100%

Data Pertanyaan Ketiga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh kelompok mengenai kepatuhan mahasiswa Fakultas Psikologi USU, didapatkan bahwa dari pertanyaan "Bagaimana upaya Anda dalam mempertahankan keputusan Anda mematuhi/tidak mematuhi aturan *physical distancing*,

terutama ketika Anda berhadapan dengan ajakan orang yang berbeda pendapat dengan Anda mengenai aturan tersebut? Jelaskan.", didapatkan bahwa :

Tabel 3
Upaya Mempertahankan Keputusan dalam Mematuhi Aturan *Physical Distancing*

No.	Upaya	Jumlah Responden	Persentase
1.	Berpendirian Tetap dengan keputusan	76	38.4%
2.	Memberi informasi pada orang yang berbeda pandangan.	65	32.8%
3.	Tidak Memberikan Tanggapan	4	2%
4.	Menolak Ajakan	30	15.2%
5.	Kepentingan Pribadi	2	1%
6.	Tidak berupaya karena tidak ada yang berbeda pendapat dengannya	5	2.5%
Jumlah		183	91.9%

Tabel 4
Upaya Mempertahankan Keputusan Tidak Mematuhi Aturan *Physical Distancing*

No.	Alasan Tidak Mematuhi	Jumlah Responden	Persentase
1.	Berpendirian Tetap dengan keputusan	6	3%
2	Memberi informasi pada orang yang berbeda pandangan	1	0.5%
3	Tidak Menanggapi	2	1%
4	Kepentingan Pribadi	3	1.5%
5	Mengikuti keputusan pihak lain	1	0.5%
Jumlah		13	6.5%

Tabel 5
Upaya Mempertahankan Keputusan Mematuhi/Tidak Mematuhi Aturan *Physical Distancing*

No.	Alasan Mematuhi/Mematuhi	Jumlah Responden	Persentase
1.	Tidak Menjawab	3	1.5%
Jumlah		3	1.5%

DISKUSI

Data Pertanyaan Pertama

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kelompok mengenai kepatuhan mahasiswa Fakultas Psikologi USU, didapatkan bahwa dari pertanyaan "Apakah anda mematuhi/tidak mematuhi aturan *physical distancing*?", sekitar 92,4% dari partisipan menjawab bahwa mereka mematuhi aturan *physical distancing*. Berdasarkan teori kepatuhan Milgram, dikatakan bahwa kepatuhan (*obedience*) merupakan salah satu jenis perilaku sosial, dimana seseorang menaati dan mematuhi permintaan orang lain untuk melakukan sesuatu karena adanya unsur otoritas (Myers D., 2014). Pada konteks psikologi kesehatan, kepatuhan mengacu kepada situasi ketika perilaku seorang individu sepadan dengan tindakan yang dianjurkan atau nasehat yang diusulkan oleh seorang praktisi kesehatan atau informasi yang diperoleh dari sumber informasi lainnya (Albery & Munafo, 2011). Dalam hal ini, dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi USU mematuhi aturan *physical distancing*.

Data Pertanyaan Kedua

Berdasarkan pertanyaan kedua, dari seluruh data Mahasiswa Fakultas Psikologi USU, mahasiswa paling banyak menjawab bahwa mereka mematuhi aturan *physical distancing* karena mereka ingin mencegah penyebaran virus COVID-19, yaitu sebanyak 40,4% mahasiswa yang menjawab hal tersebut. Tindakan pencegahan sendiri menurut Compton (2020) terbagi atas tiga jenis, yaitu *primary prevention* (pencegahan yang dilakukan sebelum munculnya bukti-bukti penyakit, untuk mengurangi/menghilangkan faktor risiko penyebab penyakit, mencegah timbulnya penyakit, dan dengan demikian mengurangi jumlah kejadian penyakit), *secondary prevention* (pencegahan dilakukan saat penyebaran penyakit telah terjadi, tetapi para individu belum mengalami gejala dari penyakit tersebut), dan *tertiary prevention* (intervensi yang dilakukan setelah suatu penyakit telah muncul, untuk mencegah gangguan, rasa sakit, dan kematian) (Compton, 2020).

Kepatuhan terhadap *physical distancing* pada saat penelitian berlangsung dilakukan karena keinginan individu untuk mencegah penyebaran virus, yaitu dengan tindakan baik *secondary* maupun *tertiary prevention*, dimana pencegahan dilakukan saat penyebaran suatu penyakit telah terjadi baik mahasiswa yang bersangkutan belum atau telah mengalami gejala ataupun penyakit yang ada, dan intervensi berupa *physical distancing* dilakukan untuk mencegah COVID-19. Tindakan pencegahan yang dilakukan juga termasuk dalam *universal prevention*. *Universal prevention* adalah suatu bentuk intervensi pencegahan yang diberikan kepada seluruh kelompok (misalnya sekolah, seluruh komunitas, ataupun seluruh populasi individu), terlepas dari tingkat resiko individu terhadap penyakit tersebut (Compton, 2020).

Kemudian, dari hasil data penelitian yang diperoleh, terdapat data yang menunjukkan bahwa alasan mengapa mahasiswa mematuhi aturan *physical distancing* adalah karena adanya pengawasan (2%), adanya kekuasaan dan ideologi seperti adanya peraturan pemerintah (20,2%), dan karena adanya daya pengaruh situasi (24,7%) yang menyebabkan mereka mematuhi aturan *physical distancing*. Sebanyak 6,7% mahasiswa yang tidak mematuhi *physical distancing* juga disebabkan oleh pengaruh situasi yang ada. Hal ini sesuai dengan teori kepatuhan Milgram yang menyatakan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kepatuhan yang dimiliki seseorang, yaitu pengawasan (disaat pengawas tidak memperhatikan individu, maka individu bisa saja melakukan hal yang tidak sesuai dengan aturan), kekuasaan dan ideologi (penerimaan seseorang akan ideologi dan kekuasaan), dan daya pengaruh situasi (situasi yang ada di sekitar seseorang mempengaruhi kepatuhan) (Astuti, 2014). Dalam hal ini, dapat dilihat bahwa faktor kepatuhan menurut teori Milgram memang terjadi dan mempengaruhi kenyataan yang ada di lapangan.

Kemudian, dapat dilihat bahwa ada 4,5% mahasiswa yang menyatakan bahwa alasan mereka mematuhi *physical distancing* adalah karena pengaruh kesadaran diri. Sesuai dengan teori *self-awareness* menurut Chaplin (2011), dikutip dari Pujiati & Retariandalas (2020), kesadaran diri adalah wawasan internal ataupun wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendiri atau pemahaman diri sendiri (Pujiati & Retariandalas, 2020). Kesadaran diri merupakan sesuatu yang bisa memungkinkan orang lain untuk mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia (orang lain), serta yang memungkinkan orang lain mampu menempatkan diri dari suatu waktu dan keadaan (Pujiati & Retariandalas, 2020). Dapat dilihat bahwa 4,5% mahasiswa Fakultas Psikologi USU mematuhi *physical distancing* karena adanya kesadaran diri pada mahasiswa tersebut untuk menerapkan wawasannya mengenai COVID-19 dan *physical distancing*, sehingga mampu menempatkan dirinya dengan baik sesuai waktu dan keadaan di masa Pandemi COVID-19.

Data Pertanyaan Ketiga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh kelompok mengenai kepatuhan mahasiswa Fakultas Psikologi USU, didapatkan bahwa dari pertanyaan "Bagaimana upaya Anda dalam mempertahankan keputusan Anda mematuhi/tidak mematuhi aturan *physical distancing*, terutama ketika Anda berhadapan dengan ajakan orang yang berbeda pendapat dengan Anda mengenai aturan tersebut? Jelaskan*"*, hasil jawaban pertanyaan ini sangat berkaitan dengan bagaimana individu mengontrol dan memutuskan perilaku yang dikehendakinya. Menurut Notoatmodjo, perilaku manusia adalah refleksi dari berbagai gejala kejiwaan, seperti pengetahuan, keinginan, kehendak, minat, motivasi, persepsi, sikap, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012). Manusia pada dasarnya mempunyai kontrol diri yang nantinya akan berperan dalam pembuatan keputusan individu mengenai apakah akan tetap mematuhi peraturan yang telah berlaku untuk dirinya/tidak.

Terdapat 76 orang yang patuh (38,4%) dan 6 orang tidak patuh (3%) menjawab bahwa upaya mereka menghadapi orang yang berbeda pendapat dalam kepatuhan terhadap aturan *physical distancing* dengan berpendirian tetap. Hal ini sejalan dengan kontrol diri menurut Synder & Gangestad, dikutip dari (Ghufron & Risnawita, 2011), yaitu bahwa kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam sikap dan berpendirian yang efektif. Dalam teori ini, dapat dilihat bahwa 38,4% mahasiswa yang patuh dengan aturan *physical distancing* dikarenakan mereka memiliki pendirian tetap, dalam hal ini juga dapat dikatakan bahwa mereka punya pendirian yang efektif dikarenakan mereka mampu menyesuaikan diri sesuai dengan situasi di Pandemi COVID-19. Sedangkan pada mahasiswa yang tidak mematuhi aturan *physical distancing* dikarenakan mereka punya pendirian tetap untuk tidak mematuhi aturan tersebut, maka mereka juga menyesuaikan diri dengan isyarat situasionalnya sehingga hal yang mereka anggap merupakan pendirian tetap yang efektif sesuai situasi yang mereka alami adalah dengan tidak mematuhi aturan *physcial distancing*.

Kemudian, terdapat 65 orang yang patuh (32,8%), dan 1 orang tidak patuh (0,5%) menjawab bahwa upaya mereka menghadapi orang yang berbeda pendapat dalam kepatuhan terhadap aturan *physical distancing* dengan memberi informasi pada orang yang berbeda pandangan (32,8%), dan 1 orang tidak patuh dan menghadapi orang yang berbeda pandangan dengan cara memberi informasi terhadap orang tersebut. Dalam hal ini, menurut Jennis & Kelly, dikutip dari (Hariyanto, C., 2019), komunikasi adalah suatu proses dimana komunikator menyampaikan stimulus dengan tujuan mengubah atau membentuk perilaku orang lainnya. Dalam hal ini, dominansi dari partisipan dalam menghadapi orang yang berbeda pendapat dengan mereka dalam hal kepatuhan terhadap aturan *physical distancing*, melakukan komunikasi dengan orang yang berbeda pendapat dengan mereka dalam rangka untuk mempertahankan keputusan mereka dan data dari beberapa mahasiswa melakukan komunikasi ini untuk ikut mengubah perilaku individu yang berbeda pendapat dengan mereka.

Pada data selanjutnya, terdapat 4 orang (2%) yang patuh, dan 2 orang (1%) yang tidak patuh, menjawab bahwa upaya mereka menghadapi orang yang berbeda pendapat dalam kepatuhan terhadap aturan *physical distancing* dengan tidak menanggapi orang yang berbeda pandangan. Data ini sesuai dengan teori jenis *self-control*, yaitu *behavioral control*. Menurut Averill, *Behavioral control* merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi individu (Ghufron & Risnawita, 2011). Menurut beliau, kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Individu yang menolak ajakan orang yang berbeda pendapat dengannya

memiliki kemampuan mengatur pelaksanaan, yang merupakan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Dalam hal ini, individu mengendalikan dirinya sendiri dengan kemampuan menentukan apa yang harus dilakukan dalam suatu situasi.

Kemudian pada data selanjutnya, terdapat 30 orang patuh menjawab bahwa upaya mereka menghadapi orang yang berbeda pendapat dalam kepatuhan terhadap aturan *physical distancing* adalah dengan menolak ajakan (15,2%). Hal ini berkaitan dengan keputusan dan *decisional control* individu yang bersangkutan. *Decisional control* yang merupakan kemampuan memilih hasil suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini/disetujuinya, membuat individu memtuskan untuk tidak patuh dengan aturan *physical distancing* karena memang itu yang diyakininya tepat untuk dilakukan.

Selanjutnya, terdapat 2 orang patuh (1%), dan 3 orang yang tidak patuh (1,5%), menjawab bahwa upaya mereka menghadapi orang yang berbeda pendapat dalam kepatuhan terhadap aturan *physical distancing* adalah karena adanya kepentingan pribadi (1 %). Hal ini sesuai dengan teori *cognitive control* Averill yang telah dijelaskan sebelumnya. Individu dalam hal ini memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan, individu bisa melakukan penilaian untuk memutuskan bagaimana tanggapan maupun perilakunya terhadap suatu hal. Individu melakukan penilaian sesuai dengan situasi kehidupan yang ia alami, sehingga individu dapat menentukan apakah dirinya bisa mematuhi aturan *physical distancing* atau tidak. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi – segi positif secara subjektif (Ghufron & Risnawita, 2011).

Pada data selanjutnya, terdapat 5 orang patuh menjawab bahwa upaya mereka menghadapi orang yang berbeda pendapat dalam kepatuhan terhadap aturan *physical distancing* adalah dengan tidak ada upaya dikarenakan tidak ada orang yang berbeda pendapat dengan mereka (2,5%). Hal ini tentunya dipengaruhi oleh situasi yang ada pada mahasiswa tersebut, dimana mereka sama-sama tidak menghadapi orang yang berbeda pendapat dengan mereka. Oleh karena itulah mereka tidak melakukan upaya apapun.

Kemudian, terdapat 1 orang tidak patuh menjawab bahwa upaya mereka menghadapi orang yang berbeda pendapat dalam kepatuhan terhadap aturan *physical distancing* dengan mengikuti keputusan pihak lain (0,5%). Dari pernyataan mahasiswa ini, dapat dilihat bahwa mahasiswa cenderung tidak memiliki pendirian pribadi mengenai akankah dirinya mematuhi atau tidak mematuhi *physical distancing*, tetapi lebih mengarahkan diri pada mengikuti keputusan orang lain yang ada disekitarnya. Hal ini sesuai dengan teori *decisional control* Averill yang telah dijelaskan sebelumnya. Dalam hal ini, individu menggunakan kemampuannya untuk memilih tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Disaat individu memutuskan untuk menyerahkan pilihan mengenai mematuhi *physical distancing* kepada orang lain, maka individu tersebut telah memutuskan untuk tidak terlibat dalam pembuatan keputuskan dan memutuskan untuk memberikan pilihan keputusan tersebut kepada orang lain yang ada disekitarnya.

Terdapat pula ke-*indigenous*-an penelitian yang diperoleh dari data, yaitu terdapat beberapa mahasiswa yang menjawab bahwa mereka mematuhi aturan *physical distancing*, namun tidak menjalankannya, serta terdapat pula mahasiswa yang tidak mematuhi aturan *physical distancing*, namun terkadang juga menjalankan aturan ini. Dari data yang didapat dari pertanyaan pertama mengenai kepatuhan mahasiswa terhadap *physical distancing*, beberapa dari mereka menjawab dengan jawaban “cukup mematuhi”, “terkadang”, dan “kadang mematuhi, kadang tidak”, dan terdapat pula mahasiswa yang menjawab bahwa mereka

mematuhi aturan ini, tetapi mereka tidak menunjukkan bahwa mereka mematuhinya apabila dilihat dari jawaban pertanyaan dua. Begitu pula sebaliknya pada mahasiswa yang menjawab bahwa mereka tidak mematuhi aturan ini.

Telah digali informasi lebih lanjut kepada 4 partisipan yang memiliki ketidaksesuaian antar jawabannya. Ketidaksesuaian jawaban yang dimaksud ialah ketika responden menjawab 'mematuhi' pada pertanyaan pertama, tetapi jawaban kedua atau ketiganya menggambarkan keadaan yang sebaliknya, seperti "mematuhi *physical distancing*" tetapi masih tetap pergi ke luar rumah untuk beberapa urusan. Berdasarkan *probing* yang telah dilakukan, didapati bahwa alasan ketidaksesuaian jawaban tersebut dipengaruhi oleh berbagai situasi yang mengharuskan para partisipan untuk pergi ke luar rumah. Situasi tersebut berupa keperluan untuk belanja kebutuhan rumah tangga, ke ATM, pergi berkeliling untuk menghilangkan penat walaupun hanya di dalam kendaraan (seperti mobil), dan situasi lainnya yang mendesak. Partisipan mengatakan bahwa keperluan tersebutlah yang membuat mereka akhirnya tidak mematuhi aturan *physical distancing* pada beberapa situasi. Berdasarkan data kualitatif yang diperoleh dari penggalian informasi lebih lanjut, terdapat beberapa partisipan yang masih ragu dalam menyatakan apakah dirinya mematuhi aturan *physical distancing* atau tidak. Hal ini dikarenakan beberapa partisipan yang terkadang mematuhi aturan ini dan terkadang tidak mematuhi aturan ini pula dikarenakan situasi yang menempatkan partisipan di posisi dirinya tidak bisa mematuhi aturan *physical distancing*. Terdapat pula partisipan yang tidak menjawab dengan sesuai perihal petanyaan yang telah diberikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Secara umum, sekitar 92,4% dari mematuhi aturan *physical distancing* yang diterapkan oleh pemerintah. Kepatuhan yang dilakukan didasari adanya keinginan untuk mencegah virus agar tidak menyebar dengan semakin masif. Adanya kontrol diri pada mahasiswa membuat mereka berusaha untuk mengendalikan diri dalam bertindak agar tidak melanggar aturan *physical distancing* yang ada sehingga memberikan dampak pada banyak orang. Ketidakpatuhan partisipan dalam aturan *physical distancing* secara umum disebabkan karena adanya faktor situasi dan tuntutan lingkungan yang membuat mereka tidak bisa mengikuti aturan tersebut. Hal ini disebabkan adanya kebutuhan mendesak, dan pada beberapa partisipan menyatakan bahwa ketidakpatuhan terhadap aturan *physical distancing* muncul disebabkan karena adanya kejenuhan untuk tetap berada di rumah, sehingga beberapa partisipan pergi ke lingkungan yang tidak mendukung mereka untuk melakukan *physical distancing*. Dalam menghadapi orang yang memiliki pendapat yang berbeda dengan partisipan mengenai penerapan aturan *physical distancing*, partisipan paling banyak menjawab bahwa mereka berpendirian tetap dalam keputusannya terhadap patuh/tidak patuhnya partisipan pada aturan *physical distancing* yang ada.

Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti berharap bahwa mahasiswa lebih memiliki kesadaran dan kontrol diri dalam rangka mencegah penyebaran virus yang ada serta mengajak orang terdekat untuk lebih teliti dalam mengambil keputusan untuk melanggar aturan *physical distancing*. Pada penelitian ini juga diketahui bahwa peneliti hanya menggunakan Mahasiswa sebagai partisipan dalam penelitian. Diharapkan pada peneliti selanjutnya, menggunakan partisipan yang lebih variatif seperti mengikutsertakan masyarakat umum agar hasil yang diperoleh lebih representatif serta penggunaan metode tambahan ataupun metode lainnya untuk membuat data lebih lengkap. Selain itu, perlu dilakukan penelitian kembali

mengenai bagaimana kepatuhan mahasiswa maupun anggota masyarakat lainnya dalam penerapan *physical distancing* di era *new normal*, dan perlu diteliti secara lebih mendalam lagi mengenai alasan mengapa kepatuhan *physical distancing* terminimalisir ketika individu pergi ke luar rumah dan tidak mengisolasi diri di luar rumah.

REFERENSI

Astuti, S. P. (2014). *Hubungan Dukungan Sosial Peer Group dan Kontrol Diri Indraprasta PGRI Jakarta*, 97-104.

Albery, I. P., & Munafo, M. (2011). *Psikologi Kesehatan Panduan Lengkap dan Komprehensif Bagi Studi Psikologi Kesehatan.* Yogyakarta: Palmall.

Bangun, S. (2020, Mei 8). *Update Covid-19 Kota Medan 8 Mei 2020*. Retrieved from Waspada.co.id: https://waspada.co.id/2020/05/update-covid-19-kota-medan-8-mei-2020/

BBC News Indonesia. (2020, May 29). *Update Virus Corona : Kurva, Data, Peta*

Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and dengan Kepatuhan terhadap Norma Sosial.* Riau: UIN Sultan Sarif Kasim.

Compton, M. T. (2020). Mental Illness Prevention and Mental Health Promotion: When, Who, and How. *Psychiatric Services Volume 71 Issue 9*.

Evaluative Quantitative and Qualitative Research . New York: Pearson.

Ghufron, M. N., & Risnawita, S. R. (2011). *Teori-Teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hariyanto, E., & C., D. K. (2019). *Komunikasi Publik di Era Industri 4.0 : Memetik Pelajaran dari Strategi Komunikasi Utang Pemerintah.* Jakarta: jualinbukumu.

Myers, D. (2014). *Psikologi Sosial.* Jakarta: Salemba Humanika.

Morfi, C. W., Junaidi, A., Elsesmita, Asrini, D. N., Pangestu, F., Lestari, D. M., . . . Yani, F. F. (2020). Kajian Terkini CoronaVirus Disease 2019 (COVID-19). *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 1(1).*

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi ksehatan dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka.

Pujiati, A., & Retariandalas. (2020). Analisis Literasi Sains dan Self Awareness pada Pembelajaran Kimia Secara Online di Masa Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional dan Diskusi Panel Pendidikan Matematika Universitas.*

Pasien Terinfeksi, Meninggal, dan Sembuh di Indonesia Serta Dunia. Retrieved from BBC News Indonesia: https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51850113

Setyadi, A. (2020, Maret 27). *Pukul Polisi karena Dilarang Nongkrong di Warkop, Mahasiswa di Aceh Ditangkap*. Retrieved from detik.com: https://news.detik.com/berita/d-4955246/pukul-polisi-karena-dilarang-nongkrong-di-warkop-mahasiswa-di-aceh-ditangkap

The Visual and Data Journalism Team BBC News. (2020, May 29). *Coronavirus Pandemic : Tracking the Global Outbreak*. Retrieved from BBC: https://www.bbc.com/news/world-51235105?

Tim Detik.com. (2020, April 30). *Birthday Party Dibubarkan karena Pandemi, Selebgram Medan Terima Konsekuensi*. Retrieved from detik.com: https://news.detik.com/berita/d-4996737/birthday-party-dibubarkan-karena-pandemi-selebgram-medan-terima-konsekuensi/1

WHO. (2020, March 20). *Transcripts.* Retrieved from WHO.int: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/transcripts/who-audio-emergencies-coronavirus-press-conference-full-20mar2020.pdf?sfvrsn=1eafbff_0

WHO. (2020). *COVID-19 : Physical Distancing*. Retrieved from World Health Organization: https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/physical-distancing

Yahya, A. N. (2020, March 23). *Pemerintah Ubah Istilah Social Distancing Jadi Physical Distancing*. Retrieved from Kompas.com: https://nasional.kompas.com/read/2020/03/23/14332461/pemerintah-ubah-istilah-social-distancing-jadi-physical-distancing

GAMBARAN ORIENTASI PERAN GENDER SUAMI PENDETA DI GEREJA BATAK KARO PROTESTAN

Karina Meriem Beru Brahmana
Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen
ina_brahmana@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran orientasi peran gender suami pendeta di Gereja Batak Karo Protestan. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan skala *Sex Role Orientation Inventory* (SROI) yang dikembangkan oleh Tomeh (1978) untuk mengukur orientasi peran gender dan dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan program SPSS 24.
Skala SROI ini berisi 28 item yang mengukur empat dimensi dari orientasi peran gender yang berkaitan dengan kehidupan keluarga (yaitu, peran yang dianggap intrinsik pada posisi struktural perkawinan dan orang tua dalam keluarga). Skala ini terdiri atas 4 faktor yakni non tradisional istri-ibu, non tradisional suami-ayah, keseimbangan perkawinan sebagai suatu lembaga, dan permasalahan pada suami-istri.
Berdasarkan hasil uji coba alat ukur orientasi peran gender dengan menggunakan Lisrel 8.50 diketahui bahwa dari 28 item orientasi peran gender, sebanyak 16 item dinyatakan sahih dan 12 item dinyatakan gugur / tidak sahih dengan reliabilitas sebesar 0,670. Hasil uji statistik memperlihatkan bahwa *mean* dari variabel orientasi peran gender adalah sebesar 51.88. Hal ini memberikan gambaran bahwa orientasi peran gender yang dimiliki oleh suami pendeta GBKP berada pada kategori tinggi. Kategori tinggi dalam hal ini mengindikasikan bahwa secara umum orientasi peran gender pada suami pendeta adalah non tradisional.

Kata Kunci: *orientasi peran gender; suami pendeta*

PENDAHULUAN

Sumatera Utara sebagai salah satu provinsi yang ada di Indonesia memiliki beberapa suku bangsa, dimana salah satunya adalah suku Batak Karo. Suku Karo merupakan salah satu suku batak yang menganut kekerabatan patrilineal. Kekerabatan partilineal ini menganut nilai budaya yakni kekuasaan tertinggi berada di tangan laki-laki. Dengan demikian laki-laki pada suku Karo secara umum dapat dikatakan memiliki posisi yang lebih tinggi daripada perempuan (Tarigan, 2009). Laki-laki suku Karo secara umum sejak kecil (Bangun, 1981) telah disosialisasikan mengenai peran gendernya sebagai laki-laki, baik oleh orang tua ataupun keluarga besarnya. Laki-laki Karo sejak kecil telah diberikan gambaran bagaimana seharusnya bersikap sebagai laki-laki, yang kelak akan menjadi kepala rumah tangga dan pencari nafkah utama dalam keluarga.

Selain itu dalam nilai-nilai budaya Karo, perilaku laki-laki umumnya juga sangat dijaga. Laki-laki Karo secara umum dilarang untuk mengerjakan tugas atau peran yang bertentangan dengan tuntutan budaya dan lingkungannya. Perilaku yang bertentangan dengan peran gender yang telah disosialisasikan sejak kecil ini umumnya akan membawa pada pertentangan batin yang menimbulkan perasaan tidak nyaman bahkan dapat membawa dampak yang lebih besar seperti munculnya perasaan malu, marah ataupun pertengkaran dengan orang lain (Bangun, 1981). Salah satu contoh perilaku yang bertentangan dengan peran gender yang telah disosialisasikan adalah mengasuh anak, memasak dan lain sebagainya yang di dalam masyarakat umumnya dianggap sebagai tugas perempuan. Laki-laki yang mengerjakan tugas-tugas perempuan, dalam budaya Karo dianggap sebagai hal yang dapat menurunkan harkat dan martabat laki-laki di masyarakat.

Suami pendeta GBKP (Gereja Batak Karo Protestan) atau yang dipanggil dengan sebutan Naras, secara umum mengalami kondisi yang telah disebutkan di atas. Sebagai keluarga dari pelayan Tuhan, naras diharapkan dapat mendukung pelayanan istri dengan menunjukkan kepedulian dan perhatiannya terhadap jemaat, lingkungan gereja dan masyarakat sekitar. Selain itu, di gereja naras juga diharapkan dapat mendukung pelayanan istri dengan talenta yang dimilikinya, mengingatkan istri untuk menjalankan tugas pelayanannya dengan baik di jemaat, tidak mencampuri pekerjaan pelayanan istri, dan juga tidak menjadi batu sandungan dalam pelayanan istri (PPWG GBKP, 2014). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tugas suami pendeta atau naras di GBKP sangatlah tidak mudah.

Tanggung jawab moril yang diemban oleh naras dilatarbelakangi oleh pelayanan istri dalam pelayanannya, yakni sebagai Gembala, Guru dan Pemimpin di jemaat. Tugas pendeta yang sangat banyak ini manyebabkan istri cenderung tidak dapat secara aktif menjalankan perannya sebagai istri maupun ibu rumah tangga yang bertanggung jawab terhadap tugas-tugas domestik di rumah. Dengan demikian naras diharapkan dapat membantu mengerjakan peran tersebut (seperti memasak, mencuci, menyetrika dan lain sebagainya) serta bersedia mengantar-jemput ketika istri bertugas, baik secara sukarela ataupun terpaksa. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa suami pendeta diketahui bahwa suami pendeta tersebut cenderung mengalami penyesalan, malu, merasa tidak berharga, dan rendah diri karena adanya pertentangan antara peran gender yang diharapkan oleh diri sendiri maupun masyarakat dengan peran gender yang saat ini dilakukan.

Pertentangan atau konflik yang muncul dalam diri suami ketika berhadapan dengan peran-peran yang dijalaninya umumnya dipengaruhi juga oleh bagaimana cara pandang atau keyakinan suami dalam memandang normal atau tidaknya peran-peran tersebut. Keyakinan individu tentang melakukan peran normal laki-laki dan perempuan dalam memenuhi tanggung jawab keluarga dan pekerjaan umumnya dikenal dengan istilah orientasi peran gender (Bird et al., 1984). Secara konseptual, orientasi peran gender dipandang sebagai rangkaian kontinum dari peran gender tradisional (yang memandang bahwa peran laki-laki dan perempuan adalah dua hal yang berbeda dan terpisah) hingga peran gender nontradisional (yang ditandai oleh fleksibilitas dalam pembagian peran laki-laki dan perempuan).

Penelitian yang meneliti orientasi peran gender laki-laki dalam kaitannya dengan tugas rumah tangga menemukan bahwa laki-laki yang melihat peran mereka secara fleksibel dimana pertukaran dengan peran istri adalah sebagai hal yang wajar akan bersedia menerima lebih banyak tanggung jawab untuk melaksanakan tugas yang terkait dengan perawatan anak, mempersiapkan makanan, serta tugas-tugas domestik lainnya, dibandingkan laki-laki yang mendukung adanya perbedaan peran secara khusus antara laki-laki dan perempuan (Bird et al., 1984). Menurut O'Neal & Egan (1992), laki-laki yang berorientasi tradisional dalam memandang peran gendernya akan mengalami konflik peran gender, dimana hal tersebut ditandai dengan adanya konflik batin dan gejolak dalam diri. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mintz & Mahalik (1996) yang menemukan bahwa laki-laki yang bersedia berbagi peran (*role sharing*) umumnya orientasi peran gendernya tidak terlalu berpandangan tradisional sehingga tidak mengalami konflik peran gender, sedangkan laki-laki yang orientasi peran gendernya tradisional umumnya memiliki skor yang terendah pada non tradisional dan skor tertinggi pada konflik peran gender

Tidak mudahnya laki-laki merubah orientasi peran gendernya dalam kehidupan perkawinan atau keluarga menyebabkan masa transisi ini menghasilkan tingkat stres yang tinggi dimana pada akhirnya dapat menyebabkan perceraian pada banyak pernikahan, terlebih lagi apabila pernikahan tersebut dilandasi atau menekankan pada kepentingan pribadi melalui cita-cita cinta romantis (James & Wilson, 2002). Perkawinan oleh Wimalasena (2016)

didefinisikan sebagai hubungan pribadi antara laki-laki dan perempuan serta hubungan biologis untuk kawin dan bereproduksi. Perkawinan umumnya melibatkan alokasi hak dan kewajiban di antara kedua belah pihak dan menuangkannya dalam suatu kesepakatan. Memasuki jenjang perkawinan bukanlah sesuatu hal yang mudah untuk banyak orang. Berbagai macam hal harus dipersiapkan dan bukan hanya mempersiapkan hal-hal yang terkait dengan seremonial semata, namun lebih daripada itu persiapan mental, ekonomi dan lain sebagainya.

Laki-laki dan perempuan yang berencana untuk menikah pada umumnya didorong oleh berbagai alasan. Baik itu karena dasar cinta dan keinginan untuk berbagi, desakan usia, faktor ekonomi, desakan keluarga dan lain sebagainya. Menurut O'Neil (2015) perkawinan merupakan masa transisi bagi individu untuk menapaki jenjang kehidupannya. Pada masa transisi ini individu umumnya akan menghadapi banyak sekali perubahan dan hal-hal berbeda yang menuntutnya untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik. Hal tersebut jika tidak diantisipasi dan diberikan perhatian akan dapat menimbulkan permasalahan dan berujung pada munculnya konflik.

Menurut O'Neil (2008) masa transisi yang terjadi pada laki-laki ketika memasuki jenjang perkawinan merupakan sesuatu hal yang tidak mudah. Hal ini dikarenakan banyaknya perbedaan yang harus ia hadapi, terkhusus dalam menjalani perannya sebagai suami maupun ayah. Peran-peran pada masa transisi yang harus dialami oleh laki-laki dikenal dengan istilah transisi peran gender (*gender role transition*). Transisi peran gender adalah kejadian dalam perkembangan peran gender laki-laki yang mengubah atau menantang asumsi peran gendernya dan akibatnya dapat menghasilkan konflik peran gender dalam dirinya atau bisa juga membawa perubahan hidup kearah yang lebih positif (O'Neal & Egan, 1992b; O'Neil et al., 1987; O'Neil & Fishman, 1992). Dengan banyaknya tuntutan perubahan peran gender yang harus dijalani, maka laki-laki harus mampu untuk menyesuaikan diri dalam kehidupan perkawinan yang dijalani.

Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran orientasi peran gender suami pendeta di Gereja Batak Karo Protestan (GBKP).

METODE

Desain

Desain penelitian mengenai gambaran orientasi peran gender suami pendeta GBKP ini menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri (orientasi peran gender), baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2012).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah suami pendeta GBKP dengan karakterisik sebagai berikut: sudah menikah minimal 1 tahun, memiliki minimal 1 orang anak, berasal dari suku Karo, merupakan anggota GBKP sejak sebelum menikah dan tidak bekerja sebagai Pendeta aktif, baik di dalam maupun diluar GBKP.

Instrumen

Skala yang akan digunakan untuk mengukur orientasi peran gender subjek adalah *Sex Role Orientation Inventory* (SROI) yang dikembangkan oleh Tomeh (1978). Skala inventori

ini berisi 28 item yang mengukur empat dimensi dari orientasi peran gender yang berkaitan dengan kehidupan keluarga (yaitu, peran yang dianggap intrinsik pada posisi struktural perkawinan dan orang tua dalam keluarga). Skala yang digunakan adalah skala Likert yang diwakili oleh 4 poin (1 = sangat tidak setuju dan 4 = sangat setuju). Pertanyaan diutarakan ke arah non tradisional untuk mencerminkan pergeseran umum dalam pandangan masyarakat (Tomeh, 1978).

Prosedur

Penelitian ini terbagi ke dalam 2 (dua) tahap yakni uji coba alat ukur (*try out*) dan penelitian lapangan. Tahap uji coba alat ukur berlangsung sejak bulan Oktober s/d Desember 2017 di 5 Klasis GBKP, seperti Klasis Medan-Kampung Lalang, Medan-Namo Rambe, Medan-Pancur Batu, Kabanjahe Kota dan Kabanjahe-Tiga Panah. Jumlah skala yang disebar adalah 58 eksemplar dan yang dapat digunakan sesuai dengan kriteria partisipan penelitian sebanyak 40 eksemplar. Sedangkan tahap penelitian lapangan dilakukan sejak bulan Februari s/d Maret 2018.

Teknik Analisis

Analisa deskriptif merupakan teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini dan berfungsi untuk mengetahui gambaran suatu data dengan disertai perhitungan statistik agar dapat memperjelas keadaan data dan diolah menggunakan program SPSS 24 (Ghozali, 2014). Pada tabel berikut ini akan ditunjukkan nilai minimum, maximum, mean hipotetik serta standar deviasi yang diperoleh dengan bantuan dari software SPSS 24. Selain itu peneliti juga akan membuat kategori atau norma untuk memudahkan dalam menginterpretasikan skor yang diperoleh dari response. Pembuatan kategorisasi ini didasarkan pada model distribusi norma dengan asumsi bahwa skor responden dalam kelompoknya yang merupakan estimasi terhadap skor responden dalam populasi yang terdistribusi secara normal (Azwar, 2008). Kategorisasi penelitian ini terbagi ke dalam tiga ketegori yakni tinggi, sedang dan rendah dengan mengacu pada rumus berikut ini:

1. Tinggi : $X \geq (\mu + 1\ \delta)$
2. Sedang : $(\mu - 1\ \delta) \leq X < (\mu + 1\ \delta)$
3. Rendah : $X < (\mu - 1\ \delta)$

Keterangan:

X : Skor subyek
μ : Mean
δ : Standar Deviasi

HASIL

Berdasarkan hasil kuesioner valid yang kembali, maka berikut ini akan dijelaskan profil atau data demografi dari 79 orang subyek penelitian berdasarkan usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, jumlah anak dan usia perkawinan yang diolah dengan menggunakan *SPSS 24 for windows.*

Tabel 1
Gambaran partisipan penelitian

Kategori	N	Minimum	Maksimum	Rerata
Usia	79	27	58	38.56
Tk. pendidikan	79	SD/SMP	S2	S1
Status pekerjaan	79	Tidak Bekerja	Dokter Umum	Wiraswasta
Jumlah anak	79	1	4	2
Usia perkawinan	79	1-10 tahun	21-30 tahun	1-10 tahun

Berdasarkan tabel di atas di ketahui bahwa usia partisipan penelitian berada pada kisaran 27 hingga 58 tahun dengan rata-rata 38,5 tahun dengan tingkat pendidikan bervariasi dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sarjana Strata Dua (S2), dimana mayoritas berada pada jenjang sarjana strata satu (S1). Secara umum pekerjaan yang dimiliki oleh partisipan penelitian umumnya cukup beragam. Ada yang berprofesi sebagai wiraswasta, pegawai swasta, pegawai negeri sipil (PNS), dokter umum, guru, petani bahkan ada yang tidak bekerja pada saat mendampingi pelayanan istri. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa mayoritas pekerjaan dari partisipan penelitian adalah sebagai wiraswasta (39,2%). Dalam penelitian ini jumlah anak yang dimiliki oleh partisipan penelitian berkisar antara 1 hingga 4 orang, dimana mayoritas memiliki 2 orang anak (62,0%) dan usia perkawinan partisipan penelitian berada pada rentang 1 hingga 30 tahun, dimana secara umum rata-rata usia perkawinan adalah 10 tahun.

Tabel 2
Analisa deskriptif orientasi peran gender

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Rerata	Standar deviasi
Orientasi peran gender	79	40	65	51.88	4.84
Istri-ibu	79	12	23	18.18	2.00
Suami-ayah	79	7	12	9.75	1.13
permasalahan	79	7	15	11.93	1.48
kesetaraan	79	9	16	12.00	1.58

Hasil uji statistik memperlihatkan bahwa *mean* dari variabel orientasi peran gender adalah sebesar 51.88. Hal ini memberikan gambaran bahwa orientasi peran gender yang dimiliki oleh suami pendeta GBKP berada pada kategori tinggi. Kategori tinggi dalam hal ini mengindikasikan bahwa secara umum orientasi peran gender pada suami pendeta adalah non tradisional. Skala orientasi peran gender yang disusun oleh Tomeh (1978) berisi pernyataan yang mengarah pada hal-hal non tradisional untuk mencerminkan pergeseran umum dalam pandangan masyarakat. Skala ini terdiri atas empat dimensi yakni non tradisional istri/ibu, non tradisional suami/ayah, kesetaraan dalam perkawinan serta permasalahan suami-istri. Dimensi non tradisional istri/ibu didefinisikan sebagai gambaran yang menekankan pada kepentingan atau kebutuhan suami/anak-anak tidak lebih besar dari kebutuhan istri/ibu. Dimensi non tradisional suami/ayah menggambarkan bagaimana orientasi budaya patriarki menjadi dasar bagi suami untuk mengutamakan kepentingan dan otoritasnya sendiri karena didasarkan pada status jenis kelamin secara eksklusif. Dimensi kesetaraan dalam perkawinan memberikan gambaran bagaimana ayah dan ibu dapat berbagi peran dalam pengurusan anak dan

penyelesaian rumah tangga. Sedangkan permasalahan suami-istri melibatkan penekanan pada kepentingan suami, yang pada dasarnya tetap diutamakan daripada istri. Namun juga memberikan kemungkinan yang nyata bahwa juga akan mengakomodasi kepentingan itri dibandingkan keinginan suami. Berdasarkan hasil uji statistik dapat diketahui bahwa indikator yang memiliki mean tertinggi adalah non tradisional istri/ibu sebesar 18.18 diikuti dengan kesetaraan dalam perkawinan sebesar 12.00, permasalahan suami-istri sebesar 11.93 dan non tradisional suami/ayah sebesar 9.75.

DISKUSI

Orientasi peran gender menurut Bird et al., (1984) merupakan keyakinan individu untuk berpegang pada peran normal laki-laki maupun perempuan dalam memenuhi tanggung jawabnya secara umum dalam keluarga dan pekerjaan. Terkait dengan pembagian tugas rumah tangga, hasil penelitian menemukan bahwa laki-laki yang cenderung melihat peran mereka secara fleksibel umumnya tidak mengalami masalah untuk menerima lebih banyak tanggung jawab dalam merawat anak, mempersiapkan makanan, serta membersihkan rumah dibandingkan laki-laki yang mendukung pembagian kerja secara kaku (Bird et al., 1984), sedangkan suami yang memiliki orientasi peran gender tradisional umumnya hanya bersedia menerima sedikit tugas-tugas dalam rumah tangga (Perucci, Potter, & Rhoads, 1978; Stafford, Backman, & Dibona, 1977).

Tomeh (1978) dalam penelitiannya menemukan bahwa orientasi peran gender tidak hanya selalu berkaitan dengan orientasi seseorang terkait dengan feminim, maskulin maupun androgini, namun juga dapat digambarkan melalui situasi yang berkaitan dengan rumah tangga. Bagaimana cara pandang laki-laki dalam menilai peran perempuan sebagai istri dan ibu serta peran laki-laki sebagai ayah dan suami juga dapat memberikan gambaran orientasi laki-laki terkait dengan peran gendernya. Dalam alat ukur yang dikembangkannya, Tomeh (1978) mengarahkan setiap itemnya kearah non-tradisional untuk memberikan gambaran pergeseran umum dalam pandangan masyarakat terkait dengan peran gender laki-laki maupun perempuan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tomeh (1978) memperlihatkan bahwa laki-laki secara umum cenderung memilih mengerjakan peran-peran gendernya secara tradisional, sehingga tugas-tugas berkaitan dengan rumah tangga cenderung dihindari dan hanya mau sedikit terlibat. Keinginan laki-laki untuk menjalankan peran tradisionalnya adalah dengan menghindari tugas-tugas rumah tangga atau peran gender perempuan. Hal tersebut bertujuan untuk menghindari munculnya konflik batin serta gejolak dalam diri sehingga dapat terhindar dari konflik peran gender (O'Neal & Egan, 1992). Berdasarkan hasil analisa deskriptif dengan menggunakan SPSS versi 24 yang tertera pada tabel di bab sebelumnya diketahui bahwa orientasi peran gender pada suami pendeta di GBKP secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini memberikan gambaran bahwa subyek penelitian memiliki orientasi peran gender yang non tradisional ataupun tidak kaku. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum orientasi peran gender pada suami pendeta GBKP adalah non tradisional sehingga suami pendeta di GBKP tidak terlalu kaku dalam memandang peran gendernya, khususnya yang terkait dengan tugas-tugas dalam rumah tangga baik sebagai ayah ataupun suami. Selain itu dari hasil penelitian di atas juga terlihat bahwa mean tertinggi terdapat pada indikator non tradisional istri-ibu. Hal ini memberikan gambaran bahwa secara umum suami pendeta di GBKP mendukung peran gender non tradisional istri-ibu untuk bekerja di luar rumah, mengambil keputusan dan lain sebagainya.

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya, tugas pelayanan pendeta di GBKP yang sangat banyak (sebagai Gembala, Guru dan Pemimpin) menyebabkan istri (pendeta) harus

banyak melakukan kegiatan pelayanan diluar rumah. Hal tersebut menyebabkan istri cenderung tidak dapat secara aktif menjalankan perannya sebagai istri maupun ibu rumah tangga yang pada umumnya lebih banyak melakukan tugas-tugas domestik seperti memasak, mengurus rumah, mengasuh anak dan lain sebagainya. Hal inilah yang menyebabkan harapan untuk mengerjakan tugas atau peran tersebut terletak pada suami. Pemahaman suami akan tanggung jawab pelayanan istri serta kesadarannya untuk membantu pengerjaan tugas-tugas rumah inilah yang semakin menguatkan gambaran bahwa orientasi peran gender suami pendeta GBKP tidaklah kaku atau tradisional.

Hal ini tentu saja bertolak belakang dengan nilai-nilai budaya patriarki yang ada dalam budaya Karo, dimana laki-laki yang mengerjakan tugas-tugas perempuan umumnya dianggap kurang sesuai dan dapat mengurangi atau menurunkan martabatnya (Bangun, 1981). Namun perbedaan antara apa yang diharapkan oleh nilai-nilai budaya Karo dengan apa yang dialami oleh suami pendeta GBKP dapat memberikan gambaran bahwa tuntutan atau kondisi nyata yang terjadi dapat menyebabkan munculnya pergeseran nilai-nilai budaya tersebut. Tuntutan pelayanan istri yang tinggi terhadap jemaat serta tanggung jawab moril yang ada pada suami untuk membantu pelayanan istri memberikan kekuatan bagi suami untuk menjalankan peran gendernya yang cenderung bertolak belakang dari peran gender yang diharapkan dalam budaya suku Karo. Hal ini juga menjadi bukti bahwa suami pendeta di GBKP secara umum bersedia untuk memenuhi harapan gereja untuk mendukung pelayanan istri sebagai pendeta (Brahmana, Suryanto & Suyanto, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa secara umum orientasi peran gender yang dimiliki oleh suami pendeta GBKP atau yang biasa disebut dengan Naras, berada pada kategori tinggi, yang berarti bahwa secara umum orientasi peran gender pada suami pendeta adalah non tradisional. Orientasi peran gender non tradisional mememberikan gambaran bahwa dalam kesehariannya, suami pendeta GBKP cenderung bersedia untuk menjalankan peran gender yang berbeda dengan tuntutan yang ada dalam budaya Karo.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan, yakni untuk penelitian berikutnya diharapkan dapat mengikutsertakan beberapa variabel psikologis lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti spiritualitas, religiusitas, strategi koping, pengaruh budaya dan lain sebagainya, guna memperkaya dan mengembangkan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Sosial. Selain itu mempertimbangkan beragamnya denominasi gereja yang ada di Indonesia, maka diharapkan penelitian terkait dengan orientasi peran gender suami pendeta juga dapat dilakukan di gereja-gereja lainnya. Hal ini bertujuan agar keberadaan suami sebagai pendamping pendeta dapat memperoleh perhatian khusus dari lembaga gereja.

REFERENSI

Bangun, P. (1981). Pelapisan Sosial di Kabanjahe. *Disertasi*. Ilmu Antropologi Sosial Universitas Indonesia: Tidak Diterbitkan

Bird, G., Bird, G., & Scruggs, M. (1984). Determinants of family task sharing: A study of husbands and wives. *Journal of Marriage and Family 46*, 345-355.

Brahmana, K. M. B., Suryanto., & Suyanto, B. (2018). The dynamic of gender role conflict of pastors' husbands at batak karo protestant church. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. Vol 7, No 1.

Ghozali, I. (2014). *Structural equation modeling, metode alternatif dengan partial least square (pls)*. Edisi 4. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

James, A. L., & Wilson, K. (2002). *Couples, conflict, and change: Social work with marital relationships*. London: Taylor & Francis e-Library

Mintz, R. D., & Mahalik, J. R. (1996). Gender role orientation and conflict as predictors of family roles for men. *Sex Roles*, Vol. 34, Nos. 11/12.

O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the gender role conflict scale: New research paradigms and clinical implications. *The Counseling Psychologist, 36,* 358-445. doi: 10.1177/0011000008317057

O'Neil, J. M. (2015). *Men's gender role conflict: Psychological cost, consequences, and an agenda for change*. Washington, DC: American Psychological Association.

O'Neil, J. M., Fishman, D. M., & Kinsella-Shaw, M. (1987). Dual-career couples' career transitions and normative dilemmas: A preliminary assessment model. *The Counseling Psychologist, 15,* 50-96.

O'Neil, J. M., & Fishman, D. (1992). Adult men's career transitions and gender role themes. In H. D. Lee & Z. B. Leibowitz (Eds.), *Adult career development: Concepts, issues, and practices* (2nd ed., pp. 132-162). Alexandria, VA: ACA Press.

O'Neal, J. M., & Egan, J. (1992). Men's and women's gender role journeys: Metaphor for healing, transition, and transformation. In B. Wainrib (Ed.), *Gender issues across the life cycle* (pp. 107-123). New York: Springer.

O'Neal, J. M., & Egan, J. (1992b). Men's gender role transitions over the life span: Transformations and fears of femininity. *Journal of Mental Health Counseling, 14,* 305-324.

Perucci, C., Potter, H., & Rhoads, D. (1978). Determinants of male family role performance. *Psychology of Women Quarterly, 3,* 53-66.

PPWG GBKP (2014). *Bahan kursus calon pertua diaken GBKP periode 2014-2019*. Kabanjahe: Percetakan GBKP Abdi Karya Kabanjahe.

Stafford, R., Backman, E., & Dibona, P. (1977). Division of labor among cohabitating and married couples. *Journal of Marriage and the Family, 39,* 43-57.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.

Tarigan, S. (2009). *Lentera kehidupan orang karo dalam berbudaya.* Medan.

Tomeh, A. K. (1978). Sex-role orientation: An Analysis Of structural and attitudinal predictors. *Journal of Marriage and the Family*, 40 (May): 341-354.

Wimalasena, N. A. (2016). An analytical study of definitions of the term "marriage". *International Journal of Humanities and Social Science*, vol. 6, no. 1; January 2016,

SENSE OF MOBILE VIRTUAL COMMUNITY DI MASA PANDEMI : STUDI INDIGENOUS PADA MAHASISWA

Ferdinan, Muthahharah, Dian Rotua Damanik, Ira Wido Lestari, Nathania Yulandaris, Lyvia Nauli Tanjung, Rahma Vira Sandira, Imelda Indah Cahyani, Andre Yohanes Sebayang, Ridhoi Meilona Purba
Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara
17.146fd@gmail.com

Abstrak

Sejak adanya pandemi Covid-19, masyarakat diharuskan untuk mengurangi kontak fisik dengan orang lain dan melakukan aktivitas dari rumah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana interaksi kebersamaan seperti *guyub, ngabuburit, nongkrong,* merayakan ulang tahun, dan lain-lain dilakukan selama masa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode campuran, yang diawali dengan memberikan beberapa pertanyaan terbuka yang kemudian di analisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi kebersamaan yang umum dilakukan seperti kegiatan *sharing,* dan keagamaan, dilakukan secara virtual baik sincronous maupun asincrounous Bersama para sahabat, teman dan kerabat. Permasalahan teknis dan non teknis dihadapi, namun kegiatan kebersamaan secara virtual telah mampu memberi dukungan sosial, emosional dan spiritual selama masa pandemik. Diharapkan di masa yang akan datang interaksi virtual masih dapat menjadi alternatif dengan meminimalkan hambatan yang ada.
Kata Kunci: *Guyub, Virtual Sense of Community, Pandemi, Indigenous*

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan hubungan timbal-balik dengan manusia lain. Hubungan timbal balik melalui aktivitas kebersamaan (*guyub*) untuk bergotong-royong, berdiskusi untuk mengambil keputusan, dan sebagainya menunjukkan adanya saling ketergantungan satu sama lainnya dan menjaga keutuhan masyarakat. Istilah *guyub* di dalam KBBI (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016) diartikan sebagai rukun; dan *berguyub* diartikan sebagai berkumpul atau berkelompok. Contoh aktivitas *berguyub* misalnya ibadah bersama, perayaan ulang tahun, bermain bersama, atau sekedar berbagi cerita bersama kelompok dengan akrab.

Sejak adanya pandemi Covid-19, masyarakat diharuskan untuk mengurangi kontak fisik dengan orang lain dan melakukan aktivitas dari rumah. Aktivitas *berguyub* mengalami perubahan. Teknologi yang semakin maju, serta beragam aplikasi media sosial dikembangkan, membuat masyarakat dapat saling terhubung dan berinteraksi tanpa harus berdekatan secara fisik.

Guyub membutuhkan "ruang" kebersamaan

Manusia sebagai makhluk sosial tidak pernah terlepas dari lingkungan yang membentuk diri mereka. Secara sadar atau tidak sadar, lingkungan mempengaruhi pola perilaku manusia yang hidup di dalam lingkungannya tersebut. Sebuah "ruang' dan arsitekturnya dibangun untuk memenuhi kebutuhan manusia. Dan sebaliknya, dari "ruang" dan arsitektur itu lah muncul kebutuhan manusia yang baru kembali (Tandali, 2011).

Kebutuhan akan kebersamaan dipenuhi dengan menghadirkan "ruang" dan arsitekturnya yang memungkinkan terjadinya aktivitas kebersamaan diantara manusia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebersamaan di dalam ruang bersama sebagai kelompok (Bakardjieva, 2003) memungkinkan orang-orang yang terlibat di dalamnya untuk

mensosialisasikan sistem nilai-nilai dan kepercayaan yang sangat menentukan sifat dan corak dari pikiran, cara berfikir, serta tingkah laku pelaku (Procentese, F., Gatti, F., & Falanga, A, 2019). Procentese dkk (2019) menyatakan bahwa sikap *civic engagement* pada gilirannya berkontribusi untuk mengembangkan *sence of community* di antara mereka. *Sense of community* muncul sebagai mediator dalam hubungan timbal-balik yang aktif dan keterlibatan dalam kurun waktu yang sangat lama dan berulang-ulang diantara mereka. Masa pandemik memaksa manusia dengan bantuan teknologi menghadirkan lingkungan virtual untuk memungkinkan kebersaman ini terjadi (Bakardjieva, 2003).

Sense of Mobile Virtual Community

Internet selular mengubah cara orang berpartisipasi dalam komunitas virtual (Chang, Hung, Cheng, & Wu, 2015; Liao, 2016). Melalui Internet seluler, orang dapat berpartisipasi secara nirkabel dalam komunitas virtual, terlepas dari waktu dan tempat (Chae, Kim, Kim, & Ryu, 2002), sehingga menghasilkan konsep komunitas virtual seluler (*Mobile Virtual Community*) (Huang & Liu; Jen; Nysveen et al.; Zhang et al. dalam Liao, 2016).

Hal yang membedakan SoVC dan SoMVC ialah dalam komunitas virtual seluler (MVC) terdapat "*Perceived ubiquity*" didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai sejauh mana internet seluler menyediakan koneksi dan komunikasi yang dipersonalisasi dan tidak terputus antara individu dan pengguna dan / atau jaringan lain, dan "*perceived reachability*" didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai derajat di mana dia dapat menjangkau individu lain kapan pun dan di mana pun melalui Internet seluler. Kim dan Garrison (dalam Liao, 2016) mengusulkan *perceived ubiquity and perceived reachability* secara positif mempengaruhi niat penggunaan teknologi nirkabel seluler.

Sense of mobile virtual community merupakan adaptasi dari teori awalnya yaitu *sense of community* maka aspek dalam SoMVC juga menggunakan 4 (empat) serupa yaitu *Membership, Influence, Integration and fulfilment of needs,* dan *shared emotional connection* serta ditambahkan *Mobile Connection and Communication* -- anggota merasa bahwa mereka dapat terhubung tanpa gangguan dan berkomunikasi dengan anggota lain kapan pun dan di mana pun (Kim & Garrison, dalam Liao 2016).

Hasil penelitian dari Tze-Hsien Liao (2016) menemukan bahwa faktor *Social Influence* -- *Group Norm, Social Identity*, dan *Subjective Norm* – dan Loyalitas Komunitas memberi pengaruh positif terhadap aspek dari SOMVC (*Membership, Influence, Integration and fulfilment of needs, Shared emotional connection,* dan *Mobile Connection and Communication).* Dapat kita simpulkan bahwa SOMVC ialah rasa ingin bersama (*sense of belonging*) dengan kelompok virtual, adanya rasa ketergantungan dan kemauan untuk tetap bersama dengan kelompok tersebut meskipun hal itu hanya dapat dilakukan secara virtual.

Penelitian ini bertujuan mengeksporasi aktivitas kebersamaan menggunakan media sosial yang dilakukan di masa pandemik, apa dan bagaimana masyarakat memaknai aktivitas kebersamaan ini memenuhi kebutuhannya sebagai makhluk sosial.

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian survey. Pengambilan data diawali dengan memberikan beberapa pertanyaan terbuka yang kemudian di analisis secara tematik atau merupakan pendekatan *indigenous.*

Partisipan

Responden penelitian yaitu mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

Instrumen

Instrumen penelitian berupa pertanyaan terbuka yang disajikan dengan *google form* dan hasilnya akan diunduh dalam bentuk *google sheet*. Pertanyaan yang ditanyakan adalah "Aktivitas kebersamaan apa yang masih Anda lakukan di masa pandemik ini?", "Bagaimana Anda melakukan aktivitas tersebut?", "Mengapa Anda melakukan aktivitas tersebut?", "Apa makna aktivitas tersebut bagi Anda?", "Hambatan apa yang Anda hadapi dan bagaimana Anda mengatasinya?"

Prosedur

Penelitian ini dilakukan dari bulan Mei hingga Juli 2020. Pada tahap pertama tim peneliti melakukan diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion*) dengan dosen pembimbing yang memahami konsep perilaku sosial di masa pandemik untuk merumuskan pertanyaan terbuka yang akan dajukan sebagai pertanyaan dalam *open ended questionnaire*. Disusun dalam bentuk *google form*, dan disebarkan secara *online* kepada responden. Setelah data tersusun dengan rapi, peneliti dengan tim peneliti kembali melakukan *focus group discussion* (FGD) untuk melakukan pengelompokan data secara tematik. Selanjutnya tim peneliti menganalisa data dan mengelompokkan data sesuai dengan teori pendukung. Kemudian, tim peneliti bersama dengan orang yang memahami konsep sosial di masa pandemic melakukan *focus group discussion* (FGD) untuk mengambil kesimpulan dan hasil akhir dari kategorisasi dan analisis data yang telah dilakukan.

Teknik Analisis

Teknik analisis yang digunakan ialah analisis tematik. Analisa tematik merupakan metode untuk mengidentifikasi, menganalisa dan melaporkan pola-pola atau tema-tema di dalam data yang tersedia (Braun & Clarke, 2006). Menurut *Center for Indigenous and Cultural Psychology* (CICP) terdapat beberapa tahapan dalam melakukan analisis data dalam penelitian indigenous, diantaranya adalah (1) *Open Coding* – memberikan label yang mengintepretasikan kata kunci atas respon dan kata kunci yang sama akan dikelompokkan ke dalam kategori yang sama; (2) *Axial Coding* – mengelaborasi setiap label yang telah dibuat sebelumnya ke dalam kategori berdasarkan fenomena spesifik; (3) *Selective Coding* -- mengumpulkan kategori-kategori *axial* yang memiliki konstruk inti atau kategori inti yang sama untuk kemudian dilabeli sebagai representasi penjelasan atas sebuah fenomena; jika terdapat respon yang tidak sinkron dengan yang lain maka perlu dilakukan rekategorisasi.

HASIL

Gambaran Umum Responden Penelitian

Responden penelitian yaitu mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara sejumlah 197 orang yang terdiri dari laki-laki (33 orang, 16,75%), dan perempuan (164 orang, 83,24%). Responden berasal dari etnis Batak (111 orang, 56,35%), Jawa (38 orang, 19,29%), Aceh (12 orang, 6,09%), Minang (11 orang, 5,58%), Tionghoa (9 orang, 4,57%), Melayu (7 orang, 3,55%), Sunda (5 orang, 2,54%), lainnya (4 orang, 2,03%). Agama/kepercayaan responden adalah Islam (123 orang, 62,44%), Kristen Protestan (55 orang, 27,92%), Kristen Katolik (12 orang, 6,09%), Budha (6 orang, 3,05%), dan Agnostik (1 orang, 0,51%).

Ruang Kebersamaan Baru Untuk Tetap Terhubung (*Guyub*)

Di masa pandemi, responden melakukan kegaitan kebersamaan yang berbeda dari biasanya. Berdasarkan hasil tematik dari pertanyaan "Bagaimana Anda melakukan kegiatan kebersamaan di masa pandemi?", dan "Mengapa Anda melakukan kegiatan tersebut?", seluruh jawaban pertama dari setiap responden dimasukkan dalam tabel dan kemudian dilakukan koding dan kategorisasi. Sejumlah 7 (tujuh) kategori axial terkait media virtual yang digunakan dan 5 (lima) kategori axial terkait alasan responden melakukan kegiatan virtual adalah adanya hubungan ataupun kepentingan yang terjalin. Berdasarkan hasil kategori selektif, media virtual dikategorikan menjadi *sincronuous* dan *asincrounous*. Sedangkan untuk alasan keterhubungan seluruhnya termasuk dalam kategori lingkungan mikrosistem seperti dapat dilihat rinciannya pada Tabel 1 dan Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 1.
Media Virtual

Kategori Axial	N	Kategori Selektif	N
Zoom	52	*Sincronous*	138
GoTo Meeting	1		
Discord, Spoon	2		
Skype	3		
Video call lainnya	19		
WhatssApp	36		
Line	25		
Facebook	2	*Asincronous*	19
Youtube	10		
Instagram	6		
Tiktok	1		
Tidak Menjawab	40	Lainnya	40
Total			197

Tabel 2.
Alasan Untuk Tetap Terhubung

Kategori Axial	N	Kategori Selektif	N
Sebagai Sahabat	92	Mikrosistem	197
Bagian Keluarga	24		
Sebagai Teman	65		
Sebagai Mahasiswa	4		
Tidak Ada	11		
Total			197

Kegiatan Kebersamaan (*Guyub*) Virtual

Kegiatan *Guyub* Virtual yang dilakukan oleh responden di masa pandemi terlihat dari jawaban responden atas pertanyaan "Aktivitas kebersamaan apa yang masih Anda lakukan di masa pandemik ini?" Setiap jawaban pertama dari tiap responden dimasukkan dalam tabel dan kemudian dilakukan proses koding dan kategorisasi. Sejumlah 7 kategori axial yang kemudian dikategorikan menjadi 2 (dua) kategori selektif dapat dilihat rinciannya pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3
Bentuk Aktivitas

Kategori Axial	N	Kategori Selektif	N
Kegiatan Perkuliahan	23	Berorientasi Tugas	40
Diskusi Tugas Kelompok Perkuliahan	17		
Kegiatan Keagamaan	40	Berorientasi Hubungan	155
Kegiatan Perayaan	6		
Kegiatan *Live streaming*	8		
Kegiatan Berbagi cerita	101		
Lainnya, tidak menjawab	2	Lainnya	2
Total			197

Makna Kegiatan *Guyub* Virtual

Makna kegiatan kebersamaan virtual yang dilakukan di masa pandemi terlihat dari jawaban responden atas pertanyaan "Apa makna aktivitas tersebut bagi Anda?". Hasil menunjukkan bahwa terdapat 30 kategori axial yang kemudian dilakukan kategorisasi selektif menjadi 5 kategori seperti dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4
Makna *Guyub*

Kategori Axial	N	Kategori Selektif	N
Mengisi waktu luang	5	Faktor Sosial	86
Memperoleh ilmu/wawasan	18		
Tidak dapat berjumpa secara langsung	24		
Bermanfaat	2		
Berbagi minat yang sama	1		
Dapat berinteraksi/berkumpul	29		
Menyukai topik pembicaraan	1		
Waktu Pelaksanaan	1		
Jarang/belum pernah melakukannya	4		
Kewajiban panitia	1		
Melepas Rindu	16	Faktor Emosional	66
Mengurangi rasa bosan/kejenuhan	10		
Dapat berekpresi	1		
Dapat berkeluh kesah/menuangkan perasaan	7		
Menenangkan hati	1		
Dapat bertukar kabar	4		
Menjalin hubungan yang lebih baik/bermakna	8		
Merasa lebih bahagia	2		
Merasa tidak sendiri	2		

Dapat memberikan dukungan emosional	1		
Membangun rasa kekeluargaan	2		
Menyenangkan/seru/mengasyikkan/menghibur	9		
Menguatkan	1		
Meningkatkan/menjaga ikatan	2		
Mengurangi resiko tertular Covid-19	2	Faktor Spiritual	18
Kewajiban panitia	1		
Dapat melakukan hal baik	1		
Dapat membantu orang lain	1		
Lainnya	4	Lainnya	27
Total			197

Hambatan dah Upaya Tetap *Guyub*

Kegiatan guyub bukanlah tanpa hambatan. Namun responden memiliki caranya sendiri dalam menghadapi hambatan yang dihadapi. Berdasarkan hasil tematik dari pertanyaan "Bagaimana Anda mengatasi berbagai hambatan yang mungkin terjadi?" didapat 18 kategori axial yang kemudian dilakukan pentemaan selektif menjadi 3 kategori selektif. Hasil kategorisasi dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5
Hambatan dan Upaya

Kategori Axial	N	Kategori Selektif	N
Mencari/mempersiapkan jaringan yang stabil	22	Faktor Teknis	51
Memastikan/mengisi kuota internet	18		
Menyiapkan ruangan yang baik	2		
Mempersiapkan media yang akan digunakan	4		
Menyiapkan bahan diskusi atau pembicaraan	5		
Niat	3	Faktor Non-teknis	105
Belajar	7		
Saling mengingatkan	4		
Berdoa	6		
Menciptakan/melakukan komunikasi	32		
Intropeksi diri agar bermanfaat bagi orang lain	5		
Menyiapkan menu buka puasa	1		
Bersyukur	5		
Tetap produktif	8		
Fokus	14		

Menjalin Hubungan Baik	13		
Meluangkan waktu	7		
Lainnya	41	Lainnya	41
Total			197

Tabulasi Silang Bentuk dan Alasan *Guyub*

Kegiatan *guyub* tidak dapat dipungkiri sebagai kegiatan yang bermakna bagi responen di masa pandemic ini. Tim peneliti melakukan tabulasi silang antara bentuk kegiatan dan kenapa kegiatan tersebut dianggap bermakna oleh responden. Berdasarkan tabel 6 terlihat bahwa kegiatan *guyub virtual* yang paling banyak dilakukan umumnya dilakukan bersama teman dan kenalan.

Tabel 6
Tabulasi Silang Bentuk Interaksi dan Alasan *Guyub*

Kategori Selektif	Alasan Guyub					N
	Keluarga	Sahabat	Teman dan Kenalan	Dosen	Tidak Menjawab	
Kegiatan Perkuliahan	0	5	14	4	0	23
Diskusi Tugas Kelompok Perkuliahan	0	2	14	0	1	17
Kegiatan Keagamaan	11	9	18	0	2	40
Kegiatan Perayaan	2	4	0	0	0	6
Kegiatan *Live Streaming*	1	3	4	0	0	8
Kegiatan Berbagi Cerita	10	68	15	0	8	101
Lainnya	0	0	0	0	2	2
Total						197

DISKUSI

Sejak tanggal 12 Marret 2020, World Health Organization (WHO) menetapkan bahwa wabah virus corona seagai pandemic global. Penelitian ini dilakukan pada bulan April hingga Juli 2020, dimana pemerintah membatasi aktivitas sosial masyarakat di luar rumah. Tidak terkecuali aktivitas di perguruan tinggi, baik dalam perkuliahan maupun aktivitas sosial mahasiswa pada umumnya. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana perilaku sosial dalam hal ini aktivitas berkumpul dan berkelompok (*guyub*) dilakukan oleh mahasiswa. Perilaku sosial ini mau tidak mau dilakukan secara virtual, mengingat pada masa penelitian ini berjalan, adalah masa pandemi COVID-19 dimana segala kegiatan perkuliahan dilakukan juga secara daring, serta adanya aturan agar masyarakat membatasi aktivitas di luar rumah, kecuali untuk keperluan mendesak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas *guyub* dilakukan secara virtual dengan orang-orang terdekat yang berasal dari lingkungan mikrosistem, dengan memanfaatkan media sosial khususnya asinkronus. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas *guyub* dilakukan lebih terkait dengan kegiatan sharing dan kegiatan keagamaan, yang dimaknai oleh responden untuk memenuhi kebutuhan dan dukungan

sosial serta emosional. Hambatan yang dihadapi dapat diseimbangkan dengan upaya-upaya yang umumnya bersifat non-teknis.

Teknologi telah memungkinkan manusia berinteraksi tanpa batasan ruang dan waktu dan membentuk komunitas virtual seluler yang kemudian dikenal dengan sebutan *mobile virtual community* (Chang, Hung, Cheng, & Wu, 2015; Chae, Kim, Kim & Ryu, 2002). Pada dasarnya, komunitas terdiri atas orang-orang yang terhubung secara langsung maupun tidak langsung dalam waktu yang cukup lama dalam batas suatu lokaliti. Komunitas sering diidentikan dengan *gemeinschaft* dimana hubungan yang terjalin di antara orang-orang yang mengidentifikasikan dirinya sebagai bagian dari komunitas mengutamakan rasa solidaritas dan identitas yang sama, lebih daripada keinginan dan kebutuhan individu. Komunitas sering dicontohkan dengan paguyuban-paguyuban yang ada di sekeliling kita. Saat ini komunitas tidak harus berupa komunitas yang dibatasi dalam lokaliti nyata (*offline*), namun komunitas dapat dibentuk dan berhubungan dalam lokaliti yang didesain secara virtual. Hal ini sangatlah memungkinkan sejak hadirnya teknologi di kehidupan masyarakat.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hubungan yang terus dijalin oleh responden secara virtual berada dalam lingkungan mikrosistem. Lingkungan mikrosistem adalah lingkungan dimana individu tinggal, meliputi keluarga individu, teman sebaya, dan sekolah. Banyak interaksi yang secara langsung dalam lingkungan mikrosistem, dimana individu juga akan secara aktif membentuk dan membangun lingkungan mikrosistem ini. Setiap individu mendapatkan pengalaman dari setiap aktivitas, dan memiliki peranan dalam membangun hubungan interpersonal dengan lingkungan mikrosistemnya. Saling mempengaruhi, serta saling berbagai pemenuhan kebutuhan, serta keterhubungan emosional lebih intens dan berpengaruh bagi individu. Jika ditinjau dari teori Liao (2016) yang menjelaskan bahwa *sense of mobile virtual community*, terdiri dari lima aspek yaitu: *membership, influence, integration and fulfilment of needs, shared emotional connection,* dan *mobile connection and communication.* Pada penelitian ini menunjukkan bahwa setting lingkungan mikrosistem masih dapat tetap terjalin selama masa pandemic ini dengan hadirnya komunitas virtual seluler (*sense of mobile virtual community*).

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa komunitas virtual seluler yang dibangun selama masa pandemic menggunakan media komunikasi *syncrounous* lebih dominan dibandingkan *asynchronous*. Komunikasi *synchronous* adalah komunikasi melalui internet dengan interaksi yang bersamaan waktunya seolah-olah sama seperti halnya komunikasi interpersonal. Jika ditinjau dari Artinya, paguyuban tetap hadir tanpa terikat oleh waktu (*asynchronous*), maupun dengan batasan waktu tertentu (*sincrounous*) disesuaikan dengan kebutuhan responden. Sedangkan komunikasi *asynchronous* adalah komunikasi melalui media internet dengan pengirim dan penyampai pesan berinteraksi tidak pada kedudukan tempat dan waktu yang sama, namun pesan tetap sampai pada tujuan atau sasaran (penerima). Komunitas virtual seluler umumnya terbangun melalui komunikasi sinkronous. Hal ini menunjukkan bahwa responden mempersepsikan komunikasi dengan internet seluler secara langsung dapat terjangkau, kapan dan dimanapun. Jika ditinjau dari teori terkait komunitas virtual seluler (MVC), bahwa keanggotaan, saling mempengaruhi, integrasi dan pemenuhi kebutuhan, berbagi keterhubungan emosional, yang didukung dengan koneksi seluler dan komunikasi, memampukan individu dapat terhubung tanpa gangguan dengan anggota lain kapan pun dan di mana pun (Kim & Garrison, dalam Liao 2016). Dapat diperkirakan bahwa *sense of mobile virtual community* responden cukup tinggi. Namun hal ini perlu untuk diteliti lebih lanjut.

Hasil analisa data juga menunjukkan bahwa komunitas virtual seluler bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan responden akan hubungan itu sendiri, lebih dari pada hal terkait tugas. Kondisi pandemic tidak hanya menyebabkan permasalahan ekonomi, sosial dan kesehatan,

namun juga permasalahan psikologis di masyarakat. Komunikasi dengan memanfaatkan internet, tetap mampu mempertahankan ikatan kebersamaan yang mana diperkirakan dalam kondisi pandemi menjadi hal yang sangat dibutuhkan untuk tetap saling mendukung, mempertahankan kebahagiaan, ketenangan jiwa, hingga kesehatan mental masyarakat. Dukungan sosial dalam hal bentuk emosional dan spiritual dari orang-orang terdekat dalam lingkungan mikrosistem bagi orang Indonesia menjadi sesuatu keharusan. Segala permasalahan teknis tidak lagi menjadi masalah, karena dapat diseimbangkan dengan memaksimalkan upaya-upaya yang sifatnya non teknis seperti niat, rasa syukur, dan sebagainya. Kaitan variable-varibel ini dalam kehidupan masyarakat pada umumnya dan pada mahasiswa pada khususnya di masa pandemic ini dapat diteliti lebih lanjut.

SIMPULAN DAN SARAN

Pembatasan interaksi sosial di masa pandemic dapat diatasi oleh responden dalam hal ini mahasiswa dengan memanfaatkan koneksi selular melalui media komunikasi virtual. Terjangkaunya komunikasi dengan internet seluler kapan dan dimanapun telah dimanfaaatkan untuk mempertahankan keanggotaan, saling mempengaruhi, integrasi dan pemenuhi kebutuhan sosial dan emosional, berbagi keterhubungan emosional di antara orang-orang yang penting dan berpengaruh khususnya dalam setting mikrosistem.

Beberapa penelitian lanjutan yang disarankan adalah mengkaji lebih lanjut terkait *sense of mobile virtual community,* seperti tingkat, dan hubungannya dengan permasalahan komunikasi yang mungkin terjadi, dan dengan variable terkait dukungan sosial dan kesehatan mental. Diharapkan di masa yang akan datang interaksi virtual masih dapat menjadi alternatif dengan meminimalkan hambatan yang ada.

REFERENSI

Bakardjieva, M. (2003). Virtual togetherness: an everyday-life perspective. *Media, culture & society*, 25(3), 291-313.

Blanchard, A. L., & Markus, M. L. (2004). The experienced" sense" of a virtual community: characteristics and processes. ACM Sigmis Database: the database for advances in information systems, 35(1), 64-79.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, *3*(2), 77-101

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*. Diakses melalui https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/berguyub

Chae, M., Kim, J., Kim, H. and Ryu, H. (2002), 'Information quality for wireless internet services', *Electronic Markets*, 12 (1), 38-46.

Chang, C.C., Hung, S.W., Cheng, M.J. and Wu, C.I. (2015), 'Exploring the intention to continue using social networking sites: The case of Facebook' *Technological Forecasting & Social Change*, 95, 48-56.

Cristian, F. (1996). Synchronous and asynchronous. Communications of the ACM, 39(4), 88–97. doi:10.1145/227210.227231

Durlach, N., & Slater, M. (2000). Presence in shared virtual environments and virtual togetherness. Dalam *Teleoperators & Virtual Environments*, 9(2), 214-217.

Hayes, N. (2000). Doing Qualitative Analysis in Psychology. New york: Psychology Publisher.

Kim, U., Yang, K. S., & Hwang, K. K. (2006). Contributions to indigenous and cultural psychology. Dalam *Indigenous and Cultural Psychology*. 3-25. Springer, Boston, MA.

Koh, J., Kim, Y. G., & Kim, Y. G. (2003). Sense of virtual community: A conceptual framework and empirical validation. *International journal of electronic commerce*, 8(2), 75-94.

Liao, T.H. (2016), 'Sense of mobile virtual community (SOMVC): measurement and integrated model', *Journal of Information Management*, 23(3), 335-376.

Procentese, F., Gatti, F., & Falanga, A. (2019). Sense of responsible togetherness, sense of community and participation: Looking at the relationships in a university campus. Human Affairs, 29(2), 247–263. doi:10.1515/humaff-2019-0020

Sadikin, A. & Hamidah, A. (2020) Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi* 6(2), 214-224. Diakses melalui https://www.online-journal.unja.ac.id/biodik/article/view/9759/5665.

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SUKU BATAK TOBA DI KOTA PEMATANGSIANTAR

Togi Fitri A Ambarita, Anita
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen.
[1]tree_psy@hotmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Psychological Well-Being* (PWB) pada Suku Batak Toba di Kota Pematangsiantar. *Psychological Well-Being* pada Suku Batak Toba di Kota Pematangsiantar di jelaskan dengan pendekatan multidimensi yakni kesejahteraan psikologis diartikan sebagai seseorang dengan kondisi psikologis yang baik dimana individu tersebut mampu berfungsi secara positif, yang ditandai dengan perasaan mampu menerima keadaan dirinya, mampu menjalin relasi dengan orang lain, mampu mengelola lingkungan, mandiri, menjadi pribadi yang bertumbuh hingga mampu mencapai kebahagiaan dari hidup yang bermakna atau memiliki tujuan. Subjek penelitian adalah individu suku Batak Toba yang tinggal di Kota Pematangsiantar sebanyak 160 orang, yang berusia dewasa madya (30-60 tahun). Sampel diperoleh melalui teknik *quota sampling*. Alat ukur menggunakan skala *Psychological Well-Being* yang diadaptasi berdasarkan skala PWB yang dikembangkan oleh Ryff. Hasil pengukuran *Psychological Well-Being* menunjukkan bahwa dari 160 orang subjek penelitian, ada 107 orang yang masuk kategori tinggi atau 66,9 %, sedangkan untuk kategori sedang sebanyak 53 orang atau 33,1 %. Sementara tidak ada subjek yang masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *Psychological Well-Being* pada suku Batak Toba di Kota Pematangsiantar termasuk relatif tinggi. Dari keenam aspek *Psychological Well-Being*, aspek yang paling tinggi yakni aspek penguasaan lingkungan dan tujuan hidup.
Kata Kunci: *psychological well-being; batak toba*

PENDAHULUAN

Psikologi positif sedang menjadi kajian yang berkembang pesat dan semakin menarik untuk diteliti dalam bidang kajian Ilmu Psikologi saat ini. Seligman (2002) sebagai salah satu tokoh psikologi positif yang mengarahkan pentingnya upaya optimalisasi karakteristik positif manusia untuk mencapai kehidupan mental yang lebih sehat atau kondisi psikologis yang bahagia. Aristoteles (dalam Bertens, 2007) menjelaskan kehidupan yang bahagia merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia. Maka tidak salah manusia selalu melakukan upaya-upaya untuk meraih kehidupan yang bahagia. Kebahagiaan juga merupakan sesuatu yang bersifat individual, dimana masing-masing orang memiliki cara pandangnya sendiri dalam melihat dan memaknai arti kebahagiaan. Kajian tentang perasaan bahagia ini merupakan bagian dari kajian penting psikologi positif yang salah satunya dijelaskan dalam konsep *psychological well-being* (PWB).

Tokoh yang terkenal dalam menjelaskan konsep *psychological well-being* adalah Ryff. Ryff (dalam Carr, 2011) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa tingkat *psychological well-being* seseorang berkaitan dengan fungsi positif yang terjadi dalam hidup orang tersebut. Dengan kata lain, *psychological well-being* seseorang akan berkaitan dengan kemampuan individu berfungsi secara positif dalam menjalani hidupnya. Ketika individu memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik maka ia mampu memfungsikan psikologis dengan baik. Ada 6 dimensi dalam *psychological well-being* seseorang yang dikemukakan oleh Ryff yaitu, penerimaan diri (*self acceptance),* hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others),* otonomi *(autonomy),* penguasaan lingkungan (*environmental mastery),* tujuan hidup (*purpose of life),* pertumbuhan pribadi (*personal*

growth) (Ryff, 1989). Keyes, dkk (2000 dalam Carr, 2011), menghasilkan penelitian yang menjelaskan bahwa *psychological well-being* akan meningkat dipengarui usia, tingkat pendidikan, stabilitas emosi dan juga tipe kepribadian (*ekstoversion* dan *contiouesness*).

Penelitian yang dilakukan Ryff dkk. (dalam Ryan & Deci, 2001) menunjukan adanya pengaruh budaya terhadap tingkatan *Psychological Well-being* seseorang. Biasanya budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur adalah yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Dalam penelitian yang dipaparkan diatas menunjukan adanya pengaruh spiritualitas, pengalaman masa lalu, dukungan sosial budaya, dan status sosial ekonomi terhadap *psychological well-being.*

Penelitian *psychological well-being* di budaya Timur, termasuk di Indonesia, merupakan kajian yang penting. Karakteristik *psychological well-being* untuk karakter budaya timur perlu dikaji lebih lanjut. Khususnya di Indonesia, merupakan negara yang tingkat pluralism tinggi dimana ada banyak suku-suku di masing-masing daerah. Khususnya menjadi menarik melakukan penelitian *psychological well-being* ditinjau dari etnik-etnik tersebut. Pluralisme yang tinggi membuat masyarakat Indonesia harus mampu untuk hidup saling toleran dan menjalin hubungan baik satu sama lain sehingga kesejahteraan psikologis dapat terwujud. Suku batak merupakan termasuk salah satu suku yang besar di Indonesia, yang cukup banyak tersebar di wilayah Indonesia. Asal suku batak dari daerah Sumatera Utara, dimana ada beberapa jenis suku batak dimana salah satunya suku batak toba.

Salah satu kota di Sumatera Utara yang cukup banyak di huni oleh suku batak toba yakni kota Pematangsiantar. Sekitar 9,6 % dari total penduduk yang tinggal di kota Pematangsiantar adalah suku batak toba (Wikipedia). Berdasarkan hasil penelitian Setara Institute pada tahun 2007, kota Pematangsiantar ditetapkan termasuk dalam kategori kota paling toleran se-Indonesia. Direktur Riset Setara Institute Indonesia mengatakan penilaian ini bertujuan untuk mempromosikan kota-kota yang dianggap berhasil membangun dan mengambangan toleransi khususnya dalam beragama sehingga dapat dicontoh oleh kota lain. Alasan ditetapkannya kota ini menjadi kota paling toleran adalah karena toleransinya dalam beragama, tidak membeda-bedakan satu dengan yang lainnya. Kota ini menjadi kota dengan penduduk terbanyak kedua setelah ibu kota Sumatera Utara, Medan.

Suku Batak Toba merupakan suku yang terkenal dengan aktivitas merantaunya. Adanya konsep hamoraon (kekayaan), hagabeon (kesejahteraan), dan hasangapon (kehormatan) dalam budaya Batak menjadi dasar utama suku Batak (terutama Batak Toba) untuk merantau keluar dari kampung halaman (Simamora, 1995). Untuk mampu merantau dan bertahan hidup di perantauan, maka orang Batak harus mampu bersikap baik, bergaul dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain maupun lingkungannya yang baru tersebut (*positive relationship with others*). Selain itu aktivitas merantau suku Batak juga didorong oleh adanya motif ekonomi untuk mencari penghidupan yang lebih baik di tempat lain. Hal ini terutama didorong oleh berhasilnya sejumlah perantau yang lebih dulu di daerah asing. Selain itu, faktor pendidikan tinggi juga menjadi faktor yang sangat mempengaruhi perantauan suku Batak yang lebih banyak dilakukan diluar pulau Sumatera (Irianto, 2005).

Berdasarkan hasil wawancara singkat terkait dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* dengan salah seorang wanita dewasa berusia 58 tahun yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan menjabat sebagai seorang Kepala Sekolah di salah satu SD Negeri di pematangsiantar, Ibu berinisial JN, pada tanggal 21 April 2018, mengungkapkan bahwa hal yang membuatnya bahagia adalah ketika ia mampu mengucap syukur atas apapun yang ia miliki saat ini dan bagaimana ia terus berjuang untuk dapat menciptakan hidup yang lebih baik lagi. Kemampuan mengucap syukur bentuk dari

penerimaan dirinya akan kehidupan dirinya yang diajarkan dari agama yang dianutnya. Beliau juga mengatakan bahwa kesuksesan anak dalam pendidikan, pekerjaan, dan rumah tangga juga merupakan kebahagiaan yang tidak bisa digantikan dengan apapun.

Dimensi yang pertama dari *psychological well-being* adalah penerimaan diri (*self-acceptance*), yaitu kepemilikan sikap yang positif terhadap diri. Nadapdap (dalam Lubis, 2005) menggambarkan bahwa secara umum pada diri manusia suku Batak Toba terdapat dualisme kepribadian. Disatu sisi, mereka adalah manusia yang senang; senang mengumpulkan harta, senang mengabdi pada Tuhan, mencintai masyarakat dan pandai bergaul. Di sisi lain mereka juga merupakan orang yang pencemburu, pesaing dan tidak kenal kompromi pada seseorang yang dianggap saingannya. Penerimaan diri pada suku Batak Toba adalah dengan cara mesyukuri apapun yang dimiliki saat ini dan terus berjuang serta bekerja keras untuk bisa mencapai hidup yang lebih baik lagi di kemudian hari.

Dimensi yang kedua adalah hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), yaitu kemampuan seseorang untuk membina hubungan yang baik dengan orang lain. Simanjuntak (2000) menyatakan bahwa suku Batak Toba sangat mendukung terjadinya persatuan, solidaritas, dan persamaan dalam kehidupan.Hal ini terkait dengan terpilihnya Kota Pematangsiantar sebagai Kota paling toleran se-Indonesia.

Kepala Dinas Kesbangpolinmas Kota Pematangsiantar, Lukas Barus saat diwawancarai mengatakan bahwa rahasia utama menciptakan kota toleransi adalah menghidupkan forum komunikasi antar umat beragama. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kota Pematangsiantar (termasuk suku batak toba) mampu membangun hubungan yang baik dan positif dengan orang lain, antar umat beragama, sehingga tercipta sebagai kota yang penuh dengan toleransi.

Dimensi yang ketiga adalah kemandirian (*autonomy*), yaitu kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan bagi dirinya sendiri berdasarkan standart pribadi dan tidak bergantung pada pandangan orang lain. Aturan dan hukum yang ada dalam nilai suku Batak Toba menjadikan suku Batak Toba mandiri, mahir dalam berbicara untuk memperjuangkan haknya. Dalam hal ini aktivitas merantau suku Batak Toba juga terkait pada sifat kemandirian yang ada di dalam diri individu. Bagi mereka merantau menjadi salah satu cara untuk bisa mendapatkan kehidupan yang lebih baik serta mampu menjadikan tingkat ekonomi menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Dimensi yang keempat adalah penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), yaitu kemampuan seseorang untuk memilih atau membentuk lingkungan yang sesuai dengan keadaan dirinya. Mencakup hubungan premordial suku, kasih sayang atas dasar hubungan darah, kerukunan, dan segala yang ada kaitannya dengan hubungan kekerabatan karena pernikahan, solidaritas marga, dan lain-lain. Orang batak dari kecil sudah diajarkan untuk bersikap rukun pada keluarga, menghormati keluarga dan mereka yang lebih tua sehingga hal inilah yang menjadikan suku batak mampu bertahan hidup dimanapun dia berada karena telah mampu membentuk lingkungan yang sesuai dengan dirinya.

Dimensi yang kelima adalah tujuan hidup (*purpose in life*), yaitu kepercayaan yang menimbulkan perasaan bahwa hidup itu berarti dan memiliki tujuan. Tiga prinsip utama dalam nilai budaya suku Batak Toba adalah *hagabeon* yang mencakup banyak keturunan dan panjang umur, *hasangapon* mencakup kemuliaan kewibaan dan kharisma, *hamoraon* merupakan kekayaan yang mendasari dan mendorong orang batak khususnya Batak Toba (Simamora, 2005). Pada tanggal 13 Mei 2018, peneliti melakukan sebuah observasi langsung serta wawancara singkat di sebuah perkumpulan marga atau yang biasa dikenal dengan arisan di Kota Pematangsiantar, dimana setiap perkumpulan itu bertujuan untuk semakin mempererat hubungan kekeluargaan dan menciptakan rasa tolong menolong antar sesama anggota. Hal

yang biasa dilakukan setiap individu ketika acara perkumpulan dimulai adalah saling bercerita satu dengan yang lainnya, dimana yang menjadi topik bahasan setiap individunya tidak jauh bercerita tentang anak dan bagaimana pencapaian yang sudah diraihnya. Peneliti melakukan wawancara terkait dengan tujuan hidup kepada salah seorang anggota perkumpulan tersebut, seorang ibu berinisial RH, yang juga menjabat sebagai sekretaris dalam perkumpulan tersebut, mengungkapkan bahwa yang menjadi tujuan hidupnya adalah senantiasa bekerja keras demi mencukupi setiap kebutuhan anak agar tidak akan merasakan kekurangan sedikitpun dan yakin bahwa setiap kerja kerasnya akan membuahkan hasil yang baik dan memuaskan seperti sekarang ini. Saat ini anak dari ibu tersebut telah mendapatkan pekerjaan dengan jabatan yang cukup memuaskan sehingga beliau mengatakan bahwa tujuan dari hidupnya telah tercapai, dimana dia sudah bekerja keras dan membuahkan hasil dan beliau telah melihat sendiri kesuksesan yang telah dicapai anaknya.

Dimensi yang keenam adalah untuk pertumbuhan pribadi (*personal growth*), yaitu kemampuan untuk mengembangkan potensi diri (Ryff, 1989). Hal ini terkait dengan aktivitas merantau suku Batak Toba dalam nilai budaya *hamajuon* dengan tujuan untuk mencapai hidup yang lebih baik dan meningkatkan daya saing. Individu yang mampu mencapai pertumbuhan pribadi dalam dirinya ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki. Masyarakat batak toba juga dikenal dengan motivasi yang tinggi untuk mengenyam pendidikan.

Dengan demikian penelitian ini kemudian dilakukan untuk melihat gambaran tingkat *psychological well-being* masyarakat suku batak toba di kota Pematangsiantar.

METODE

Jenis Penelitian adalah penelitan deskriptif kuantitatif dimana data penelitian akan diolah menggunakan teknik statistic deskripstif, seperti persentasi, rata-rata, standar deviasi.
Penelitian ini dilakukan di kota Pematang siantar, dengan jumlah peserta penelitian sebanyak 160 orang. Karakteristik peserta penelitian atau populasi adalah:

a. Suku Batak Toba asli.
b. Berusia 31-60 Tahun.
c. Bertempat tinggal di Pematangsiantar (KTP Pematangsiantar).

Alat Ukur

Alat ukur penelitian yang digunakan untuk mengukur PWB yakni dengan menggunakan skala sikap atau skala PWB. Skala *Psychological Well-Being* dalam penelitian ini diadaptasi dari Ryff's & Keyes *Psychological Well-Being Measurement Items* yang berbahasa inggris. Sebanyak 42 aitem skala PWB Ryff diterjemahkan ke bahasa Indonesia, kemudian dilakukan try out (uji coba). Setelah dilakukan uji coba, dari 42 aitem diperoleh 25 aitem yang diterima karena memiliki daya beda aitem yang baik (r_{it}>.300). Hasil reliabilitas yakni 0,881.

Prosedur

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik Sampling Kuota (*Quota Sampling*). *Quota Sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan. Dalam teknik ini jumlah populasi tidak diperhitungkan (non probabilitas), dimana jumlah sampel ditetapkan diambil dalam beberapa kelompok. Sampel diambil dengan memberikan jatah atau quota tertentu terhadap kelompok. Pengumpulan data dilakukan langsung pada unit sampling.

Setelah jatah terpenuhi untuk tiap kelompok maka pengumpulan data dihentikan. Tempat atau kelompok yang dipilih adalah berdasarkan atas setiap kecamatan yang ada di Kota Pematangsiantar yaitu, Siantar Marihat, Siantar Selatan, Siantar Barat, Siantar Utara, Siantar Timur, Siantar Simarimbun, Siantar Sitalasari dan, Siantar Martoba. Dari setiap kecamatan diambil 20 responden, sehingga keseluruhan sampel adalah 160 orang. Kemudian 160 peserta penelitian mengisi kuesioner PWB, kemudian data penelitian diolah dengan teknik kuantitatif deskriptif.

Teknik Analisis

Analisis data menggunakan teknik statistic deskriptif, yakni menggunakan data median, mean dan standart deviasi, lalu melakukan kategorisasi. Kemudain dicarilah jumlah persentasi jawaban peserta penelitan dalam 3 (tiga) kategorisasi, tinggi, sedang dan rendah.

HASIL

Berikut ini akan diuraikan gambaran umum hasil penelitian atau karakteristik peserta penelitian. Rentang usia peserta penelitian yakni usia 30 – 60 tahun. Peserta penelitian lebih banyak berjenis kelamin perempuan daripada laki-laki, yaitu perempuan berjumlah 113 orang (70,6 %), sedangkan subjek laki-laki berjumlah 47 orang (29,4 %). Hampir semua peserta penelitian merupakan individu yang memiliki pekerjaan tetap baik itu pegawai pemerintahan atau swasata, hanya 6,87 % saja yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Sebagian besar peserta penelitian dengan status pernikahan sudah menikah yakni 86,25 %, satu orang duda dan selebihnya belum menikah.

Selanjutnya akan diuraikan terkait hasil analisis statistic deskriptif gambaran *psychological well-being* suku batak toba di Kota Pematangsiantar. Berikut ini pada table 1, sebaran tingkat PWB pada Suku Batak Toba di kota pematangsiantar.

Tabel 1. Gambaran Umum *Psychological Well-Being* Suku Batak Toba di Kota Pematangsiantar

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
Psychological well-being	130> X	Tinggi	107	66,9 %
	80 < X < 130	Sedang	53	33,1 %
	X < 80	Rendah	0	0 %
Jumlah			160	100 %

Dari hasil tabel di atas, di peroleh bahwa *psychological well-being* individu suku batak toba di kota Pematangsiantar 66,9 % pada kategori tinggi, 33,1 % pada kategori sedang, sementara tidak ada pada kategori rendah. Dengan demikian tingkat *psychological well-being* suku batak Toba di Kota Pematang Siantar paling banyak berada pada kategori tinggi yakni 66,9 %.

Kemudian dilakukan analisis lebih lanjut terkait karakteristik PWB ditinjau dari masing-masing dimensi. Hasil pada table 2 menunjukkan bahwa dimensi PWB yang paling tinggi adalah dimensi penguasaan lingkungan dan tujuan hidup, dan aspek yang paling rendah yakni dimensi otonomi.

Tabel 2. Gambaran *Psychological Well-Being* Suku Batak Toba di Kota Pematangsiantar Ditinjau dari Dimensi

Dimensi	Kategori			Total
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Penerimaan Diri	53,8 %	45,6 %	0,6 %	100 %
Hubungan Positif dengan Orang Lain	58,75 %	41,25 %	0 %	100%
Otonomi	41,25 %	57,5 %	1,25 %	100%
Penguasaan Lingkungan	70,62 %	29,38 %	0%	100%
Tujuan Hidup	68,75 %	28,75 %	2,5 %	100%
Pertumbuhan Pribadi	46,9 %	53,1 %	0 %	100%

DISKUSI

Psychological Well-being merupakan suatu gambaran kualitas kehidupan dan kesehatan mental yang dimiliki seseorang. Ryff, dkk. (2002) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai hasil evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Kualitas evaluasi terhadap pengalaman dapat mempengaruhi reaksi atau responnya terhadap keadaan, dimana bisa saja individu menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *Psychological Well-being* menjadi rendah; atau individu berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat *Psychological Well-being* nya meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian, secara umum *psychological well-being* pada suku Batak Toba di kota Pematangsiantar berada dalam kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan bahwa sebagian besar dari suku Batak Toba di kota Pematangsiantar sudah cukup mampu menerima keadaan dirinya, sudah cukup memiliki tujuan hidup, cukup memiliki hubungan yang hangat dan positif dengan orang lain, cukup memiliki kemandirian, cukup memiliki penguasaan lingkungan, dan cukup memiliki kemampuan untuk mengembangkan bakat dan kemampuan untuk pertumbuhan pribadi.

Pada dimensi penerimaan diri sebagian besar subjek penelitian mempunyai penerimaan diri yang berada pada kategori tinggi. Hal ini terkait dengan suku Batak Toba di pematang siantar, mampu menerima dirinya seutuhnya adalah dengan cara mesyukuri apapun yang dimiliki saat ini dan terus berjuang serta bekerja keras untuk bisa mencapai hidup yang lebih baik lagi di kemudian hari. Disamping itu, suku batak memiliki nilai kecintaan suku yang tinggi (etnosentris) dengan demikian cenderung harga diri tinggi. Individu dengan harga diri tinggi cenderung menunjukkan penerimaan diri yang lebih baik.

Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain sebagian besar subjek penelitian mempunyai hubungan positif dengan orang lain yang berada pada kategori tinggi. Hubungan positif dengan orang lain merupakan suatu kemampuan individu untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Hal ini terkait dengan bahwa suku Batak Toba dinyatakan sangat mendukung terjadinya persatuan, solidaritas dan persamaan dalam kehidupan (Simanjuntak: 2000). Suku Batak Toba juga termasuk orang yang mencintai masyarakat dan pandai bergaul dengan berbagai kalangan (Nadapdap dalam Lubis 2005; Nur, dkk 2019). Kota pematangsiantar termasuk kategori kota yang paling toleran di Indonesia, dimana 9.6 % penduduknya merupakan suku batak toba.

Sementara itu dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi tujuan hidup merupakan dimensi yang paling tinggi. Dimensi penguasaan lingkungan ini terkait dengan kemampuan seseorang untuk memilih atau membentuk lingkungan yang sesuai dengan keadaan dirinya. Suku batak toba termasuk suku di Indonesia yang terkenal dengan kemampun untuk sukses merantau. Hampir disemua wilayah Indonesia kita bisa bertemu dengan suku batak toba. Suku

batak toba di kota Pematangsiantar, termasuk pendatang atau perantau karena penduduk asli di kota pematangsiantar adalah suku batak simalungun. Jumlah suku batak toba di kota pematangsiantar termasuk cukup banyak yakni 9,6%, dan sudah ada sejak jaman Belanda. Hal ini cukup menjelaskan kemampuan suku batak toba untuk menguasai lingkungan tempat tinggalnya. Begitu juga, pada dimensi tujuan hidup sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Dimensi ini mencakup kepercayaan yang menimbulkan perasaan bahwa hidup itu berarti dan memiliki tujuan. Hal ini terkait dengan tiga prinsip utama dalam nilai budaya suku Batak Toba adalah *hagabeon* yang mencakup banyak keturunan dan panjang umur, *hasangapon* mencakup kemuliaan kewibaan dan kharisma, *hamoraon* merupakan kekayaan. Ketiga filosofi ini mendasari dan mendorong orang batak khususnya Batak Toba dalam berperilaku (Simamora, 2005). Ketiga nilai diataslah yang menjadi tujuan hidup yang dimiliki dan ingin diwujudkan oleh suku Batak Toba.

Pada dimensi pertumbuhan pribadi, subjek penelitian paling banyak berada pada kategori sedang. Dimensi ini mencakup kemampuan untuk mengembangkan potensi diri. Hal ini terkait dengan aktivitas merantau suku Batak Toba dalam nilai budaya *hamajuon* dengan tujuan untuk mencapai hidup yang lebih baik dan meningkatkan daya saing dengan cara mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih bertumbuh sehingga dengan mengembangkan potensi diri tersebut individu mampu menciptakan hidup yagng lebih baik. Disamping itu, pada suku batak toba, ada budaya yang kuat untuk menyekolahkan anak agar mampu menjadi pribadi yang lebih baik. Beberapa suku batak yang sudah berhasil merantau dan berpendidikan lebih tinggi, mampu mengembangkan nilai-nilai hidup yang lebih positif sehingga membuat pribadinya semakin bertumbuh. Dimana beberapa orang batak sudah mampu bersikap atau bertingkah laku lebih modern. Meskipun, beberapa yang lain, masih cukup besar yang berpegang teguh pada nilai-nilai leluhur.

Hasil yang sedikit berbeda ditunjukkan pada dimensi otonomi. Dimensi ini merupakan dimensi yang jumlah skornya lebih rendah dibandingkan dimensi lainnya. Dimana 1,25 % perantau suku batak toba di kota Pematangsinatar belum mampu untuk mengambil keputusan bagi dirinya sendiri dan cenderung masih bergantung pada orang lain atau kelompok. Ryff & Keyes (1995) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Demikian juga pada suku batak, nilai kolektivisme termasuk tinggi, dimana hal ini ditunjukkan dari perilaku orang batak yang selalu membuat kelompok komunitas dimanpun mereka berada. Nilai kolektivitas yang tinggi dimana tata cara dan tingkah laku dalam kelompok atau keluarga batak diatur oleh nilai-nilai leluhur dengan demikian banyak perilaku suku batak toba sesungguhnya terikat pada aturan kelompok, sesuai dengan nilai budaya yang sudah dijaga dan dipelihara turun-temurun. Tampaknya hal ini juga mempengaruhinya dalam mengembangkan autonomi atau kemandirian.

Hasil penelitian yang menunjukkan tingkat *psychological well-being* pada masyarakat suku batak toba yang cenderung tinggi yakni 66.9 % dapat dipahami relevansinya, khususnya ketika dikaitkan dengan karakteristik subjek penelitian secara umum. Mayoritas peserta penelitian adalah pekerja (baik pegawai tetap atau wirausaha), usia dewasa (31 – 60) dan status menikah. Ketiga hal tersebut yakni usia, status pernikahan dan pekerjaan termasuk sumber utama kebahagiaan. Disamping itu lingkungan tempat tinggal yang baik juga mendukung terbentuknya rasa nyaman. Kota Pematangsiantar termasuk kota kecil di Sumatera Utara, yang berhawa dingin, cukup teratur dan nyaman; dan juga kehidupan relasi social cukup baik, dimana kota Pematangsinatar termasuk dalam kategori salah satu kota paling toleran di

Indonesia, seperti yang sudah diuraikan diatas. Lingkungan tempat tinggal yang nyaman dan didukung karakteristik lainnya membuat *psychological well-being* masyarakat batak toba di Pematangsiantar berkembang dengan relative baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Melalui hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* masyarakat Suku Batak Toba di Kota Pematangsiantar relatiF tinggi, dimana semua aspek berkembang pada kategori sedang dan tinggi. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa nilai-nilai leluhur yang dipegang teguh, yang ditampilkan dalam berperilaku mandiri atau ketika berelasi dalam komunitas, tampaknya berperan dalam pembentukan aspek *psychological well-being* pada suku batak toba. Selain itu, juga ada pengaruh tingkat kehidupan religiulitas sehingga individu menjadi semakin mampu, menerima diri, bertumbuh atau mengembangkan aspek *psychological well-being* lainnya.

Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini, yakni:

1. Saran Teoritis
   Pengembangan lebih lanjut penelitian *psychological well-being* dalam konteks budaya ketimuran sehingga menambah literature yang menjelaskan kekhasan dimensi-dimensi *psychological well-being* pada msyarakat timur sehingga dapat menjelaskan kesejahteraan psikologis masyarakat di budaya timur, secara khusus pada suku batak toba.
2. Praktis
   Saran praktis berkaitan melakukan edukasi-edukasi psikologis untuk memaksimalkan pemfungsian ke enam aspek *psychological well-being* agar kondisi psikologis masyarakat batak toba di pematangsiantar menjadi semakin lebih baik secara khusus, dan secara umum juga dapat diterapkan pada suku-suku lain di Indonesia.

REFERENSI

Azwar, S., (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Bertens, K. (2007). *Etika*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Carr, A., (2011). *Positive Psychology, The Science of Happiness and Human Strength.* New York: Brunner-Routledge.

Feist, J. & Gregory J. F., (2010). *Teori Kepribadian :Theories of Personality (Buku 2 7th ed)*. Jakarta: Salemba Humanika.

Hadi, S., (2000). *Metodologi Research Jilid III.* Yogyakarta: Andi Offset.

Harahap, B. H., & Siahaan H. (1987). *Orientasi Nilai-nilai Budaya Batak*. Jakarta: Sanggar William Iskandar.

Irianto, S., (2005). *'Perempuan Diantara Berbagai Pilihan Hukum (Studi Mengenai Stategi Perempuan Batak Toba untuk Mendapatkan Akses Kepada Harta Waris Melalui Proses Penyelesaian Sengketa)'*, Jakarta, Yayasan Obor Indonesia.

Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development* (terjemahan A. K. Anwar). Jakarta: Prenada Media Group.

Koentjaraningrat, (1985). *Metode-metode Penelitian Masyarakat.* Jakarta: Gramedia.

Koentjaraningrat, (2007). *Manusia dan Kebudayaan di Indonesia.* Jakarta: Djambatan.

Lubis, L. A., (2005). *Pengantar Komunikasi Lintas Budaya*. Medan : FISIP USU.

Nur, S.M., Rasminto dan Khausar, (2019). Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Kebudayaan (Studi Pada Keluarga Suku Batak Toba) jurna; *Bina Gogik*, Volume 6 No. 2, September 2019e-ISSN: 2579-4647 Page : 61-7

Ryan, R. M. & Deci, E. L., (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology.*

Ryff, C. D. & Keyes. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". *Journal of Personality and Social Psychologi*. Vol. 69, No. 4, 719-727

Ryff, C.D., (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*,57, 1069-1081.

Ryff, C., & Singer, B., (2002). From social structure to biology: integrative science in persuit of human health and well-being. In C. R. Snyder, & Lopes (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P., (2002). *Authentic* Happiness. Free Press

Siahaan, N., (1964). *Sedjarah Kebudayaan Batak*: *studi tentang suku Batak (Toba, Angkola, Mandailing, Simalungun, Pakpak Dairi, Karo)*. California: The University of California.

Simanjuntak, P., (2000). *Seeking Reconciliation: A Culturally Appropiate Conflict Management Model for Congregations of the Huria Kristen Batak Protestan* (HKBP). *(Disertasi)*. USA: Minnesota Concortiom of Theological Schools Doctors of Ministry Program.

Simamora, S. D., (1985). *Dalihan Na Tolu.* Jakarta.

Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.

https://id.wikipedia.org.wiki/Kota_Pematangsiantar

PENGARUH KEPRIBADIAN *AGREEABLENESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* GURU DI KOTA MEDAN

Nenny Ika Putri Simarmata
Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen
simply_ika@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar pengaruh dari Tipe Kepribadian *Agreeableness* terhadap *Psychological Well-being* (PWB) guru di kota Medan. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sejumlah 212 orang guru. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan skala *Big Five Personality* yang disusun oleh McCrae & Costa (1999) dengan menggunakan 44 item. Alat ukur *Psychological well-being* menggunakan Ryff's Psychological Well-being test yang terdiri dari 42 item (Ryff, 1989). Skala ini terdiri dari 6 dimensi yaitu *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life* dan *self-acceptance*. Metode analisis yang digunakan adalah regresi linear dengan menggunakan program SPSS 24. Hasil penelitian ini menunjukkan signifikansi 0.000 < 0.05 yang berarti bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh dari tipe kepribadian *Agreeableness* terhadap *Psychological Well-being*. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa tipe kepribadian *Agreeableness* memberikan sumbangan sebesar 22%. Hal ini memberikan gambaran bahwa guru dengan tipe kepribadian *Agreeablness* akan lebih mudah dalam meraih *psychological well-being*.

Kata Kunci: *psychological- wellbeing, tipe kepribadian agreeableness*

PENDAHULUAN

Dalam konteks masyarakat sebagai objek pembangunan, diperlukan suatu indikator untuk mengukur perkembangan kehidupan atau tingkat kesejahteraan masyarakat itu sendiri. Pada tahun 1970an, standar kehidupan masyarakat yang menunjukkan tingkat kesejahteraan masyarakat diukur dengan menggunakan pendapatan nasional atau *Gross Domestic Bruto* per kapita sebagai indikator yang mencerminkan kemampuan penduduk di wilayah atau negara tertentu. Namun seiring dengan perkembangan masyarakat modern, saat ini ukuran tingkat kesejahteraan juga dapat dilihat dari aspek non materi seperti pendidikan, kesehatan, dan sosial ekonomi (Rahardja dan Manurung, 2008). Forgeard, Kern dan Seligman, (2011); Michaelson, Abdallah, Steuer, Thompson, dan Marks, (2009) menyatakan bahwa ketertarikan akan pencapaian masyarakat dunia terkait *well-being* meningkat dengan pesat dalam beberapa tahun terakhir. Jeffrey,K., Mahony, S., Michaelson, J., Abdallah., (2014) juga menyebutkan bahwa *well-being* berubah menjadi suatu standar yang ingin diraih oleh suatu negara, yang didukung dengan perbandingan lurus antara *well-being* masyarakat dengan kenaikan *Gross Domestic Product* (GDP) suatu negara

Saat ini, Organisasi Kesehatan Dunia atau yang dikenal dengan nama *World Health Organization* (WHO) telah mengikutsertakan *well-being* untuk mendefinisikan individu yang sehat. WHO mendefinisikan kesehatan mental (*mental health*) sebagai "suatu keadaan yang baik antara fisik, mental dan *social well-being*, dan bukan hanya sekedar tidak mengidap suatu penyakit tertentu" (WHO, 2001). Berdasarkan WHO (2001), kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan (*well-being*) dimana individu menyadari potensi mereka sendiri, dapat mengatasi stres di dalam kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi bagi komunitasnya.

Apa pentingnya *well-being*? S Rahman, S Ansari, Parveen (2016) menyebutkan individu dengan *well-being* yang positif akan memiliki pikiran yang tenang, puas dengan hidup

(contentment), bahagia *(happiness*) dan gembira (*joy*). *Well-being* menjadi kunci penting dalam kehidupan manusia (Cohn dkk, 2009). *Well-being* juga dikaitkan dengan hal-hal positif seperti kesehatan yang baik, umur yang panjang, serta mengarahkan individu kepada pencapaian keberhasilan hidup (Lyubomirsky, King, dan Diener, 2005). Menurut para ahli (Diener, Lucas, dan Oishi, 2003) individu dengan *well-being* tinggi akan melakukan hal-hal dengan sukarela dan menampilkan sikap positif. Pekerja yang *well-being* juga akan lebih loyal, kreatif dan produktif.

Penelitian ini dilakukan pada guru-guru di Kota Medan. Seperti yang kita ketahui, guru memiliki tugas yang sangat banyak dan menghabiskan banyak waktu. Hal ini karena para guru diharuskan untuk mempersiapkan bahan ajar pada setiap mata pelajaran yang diajar, memeriksa setiap tugas rumah dan ujian yang dikerjakan oleh para siswa. Seorang guru biasanya mengajar dua atau tiga mata pelajaran. Dengan demikian, ia harus mempersiapkan dua sampai tiga bahan ajar setiap minggu. Tuntutan saat ini yang mengharuskan para guru untuk mengajar secara daring turut memberikan sumbangan terhadap stress yang dirasakan para guru. Ditambah dengan adanya tuntutan dari para orangtua murid.

Seorang guru dituntut untuk memiliki kepribadian yang positif, ramah dan mampu merangkul anak didiknya. Seorang guru dengan kepribadian yang pemarah, pesimis dan negatif cenderung tidak disukai oleh anak didik. Sifat ini sejalan dengan tipe kepribadian *agreeableness* yang memiliki karakteristik mampu beradaptasi secara sosial dan tampil sebagai individu yang ramah, bersedia mengalah, menghindari konflik, suka membantu, senang melayani, pemaaf dan penyayang (McCrae, R. R., & Costa, P. T.,2003). Guru dengan tipe kepribadian *agreeableness* akan memiliki interaksi yang lebih tinggi dengan anak didiknya dan jarang memiliki konflik dengan rekan kerja.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan banyak faktor yang memengaruhi *psychological well-being* yaitu *personal values*, tipe kepribadian dan *emotional intelligence* (Schwartz, N & Strack, F.,1999; Schumutte dan Ryff, 1997, Marzuki, Zubir, Habibah, 2018. Faktor lain yang turut memengaruhi *psychological well-being* adalah kecerdasan sosial, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, dan kecerdasan psikologis (Golestaneh, Zarei & Rajabi 2014); agama dan spiritualitas (Ivtzaan, 2011); religiusitas (Trankle, 2007); kecerdasan emosional (Samaie & Sepahmansour, 2015) dan self efficacy (Saddiqui, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Sutedja (2014) menunjukkan hasil bahwa setiap dimensi *big five personality* berkorelasi dengan dimensi PWB.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari tipe kepribadian *agreeableness* terhadap *psychological well-being* guru di Kota Medan.

METODE

Desain

Desain penelitian ini menggunakan tipe penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Jika ditinjau dari pendekatan pelaksanaan penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian *cross- sectional*, dimana pada penelitian ini pengambilan data dilakukan pada satu waktu dan satu kali sehingga tidak ada pengulangan dalam pengambilan data penelitian.

Responden

Responden dalam penelitian ini adalah guru di kota Medan dengan karakteristik sebagai berikut: bekerja sebagai guru di sekolah-sekolah yang terdapat di kota Medan, tinggal di kota

Medan, pengalaman kerja minimal dua tahun. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu menggunakan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti dalam memilih responden. Penelitian ini melibatkan 212 guru yang berasal dari dua belas (12) sekolah di Kota Medan. Jumlah kuesioner yang disebar adalah sebanyak 250 kuesioner namun kuesioner yang kembali dan layak untuk dianalisis lebih lanjut adalah sebanyak 212 kuesioner. Penelitian ini dilakukan di enam sekolah yaitu SD, SMP dan SMA Primbana, SD, SMP dan SMA Swasta RK Deli Murni, SMAN 21, SD HKBP Padang Bulan, SMP Methodist 6, SMAN 21 Medan, SD dan SMP Adhiyaksa, SD HKBP Sidorame, SDN 067952, SDN 068343, SDN 068344, SDN 068003. Jumlah masing-masing responden dari setiap sekolah dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1.
Asal Sekolah Responden

Asal Sekolah	Jumlah Responden
SD Primbana	12
SMP Primbana	11
SMA Primbana	19
SMAN 21 Medan	7
SD Swasta RK Deli Murni	18
SMP Swasta RK Deli Murni	12
SMA Swasta RK Deli Murni	13
SD HKBP Padang Bulan	8
SMP HKBP Padang Bulan	7
SDN 067952	14
SDN 068343	12
SMP Methodist 6	19
SDN 068344	10
SDN 068003	16
SD Adhiyaksa	15
SMP Adhiyaksa	11
SD HKBP Sidorame	8
TOTAL	212

Instrumen

Skala yang digunakan untuk mengukur tipe Kepribadian *agreeableness* adalah skala *Big Five Personality* (BFI) yang disusun oleh McCrae & Costa (1999) dengan menggunakan 44 item. Peneliti memberikan keseluruhan alat ukur *Big Five Personality* kepada seluruh partisipan. Contoh pernyataan yang terdapat pada skala BFI adalah "*saya menggambarkan diri saya sebagai orang yang baik kepada semua orang*". Reliabilitas dari alat ukur BFI adalah sebesar 0.654. Tabachnick, M. L., & Fidel, L. S. (2013) menyebutkan koefisien Alpha Cronbach pada rentang 0.49 hingga 0.65 merupakan rentang koefisen rendah menuju ke moderate (menengah) namun tetap dapat digunakan di dalam penelitian. Alat ukur *Psychological well-being* menggunakan Ryff's *Psychological Well-being test* yang terdiri dari 42 item (Ryff, 1989). Skala ini terdiri dari 6 dimensi yaitu *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life* dan *self- acceptance*. Alat ukur Ryff's PWB menggunakan skala Likert yang diwakili oleh enam point (1 = sangat tidak setuju dan 6 = sangat setuju). Contoh pernyataan yang terdapat pada skala Ryff's PWB adalah "*saya*

mampu mengelola tanggung jawab saya sehari-hari". Reliabilitas alat ukur PWB adalah sebesar 0.837.

Prosedur

Penelitian ini terbagi ke dalam dua tahap yaitu uji coba alat ukur dan penelitian lapangan. Tahapan uji coba alat ukur berlangsung pada bulan September 2019 di Sekolah Primbana Medan. Uji coba dilakukan kepada 50 orang responden. Tahap kedua yaitu penelitian dilakukan pada bulan Oktober s/d November 2019 di dua belas (12) sekolah di Kota Medan dengan jumlah total 212 responden.

Teknik Analisis

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linear berganda. Metode analisis yang digunakan adalah regresi linear dengan menggunakan program SPSS 24 *for windows*.

HASIL

Partisipan penelitian ini memiliki keragaman usia, jenis kelamin, status pernikahan dan lama kerja yang dapat dilihat melalui angket dengan pertanyaan tertutup. Informasi demografi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1
Karakteristik Demografi Partisipan

	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	57	27
Perempuan	154	73
Usia		
20-29 tahun	45	21
30 – 39 tahun	55	26
40 – 49 tahun	61	28
51 tahun ke atas	50	23
Pendidikan		
SMU	2	1
D1-D3	7	3
S1	200	94
S2	2	1
Lama Kerja		
0 – 10 tahun	89	42
11 – 20 tahun	63	29
21 – 30 tahun	45	21
Di atas 31 tahun	14	6
Tunjangan Sertifikasi		
Sudah menerima	110	52
Belum menerima	101	47
Status Pernikahan		
Menikah	150	71
Belum Menikah	45	21
Janda/Duda	16	8

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan. Usia partisipan cukup merata mulai dari usia 20an hingga 51 tahun ke atas. Pendidikan partisipan cukup bervariasi dengan mayoritas berada pada jenjang sarjana strata 1 (S1) dan sisanya jenjang pendidikan S1-D3, SMU dan Strata dua (S2). Mayoritas partisipan memiliki lama kerja pada range 0 – 10 tahun, disusul dengan lama kerja 11 – 20 tahun, lalu lama kerja 21-30 tahun, dan terakhir ada 14 partisipan dengan lama kerja di atas 31 tahun. Sejumlah 110 partisipan telah menerima tunjangan sertifikasi, dan sejumlah 101 orang partisipan belum menerima tunjangan sertifikasi. Pada penelitian ini, mayoritas partisipan memiliki status pernikahan menikah sebanyak 150 orang, disusul dengan 45 orang belum menikah, dan ada 16 partisipan dengan status janda/duda.

Berikutnya berdasarkan pengujian hipotesis diperoleh hasil R sebesar 0.469 dan R Square sebesar 0.220. Dengan nilai signifikansi .000[a] menunjukkan adanya pengaruh tipe kepribadian *agreeableness* dengan *psychological well-being* guru di kota Medan.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar pengaruh dari tipe kepribadian *Agreeableness* terhadap *Psychological Well-being* (PWB) guru-guru di kota Medan. Hasil penelitian ini menunjukkan signifikansi 0.000 < 0.05 yang berarti bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh dari *tipe kepribadian Agreeableness* terhadap *Psychological Well-being* guru-guru di kota Medan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tipe kepribadian *Agreeablenes* memiliki pengaruh positif terhadap *psychological well-being* para guru di kota Medan. Hal ini mengandung makna bahwa tipe kepribadian *agreeableness* dapat mendukung individu dalam proses pencapaian *psychological well-being*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai pengaruh tipe kepribadian dengan *psychological well-being* (Mobarakeh dkk, 2015; Steel, Schmidt dan Shultz, 2008), dimana tipe kepribadian *agreeableness* berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Mobarakeh (2015) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara sifat neurotisme dengan *psychological well-being*, sementara ciri keterbukaan dan *agreeableness* memiliki korelasi positif dengan *psychological well-being*. Namun Schmutte & Ryff (1997) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa tipe kepribadian *agreeableness* cenderung kurang memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being* individu. Berdasarkan penelusuran peneliti, beberapa hasil penelitian seperti Colling & Hicks, (2007); Kokko et al., (2013); Siegler & Brummett, (2000) dan Hicks & Mehta (2018) juga menyebutkan bahwa tipe kepribadian *agreeableness* memiliki level signifikansi menengah dalam memprediksi *psychological well-being* individu.

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa tipe kepribadian *Agreeableness* memberikan sumbangan sebesar 22% terhadap *psychological well-being* guru di kota Medan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru-guru dengan tipe kepribadian *Agreeableness* (22%) cenderung lebih mudah dalam meraih *psychological well-being*. Tipe kepribadian *agreeableness* memiliki ciri mampu beradaptasi secara sosial dan tampil sebagai individu yang ramah, bersedia mengalah, menghindari konflik, suka membantu, senang melayani, pemaaf dan penyayang (McCrae, R. R., & Costa, P. T., 2003). Karakteristik sifat di atas merupakan karakteristik guru yang cenderung disukai oleh para anak didik. Guru dengan tipe kepribadian *agreeableness* yang memiliki karakter ramah dan tidak suka berkonflik dengan rekan kerja maupun orang tua murid akan lebih mudah merasakan hubungan yang positif dengan orang lain serta merasa lebih nyaman melakukan pekerjaannya sebagai guru.

Berdasarkan panduan *American Psychological Association* (APA), setiap individu memiliki pola berpikir, perasaan dan perilaku yang berbeda. Setiap hari, emosi cenderung berfluktuasi naik dan turun, berbeda dengan kepribadian yang cenderung stabil seiring dengan waktu (McCrae & Costa, 2003). Model kepribadian yang paling banyak diteliti adalah model *Big Five Personality* (BFI) yang disusun oleh McCrae dan Costa (2003) yang mencakup *extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, and openness.* Hasil penelitian ini memberikan informasi penting bahwa tipe kepribadian *agreeableness* mampu mendukung individu dalam upaya meraih *psychological well-being*. Hal ini menjadi titik terang di tengah hasil penelitian lainnya yang menyebutkan bahwa tipe kepribadian *agreeableness* cenderung tidak dapat memberikan prediksi terhadap upaya meraih *psychological well-being.*

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan bahwa guru dengan karakteristik ramah, menunjukkan kesediaan membantu anak didik akan merasa puas dengan hidupnya, cenderung memiliki kondisi emosional yang positif, memiliki hubungan positif dengan orang lain terutama anak didiknya di sekolah, serta mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung kepada orang lain (Ryff, 1989).

Keterbatasan dari penelitian ini adalah metode sampling yang digunakan bukanlah *simple random sampling* ataupun *stratified random sampling*. Penelitian berikutnya yang melibatkan subjek para guru di sekolah diharapkan untuk menggunakan metode *random sampling.* Penelitian ini menggunakan *self-report survey* untuk mendapatkan respon tipe kepribadian dan *psychological well-being*, dimana peneliti berusaha mengontrol *social – desirability* pada tiap item. Akan tetapi seperti yang menjadi kelemahan pada kebanyakan metode penelitian survey, penelitian ini seharusnya turut menggunakan metode wawancara atau diskusi kelompok untuk memperkuat hasil penelitian.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tipe kepribadian *agreeableness* mampu memprediksi *psychological well-being* guru di Kota Medan. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti dapat memberikan kesimpulan bahwa tipe kepribadian *agreeableness* memberikan pengaruh positif terhadap *psychological well-being* para guru di Kota Medan dimana tipe kepribadian *Agreeableness* memberikan sumbangan sebesar 22% dalam memprediksi *psychological well-being* individu.

Berdasarkan penelitian ini ada beberapa saran yang dapat diberikan, antara lain saran kepada peneliti berikutnya adalah melakukan penelitian terkait *psychological well-being* dengan mengikutsertakan teori dengan tipe kepribadian lainnya seperti tipe kepribadian A dan tipe kepribadian B. Peneliti juga memahami bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* para guru, faktor lainnya ini seperti *mindfulness*, dukungan dari atasan, dukungan rekan kerja, dukungan keluarga. Saran praktis yang dapat diberikan kepada guru adalah melaksanakan pelatihan dengan modifikasi secara khusus bagi para guru mengenai metode efektif dalam menjalin hubungan positef antara guru dan siswa supaya para guru mampu menanggulangi tekanan sosial- psikologis dalam menjalani peran dan tanggung jawab sebagai guru.

REFERENSI

American Psychological Association (2017). *Personality.* Retrieved from: http://www.apa.org/topics/personality/

Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels. (2009). *Happiness Unpacked: Positive Emotions increase life satisfaction by building resilience*. Emotion. Vo. 9. No.3. 361-368. DOI: 10.1037/a0015952

Colling, G.V.S. & Hicks, R.E. (2007). *Can work preferences (personality based) differentiate between employees scoring high or low in general mental health?* In K. Moore (Ed), Proceedings of the 42th APS Annual Conference (Australian Psychological Society), Psychology making an impact (pp. 93-97). Queensland, Australia: Australian Psychological Society.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R., (2003). *Personality, culture and subjective wellbeing: Emotional and Cognitive Evaluations of life.* Annu. Rev. Psychol. 54: 403-25. Doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Forgeard, Kern dan Seligman, (2011). Doing the Right Thing: Measuring Well-being for public policy. *International Journal of well-being*. 1(1), 79-106. Doi:10.5502/ijw.vlil.15.

Golestaneh, S.M., Zarei, S, & Rajabi, S (2014). Predicting psychological well-being on the basis of spiritual, emotional, and social intelligence in Iranian's college students. *Journal of Issues & Humanities*, 2 (11), 361-366

Hicks, Richard & Mehta, Yukti (2018). The Big Five, Type A Personality and Psychological well-being. *International Journal of Psychological Studies.* Vol 10. No.1. http://doi.org/10.5539/ijps.v10n1p49

Ivtzan, I. (2013). Linking religion and spirituality with psychological wellbeing: examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. J*ournal of Religion and Health*, 52(3), 915-929.

Jeffrey,K., Mahony, S., Michaelson, J., Abdallah., (2014). Wellbeing at work, a review of the literature. New Economic Foundation (nef). ISBN 978-908506-57-3

Kokko, K, Tolvanen, A, & Pulkkinen, L. (2013). Association between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of research in personality*, 748-756. https:doi.org/10.1016/j.jrp.2013.07.002

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). *The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?* Psychology Bulletin, 131, 803- 855

Marzuki, Zubir, Habibah, 2018. *Emotional Intelligence and psychological well-being among hearing-impaired: Does it relates?* MATEC Web of Conferences. Malaysia Technical Universities Conference on Engineering and Technology. Volume 150, 5. https://doi.org/10.1051/matecconf/201815005084

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press. https://doi.org/10.4324/9780203428412

Michaelson, J., Abdallah,S., Steuer, N., Thompson,S., & Marks,N. (2009). *National accounts of well-being: Bringing real wealth onto the balance sheet.* London: New economics foundation.

Ryff, D., C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

S.Rahman, S Ansari, F Perveen. (2016). Happiness as Correlates of Mental Well-Being. *International Journal of Indian Psychology 3* (3), DOI: 10.25215/0303.094, DIP: 18.01.094/20160303

Samaie.M, & Sepahmansour.M. (2015). The relationship between dogmatism and emotional intelligence with psychological wellbeing. *International Journal of Fundamental Psychology and Social Sciences* (IJFPSS), Vol 5, No 1, pp 7-11, DOI:10.14331/ijfpss.2015.330048

Schwartz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). New York: Russell Sage Foundation

Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73(3), 549-559. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549

Sieglar, I.C., & Brummett, B.J. (2000). *Association amont NEO personality assignments and well-being at midlife. Facet-level analysis. Psychology and Aging*, 15(4). Https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.4.7IO

Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). *Refining the relationship between personality and subjective well-being*. Psychological Bulletin, 134(1), 138-161. https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138

Tabachnick, M. L., & Fidel, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston: Pearson.

Trankle, Theresa M. (2007). *Psychological Well-being , Religious Coping , and Religiosity in College Students.*

STUDI PENDAHULUAN UNTUK PROGRAM INTERVENSI MENINGKATKAN KEPEDULIAN ANAK DAN REMAJA TERHADAP LINGKUNGAN

Clara Moningka, Arif Rakhman, Samantha June
[123]Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya
[1]clara.moningka@upj.ac.id
[2]Arif.rakhman@upj.ac.id
[3]Samantha.June@upj.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan studi pendahuluan untuk program intervensi untuk meningkatkan kepedulian anak dan remaja pada lingkungan. Anak dan remaja merupakan kelompok yang harus memiliki kepedulian pada lingkungan karena mereka yang akan merasakan dampak kerusakan lingkungan di masa datang, perubahan iklim, termasuk munculnya virus baru. Pada studi pendahuluan ini, peneliti ingin mendapatkan gambaran mengenai perilaku pro-lingkungan pada anak dan remaja dan bagaimana dan bagaimana mereka memahami keadaan lingkungan mereka melalui kuesioner. Diharapkan dengan penelitian ini, peneliti atau pihak-pihak yang berkepentingan dapat membuat program intervensi atau psikoedukasi untuk meningkatkan kesadaran lingkungan pada generasi muda. Dengan penelitian ini, peneliti juga bisa mendapat informasi bagaimana mengkomunikasikan informasi mengenai kesadaran lingkungan pada generasi muda. Program ini diharapkan dapat mempersiapkan generasi muda menghadapi ancaman lingkungan, bahkan melakukan antisipasi.

Kata Kunci: *dampak lingkungan; generasi muda; pro-lingkungan*

PENDAHULUAN

Fenomena mengenai perubahan iklim (*climate change*) dan kerusakan lingkungan merupakan kajian yang penting untuk diangkat. Kerusakan lingkungan yang memprihatinkan seperti pemanasan global, polusi air dan udara dan kelangkaan air ditambah dengan adanya penyebaran virus baru membuat kita sebagai warga dunia harus mulai memperhatikan pelestarian alam (Purba & Yunita, 2017; Steg, et.al, 2014). Phuphisith, Kurisu, & Hanaki, (2017) mengemukakan bahwa masalah lingkungan memang kerap terjadi di negara berkembang. Walaupun negara kita tidak dikategorikan sebagai negara berkembang, namun permasalahan lingkungan masih terjadi dan perlu mendapat perhatian. Indonesia masih menduduki ranking yang cukup rendah untuk negara dengan berbagai masalah lingkungan, seperti pencemaran air, polusi udara, bahkan pencemaran tanah (Environmental Performance Index, 2020).

Lingkungan memiliki fungsi yang vital bagi manusia. Lingkungan merupakan tempat hidup dan memperoleh sumber makanan. Di Indonesia sendiri, pelestarian lingkungan diatur UU Perlindungan Dan Pengelolaan Lingkungan No. 32 Tahun 2009 Pasal 70. Mengingat hal tersebut, perilaku sadar lingkungan atau sering disebut *pro-environtmental behavior* harus dimulai sejak dini, bahkan dari generasi muda.

Moser (2016) mengemukakan pentingnya mensosialisasikan dan mengkomunikasikan pentingnya kesadaran lingkungan pada generasi yang muda, karena mereka yang akan merasakan dampak lingkungan di masa depan. (Ojala & Lakew, 2017) menjelaskan mengapa generasi muda perlu menjadi agen dalam pelestarian lingkungan. Generasi muda saat ini merupakan calon pemimpin, peneliti, bahkan pengambil keputusan di masa depan. Kelompok ini juga dapat mempergunakan pengaruhnya dan kemampuan mereka untuk merubah

lingkungan. Alasan lain adalah kelompok ini adalah kelompok yang akan mendapatkan konsekwensi negatif dan memiliki beban yang cukup berat di masa depan (White, 2011). Mereka juga merupakan konsumen dan warga pada saat ini dan menjadi penyebab kerusakan lingkungan. Unicef sebagai lembaga sudah menyampaikan keprihatinan mereka mengenai dampak kerusakan lingkungan pada generasi mendatang, oleh karena itu mereka harus mulai memahami dan melakukan perilaku pro-lingkungan.

Perilaku pro-lingkungan dapat didefinisikan sebagai aktivitas untuk mengurangi dampak negatif pada lingkungan (Arlinkasari, 2018). Perilaku ini merupakan tindakan aktif melindungi lingkungan hidup. Perilaku tersebut muncul karena keprihatinan manusia terhadap dampak kerusakan lingkungan (Searle & Gow, 2010). Perilaku ini perlu ditingkatkan karena perubahan iklim dan kerusakan alam yang terjadi tidak hanya mempengaruhi individu dan masyarakat, namun dapat mempengaruhi keadaan mental individu (Searle & Gow, 2010; Swim, et al., 2011). Sehubungan dengan hal tersebut generasi muda, khususnya anak adalah kelompok yang rentan terhadap dampak perubahan lingkungan. Mereka menjadi mudah sakit karena paparan zat berbahaya, polusi, dan virus baru.

Penelitian ini menjadi penting, karena pada umumnya generasi muda belum memiliki pemahaman mengenai dampak lingkungan. Ojala dan Lakew (2017) mengemukakan bahwa pada usia yang muda mereka seharusnya sudah diberikan pendidikan mengenai perubahan yang terjadi pada lingkungan. Dengan adanya pendidikan sejak dini, mereka akan lebih terbuka dan dapat membentuk perilaku yang diharapkan, yaitu perilaku pro-lingkungan. Generasi muda usia 11 – 25 tahun pada dasarnya sudah memiliki kemampuan mengolah informasi dari lingkungan mereka (Ojala & Lakew, 2017). Holden (2007) mengemukakan bahwa pada usia tersebut, mereka sudah tertarik pada masalah global, termasuk masalah lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perlu meningkatkan kepedulian generasi muda terhadap lingkungan. Di Indonesia, studi terhadap kepedulian anak dan remaja belum populer dilakukan pada ranah psikologi. Penelitian ini menjadi menarik, karena pada penelitian ini peneliti juga mencari tahu apakah mereka sadar akan bahaya karena kerusakan lingkungan, selain melihat apakah mereka sudah memiliki perilaku pro-lingkungan.

Adapaun tujuan penelitian ini adalah sebagai dasar pembuatan program intervensi bagaimana meningkatkan kepedulian generasi muda pada lingkungan. Diharapkan dengan intervensi ini generasi saat ini dapat hidup layak di masa depan.

METODE

Desain

Metode pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan analisis komparasi perilaku pro-lingkungan anatara anak dan remaja. Analisis statistic deskriptif dilakukan untuk mengetahui pengetahuan anak dan remaja mengenai perubahan iklim dan kerusakan lingkungan.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah 200 anak dan remaja berdomisili di Jabodetabek, usia 11-17 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *convinience sampling.*

Instrumen

Penelitian ini menggunakan skala *pro-environtmental behavior* dari (Blok, Wesselink, Studynka, & Kemp, 2015) untuk mengukur perilaku *pro-environtmental* pada pekerja. Oleh peneliti skala ini diadaptasi sesuai dengan konteks anak dan remaja. Skala ini terdiri dari 20 butir dengan 4 pilihan respon, dari sangat setuju sampai sangan tidak setuju.

Skala telah melalui *back-forward translation* dan uji keterbacaan. Uji coba dilakukan pada 60 orang anak dan remaja. Reliabilitas skala ini adalah 0, 809 dihitung menggunakan Alpha Cronbach's. Rentang *corrected item total correlation* dari 0,061 – 0, 674. 5 butir gugur karena memiliki *corrected item total correlation* yang rendah. Berikut adalah contoh butir soal dari skala yang digunakan.

Tabel 1
Contoh butir soal

Contoh butir skala Perilaku Pro-lingkungan
1. Saya mematikan lampu jika tidak digunakan.
2. Saya akan mempergunakan dua sisi kertas untuk mencatat.
3. Saya mendukung penghematan energi listrik.

Prosedur

Pada penelitian ini terdapat beberapa langkah yang dilakukan peneliti antara lain:

a. Mencari fenomena penelitian dan sumber ilmiah yang mendukung
b. Melakukan Focus Group Discussion untuk mengetahui apa yang perlu ditanyakan di kuesioner sebagai data tambahan
c. Setelah diperoleh data dari FGD, dilakukan adaptasi kuesioner disesuaikan dengan anak dan remaja.
d. Tahap uji coba instrument penelitian, yaitu dengan mengambil data menggunakan kuesioner secara daring melalui *google formulir* yang Juni 2020. Persebaran kuesioner secara daring dilakukan pada siswa sekolah SD sampai SMA sebanyak 60 partisipan.
e. Setelah diuji reliabilitasnya, dilakukan pengambilan data penelitian. pada batas waktu yang ditentukan terkumpul 200 partisipan, dengan 80 partisipan anak dan 120 partisipan remaja. Selanjutnnya dilakukan coding dan dilakukan pengolahan data.
f. Gambaran umum subjek yang didapatkan seperti usia, jenis kelamin, dan data control diolah sebagai bagian gambaran umum subjek.
g. Tahap selanjutnya, data subjek sebanyak 200 orang tersebut akan diolah menggunakan *software* untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal sebelum melakukan uji beda.
h. Tahap terakhir yaitu melakukan analisis dan membuat laporan penelitian

Teknik Analisis

Teknik analisis yang digunakan adalah menggunakan mann-whitney, karena data yang diuji tidak terdistribusi normal. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.

HASIL

Gambaran data demografis data penelitian meliputi usia dan jenis kelamin.

Tabel 2
Data demografis penelitian

Data Demografis	Jumlah	Persentase
Anak	80	40%
Remaja	120	60%
Total	200	100%
SD		
Perempuan	35	43,75%
Laki-laki	45	56,25%
Total	80	100%
Sekolah		
Menengah	56	46,67%
Perempuan	64	53,55%
Laki-laki	120	100%
Total		

Berikut adalah data pertanyaan terbuka mengenai pemahaman mereka terhadap kerusakan lingkungan:

Tabel 3
Pemahaman terhadap perubahan iklim dan perubahan lingkungan

Butir pertanyaan	Jumlah	Persentase
Mengetahui fenomena kerusakan lingkungan		
Mengetahui	200	100%
Tidak tahu	0	0%
Mengetahui perilaku Pro-lingkungan dan dampaknya		
Mengetahui	176	88%
Tidak tahu	24	12%
Mengetahui pentingnya menjaga lingkungan		
Mengetahui	192	96%
Tidak Tahu	8	4%
Melakukan tindakan nyata menjaga lingkungan		
Selalu	134	67%
Jarang	55	27,5%
Tidak pernah	11	5,5%

Tindakan pro-lingkungan yang dilakukan	180
Membuang sampah pada tempatnya	110
Melakukan penghematan air	75
Mematikan alat elektronik bila tidak digunakan	20
Tidak membuang makanan	15
Melakukan daur ulang	4
Memanen air hujan	10
Menanam pohon	

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa seluruh partisipan dalam penelitian ini mengetahui mengenai fenomena kerusakan lingkungan, namun sebagian dari mereka tidak mengetahui perilaku pro-lingkungan atau ragu mengenai hal tersebut. Sebanyak 192 orang (96%) juga mengetahui pentingnya menjaga lingkungan, namun ketika ditanyakan mengenai perilaku nyata yang dilakukan masih ada lebih dari 30% partisipan jarang dan tidak pernah melakukan hal tersebut. Dari data ini diketahui bahwa mereka mengetahui, cukup memahami, namun cenderung kurang melakukan aksi untuk menjaga lingkungan. Perilaku yang mereka lakukan kebanyakan adalah membuang sampah dan melakukan penghematan air, yaitu perilau yang paling umum.

Berdasarkan analisis uji perbedaan dengan mann-whitney diketahui bahwa terdapat perbedaan antara kelompok anak Sekolah Dasar (SD) dan kelompok Sekolah menengah (SMP/SMA) ($p<0,05$), dimana kelompok Sekolah Dasar memiliki rerata kelompok yang lebih rendah (Mean empirik = 55,55, SD = 4,839) dibandingkan dengan kelompok Sekolah Menengah (Mean empirik = 58,93, SD =1,699). Secara umum kedua kelompok ini memiliki skor di atas rerata teoritik (37,5). Maka dapat disimpulkan bahwa partisipan memiliki perilaku pro-lingkungan yang cenderung tinggi.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa generasi muda sudah menyadari kerusakan lingkungan di sekitar mereka. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Holden (2007) dan Ojala dan Lakew (2017) yang mengemukakan bahwa generasi muda usia 11 – 25 tahun sudah mampu mengolah informasi dari lingkungan dan mereka sudah tertarik pada masalah lingkungan hidup. Dari data yang ada diketahui bahwa pada dasarnya partisipan memiliki pengetahuan mengenai dampak lingkungan, perilaku pro-lingkungan, dan adanya perilaku pro-lingkungan. Dalam hal ini walaupun terdapat perbedaan signifikan pada responden, namun kedua kelompok memiliki rerata empiris di atas rerata teoritik. Dalam hal ini perilaku pro-lingkungan mereka cenderung tinggi. (Flöttum, Dahl, & Rivenes, 2016; Gifford & Commeau, (2011) mengemukakan bahwa beberapa penelitian yang dilakukan di Eropa membuktikan bahwa individu dengan usia yang lebih muda cenderung lebih peduli terhadap isu lingkungan.

Dalam penelitian ini, walaupun partisipan cenderung memiliki skor tinggi, namun perilaku pro-lingkungan yang dilakukan masih terbatas pada perilaku yang umum, yaitu membuang sampah dan melakukan penghematan air. Untuk jenis perilaku pro-lingkungan lain masih minim dilakukan oleh partisipan. Hal ini bisa terjadi karena gaya hidup generasi muda yang belum mengetahui mengenai usaha-usaha pelestarian lingkungan. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Gifford dan Comeau (2011) yang menjelaskan bahwa generasi muda saat ini tidak terlalu memperhatikan pelestarian alam. Dalam hal ini, perlu adanya intervensi atau

psikoedukasi bagi para generasi muda agar menyadari perilaku nyata dalam melestarikan lingkungan. Pengetahuan yang mereka miliki cenderung dangkal. Mereka seringkali tidak memperhatikan problem lingkungan, karena fokus pada membangun masa depan mereka dalam hal karir dan pekerjaan (Holden, 2006).

Keterbatasan mengenai perilaku pro-lingkungan juga dapat terjadi karena generasi muda menyadari bahwa problem yang terjadi tidak dapat diselesaikan pada level individu (Ojala, 2013). Keadaan ini menyebabkan mereka mengetahui pentingnya memlihara lingkungan, di satu sisi juga merasa tidak berdaya atau berguna bila dilakukan seorang diri. Berdasarkan argument-argumen tersebut, semakin jelas bahwa intervensi sejak dini penting dilakukan termasuk mendorong individu untuk menjadi agen perubahan.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa generasi muda sudah menyadari kerusakan lingkungan dan pentingnya menjaga lingkungan. Namun pemahaman mereka mengenai menjaga lingkungan masih terbatas, terlihat dari respon paling banyak bentuk perilaku pro-lingkungan yaitu membuang sampah dan menghemat air. Sedangkan perilaku lainnya tidak diidentifikasi oleh mereka.

Berdasarkan penelitian ini, maka perlu adanya suatu intervensi atau psikoedukasi pada generasi muda mengenai kerusakan lingkungan, dampaknya dan bagaimana menjaga lingkungan. Penelitian lebih lanjut juga dapat dilakukan untuk mengetahui bagaimana usaha pelestarian lingkungan yang dilakukan di lingkungan generasi muda ini. Hal ini juga bisa menjadi dasar pembentukan perilaku.

REFERENSI

Arlinkasari, F. (2018). Peran awareness of consequences terhadap perilaku Pro-lingkungan pada warga Jakarta.. *Journal of Psychological Science and Profession* , 235-241.

Blok, V., Wesselink, R., Studynka, O., & Kemp, R. G. (2015). Encouraging sustainability in the workplace: a survey on the pro-environmental behaviour of university employees. *Business Management & OrganisationEducation and Learning SciencesWASS*.

Flöttum, K., Dahl, V., & Rivenes, V. (2016). Young Norwegians and their views on climate change and the future: Findings from a climate concerned and oil-rich nation. *Journal of Youth Studies*.

Gifford, R., & Commeau, L. (2011). Message framing influences perceived climate change competence, engagement, and behavioral intentions. . *Global Environmental Change, 21*, 1301–1307.

Holden , C. (2006). Concerned citizens: Children and the future. *Education, Citizenship and Social Justice*, 231-246.

Holden , C. (2007). Young people's concerns. In D. H. Holden, *Teaching the global dimension: Key principles and effective practice* (pp. 31-42). New York: Routledge.

Environtmental Performance Index.(2020). *Country Rank-ings,*. Diunduh dari from http://archive.epi.yale.edu/epi/country-rankings

Moser, S. C. (2016). Reflection on climate change communication research and practice in the second decade of the 21st century: What more is there to say? *WIREs Climate Change, Online first.*

Ojala, M. (2013). Coping with climate change among adolescents: Implications for subjective well-being and environmental engagement. Sustainability. *Special issue on Psychological and Behavioral Aspects of Sustainability, 5(5)*, 2191-2209.

Ojala, M., & Lakew, Y. (2016). Young People and Climate Change Communication. Oxford research encyclopedia. Climate science,1-30.

Phuphisith, , S., Kurisu, K., & Hanaki, K. (2017). Insight into pro-environmental behaviors and people's percep-tion in Bangkok, Thailand. *Journal of Environmen-tal Information Science, 45 (5)*, 9-20.

Purba, E. S., & Yunita, S. (2017). Kesadaran Masyarakat dalam Melestarikan Fungsi Lingkungan Hidup. *JURNAL PENDIDIKAN ILMU-ILMU SOSIAL 9(1):57*, 57.

Searle, K., & Gow, K. (2016). Do concerns about climate change lead to distress? I*nternational Journal of Climate Change Strategies and Management, 2(4)*, 362-378.

Steg, L., Bolderdijk, J. W., Keizer, K., & Perlaviciute, G. (2014). An Integrated Framework for Encouraging Pro-en-vironmental Behaviour: The role of values, situa-tional factors and goals. *Journal of Environmental Psychology 38*, 104-115.

Swim, J. K., Stern, P. C., Doherty, T. J., Clayton , S., Reser, J. P., & Weber, E. U. (2011). Psychology's contributions to understanding and addressing global climate change. *American Psychologist, 66(4)*, 241-250.

White, R. (2011). Climate change, uncertain futures, and the sociology of youth. . *Youth Studies Australia, 30*, 13-19.

PERBEDAAN SIKAP PENERIMAAN TERHADAP HOMOSEKSUAL ANTARA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS UMUM DAN MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS BERBASIS ISLAM DI JAKARTA

Maghfira Putri Azzahra, Taqya Fataulia Putriyandra, Henna Adriana Aulia, Aries Yulianto
Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya
[1]Maghfira.PutriAzzahra@student.upj.ac.id, [2]Taqya.FatauliaPutriyandra@student.upj.ac.id,
[3]Henna.AdrianaAulia@student.upj.ac.id, [4]Aries.Yulianto@upj.ac.id

Abstrak

Mahasiswa yang berkuliah di program studi atau fakultas psikologi diajarkan untuk menerima perbedaan individu dalam hal apa pun, termasuk orientasi seksual. Namun, berbicara mengenai homoseksual di Indonesia sering kali menimbulkan banyak perdebatan, terutama bila dikaitkan dengan ajaran agama. Di sisi lain, mahasiswa yang berkuliah di universitas yang berdasarkan agama ditanamkan nilai-nilai agama, dimana untuk homoseksual merupakan sesuatu yang dilarang, terutama dalam agama Islam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan sikap terhadap homoseksual antara mahasiswa psikologi universitas umum dan mahasiswa psikologi universitas berbasis Islam di Jakarta. Responden berjumlah 216 mahasiswa psikologi beragama Islam (102 berkuliah di Universitas Islam, 114 di universitas umum; lokasi universitas di Jakarta), berusia 18 – 23 tahun. Alat ukur menanyakan peran dari homoseksual yang dapat diterima atau disetujui oleh responden dengan memberikan 6 situasi berbeda tingkat keintimannya (ya – tidak). Secara umum, persentase responden yang setuju menerima homoseksual untuk setiap situasi adalah sebagai berikut: sebagai turis (71%), warga negara (62%), teman kerja /sekolah (52%), tetangga (42 %), sahabat (30 %), dan sebagai anggota keluarga (8%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum memiliki sikap terhadap homoseksual yang lebih positif secara signifikan dibandingkan mahasiswa psikologi yang di universitas Islam. Kesmpulannya ada perbedaan sikap terhadap homoseksual antara mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum dengan yang berkuliah di universitas Islam.

Kata kunci : *homoseksual; mahasiswa psikologi; remaja; sikap*

PENDAHULUAN

Homoseksual sebenarnya sudah berkembang sejak zaman dahulu namun beberapa tahun belakang ini homoseksual kembali ramai diperbincangkan oleh masyarakat dan banyak masyarakat yang menentang hal tersebut. Adanya kaum homoseksual di Indonesia memunculkan banyak perdebatan dan respon negatif terutama jika dihubungkan dengan ajaran agama, budaya, dan peraturan perundangan di negara Indonesia. Hal ini disebabkan masyarakat Indonesia terdoktrin oleh budaya ketimuran dimana homoseksual dianggap suatu hal yang tidak wajar (*Islam larang homoseksual tapi tak menghukum*, 2010). Menurut Money (sebagaimana dikutip dalam Feldman, 1999) masyarakat menganggap homoseksual dan heteroseksual sebagai penyimpangan orientasi seksual, heteroseksual adalah orientasi yang lazim di masyarakat. Majelis Ulama Indonesia (MUI) membentuk sebuah ketentuan hukum mengenai LGBT, yaitu seseorang yang memiliki ketertarikan kepada sesama jenis kelamin adalah sebuah abnormalitas atau penyimpangan yang harus diluruskan. Kemudian homoseksual, lesbian, dan gay termasuk ke dalam bentuk kejahatan dan haram hukumnya. Dan seseorang yang homoseksual, lesbian, gay, dan biseksual akan mendapatkan hukuman dari pihak berwenang berupa hukuman had dan / atau ta'zir (*Fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor: 57 Tahun 2014 Tentang Lesbian, Gay, Sodomi, dan Pencabulan*, 2019). Ditambah

lagi, pada 3 Maret 2015 MUI mengeluarkan fatwa bahwa pelaku homoseksual dihukum mati (Aco, 2015). Survei Lingkaran Survei Indonesia (LSI) tahun 2012 menemukan bahwa 80,6% dari responden keberatan untuk memiliki *gay* atau lesbian sebagai tetangga (*Survei LSI: Homofobia meningkat*, 2012)

Penelitian Yulianto (2017) pada 92 mahasiswa ditemukan bahwa sebagian besar partisipan memiliki sikap yang negatif terhadap homoseksual. Pada penelitian tersebut ditemukan juga bahwa sikap mahasiswa psikologi terhadap homoseksual lebih positif dibandingkan mahasiswa dari bidang ilmu lainnya. Pada beberapa fakultas dalam perkuliahan seperti psikologi, mengajarkan kepada mahasiswa untuk menerima perbedaan semua manusia dalam hal apapun, termasuk juga orientasi seksual. Karena dalam kode etik psikologi seorang Psikolog atau Ilmuwan Psikologi mengerti bahwa kejujuran dan netral adalah hak semua orang. Hal ini berlaku untuk setiap orang yang menggunakan jasa layanan psikologi untuk mendapatkan keuntungan dan kualitas yang sama mengenai proses, prosedur serta layanan yang dilakukan tanpa dipengaruhi oleh latar belakang dan karakteristik khususnya (HIMPSI, 2010). Di sisi lain mahasiswa fakultas psikologi yang berkuliah di universitas yang didasari oleh agama ditanamkan nilai-nilai agama, dimana homoseksual adalah hal yang dilarang dan ditentang terutama dalam agama Islam. Pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Berbasis Islam, dalam pembelajarannya dibentuk dengan karakter islami yang merujuk pada nilai akhlak yang tertanam pada diri setiap individunya, serta beberapa universitas berbasis islam berada dalam naungan kementerian agama yang dalam pembelajaran sehari-harinya lebih mengintegrasikan nilai-nilai islam pada pembentukan karakter mahasiswa. Mengambil contoh salah satu universitas berbasis agama Islam, dalam misi nomor 3 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, yaitu “Mengembangkan integrasi ilmu-ilmu psikologi, terutama bidang-bidang peminatan seperti psikologi pendidikan, psikologi industri dan organisasi dan psikometri dengan perilaku yang unggul, kompetitif, dan produktif serta berkarakter Islami, baik dalam penelitian dan pengembangan maupun dalam aplikasi ilmu psikologi”. (Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, n.d.). Sedangkan pada Mahasiswa Psikologi di Universitas umum, misalnya pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta, mereka memiliki dasar pengetahuan psikologi dan teknik pengamatan secara objektif, dengan hanya melihat nilai positif yang ada pada diri tiap individu (Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, n.d.).

Dari pemaparan di atas, peneliti menduga ada perbedaan sikap terhadap homoseksual pada mahasiswa psikologi berdasarkan universitasnya. Secara umum, sikap dapat dianalisis melalui pengukuran jarak sosial (*social distance*). Artinya, sikap seseorang terhadap homoseksual dapat dilihat melalui pengukuran jarak sosial. Menurut Bogardus (sebagaimana dikutip dalam Yulianto, 2015) jarak sosial adalah derajat dari kualitas keakraban atau kedekatan antar individu atau antara individu dengan masyarakat Semakin individu yang menolak homoseksual, akan memiliki jarak sosial yang semakin tinggi terhadap homoseksual; dan sebaliknya, semakin rendah jarak sosial pada individu yang menerima homoseksual (Yulianto, 2015).

Berdasarkan dari penjelasan di atas, kami ingin mngetahui “Apakah ada perbedaan sikap terhadap homoseksual antara mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum dan mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas berbasis Islam di Jakarta?”. Dengan hipotesis ada perbedaan sikap terhadap homoseksual antara mahasiswa yang berkuliah di universitas umum dan mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas berbasis Islam di Jakarta.

METODE

Desain

Peneliti menggunakan *non-experimental research strategy* dengan *differential research design* (Gravetter & Forzano, 2018). Hal ini dikarenakan peneliti tidak melakukan manipulasi pada variabel dalam penelitian ini dan hanya membandingkan sikap penerimaan terhadap homoseksual antara mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum dan mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas berbasis Islam di Jakarta.

Partisipan

Terdapat 216 partisipan (102 mahasiswa psikologi di Universitas islam, 114 mahasiswa psikologi di universitas umum yang berdomisili di Jakarta) yang berusia 18 – 23 tahun dan beragama Islam. Pengambilan menggunakan metode *purposive sampling* karena peneliti memiliki beberapa kriteria dalam mencari sample yaitu individu yang beragama islam dan merupakan mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas berbasis umum atau mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas berbasis islam di Jakarta.

Instrumen

Sikap penerimaan terhadap homoseksual diukur dengan skala jarak sosial dari penelitian (Yulianto, 2015). Alat ukur ini didasarkan pada skala Guttman sehingga sikap terhadap homoseksual dapat diurutkan. Salah satu kelebihan skala Guttman adalah dapat mengurutkan pernyataan-pernyataan ke dalam suatu dimensi tertentu (Yulianto, 2019). Pernyataan-pernyataan pada kuesioner "apakah anda mau menerima kaum homoseksual menjadi": (1) tetangga, (2) warga negara di negara saya, (3) anggota keluarga, (4) turis di negara saya, (5) teman sekolah/kerja, dan (6) sahabat. Setiap pilihan yang dipilih diberi skor 1, sehingga skor skala ini berasal dari total skor dari setiap pernyataan. Semakin tinggi skornya, berarti semakin positif sikap partisipan terhadap homoseksual. Pada penelitian Yulianto (2015) diperoleh reliabilitas *CR* = 0,92.

Prosedur

Peneliti menyebarkan skala jarak sosial kepada mahasiswa psikologi di universitas berbasis umum dan mahasiswa psikologi di universitas berbasis islam yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti dengan menggunakan form *online* agar memudahkan dalam pengisian dan diberikan melalui beberapa aplikasi sosial media.

Teknik Analisis

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan sikap terhadap homoseksual antara mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum dan mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas berbasis Islam di Jakarta, digunakan *t-test independent sample*. Peneliti akan menggunakan perangkat lunak JASP 0.13.1 dalam melakukan perhitungan.

HASIL

Tabel 1 menampilkan gambaran umum partisipan berupa data usia. Dari tabel 1 dapat dikatakan bahwa kedua kelompok mahasiswa memiliki karakteristik usia yang relatif sama.

Tabel 1
Gambaran umum partisipan (*N=216*)

Variabel	Mahasiswa Universitas Islam *n=102*	Mahasiswa Universitas Umum *n=114*
Usia		
Mean	19,578	19,307
SD	0,938	0,942
Min.	18	18,000
Maks.	23	22,000

Tabel 2 menunjukkan frekuensi partisipan pada setiap kelompok mahasiswa yang setuju pada setiap situasi. Menerima homoseksual sebagai "turis di negara saya" memiliki frekuensi tertinggi, baik secara keseluruhan (71,3%), maupun pada kelompok mahasiswa di Universitas Islam (78,9%) dan mahasiswa di Universitas umum (63,7%), sedangkan yang paling sedikit adalah "anggota keluarga".

Tabel 2
Frekuensi partisipan yang setuju pada setiap pernyataan (*N=216*)

Situasi	Mahasiswa Universitas Islam *n=102*	Mahasiswa Universitas Umum *n=114*	Total
Turis di negara saya	90 (78,9%)	65 (63,7%)	155 (71,3%)
Warga negara di negara saya	80 (70,1%)	55 (53,9%)	135 (62%)
Teman kerja/ sekolah	73 (64%)	41 (40,1%)	114 (52%)
Tetangga	58 (50,8%)	34 (33,3%)	92 (42%)
Sahabat	45 (39,4%)	20 (19,6%)	65 (29,5%)
Anggota keluarga	11 (9,6%)	6 (5,8%)	17 (7,7%)

Berdasarkan tabel 3, total ada 50 partisipan (23%) yang tidak mau menerima homoseksual dalam situasi apapun. Hal ini menunjukkan bahwa mereka yang memiliki skor 0 sama sekali tidak menginginkan keberadaan homoseksual baik dalam tetangga, warga negara, anggota keluarga, turis di negara saya, teman, maupun sahabat dalam kehidupannya. Persentase mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas Islam (29,412%) yang mendapat skor 0 tidak berbeda dibandingkan mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum (29,412%). Secara total, ada 12 partisipan (5,56%) mau menerima homoseksual dalam semua situasi yang ditanyakan, dimana mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum lebih banyak (7,018%) dibandingkan mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas Islam (3,922%). Jadi jika diurutkan sikap terhadap homoseksual dari jarak sosial tertinggi ke yang terrendah adalah, turis di negara saya, warga negara di negara saya, teman kerja/ sekolah,

tetangga, sahabat dan terakhir anggota keluarga. Hal yang sama juga terjadi pada mahasiswa psikologi islam, penerimaan homoseksual terhadap turis di negara saya mencapat perikat tertinggi dan penerimaan homoseksual terhadap anggota keluarga menduduki peringkat terakhir.

Tabel 3
Frekuensi skor total partisipan (*N=216*)

Skor	Mahasiswa		Total
	Universitas Islam *n=102*	Universitas Umum *n=114*	
0	30 (29,412%)	20 (29,412%)	50 (23,148%)
1	16 (15,686%)	8 (15,686%)	24 (11,111%)
2	15 (14,706%)	12 (10,526%)	27 (12,500%)
3	11 (10,784%)	15 (13,158%)	26 (12,037%)
4	12 (10,784%)	23 (13,158%)	35 (16,204%)
5	14 (13,725%)	28 (24,561%)	42 (19,444%)
6	4 (3,922%)	8 (7,018%)	12 (5,556%)

Tabel 4 menyampaikan hasil uji statistik perbedaan sikap terhadap homoseksual antara mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum dan mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas berbasis Islam di Jakarta. Uji asumsi homogenitas varians menunjukkan kedua kelompok memiliki varians yang sama, F = 0,020, p > 0,05. Ada perbedaan sikap terhadap homoseksual yang signifikan antara mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum (M = 3,132, SD = 1,949) dan mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas berbasis Islam di Jakarta (M = 2,167, SD = 1,945), $t(214) = 3$,636, p < 0,05. Dari hasil ini diketahui mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum memiliki sikap terhadap homoseksual yang lebih positif dibandingkan mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas berbasis Islam. Dengan *effect size* sebesar d = 0,486, menurut Gravetter dan Forzano (2018) termasuk *small effect*.

Tabel 4
Hasil *uji t-test independent sample*

Sikap terhadap homoseksual	Mahasiswa	
	Universitas Islam	Universitas umum
Mean	2,167	3,132
SD	1,945	1,949
$t(214) = 3$,636, p < 0,05, d = 0,496		

DISKUSI

Penelitian ini memperoleh beberapa temuan. Pertama, mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum lebih menerima keberadaan homoseksual jika dibandingkan dengan mahasiswa psikologi di universitas berbasis Islam. Hasil ini sejalan dengan survei-survei yang dilakukan SMRC pada Maret 2016, September, dan Desember 2017 dengan jumlah responden 1.220 orang. Berdasarkan survei tersebut diketahui bahwa hampir seluruh penduduk Indonesia menilai LGBT adalah sebuah ancaman, serta pada diskusi Survei Kontroversi Publik tentang LGBT di 2018 dikatakan bahwa sebanyak 81,5 persen penduduk Indonesia menilai LGBT dilarang agama, dan hal ini berlaku untuk semua agama (Sina & Amirullah, 2018). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Yulianto, 2015) bahwa masyarakat Indonesia masih bersikap negatif terhadap homoseksual.

Penemuan kedua mengenai jarak sosial terhadap homoseksul. Hasil menunjukkan tingkat keintiman yang terjadi dalam ruang lingkup tiap individu, secara keseluruhan menerima homoseksual sebagai turis menempati peringkat pertama, dengan nilai yang sangat signifikan mencapai 71 persen dan peringkat terakhir dengan nilai paling rendah dimiliki oleh penerimaan homoseksual sebagai anggota keluarga. Dengan melihat hal ini dapat disimpulkan bahwa partispan tidak mau menerima homoseksual jika terjadi di lingkungan keintiman yang dekat dengan lingkungannya seperti anggota keluarga. Sesuai dengan tafsiran yang dominan dalam masyarakat mengenai homoseksual membuat pemikiran dalam lingkungan keluarga bahwa perilaku homoseksual adalah sesuatu yang salah dan berbeda (Putri, 2015). Urutan penerimaan terhadap homoseksual yang berdasarkan derajat keintiman ini, mulai dari sebagai “turis” (keintiman rendah) hingga “anggota keluarga” dalam penelitian ini serupa dengan temuan dalam penelitian Yulianto (2015).

Tujuh puluh satu persen partisipan menganggap bahwa keberadaan turis homoseksual dapat diterima, hal ini berarti tingkat keintiman paling jauh dari lingungan partisipan, menyetujui mengenai turis homoseksual dapat disebabkan karena keberadaan dan komunikasi dengan turis pun dapat dikatakan jarang serta tidak dalam lingkungan terdekat dengan partisipan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerimaan mahasiswa psikologi di Jakarta terhadap homoseksual terbilang menengah dengan nilai presentase enam puluh dua persen, tetapi rendah dalam penerimaan homoseksual dalam anggota keluarga.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaaan sikap penerimaan homoseksual antara mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum dan mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas berbasis Iislam di Jakarta. Mahasiswa psikologi yang berkuliah di universitas umum memiliki sikap yang lebih positif. Dapat diartikan bahwa mahasiswa universitas umum lebih menerima homoseksual dibandingkan mahasiswa psikologi di universitas berbasis Islam. Hal ini dilihat dari jarak sosial dan dari sikap penerimaannya. Sikap penerimaan tertinggi terhadap homoseksual mahasiswa universitas umum maupun universitas islam adalah menerima keberadaan mereka sebagai turis, dan yang paling rendah adalah sebagai anggota keluarga. Hal ini disebabkan karena anggota keluarga menduduki posisi terakhir karena tingkat keintimannya.

Saran peneliti untuk mahasiswa psikologi adalah perlu untuk memahami adanya perbedaan pada setiap diri manusia dan juga belajar untuk menghargai setiap keputusan orang lain walaupun tidak sejalan dengan apa yang telah kita yakini. Karena damai dan saling mencintai adalah kunci kebahagiaan dalam hidup. Ketika individu mengalami emosi positif terhadap masa lalu, masa kini dan masa depannya maka ia akan mencapai kebahagiaan sejati (Astuti, 2020).

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Salah satunya adalah jumlah partisipan, dengan jumlah partisipan yang sedikit hasil penelitian ini tidak bisa digeneralisasikan. Oleh karena itu, pada penelitian selanjutnya diharapkan mencari jumlah partisipan yang lebih banyak.

REFERENSI

Aco, H. (2015). *MUI keluarkan fatwa hukuman mati bagi kaum homoseksual*. Tribunnews. https://www.tribunnews.com/nasional/2015/03/18/mui-keluarkan-fatwa-hukuman-mati-bagi-kaum-homoseksual

Astuti, Y. D. (2020). *Meraih kebahagian sejati*. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. https://fpscs.uii.ac.id/blog/2020/07/04/meraih-kebahagiaan-sejati/

Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. (n.d.). *Visi dan Misi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. http://psikologi.uinjkt.ac.id/visi-dan-misi/

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. (n.d.). *Visi, misi, dan tujuan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana*. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. http://fpsi.mercubuana.ac.id/vision/

Fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor: 57 Tahun 2014 Tentang Lesbian, Gay, Sodomi, dan Pencabulan. (2019). Nikmat Islam. https://nikmatislam.com/fatwa-majelis-ulama-indonesia-nomor-57-tahun-2014-tentang-lesbian-gay-sodomi-dan-pencabulan/

Feldman, R. (1999). *Understanding psychology*. Mc Graw-Hill Publishing Company.

Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learning, Inc.

HIMPSI. (2010). Kode Etik Psikologi Indonesia. In *HIMPSI*. Himpunan Psikologi Indonesia.

Islam larang homoseksual tapi tak menghukum. (2010). Viva.Co.Id.

Putri, R. R. (2015). *Penerimaan gay dalam keluarga: Studi tentang Penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga yang gay* [Universitas Airlangga]. http://repository.unair.ac.id/16064/

Sina, A. I., & Amirullah. (2018). *Survei SMRC: 87,6 Persen masyarakat menilai LGBT ancaman*. Tempo.Co. https://nasional.tempo.co/read/1053909/survei-smrc-876-persen-masyarakat-menilai-lgbt-ancaman

Survei LSI: Homofobia meningkat. (2012). Berita Satu. https://www.beritasatu.com/beritasatu/archive/79148/lsi-homofobia-meningkat-di-indonesia

Yulianto, A. (2015). Bersediakah Saya Berdampingan dengan Homoseksual? *Prosiding Konferensi Nasional III Ikatan Psikologi Klinis (IPK)*.

Yulianto, A. (2019). *Penyusunan Skala Guttman untuk pengukuran psikologi*. Universitas Pembangunan Jaya.

Yulianto, A. (2017). College Students' Attitude toward Homosexuality. In I. Karnadi, N. Djaja, & H. Hamin (Eds.), *Proceeding of the 2017 International Multidisciplinary Conferences on Productivity and Sustainability* (pp. 128–133). Ukrida Press.

HUBUNGAN ANTARA *FAMILY RELATIONSHIP* DENGAN SIKAP TERHADAP KEKERASAN DALAM BERPACARAN PADA REMAJA DAN DEWASA AWAL

Aisyah Nurani, Anisia Kumala Masyhadi
[1]Psikologi/Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR
[1]aisyahn.psi@gmail.com, [2]Anisiakumala@uhamka.ac.id

Abstrak

Kekerasan dalam berpacaran merupakan salah satu jenis kekerasan yang melibatkan pelecehan seksual, kekerasan fisik, dan psikis. Menurut CATAHU (2019) terdapat 2.073 kasus kekerasan dalam hubungan berpacaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara family relationship dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran pada remaja dan dewasa awal. Sikap kekerasan dalam berpacaran dapat diartikan sebagai tanggapan atau respon individu terhadap kekerasan dalam berpacaran, diukur dengan menggunakan skala attitude toward dating violence (E. Lisa Price, dkk., 1999). Sedangkan, family relationship merupakan penilaian individu terhadap kualitas hubungan kedekatan antara individu dengan anggota keluarga inti, diukur dengan skala Family Relationship Characteristics (Tolan, dkk., 1997). Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling dengan kriteria reponden usia 18-25, belum menikah, dan pernah berpacaran atau sedang berpacaran. Responden penelitian ini berjumlah 163 responden (laki-laki: 74; perempuan: 89). Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara family relationship dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran serta hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang negatif, artinya bahwa semakin baik kualitas hubungan keluarga, maka sikap terhadap kekerasan menjadi semakin negatif (tidak setuju), begitupun sebaliknya.
Kata Kunci: *Family Relationship, Sikap terhadap kekerasan*

PENDAHULUAN

Pada saat ini, pacaran bukan hal yang tabu lagi bagi masyarakat. Hampir setiap generasi baik tua maupun muda melewati tahapan pacaran sebagai awal pengenalan sebelum ke tahap yang lebih serius. Hal ini, merupakan sebuah fenomena yang sering terjadi pada remaja hingga dewasa awal umumnya. Secara umum, pada masa remaja baik laki-laki maupun perempuan mengalami fenomena psikologis yaitu mencari dan mengenal lawan jenisnya atau biasa disebut dengan proses pacaran (Pittman, Wolfe & Wakerle, 2000). Pacaran (*dating*) merupakan kegiatan yang dilakukan oleh dua orang yang saling berinteraksi secara eksplisit ataupun implisit untuk mendapatkan keputusan tentang status hubungan (Straus, 2004). Dengan harapan, pasangannya dapat membuat merasa nyaman, perhatian, dan mendapatkan kasih sayang. Hubungan romatis yang didapatkan pada masa dewasa dapat dibentuk pada masa remaja melalui pacaran. Akan tetapi, indahnya romantika pacaran membuat individu lupa bahwa ada bahaya yang mengancam, yaitu kekerasan itu mungkin dapat terjadi atau menjadi hubungan yang tidak sehat. Kekerasan dalam berpacaran merupakan fenomena sosial yang sangat memprihatinkan.

Kekerasan dalam pacaran adalah salah satu jenis kekerasan antar pribadi yang melibatkan pelecehan seksual, kekerasan fisik, penganiayaan verbal atau emosional dengan ruang lingkup hubungan berpacaran (Ramisetty-Mikler, dkk (2006); National Council on Crime and Deliquency (2008). Pada suatu hubungan yang terjadi kekerasan dianggap sebagai hal yang wajar (O'Keefe, 1997). Pasangan yang melakukan kekerasan dalam hubungan pacaran pada saat remaja, kemungkinan besar nantinya dapat terjadi kekerasan dengan pasangan yang berbeda baik sebagai korban maupun pelaku (Foshee, dkk., 2001; Power dan Kerman, 2006).

Berdasarkan laporan data yang diterima oleh LBH APIK dari jumlah 794 kasus kekerasan secara umum terdapat 63 kasus yang terjadi pada kekerasan dalam pacaran sepanjang tahun 2019 (LBH APIK, 2019). Sedangkan menurut (CATAHU, 2019) mencatat kekerasan dalam berpacaran sepanjang tahun 2019, yaitu sebesar 2.073 kasus. Tindak kekerasan dalam bepacaran tidak hanya terjadi secara sepihak, akan tetapi terjadi kekerasan dua arah. Ada beberapa penelitian yang mengemukakan bahwa laki-laki dan perempuan mungkin untuk menyerang pasangannya, akan tetapi ada perbedaan dalam tindak kekerasan yang dilakukan oleh perempuan dan laki-laki (Cho, 2012). Secara normatif, kecenderungan dalam melakukan tindak kekerasan dilakukan oleh laki-laki dibanding perempuan. Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk pendisiplinan terhadap pasangannya. Akan tetapi, wanita yang melakukan tindak kekerasan sebagai bentuk pertahanan diri mereka. Hal tersebut dikemukakan oleh Gondolf, (2012) bahwa perempuan kemungkinan menggunakan kekerasan sebagai bentuk pertahanan diri.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya tindak kekerasan dalam berpacaran. Salah satu yang dapat mempengaruhinya adalah sikap individu terhadap kekerasan dalam berpacaran itu sendiri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anderson, dkk (2011) mengemukakan bahwa sikap individu tentang kekerasan dalam berpacaran dapat mempengaruhi individu untuk melakukan tindak kekerasan. Pengertian sikap menurut Saifudin Azwar (2010) diartikan sebagai suatu tanggapan atau reaksi yang timbul dari individu terhadap obyek sikap, lalu memunculkan perilaku individu. Dapat disimpulkan bahwa sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran (*Attitude Toward Dating Violence)* adalah suatu tindakan yang dilakukan individu untuk memberikan tanggapan tentang kekerasan yang dilakukan seseorang dalam hubungan kekerasan dalam berpacaran. Sikap individu terhadap seseorang yang melakukan tindakan kekerasan, dapat mempengaruhi individu tersebut untuk melakukan tindakan kekerasan dalam berpacaran di masa yang akan datang.

Sikap terbentuk karena adanya interaksi individu dengan lingkungan sekitar. Menurut Azwar (2019) salah satu faktor pembentuk sikap adalah seseorang yang dianggap penting, misalnya hubungan keluarga (*family relationship)*. Hubungan keluarga dapat diartkan sebagai interaksi yang terjalin antara anggota keluarga yang lainnya dengan menekankan peran dan tugasnya masing-masing sebagai anggota keluarga. Dalam hal ini, penting untuk memahami konteks keluarga dan latar belakang sebab sosialisasi awal berlangsung di lingkungan keluarga. Keluarga selalu diklasifikasikan sebagai agen sosialisasi paling penting sebelum dewasa. Keluarga memiliki peran yang penting untuk perkembangan remaja, sumber risiko, dan perlindungan terkait dengan kekerasan remaja. Dalam konteks keluarga, orang tua juga memberikan dasar untuk remaja mereka tentang sehat atau tidak sehatnya hubungan berpacaran dengan cara mereka berkomunikasi, menyelesaikan konflik, dan mencari dukungan dalam hubungan mereka sendiri.

Menurut Tolan (1997) terdapat enam dimensi dalam hubungan keluarga, yaitu *beliefs about family, cohesion, shared deviant beliefs, support, organization, communication. Beliefs about family* merupakan pandangan tentang penting atau tidaknya hubungan keluarga. *Cohesion* dapat diartikan sebagai ikatan emosional yang terjalin dalam hubungan keluarga, *shared defiant beliefs* menjelaskab bagaimana keluarga mensosialisasikan kepada anggota keluarga tentang nilai-nilai yang dianut dalam keluarga, *support* merupakan bentuk dukungan yang diterima anggota baik secara materil maupun moril, *organization* adanya bentuk pengorganisasian yang jelas tentang peran masing-masing anggota dalam keluarga, *communication* adalah proses komunikasi yang terjadi antar anggota keluarga dan untuk saling mendengarkan satu sama lain.

Gorman-Smith et al. (2000a) mengemukakan bahwa keluarga yang ditandai dengan tingginya tingkat kekompakan akan membuat konteks yang optimal untuk perkembangan remaja. Penelitian lain oleh Matjasko dan Vivolo-Kantor (2013) mengatakan bahwa dengan memperkuat aspek fungsi keluarga, termasuk kohesi keluarga, struktur dan keyakinan, serta praktik pengasuhan positif, dapat mengurangi dan mencegah kekerasan remaja. Disisi lain, menurut penelitian oleh Ainhoa & Esther (2016) menunjukkan bahwa remaja yang bertindak agresif dalam satu jenis hubungan dekat (mis., hubungan anak-ke-orang tua) cenderung untuk bertindak secara agresif dalam hubungan dekat lainnya (mis., hubungan pacaran). Selain itu, individu yang mengalami kekerasan antargenerasi (mis., pelecehan anak) atau menyaksikan (mis., kekerasan antar-keluarga) segala bentuk keluarga kekerasan selama tahun-tahun perkembangan seseorang telah dikaitkan dengan tindakan *dating violence* dan viktimisasi di kalangan mahasiswa (Maldonado, dkk., 2014). Pengalaman diabaikan di masa kanak-kanak, paparan kekerasan di keluarga pada masa kanak-kanak, termasuk hukuman fisik dan menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga, juga dapat meningkatan kecenderungan untuk kekerasan dalam pacaran baik perbuatan atau viktimisasi (Renner & Whitney, 2012; Temple, Shor ey, Tortolero, Wolfe, & Stuart, 2013).

Dari beberapa hasil penelitian terdahulu tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa dalam konteks keluarga, orang tua juga memberikan dasar untuk remaja tentang sehat atau tidak sehatnya hubungan berpacaran dengan cara mereka berkomunikasi, menyelesaikan konflik, dan mencari dukungan dalam hubungan mereka sendiri. Dengan kata lain, keluarga memiliki peran yang penting untuk membentuk sikap terhadap kekerasan dalam masa pacaran, yang pada gilirannya sikap tersebut juga dapat mempengaruhi perilaku kekerasan terhadap pasangan di kemudian hari.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *family relationship* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran pada remaja dan dewasa awal.

METODE

Desain

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan analisis data yang valid dan terukur. Menurut Sugiyono (2011) pendekatan kuantitatif membuat analisisnya pada data-data numerika yang dapat di olah dengan metode statistika. Desain penelitian ini menggunakan *ex post field study* dengan situasi alamiah dan pada keadaan sewajarnya.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ex post facto field study.* Menurut Sugiyono (2011) *ex post facto* merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian meruntut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut.

Partisipan

Populasi dalam penelitian adalah remaja akhir dan dewasa awal dengan kisaran usia dari 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan *accidental sampling.* Teknik ini adalah teknik penentuan sampel secara kebetulan, dimana seseorang yang dianggap cocok dengan sumber data peniliti akan dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 163 orang yang di ambil dengan teknik *accidental sampling*. Kriteria dalam penelitian ini adalah belum menikah dan pernah berpacaran atau sedang berpacaran.

Instrumen

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kusioner atau angket. Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur, yaitu skala *family relationship characteristic* dan *attitude toward male dating violence.* Skala *Family Relationship* Characteristics oleh Tolan, dkk (1997) yang terdiri dari 6 dimensi, yaitu *beliefs about family, cohesion, shared deviant beliefs, support, organization, communication.* Terdiri dari 31 item yang menggambarkan tentang hubungan keluarga mereka. Terdapat 5 tolak ukur dalam skala ini, yaitu.dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju).

Skala *attitude toward dating violence* yang dikemukakan oleh E. Lisa Price, E. Sandra Byers, dkk (1999). Adapun 3 dimensi dalam skala ini terkait sikap terhadap kekerasan, yaitu psikologis, psikis, dan sexual. Dalam skala ini berjumlah 39 item dengan nilai masing-masing. Responden diminta untuk mengisi lembar skala dengan menilai sikap mereka terhadap kekerasan. Ada 5 tolak ukur yang dimulai dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5(sangat setuju).

Prosedur

Kedua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini belum pernah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia sehingga perlu dilakukan adaptasi alat ukur terlebih dahulu sebelum akhirnya kedua alat ukur tersebut dapat digunakan. Proses adaptasi alat ukur dimulai dengan menerjemahkan alat ukur asli kedalam Bahasa Indonesia, kemudian meminta beberapa orang untuk melakukan *expert judgement*. Setelah dilakukan revisi dan perbaikan item-item pada alat ukur agar dapat mudah dipahami oleh responden. Selanjutnya alat ukur dalam penelitian ini dapat digunakan untuk proses pengambilan data atau penyebaran kuesioner kepada responden dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti.

Teknik Analisis

Metode teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik. Teknik ini digunakan untuk melihat hubungan antara *family relationship* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran. Analisa data penelitian ini menggunakan teknik korelasi *(pearson correlation)* yang diolah menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) *for Windows* versi 22.

HASIL

Sebelum melakukan penelitian, peniliti menentukan kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Karakteristik responden penelitian adalah belum menikah, pernah berpacaran atau sedang berpacaran, rentang usia 18-25 tahun. Berdasarkan karakteristik subjek penelitian dapat diperoleh sebanyak 163 partisipan. Berikut ini akan merupakan gambaran karakteristik partisipan penelitian.

Tabel 1
Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	89	54,60 %
Laki-laki	74	45,40 %
Total	163	100%

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan presentase 54,60%.

Tabel 2
Distribusi Responden berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
18 – 20	45	27,60 %
21 – 23	107	65,64 %
24 - 25	11	6,76 %
Total	163	100%

Berdasarkan distribusi responden berdarkan usia, didominasi oleh range usia 21-23 tahun dengan presentase sebesar 65,64%.

Tabel 3
Distribusi Responden berdasarkan Status hubungan pacaran

Status Hubungan	Frekuensi	Presentase
Sedang Berpacaran	94	57,67 %
Pernah Berpacaran	69	42,33 %
Total	163	100%

Dari hasil tabel diatas, mayoritas reponden berdasarkan status hubungan pacaran adalah sedang berpacaran dengan presentase 57,67%.

Tabel 4
Hasil Uji Dimensi *Beliefs About Family, Cohession, Shared Deviant Beliefs, Support, Organization, Communication* dengan *Attitude Toward Dating Violence*

Dimensi	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Beliefs About Family	- 0,382	0,000
Cohession	- 0,306	0,000
Shared Deviant Beliefs	- 0,353	0,000
Support	- 0,050	0,525
Organization	- 0,232	0,003
Communication	- 0,190	0,015

Berdasarkan kofiesien korelasi antara dimensi *beliefs about family* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran sebesar – 0,382 menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai *probality value* sebesar 0,000 (P < 0,01). Dapat disimpulkan bahwa *beliefs about family* memiliki hubungan yang negatif, artinya jika kepercayaan tentang keluarga naik maka kecenderungan sikap terhadap kekerasan semakin menurun dan begitupun sebaliknya.

Berdasarkan kofiesien korelasi antara dimensi *cohesion* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran sebesar – 0,306 menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai *probality value* sebesar 0,000 (P < 0,01). Bahwa *cohesion* memiliki hubungan yang negatif, artinya jika kedekatan terhadap keluarga naik maka kecenderungan sikap terhadap kekerasan semakin menurun dan begitupun sebaliknya.

Berdasarkan kofiesien korelasi antara dimensi *shared deviant belief* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran sebesar – 0,353 menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai *probality value* sebesar 0,000 (P < 0,01). Dapat disimpulkan bahwa *shared deviant belief* memiliki hubungan yang negatif, artinya jika kepercayaan tentang hal-hal yang menyimpang dapat dijelaskan dengan baik dan setuju dengan pemikiran individu maka kecenderungan sikap terhadap kekerasan semakin menurun dan begitupun sebaliknya.

Berdasarkan kofiesien korelasi antara dimensi *support* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran sebesar – 0,050 menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan nilai *probality value* sebesar 0,525 (P > 0,05). Maka, sikap kekerasan tidak dipengaruhi oleh dukungan dari keluarga melainkan faktor-faktor yang lain yang dapat mempengaruhinya.

Berdasarkan kofiesien korelasi antara dimensi *organization* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran sebesar – 0,232 menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai *probality value* sebesar 0,003 (P < 0,01). Maka adanya hubungan yang negatif antara *organization* dengan sikap terhadap kekerasan.

Berdasarkan kofiesien korelasi antara dimensi *communication* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran sebesar – 0,190 menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai *probality value* sebesar 0,015 (P < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa *communication* memiliki hubungan yang negatif, artinya jika komunikasi yang baik antara keluarga naik maka kecenderungan sikap terhadap kekerasan semakin menurun dan begitupun sebaliknya.

Tabel 5
Hasil Korelasi antara *Family Relationship* dengan Sikap terhadap Kekerasan dalam Berpacaran

		family relationship	*attitude toward dating violence*
family relationship	Pearson Correlation	1	-,383**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	163	163
attitude toward dating violence	Pearson Correlation	-,383**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	163	163

Berdasarkan hasil korelasi antara *family relationship* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran didapatkan nilai *pearson correlation* sebesar – 0,383 dengan nilai *probality value* sebesar 0,000 dan taraf signifikannya (P<0,001).

Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *family relationship* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran. Dengan demikian Ha diterima dan H0 ditolak. Hal ini juga menunjukkan hubungan yang negatif, artinya bertolak belakang. Jika variabel X naik maka variabel Y menurun, artinya semakin baik hubungan keluarga, maka sikap terhadap kekerasan menjadi semakin negatif (tidak setuju), begitupun sebaliknya.

DISKUSI

Beberapa temuan memaparkan bahwa sikap merupakan salah satu prediktor yang berhubungan dengan tindak kekerasan. Sikap individu tentang kekerasan dapat mempengaruhi bagaimana individu tersebut berperilaku. Akan tetapi, dalam pembentukannya sikap itu dapat di pengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Sosialisasi kekerasan sejak dini dalam konteks keluarga secara konsisten adanya hubungan dengan sikap individu terhadap kekerasan interpersonal dimasa dewasa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Kim, (2019) yang

menyatakan bahwa pesan terhadap dukungan kekerasan memoderasi hubungan antara kekerasan dan sikap terhadap kekerasan yang diterima. Jadi, antara laki-laki dan perempuan memiliki pandangan yang berbeda terhadap sikap kekerasan dalam berpacaran itu sendiri.

Penelitian ini juga menguji masing-masing dimensi dalam *family reltionship* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran. Dari hasil yang didapatkan, sebanyak 5 dimensi memiliki hubungan yang signifikan dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacara dan 1 tidak memiliki hubungan yang signifikan. Salah satu dimensi yang memiliki hubungan signifikan adalah kohesi. Menurut Olson & Schlieff (2019), *cohession* sebagai ikatan emosional yang dimiliki oleh masing-masing anggota keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian Barr, dkk (2011) yang menyatakan bahwa tingkat kohesi keluarga yang dirasakan tinggi dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap perilaku kenakalan remaja. Dapat diartikan bahwa keluarga yang memiliki tingkat kohesi yang tinggi dapat mencegah reaksi atau sikap yang negatif terhadap kekerasan itu sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Kramer-Kuhn dan Farrell (2016) menemukan bahwa hubungan rendah antara fungsi keluarga dan hasil agresi umum (mis., tinggi tingkat dukungan orang tua untuk berkelahi dan tingkat rendah kohesi keluarga, pemecahan masalah, keterlibatan orang tua, dan pengasuhan positif) melaporkan bahwa tingkat agresi tinggi dibandingkan dengan remaja dengan keluarga yang berfungsi dengan baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini, yang mana menjelaskan bahwa keluarga yang memiliki hubungan yang baik atau positif, maka sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran cenderung negatif. Selain itu, beberapa penelitian mengidentifikasikan bahwa hubungan yang kuat antara ikatan keluarga, rasa aman, dan pemeliharan harga diri, semua faktor pelindung dapat menghindari individu terhadap kekerasan dalam remaja (Kochanska, dkk., 2010; Ooi, Ang, Fung, Wong, & Cai 2006). Maka dari itu sangat penting bagi keluarga khususnya dalam menjelaskan atau mensosialisasikan terkait hubungan pacaran yang postif, agar tidak ada kecenderungan seseorang dalam melakukan tindak kekerasan. Walaupun terdapat dalam beberapa penelitian yang menganggap faktor keluarga bukan prediktor tersbesar pada kekerasan dalam berpacaran. Akan tetapi, keluarga merupakan hal terpenting untuk melindungi anak dari paparan kekerasan dalam hubungan berpacaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa yang telah dijabarkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan antara *family relationship* dengan sikap terhadap kekerasan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisa korelasi antara *family relationship* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran dengan *pearson correlation* ebesar – 0,382 dengan nilai taraf signifikan ($P < 0,01$). Diketahui juga bahwa nilai korelasinya menunjukkan hasil yang negatif, maka dapat dikatakan bahwa semakin positif hubungan keluarga yang terjalin maka kecenderungan kekerasan dalam berpacaran menjadi negatif, begitupun sebaliknya. Selain itu, berdasarkan hasil uji dimensi antara *family relationship* dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran bahwa dukungan keluarga tidak mempengaruhi sikap individu tentang kekerasan dalam berpacaran. Sedangkan dimensi lainnya menunjukkan adanya hubungan yang negatif dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran. Dari 6 dimensi yang diuji, kemungkinan besar yang memiliki hubungan signifikan dengan sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran adalah kepercayaan tentang keluarga dengan nilai *pearson correlation* sebesar -0,382 dan memiliki hubungan yang negatif, artinya apabila kepercayaannya tentang keluarga tinggi maka kecenderungan sikap terhadap kekerasan menjadi negatif.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Maka penulis memiliki beberapa saran yang dapat dijadikan

pertimbangan untuk memaksimalkan penelitian selanjutnya. Adapun saran yang diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah memeriksa perbedaan hubungan keluarga berdasarkan tingkat status ekonomi orangtua yang dapat berkontribusi terhadap sikap kekerasan dalam berpacaran dan menggunakan alat ukur yang membahas tentang perilaku orang tua dan konflik dalam keluarga yang dapat mempengaruhi sikap individu terhadap kekerasan dalam berpacaran. Selain itu, peneliti juga memberikan saran praktik untuk orangtua, yaitu memberikan sosialisasi awal pada remaja tentang bahaya kekerasan dalam berpacaran sehingga dapat mencegah perilaku tindak kekerasan dalam hubungan berpacaran.

REFERENSI

Anderson, J. R., Chen, W. C., Johnson, M. D., Lyon, S. E., Lee, C. Y. S., Zheng, F., & Peterson, F. R. (2011). Attitudes toward dating violence among college students in mainland China: An exploratory study. *Violence and victims*, *26*(5), 631-647.

Azwar, S. 2010. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. 2019. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barr, S. C., Hanson, R., Begle, A. M., Kilpatrick, D. G., Saunders, B., Resnick, H., & Amstadter, A. (2012). Examining the moderating role of family cohesion on the relationship between witnessed community violence and delinquency in a national sample of adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, *27*(2), 239-262.

Cho, H. (2012a). Examining gender differences in the nature and context of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, *27*, 2665-2684.

Foshee, V. A., Linder, F., MacDougall, J. E., & Bangdiwala, S. (2001). Gender differences in the longitudinal predictors of adolescent dating violence. *Preventive medicine*, *32*(2), 128-141.

Gondolf, E. W. (2012). Physical tactics of female partners against male batterer program participants. *Violence Against Women*, *18*(9), 1027-1044.

Gorman-Smith, D., Tolan, P. H., & Henry, D. B. (2000a). A developmental-ecological model of the relation of family functioning to patterns of delinquency. Journal of Quantitative Criminology, 16(2), 169–198. https://doi.org/10.1023/A:1007564505850.

Harmoko. 2012. *Asuhan Keperawatan Keluarga.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

https://www.lbhapik.org/2019/12/siaran-pers-lbh-apik-jakarta-laporan.html (diakses pada tanggal 13 Desember 2019)

https://www.nccdglobal.org/sites/default/files/publication_pdf/focus-dating-violence.pdf (diakses pada tanggal 12 Maret 2020)

Izaguirre, A., & Calvete, E. (2017). Exposure to family violence as a predictor of dating violence and child-to-parent aggression in Spanish adolescents. *Youth & Society*, *49*(3), 393-412.

Kim, J. (2019). Correlates of Attitudes Toward Violence and Dating Violence Perpetration Among US College Students.

Kochanska, G., Woodard, J., Kim, S., Koenig, J. L., Yoon, J. E., & Barry, R. A. (2010). Positive socialization mechanisms in secure and insecure parent–child dyads: Two longitudinal studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *51*(9), 998-1009

Komnas Perempuan. (2019, Maret 6). Korban Bersuara, Data Bicara Sahkan Ruu Penghapusan Kekerasan Seksual Sebagai Wujud Komitmen Negara . Lembar Fakta Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Tahun 2018.

Kramer-Kuhn, A. M., & Farrell, A. D. (2016). The promotive and protective effects of family factors in the context of peer and community risks for aggression. Journal of Youth and Adolescence, 45(4), 793–811. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0438-x.

Matjasko, J. L., Vivolo-Kantor, A. M., Henry, D. B., Gorman-Smith, D., Schoeny, M. E., & The Multisite Violence Prevention Project. (2013). The relationship between a family-focused preventive intervention, parenting practices, and exposure to violence during the transition to adolescence: Testing a mediational model. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, *22*(1), 45-66.

Niolon, P. H., & Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Preventing intimate partner violence across the lifespan: A technical package of programs, policies, and practices*. Government Printing Office.

O'KEEFE, M. A. U. R. A. (1997). Predictors of dating violence among high school students. *Journal of interpersonal violence*, *12*(4), 546-568.

Olson, D. H., Waldvogel, L., & Schlieff, M. (2019). Circumplex model of marital and family systems: An update. *Journal of Family Theory & Review*, *11*(2), 199-211.

Ooi, Y. P., Ang, R. P., Fung, D. S., Wong, G., & Cai, Y. (2006). The impact of parent–child attachment on aggression, social stress and self-esteem. *School Psychology International*, *27*(5), 552-566.

Powers, J. & Kerman, E. (2006). Teen dating violence. Diunduh pada tanggal 12 Februari 2020 dari http://www.actforyouth.net/resources/rf/rf_datingviolence_0206.pdf

Price, E. L., Byers, E. S., Belliveau, N., Bonner, R., Caron, B., Doiron, D., ... & Lavoie, B. (1999). The attitudes towards dating violence scales: Development and initial validation. *Journal of family violence*, *14*(4), 351-375.

Ramisetty-Mikler, S., Goebert, D., Nishimura, S., & Caetano, R. (2006). Dating violence victimization: associated drinking and sexual risk behaviors of Asian, Native Hawaiian, and Caucasian high school students in Hawaii. *Journal of school health*, *76*(8), 423-429.

Renner, L. M., & Whitney, S. D. (2012). Risk factors for unidirectional and bidirectional intimate partner violence among young adults. *Child abuse & neglect*, *36*(1), 40-52.

Straus, M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence against women*, *10*(7), 790-811.

Temple, J. R., Shorey, R. C., Tortolero, S. R., Wolfe, D. A., & Stuart, G. L. (2013). Importance of gender and attitudes about violence in the relationship between exposure to interparental violence and the perpetration of teen dating violence. *Child abuse & neglect*, *37*(5), 343-352.

Tolan, P. H., Gorman-Smith, D., Huesmann, L. R., & Zelli, A. (1997). Assessment of family relationship characteristics: A measure to explain risk for antisocial behavior and depression among urban youth. *Psychological assessment*, *9*(3), 212.

Watkins, L. E., Maldonado, R. C., & DiLillo, D. (2014). Hazardous alcohol use and intimate partner aggression among dating couples: The role of impulse control difficulties. *Aggressive Behavior*, *40*(4), 369-381.

Wolfe, D. A., Scott, K., Wekerle, C., & Pittman, A. L. (2001). Child maltreatment: Risk of adjustment problems and dating violence in adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *40*(3), 282-289.

PERBEDAAN PERILAKU SEKSUAL PRA-NIKAH ANTARA MAHASISWA UNIVERSITAS BERBASIS AGAMA DENGAN MAHASISWA UNIVERSITAS TIDAK BERBASIS AGAMA

Kayla Ajrina, Swanta Devita Simamora, Priska Marsyela Devi, Aries Yulianto
Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya
[1]Kayla.Ajrina@student.upj.ac.id, [2]Swanta.DevitaSimamora@student.ac.id,
[3]Priska.MarsyelaDevi@student.upj.ac.id, [4]aries.yulianto@upj.ac.id

Abstrak

Mahasiswa termasuk kelompok yang aktif dan rentan terhadap perilaku seksual pranikah. Perilaku seksual sendiri sebenarnya tidak hanya berhubungan secara intim saja, namun juga termasuk berpegangan tangan hingga berciuman. Di sisi lain, sebagian besar universitas berbasis agama juga menekankan nilai-nilai agama pada mahasiswanya, termasuk mengenai perilaku seksual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan perilaku seksual pra-nikah antara mahasiswa yang berkuliah universitas berbasis agama dengan mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama. Partisioan berjumlah 40 mahasiswa (20 mahasiswa dari universitas berbasis agama dan 20 mahasiswa dari universitas tidak berbasis agama) berusia yang berusia 18-24 tahun, sedang atau pernah terlibat dalam hubungan berpacaran dengan lawan jenis dan pernah minimal melakukan satu perilaku seksual bersama pacar, bertempat tinggal di sekitar Jakarta dan Tangerang Selatan. Alat ukur menanyakan perilaku seksual apa saja yang telah dilakukan dengan pacar, yang didasari adanya urutan keintiman yang terdiri dari 11 pernyataan yang menggambarkan perilaku seksual pranikah, yaitu: *touching* (3 pernyataan), *kissing* (3 pernyataan), *petting* (4 pernyataan), dan *sexual intercourse* (1 pernyataan). Perilaku seksual pranikah mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama lebih tinggi secara signifikan dibandingkan mahasiswa yang berkuliah universitas berbasis agama.

***Kata kunci**: perilaku seksual pranikah; religiusitas; remaja akhir; mahasiswa*

PENDAHULUAN

Perilaku seksual remaja akhir-akhir ini marak diperbincangkan. Dalam psikologi, masa remaja dibagi menjadi tiga, yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja tengah (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Fajarini & Khaerani, 2014). Mengacu kepada batasan usia ini, mahasiswa termasuk ke dalam remaja akhir. Masa remaja disebut juga masa peralihan, yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa kehidupan orang dewasa, yang biasanya ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan baik bilogis maupun psikisnya. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, serta emosi yang belum stabil (Hidayati & Farid, 2016). Menurut Desmita (2011), masa remaja ditandai dengan adanya sejumlah karakteristik penting yang yaitu meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku. Mahasiswa yang sedang memasuki dunia perguruan tinggi, pada usia ini secara bersamaan harus menyelesaikan tugas perkembangan psikososialnya dan tiap remaja memiliki keunikan dan masa yang berbeda dalam menemukan jati dirinya (Widayat & Nuandri, 2014).

Survei oleh DKT Indonesia pada tahun 2011 mengenai hubungan seks yang dilakukan remaja dan kaum muda berusia 15-25 tahun menunjukkan peringkat tertinggi adalah mahasiswa (31%), karyawan kantor (18%), sisanya ada pengusaha, pedagang, buruh, dsb, termasuk 6 persen murid SMP atau SMA (*39% ABG di kota besar Indonesia sudah pernah*

hubungan seks, 2011). Hal tersebut membuktikan bahwa tingkat perilaku seksual yang tinggi terjadi pada mahasiswa. Uecker (sebagaimana dikutip dalam (Rahardjo et al., 2017) menyatakan bahwa mahasiswa sendiri sudah lama disebut sebagai kelompok yang aktif dan rentan terhadap perilaku seksual pranikah.

Menurut Sarwono (2011), perilaku seksual pranikah merupakan segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun dengan sesama jenis tanpa adanya ikatan pernikahan yang sah. Pendapat yang serupa dikemukakan oleh Indrijati (2001) bahwa perilaku seksual pranikah merupakan suatu kegiatan seksual yang melibatkan dua orang yang saling menyukai atau mencintai yang dilakukan sebelum perkawinan. Perilaku seksual tidak hanya berhubungan secara intim saja, namun juga termasuk berpegangan tangan dengan lawan jenis, berciuman serta yang lainnya (Yulianto, 2020). . Hurlock (2009) menyatakan bahwa perilaku seks selama berpacaran dimulai dari berciuman, bercumbu ringan, bercumbu berat, dan kemudian hubungan intim. Penelitian Yulianto (2019) pada remaja yang berpacaran menunjukkan bahwa 23% responden telah melakukan hubungan seksual, 33%-48% petting, 77%-88% berciuman, dan 92%-99% telah berpegangan tangan dan berpelukan (*touching*) dengan pacar. Bila para remaja sudah terlanjur terjerumus dalam pergaulan yang tidak baik, maka akan sangat sulit untuk kembali pada kondisi semula. karena disebabkan oleh pengaruh pergaulan yang sangat tinggi (Ardi & Muis, 2014).

Dalam penelitian Rostosky (sebagai mana dikutip dalam Widayat & Nuandri, 2014), perilaku seks pranikah saling berhubungan dengan religiusitas di mana kedua hal ini dimediasi oleh sikap terhadap seks. Penelitian Silahuddin (2016) menemukan bahwa mahasiswa yang belajar di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dibandingkan mahasiswa yang belajar di Perguruan Tinggi Umum Negeri. Semakin rendah tingkat religiusitas seorang remaja maka semakin tinggi tingkat intensitas perilaku seksual pranikah yang dilakukan remaja, begitupula sebaliknya semakin tinggi tingkat religiusitas seorang remaja maka semakin rendah tingkat intensitas perilaku seksual pranikah yang dilakukan oleh remaja (Irmawaty, 2013).

Religiusitas merupakan suatu perilaku terhadap agama yang berupa penghayatan terhadap nilai-nilai agama yang dianutnya dan dapat ditandai tidak hanya melalui ketaatan dalam menjalankan ibadah ritual tetapi juga degan adanya keyakinan, pengalaman, serta pengetahuan mengenai agama yang dianutnya (Ancok & Suroso, 2001). Semakin rendah tingkat religiusitas seorang remaja maka semakin tinggi tingkat intensitas perilaku seksual pranikah yang dilakukan remaja, begitupula sebaliknya semakin tinggi tingkat religiusitas seorang remaja maka semakin rendah tingkat intensitas perilaku seksual pranikah yang dilakukan oleh remaja (Irmawaty, 2013).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti mengajukan masalah penelitian, yaitu “apakah ada perbedaan perilaku seksual antara mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama dengan mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama. Peneliti menduga ada perbedaan signifikan dalam perilaku seksual pra-nikah antara mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama dengan mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama.

METODE

Desain

Penelitian menggunakan *non-experimental research strategy* dengan *differential research design* (Gravetter & Forzano, 2018). Hal ini dikarenakan peneliti tidak melakukan manipulasi pada variabel penelitian dan hanya membandingkan perilaku seksual antara

mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama dengan mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama.

Partisipan

Partisioan berjumlah 40 mahasiswa (20 mahasiswa dari universitas berbasis agama dan 20 mahasiswa dari universitas tidak berbasis agama) berusia yang berusia 18-24 tahun, sedang atau pernah terlibat dalam hubungan berpacaran dengan lawan jenis dan pernah minimal melakukan satu perilaku seksual bersama pacar, bertempat tinggal di sekitar Jakarta dan Tangerang Selatan. Pengambilan partisipan ini bersifat *non-probability* dilakukan dengan teknik *quota sampling.*

Instumen Penelitian

Perilaku seksual pranikah mahasiswa diukur menggunakan skala perilaku seksual pranikah remaja dari penelitian (Yulianto, 2020). Alat ukur ini menggunakan skala Guttman yang terdiri dari 11 pernyataan diurutkan dalam derajat keintiman, yaitu: *Touching* ("1. Saya memegang tangan pacar saya ketika berjalan-jalan", "7. Saya bergandengan tangan dengan pacar saya ketika sedang berjalan-jalan", dan "3. Saya memeluk pacar saya"), *Kissing* ("2. Saya mencium kening pacar saya", "4. Saya mencium pipi pacar saya", dan "10. Saya mencium bibir pacar saya"), *Petting* ("5. Saya meraba dada pacar saya ketika ia berpakaian lengkap", "8. Saya mencium dada pacar saya ketika ia masih berpakaian lengkap", "9. Saya meraba bagian dada pacar saya ketika tidak berpakaian", dan "6. Saya mengecup dada pacar saya ketika tidak berpakaian"), dan *Sexual Intercourse* ("11. Saya melakukan hubungan seksual dengan pacar saya"). Partisipan akan menjawab 'Ya' (skor 1) jika mereka pernah melakukannya dengan pasangan mereka, atau 'Tidak' (skor 0) jika mereka tidak pernah melakukannya dengan pasangan mereka. Skor dari setiap pernyataan akan dijumlahkan untuk mengetahui skor total, dimana semakin tinggi skor total, semakin banyak perilaku seksual pranikah yang telah dilakukan. Selain itu, dengan menggunakan perilaku seksual pranikah yang diukur pada skala ini dapat diurutkan berdasarkan derajat keintiman. Remaja yang telah melakukan perilaku seksual yang lebih intim (misal, berciuman) juga dipastikan melakukan perilaku seksual yang kurang intim (misal, bergandengan tangan). Skala perilaku seksual ini telah terbukti reliabel, dengan nilai *CR* (*coefficient of reproducibility*) = 0,946 dan *CS* (*coefficient of scalability*) = 0,756 (Yulianto, 2020). Begitu juga skala ini terbukti valid dengan pengujian validitas konstruk menggunakan teknik *studies of group differences* dan teknik *studies of internal structure* (Yulianto, 2020).

Prosedur Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menyebarkan kuisioner secara *online* di satu universitas berbasis agama dan satu universitas tidak berbasis agama yang terletak di Jakarta dan Tangerang Selatan. Peneliti terlebih dahulu mencari mahasiswa dengan karakteristik tersebut di atas sebagai calon partisipan. Apabila mereka setuju untuk berpartisipasi, peneliti akan memberikan *link* untuk mengisi kuesioner online.

Teknik Analisis

Independent sample t-test digunakan untuk menganalisis apakah perilaku seksual pada mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama berbeda secara signifikan dengan mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama. Dalam melakukan perhitungan, peneliti menggunakan software JASP 0.13.1.

HASIL

Tabel 1 menyajikan gambaran umum partisipan. *Mean* dan *SD* usia pada kelompok mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama tidak jauh berbeda dengan mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama, hal ini menunjukkan kedua kelompok setara.

Tabel 1
Gambaran umum partisipan (*N=40*)

Variabel	Mahasiswa berkuliah di universitas	
	Berbasis agama (*n=20*)	Tidak berbasis agama (*n=20*)
Usia		
Mean	19,600	19,550
SD	1,273	1,638
Min.	18	18
Maks.	22	24
Jenis kelamin		
Laki-laki	9	2
Perempuan	11	18

Tabel 2 memberikan gambaran perilaku seksual mahasiswa berdasarkan universitas. Secara umum, semakin intim perilaku seksual pranikah, semakin sedikit dilakukan. Misalnya *kissing* lebih sedikit (40%-63%) dilakukan dibandingkan *touching* (63%-78%). Hal yang serupa juga terjadi apabila dilihat untuk masing-masing kelompok mahasiswa berdasarkan jenis universitas.

Tabel 2
Perilaku seksual berdasarkan jenis universitas (*N=40*)

Perilaku	Mahasiswa berkuliah di universitas		Total
	Berbasis agama (*n=20*)	Tidak berbasis agama (*n=20*)	
Touching			
(1) Saya memegang tangan pacar saya ketika berjalan-jalan.	12 (60%)	19 (95%)	31 (78%)
(7) Saya bergandengan tangan dengan pacar ketika berjalan-jalan.	10 (50%)	19 (95%)	29 (73%)
(3) Saya memeluk pacar saya.	8 (40%)	17 (85%)	25 (63%)
Kissing			
(4) Saya mencium pipi pacar saya.	8 (40%)	17 (85%)	25 (63%)
(2) Saya mencium kening pacar saya.	6 (30%)	12 (60%)	18 (45%)
(10) Saya mencium bibir pacar saya.	7 (35%)	9 (45%)	

			16 (40%)
Petting			
(5) Saya meraba dada pacar saya ketika berpakaian lengkap.	7 (35%)	11 (55%)	18 (45%)
(9) Saya meraba bagian dada pacar saya ketika tidak berpakaian.	1 (5%)	4 (20%)	5 (13%)
(6) Saya mengecup dada pacar saya ketika tidak berpakaian.	2 (10%)	4 (20%)	6 (15%)
(8) Saya mencium dada pacar saya ketika berpakaian lengkap.	2 (10%)	3 (15%)	5 (13%)
Intercourse			
(11) Saya bersetubuh dengan pacar saya.	3 (15%)	4 (20%)	7 (18%)

Tabel 3 menampilkan hasil *t-test independent sample*. Uji asumsi menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki varians yang sama, $F = 0{,}877$, $p > 0{,}355$. Ada perbedaan yang signifikan dalam perilaku seksual antara mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama ($M = 3{,}10$, $SD = 3{,}252$) dengan mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama ($M = 5{,}450$, $SD = 3{,}611$), $t(38) = 2{,}163$, $p < 0{,}05$. Hasil ini menunjukkan mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama lebih banyak melakukan perilaku seksual pranikah dibandingkan mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama.

Tabel 3
Hasil *t-test independent sample*

Perilaku seksual	Mahasiswa berkuliah di universitas	
	Berbasis agama (*n=20*)	Tidak berbasis agama (*n=20*)
Mean	3,100	5,450
SD	3,252	3,611
$t(38) = 2{,}163$, $p < 0{,}05$, $F = 0{,}877$, $p > 0{,}355$		

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama lebih tinggi perilaku seksual pranikah dibandingkan mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama. Hasil ini sesuai dengan Irmawaty (2013), yang menyatakan bahwa semakin rendah tingkat religiusitas seorang remaja maka semakin tinggi tingkat intensitas perilaku seksual pranikah yang dilakukan remaja, begitupula sebaliknya. Meskipun penelitian ini tidak mengukur religiusitas, namun mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama akan banyak mendapatkan nilai-nilai agama dibandingkan dengan mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama. Dengan demikian, mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama dianggap memiliki religiusitas yang tinggi. Karena adanya pembelajaran khusus dan mengadakan kegiatan khusus keagamaan yang universitas berbasis agama lakukan mempengaruhi bagaimana partisipan menjawab perilaku seksual apa saja yang telah mereka lakukan pada kuisioner. Hal tersebut juga dapat membuat religiusitas mereka semakin tinggi dan menyebabkan perilaku seksual mereka rendah. Sedangkan mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama dianggap memiliki religiusitas yang rendah, sehingga lebih banyak melakukan perilaku seksual.

Dari hasil dtemukan juga bahwa semakin intim perilaku seksual, semakin kecil frekuensi dilakukannya oleh mahasiswa, terlepas dari universitasnya. Kondisi ini terjadi tidak hanya pada seluruh partisipan, namun juga pada setiap jenis universitas. Terlihat bahwa total dengan nilai terbesar ada pada pernyataan kategori *touching* dan total dengan nilai terkecil berada *sexual intercourse*. Bahkan, pernyataan (1) yaitu "memegang tangan pacar saya ketika berjalan-jalan" mendapatkan skor terbesar dari kedua kelompok, yang artinya, mahasiswa paling banyak yang telah melakukan perilaku seksual berpegangan tangan dengan pasangannya. *Touching* memang merupakan perilaku seksual yang paling mudah dilakukan dengan tidak adanya dampak yang riskan terhadap orang yang melakukan *touching* tersebut. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Yulianto, 2019), yang menunjukkan bahwa frekuensi dilakukan perilaku seksual pranikah pada remaja berurutan semakin besar mulai dari *sexual intercourse*, *petting*, *kissing* dan *touching.*

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini ingin mengetahui apakah ada perbedaan perilaku seksual antara mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama dengan mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama. Hasil menunjukkan adanya ada perbedaan signifikan dalam perilaku seksual pra-nikah, dimana mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang berkuliah di universitas berbasis agama.

Bagi mahasiswa, peneliti menyarankan untuk meningkatkan religiusitasnya agar tidak melakukan perilaku seksual yang lebih intim lagi, bahkan hingga melakukan hubungan seksual. Religiusitas ditingkatkan dengan memperbanyak ibadah serta memperdalam ilmu agama. Saran ini terutama diperuntukkan bagi mahasiswa yang berkuliah di universitas tidak berbasis agama.

Penelitian ini memiliki kelemahan, yaitu jumlah partisipan yang sedikit tidak tersebar secara menyeluruh pada kedua jenis universitas, dan partisipan yang didapat bisa mempengaruhi generalisasi dari penelitian ini. Oleh sebab itu, peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya agar memperhatikan kemerataan responden dalam pengambilan sampel. Dengan karakteristik responden yang lebih merata, diharapkan hasil penelitian dapat digeneralisasi.

REFERENSI

39% ABG di kota besar Indonesia sudah pernah hubungan seks. (2011). Detikhealth. https://health.detik.com/anak-dan-remaja/d-1782962/39-abg-di-kota-besar-indonesia-sudah-pernah-hubungan-seks

Ancok, D., & Suroso, F. N. (2001). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas problem-problem psikologi*. Pustaka Pelajar.

Ardi, N. M. S., & Muis, T. (2014). Perilaku seksual remaja mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA, 4*(3), 650–657.

Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja.

Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi. *Jurnal Psikologi Integratif, 2*(1), 22–29.

Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learning, Inc.

Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient, dan penyesuaian diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia, 5*(2), 137–144.

Hurlock, E. (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang hidup* (R.

M. Sijabat (Ed.)). Erlangga.
Indrijati, H. (2001). Hubungan antara kualitas komunikasi remaja dan orang tua dan sikap remaja terhadap hubungan seksual pranikah. *Jurnal Psikologi Kepribadian, 3*(2), 93–102.
Irmawaty, L. (2013). Perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *9*(1), 44–52.
Rahardjo, W., Citra, A. F., Saputra, M., Damariyanti, M., Ayuningsih, A. M., & Siahay, M. M. (2017). Perilaku seks pranikah pada mahasiswa: Menilik peran harga diri, komitmen hubungan, dan sikap terhadap perilaku seks pranikah. *Jurnal Psikologi*, *44*(2), 139. https://doi.org/10.22146/jpsi.23659
Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi remaja*. RajaGrafindo Persada.
Silahuddin. (2016). *Perbedaan tingkat religiusitas mahasiswa di perguruan tinggi keagamaan Islam Negeri dan perguruan tinggi umum Negeri di Provinsi Aceh tahun 2016*.
Widayat, I. W., & Nuandri, V. T. (2014). Hubungan antara sikap terhadap religiusitas dengan sikap terhadap kecenderungan perilaku seks pranikah. *Jurnal Psikologi Kepribadian*, *3*(2), 60–69.
Yulianto, A. (2020). Pengujian psikometri skala Guttman untuk mengukur perilaku seksual pada remaja berpacaran. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *18*(1), 38–48.
Yulianto, A. (2019). Premarital sexual behaviors: Youth and romantic relationship. In H. Sukmana (Ed.), *Proceedings of the 1st International Conference on Health (ICOH 2019)* (pp. 25–28). Science and Technology Publications, Lda. https://doi.org/10.5220/0009562400250028

FAKTOR-FAKTOR YANG BERKONTRIBUSI TERHADAP MAKNA KERJA PADA TENAGA KESEHATAN

Purnomolugi Ursila Nilamsari, Hani Kumala, Stevani
Fakultas Psikologi, Unika Atma Jaya
ursila.nilamsari@atmajaya.ac.id, hanikumalalukman@gmail.com[2]
stevani.2016070079@student.atmajaya.ac.id[3]

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang aktual dan pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap makna kerja pada tenaga kesehatan. Untuk mencapai tujuan, dilaksanakan penelitian menggunakan *design mixed method with exploratory factor analysis* pada tenaga kesehatan di Indonesia. Subyek penelitian yang berpartisipasi seluruhnya berjumlah 99 orang, meliputi profesi medis sejumlah 40%, perawat 52%, bidan 7% dan tenaga kesehatan lain 1%. Teknik pengambilan sampling yang digunakan dengan *snowball sampling*. Metode awal pengumpulan data melalui interview kepada 5 partisipan, kemudian melakukan pengembangan alat ukur yang terdiri dari 22 item. Pada uji ketercukupan *sampling*, data yang diperoleh dapat mencukupi yang bersumber dari KMO *measure* dan Bartlett's test, sedangkan berdasarkan pengukuran menggunakan *anti-image matrices* sejumlah 2 variabel tidak signifikan sehingga dikeluarkan. Berdasarkan analisa *eigenvalues* dapat diterima sejumlah 3 faktor dari 5 faktor yang telah direduksi. Penelitian menghasilkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap makna kerja pada tenaga kesehatan meliputi faktor makna yang positif dalam bekerja, faktor hasil atas perilaku bekerja dan faktor nilai sosial, dengan faktor makna yang positif dalam bekerja memberikan kontribusi yang paling tinggi. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan untuk metode *sampling snowball sampling* menjadi kurang merepresentasikan variasi profesi yang ada pada tenaga kesehatan, di sisi lain terdapat rentang masa kerja responden yang sangat bervariasi. Pada penelitian berikutnya dapat lebih memperbaiki *design sampling* dan kriteria responden sehingga dapat mengatasi masalah metodologi untuk mendapatkan hasil yang lebih representative. Hasil dari penelitian faktor-faktor yang berkontribusi terhadap makna kerja pada tenaga kesehatan, yang dilaksanakan pada situasi pasca pandemic, diharapkan dapat bermanfaat secara pribadi untuk tenaga kesehatan di Indonesia, untuk profesi serta pihak-pihak lain yang berminat dengan penelitian ini.

Kata kunci : makna kerja, tenaga kesehatan, faktor-faktor yang berkontribusi

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia dikejutkan dengan sebuah virus baru yang pertama muncul di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Wabah ini dengan cepat menyebar ke negara-negara lainnya di seluruh dunia yang disebabkan virus bernama *Corona Virus Diseases* (COVID-19). Virus mudah menyebar melalui percikan atau *droplets* dari penderita yang positif ketika mereka bersin, batuk dan berbicara. Virus semakin mudah tersebar karena penderita COVID-19, belum tentu sadar atau tahu bahwa mereka terjangkit dan akhirnya menularkan pada orang lain. Tingkat penyebaran virus yang tinggi menyebabkan 1.202.827 terinfeksi COVID-19, 65.000 orang mencapai kematian global. Hal ini menyebabkan membuat WHO menetapkan COVID-19 sebagai sebuah pandemi. Indonesia sebagai negara yang juga mengalami kasus sejumlah 2.273 orang, dengan jumlah meninggal 198 orang, sembuh sejumlah 164 orang (www.covid19.go.id)

Pemerintah berupaya keras untuk melakukan perlindungan kesehatan kepada seluruh masyarakat. *Social distancing* merupakan bentuk praktik kesehatan untuk mengurangi dan mencegah orang-orang sakit melakukan kontak atau bertemu dengan orang-orang sehat, sehingga memungkinkan karyawan menjalankan pekerjaan dari rumah (*work from home*) sedangkan untuk pekerjaan yang tidak memungkinkan dilakukan sistem *split*. Hal tersebut tidak berlaku untuk para tenaga kesehatan yang justru berhubungan langsung dengan para penderita. Para tenaga medis, perawat maupun para medis memegang kunci penting untuk terus menjalankan pelayanan dalam situasi yang kritikal karena berhubungan langsung dengan keselamatan mereka.

IDI menyebutkan pada tanggal 5 April 2020 sejumlah 18 dokter meninggal diduga terinfeksi COVID-19. Beberapa keluhan terkait kekurangan penyediaan fasilitas Alat Perlindungan Diri (APD) sehingga berbagai donasi dibuka untuk segera membantu menyediakan APD serta pembenahan sistem layanan untuk menghindari risiko penularan. Kondisi fasilitas yang kurang siap tersebut maupun jumlah penderita yang terus bertambah tentu dapat menimbulkan stress bagi para tenaga kesehatan yang bergerak di ujung tombak. Pada sisi lain mereka tergerak untuk terus bertanggung jawab dan tidak meninggalkan pekerjaan.

Hal mendasar yang membuat seorang bekerja adalah untuk menemukan keberartian dalam pekerjaan. Penelitian mengenai keberartian dalam pekerjaan memberikan kontribusi melalui hasil kerjanya yang positif. Seligman (2002) menjelaskan bagaimana uang bukanlah menjadi motivator yang utama. Orang-orang mulai dapat menentukan dirinya sendiri dan secara social didefinisikan oleh pekerjaannya (Casey, 1995). Memahami sumber-sumber yang berarti dalam pekerjaan menjadi suatu hasil bagi sistem organisasi, menghargai perkembangan manusia dan suatu kontribusi pada hal yang lebih baik (Wrzesniewski, 2003).

Dalam menghadapi kasus-kasus yang kritikal bagi kehidupan seseorang maupun kehidupan diri sendiri, para tenaga kesehatan terus menekuni profesinya. Serangkaian penelitian menekankan bahwa dalam dinamika organisasi, keduanya baik para individu maupun organisasi bergerak bersama untuk menentukan arti dari setiap pengalaman. Perilaku yang bisa ditentukan oleh diri sendiri memiliki konsekuensi yang penting untuk kualitas pengalaman dari perilaku (Brown & Ryan,2004). Hasil yang positif untuk seseorang pada bidang pekerjaan yang spesifik termasuk adalah persistensi yang tinggi dan perilaku yang efektif serta meningkatkan kesejahteraan (Deci et al.,2001).

Di tengah derasnya kasus COVID-19, para tenaga kesehatan menemukan keberartian dalam pekerjaan memiliki eksistensi yang positive maupun negative. Penelitian ini untuk mengungkapkan factor-faktor yang berkontribusi terhadap makna kerja pada tenaga kesehatan yang sedang diuji dalam menghadapi pandemi.

Meaningful work adalah pekerjaan yang memiliki makna yang positif dan signifikan bagi seorang individu. Bagi beberapa karyawan, pekerjaan dapat memiliki nilai tertentu untuk karyawan, melebihi nilai gaji, promosi atau jam kerja. *Meaningful work* mencerminkan hubungan pribadi yang mendalam antara karyawan dan pekerjaannya, yang memotivasi karyawan tersebut untuk bekerja melampaui persyaratan pekerjaan mereka (Wingerden & Stoep, 2018).

Menurut Nurani dan Yuwono (2013), Kerja merupakan cara untuk menghasilkan uang dan meningkatkan kesejahteraan. Makna Kerja adalah sekumpulan nilai atau keyakinan serta sikap, harapan dari orang orang yang mempunyai hubungan tersendiri dengan pekerjaannya (Nurani & Yuwono, 2013). Makna Kerja tidak diperoleh dari seberapa tingginya jabatan kita atau apa pekerjaan kita, tetapi dari ekspresi seorang individu dari kerjaannya, keunikan dan keistimewaan dalam pekerjaan itu, sehingga baru dapat muncul makna kerja dan komitmen

kerja dari dalam diri, dan lebih bertanggung jawab atas kehidupannya (Nurani & Yuwono, 2013).

Menurut Victor Frankl dalam bukunya, *Man's Search for Meaning* menyatakan : "Seorang yang sadar akan tanggung jawab yang ia tanggung terhadap seorang manusia yang dengan penuh kasih menunggunya, atau pada pekerjaan yang belum selesai, tidak akan pernah bisa membuang hidupnya. Dia tahu alasannya untuk hidup dan tahu bagaimana menghadapi permasalahannya. " Kerja dan pemaknaan kerja berkesinambungan dikarenakan jika kita ingin bekerja, mendapatkan pekerjaan jauh lebih mudah dibandingkan dengan menjalani pekerjaan itu selama mungkin. Dalam pekerjaan kita juga bisa mendapatkan kehidupan sosial yang lebih baik, penerimaan, penghargaan di tempat kerja, dan lainnya yang dapat meningkatkan produktivitas kerja. Tapi cara cara atau akibat dari bekerja tersebut merupakan faktor external, dikarenakan terdapat faktor internal dari bekerja yang disebut makna kerja yang dapat juga meningkatkan produktivitas, kemauan bekerja, loyalitas bekerja, dan akan mengarahkan kepada penerimaan, penghargaan, dan lainnya.

Sebuah pekerjaan memiliki peran yang cukup besar dalam kehidupan seseorang, melihat besarnya peran pekerjaan dalam hidup, tidak menutup kemungkinan bahwa pekerjaan dapat mempengaruhi *well-being* individu. Individu yang memaknai pekerjaannya dengan baik, memiliki dampak positif seperti produktivitas dan motivasi yang meningkat. Jika seorang individu tidak memaknai pekerjaannya dengan baik, dapat mengakibatkan kecemasan, kelelahan emosional dan merasa jenuh (Hu & Hirsh, 2017). *Meaningful work* merefleksikan identitas dan aspirasi seseorang, (Rosso et al, 2010) sehingga menimbulkan perasaan bahwa dirinya telah berkontribusi untuk kebaikan bersama dan membuat dampak positif bagi komunitas dan masyarakat.

Pada dasarnya belum terdapat sebuah hasil consensus terhadap pengertian konkrit mengenai Meaningful of Work. Akan tetapi, terdapat beberapakelompok kecil peneliti mendefinisikan meaningful of work sebagai sebuah pekerjaan yang memiliki nilai yang berarti penting bagi individunya (e.g., Bunderson & Thompson, 2009; Leiter & Harvie,1997). Kemudian, penelitian mengenaimeaningful of work paling banyak dilakukan pada bidang psikologi industry dan organisasi, dimanameaningful of work dipandang sebagai perilaku atau persepsi individu yang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor kepribadian dan juga factor yang terdapat pada tempat kerja, seperti hubungan ditempat kerja, dukungan dari pihak atasan, atau desain dari pekerjaan bersangkutan. Maka dari itu, banyak teori dasar yang digunakan dalam meaningful work berasal dari psikologi positif dan keterlibatan kerja (Bailey, Madden, Alfes, & Fletcher, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, telah diidentifikasi empat atribut utama dari pekerjaan yang bermakna (Cameron, 2012). Pertama, pekerjaan yang bermakna memiliki dampak positif penting pada kesejahteraan manusia. Kedua, pekerjaan itu dikaitkan dengan nilai seseorang atau nilai pribadi yang penting. Ketiga, pekerjaan memiliki dampak yang dapat meninggalkan kesan tanpa jangka waktu yang dibutuhkan atau dapat memberikan efek yang berlebih. Akhirnya, pekerjaan yang bermakna membangun hubungan yang mendukung dan rasa kebersamaan di antara orang-orang.

Makna kerja penting dalam kehidupan. Dilihat dari sentralitas kerja, yang diartikan sebagai seberapa pentingnya bekerja dalam kehidupan individu (Rizka, 2012). Menurut Rizka (2012), sentralitas kerja terdiri dari :

1. Komponen Belief / Nilai /Kepercayaan
   - Identifikasi Kerja
     Hal ini merupakan gambaran dari proses identifikasi diri individu dengan membandingkan aktivitas kerjanya.

- Keterlibatan Kerja
  Keterlibatan kerja merupakan respon bekerja pada peran kehidupan, yang termasuk dalam tingkah laku dan banyak waktu yang dihabiskan dalam aktivitas bekerja.

2. Komponen Orientasi Keputusan
   Seseorang memilih pekerjaan yang disukai dan memilih harus seperti apa saat bekerja, berdasarkan keputusan yang akan / telah diambil. Bahkan individu dapat memprioritaskan pekerjaannya pada peringkat atas sebagai kegiatan yang paling disukai, atau di paling bawah sebagai kegiatan yang paling tidak disukai. Berdasarkan perilaku dan pilihan.

Menurut Morin (2007), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *meaningful of work* yaitu :

1.*Development and Learning*
Faktor pertama ini mengenai pengembangan dan pembelajaran yang mengaitkan persepsi pekerjaan yang sesuai dengan kepentingan dan kompetensi seseorang, atau hal yang memungkinkan individu mengembangkan dirinya melalui pekerjaan.

2.*Work Utility*
Utilitas kerja berkaitan dengan aspek pragmatis pekerjaan dan dipandang sebagai kegiatan yang memiliki manfaat dan dapat membantu masyarakat untuk kepentingan bersama.

3.*Quality of Working Relationship*
Faktor ketiga adalah kualitas hubungan kerja yang berkaitan dengan dimensi interpersonal kerja termasuk persepsi kerjasama ditempat kerja, solidaritas di kalangan pekerja, dan dukungan sosial.

4.*Autonomy*
Otonomi berkaitan dengan kemungkinan individu untuk membuat penilaian sendiri dan menjalankan kreativitasnya serta kebebasan individu dalam melakukan aktivitas kerja.

5.*Moral Correctness*
Faktor terakhir adalah kebenaran moral, yaitu persepsi bahwa pekerjaan yang dilakukan individu sesuai dengan cita-cita yang dihargai dalam masyarakat dan hal itu diwujudkan dengan cara yang bertanggungjawab secara sosial.

Cara Mengembalikan Pemaknaan Kerja

Penyebab menurunnya pemaknaan kerja secara mendalam, baik dari penyebab, dan akibat rutinitas dan lingkungan kerja yang kurang nyaman (Koran Jakarta, 2018). Sumber Makna Kerja Menurut Rosso, dkk (2010) sumber-sumber makna kerja mempunyai variasi dan faktor yang mempengaruhi persepsi makna dan pemaknaan, mulai dari sikap individu terhadap nilai organisasi hingga hubungan spiritual. Salah satu cara berpikir tentang faktor-faktor yang berbeda-beda adalah bahwa mereka semua sumber potensi makna dan kebermaknaan dalam pekerjaan. Di bawah ini adalah macam-macam sumber makna kerja:

1. Diri Sendiri
   - Nilai (values)

Untuk dapat menjadikan pekerjaan itu bermakna, maka dibutuhkan nilai dalam pekerjaan tersebut. Nilai itu adalah tahapan terahkir seseorang dalam menginginkan dan merasakan dirinya seharusnya mampu menyadari saat-saat individu bekerja. Pengalaman kerja yang berkesinambungan makna kerja akan membentuk nilai kerja. Oleh karena itu, menurut Rosso, individu cenderung memilih pekerjaan yang sesuai dengan nilai-nilai personalnya.

- Motivasi (motivation)

Selain nilai (values), motivasi dari dalam diri juga menyebabkan terbentuknya makna kerja. Motivasi seseorang dalam bekerja mempengaruhi pemaknaan kerja seseorang ketika melakukan bekerja. Oleh karenanya, ketika seseorang merasa bekerja adalah suatu yang bermakna, maka motivasi dalama dirinya akan tumbuh. Sehingga dengan adanya motivasi tersebut, maka muncullah makna kerja pada dirinya.

- Kepercayaan (beliefs)

Seorang pekerja perlu kepercayaan pada dirinya bahwa pekerjaan mereka adalah pusat kehidupan mereka atau pekerjaan mereka merupakan bagian dari kehidupan mereka. Oleh karenanya, kepercayaan merupakan salah satu sumber makna kerja. Semakin terlibat seseorang dengan pekerjaannya, maka akan semakin sulit baginya untuk memisahkan diri sendiri atau harga diri seseorang dari pekerjaan itu, dan pada akhirnya pekerjaan yang ia lakukan akan memunculkan makna kerja yang lebih berarti.

2. Orang lain

- Pegawai selevel (coworkers)

Tempat kerja adalah arena di mana beragam hubungan interpersonal terbentuk. Para ahli teori telah menyatakan bahwa hubungan interpersonal yang erat dengan rekan kerja mungkin memiliki dampak positif pada persepsi kebermaknaan jika mereka memberikan peluang bagi karyawan untuk mengekspresikan dan memperkuat identitas yang dihargai dalam pekerjaan.

- Pemimpin

Pemimpin juga memainkan peran penting dalam membentuk atau mempengaruhi makna kerja. Pertama, pemimpin membingkai misi, tujuan, tujuan, dan identitas organisasi untuk karyawan dengan cara yang mempengaruhi persepsi mereka tentang makna pekerjaan mereka.

3. Komunitas/grup

Penelitian tentang teori identitas sosial menunjukkan bahwa individu mengkategorikan diri mereka sesuai dengan kelompok sosial yang mereka anggap sebagai anggota.

4. Keluarga

Para ahli telah meneliti arti pekerjaan dalam kaitannya dengan keluarga untuk populasi tertentu, khususnya imigran. Pertanyaan tentang arti pekerjaan bisa lebih menonjol bagi imigran daripada orang lain, karena imigran sering menemukan diri mereka dalam status pekerjaan yang lebih rendah di negara baru mereka daripada yang mereka pegang di negara asal mereka. Keluarga juga dapat meningkatkan makna positif dari pekerjaan dengan menawarkan lingkungan yang mendukung dan santai di mana seseorang dapat pulih dari tuntutan pekerjaan. Mengungkapkan kekaguman, rasa hormat, dan cinta dari keluarga terhadap seseorang dapat mempengaruhi munculnya kebermaknaannya dalam bekerja.

Selain keempat sumber makna kerja di atas, Rosso dkk juga memberikan beberapa arahan masa depan terkait sumber makna kerja yang berasal dari orang lain, yaitu: Pertama, meskipun ada cukup banyak penelitian tentang peran berbagai orang lain tentang makna kerja, literatur ini sangat terbelakang dibandingkan dengan penelitian yang masih ada pada sumber-sumber lain dari makna kerja. Kedua, Rosso dkk mendorong para peneliti yang tertarik pada orang lain sebagai sumber makna kerja untuk memperluas kerangka kerja dari 15 mana mereka menyelidiki pertanyaan-pertanyaan ini. Ketiga, Rosso dkk mendorong para peneliti untuk lebih memperhatikan pengaruh hubungan internasional dyadic pada arti pekerjaan.

Adapun aspek meaningful of work (Steger, Dik, & Duffy, 2012) yaitu sebagai berikut:

1.Greater Good Motivation

Keinginan untuk memberikan dampak positif demi memberikan kebaikan yang lebih besar secara konsisten terbukti berhubungan dengan pengalaman *meaningful of work*, serta berhubungan juga dengan salah satu konstruk yaitu *calling*.

2. Positive Meaning

Refleksi diri dan pandangan subjektif individu terhadap pekerjaan yang sedang ditekuni. Hal ini meliputi perasaan dan penilaian individu bahwa pekerjaannya penting dan bermakna.

3. *Meaning making (MM) through work*

Penelitian empiris menunjukkan bahwa pekerjaan seringkali menjadi sumber utama dari makna hidup secara menyeluruh. *Meaningful of work* membantu individu untuk memperdalam pemahamannya terhadap dirinya sendiri dan dunia sekitarnya, serta membantu perkembangan dirinya. Dengan demikian, *meaningful of work* dapat membantu individu untuk memperluas sudut pandang kehidupannya.

Pentingnya Pemaknaan Kerja

Pertama pemaknaan kerja bermanfaat untuk diri sendiri. Misalnya, orang yang mengatakan pekerjaannya bermakna melaporkan kesehatan mental yang lebih stabil, yang berarti memiliki kepuasan hidup, dan memiliki pengaruh positif. Di tempat kerja, mereka juga melaporkan kepuasan kerja yang lebih tinggi dan cenderung melaporkan perasaan bahwa menjalankan pekerjaan mereka merupakan sebuah panggilan. Singkatnya, memiliki pemaknaan kerja adalah kebaikan intrinsik yang merupakan bagian dari kehidupan yang berkembang dan bahkan dapat melindungi terhadap dampak negatif dari stres. Selain penting untuk individu, pemaknaan kerja juga penting untuk organisasi. Pekerjaan yang bermakna memiliki korelasi dengan keadaan positif ditempat kerja, karena dapat mengarah kepada sikap dan keterlibatan kerja yang positif yang kemudian dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti kinerja yang lebih baik.

METODE

Penelitian dilakukan terhadap sejumlah 99 tenaga kesehatan, dengan menggunakan metode *snowball.* Penggunaan metode *snowball* dengan pertimbangan untuk menjangkau para responden dengan cepat terutama pada penelitian yang dilakukan di masa adaptasi normal baru. Tenaga kesehatan meliputi medis, perawat, bidan serta tenaga kesehatan penunjang medis yang berada di wilayah Indonesia. *Design* penelitian disusun menggunakan *fixed method exploratory.* Diawali dengan melakukan *interview* kepada 5 (lima) responden tenaga kesehatan, kemudian melakukan analisa terhadap materi yang bersumber dari hasil *interview.* Kemudian dilakukan analisa dan penyusunan butir item sehingga mendapatkan 22 item untuk disebarkan kepada tenaga kesehatan.

HASIL

Penelitian dapat dilaksanakan pada tenaga-tenaga kesehatan di Indonesia, dengan perincian dokter berjumlah 40%, perawat berjumlah 52%, bidan berjumlah 7% serta tenaga kesehatan lain berjumlah 1%. Penelitian menggunakan teknik *exploratory factor analysis* dengan *principal factor extraction* pada sejumlah 22 variabel. Pada pengembangan kuesioner menggunakan skala Likert untuk sejumlah 99 orang tenaga kesehatan, menghasilkan Kaiser-Meyer-Olkin's (KMO) adalah 0.863 dan Bartlett's test sebesar $(x2)=1017.003$,$p<0.05$, hal ini menunjukkan kecukupan sampel serta adanya korelasi antar variable ($MSA<0.50$) sehingga layak untuk proses lebih lanjut.

Tabel 1
Komponen Transformasi Matriks

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.869
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	942.552
	df	190
	Sig.	.000

Component	1	2	3
1	.851	.502	.157
2	-.520	.848	.104
3	.081	.170	-.982

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

Analisis Faktor

Principal factor extraction dengan rotasi varimax menunjukkan bahwa *factor loading* yang rendah (r<0.45) sehingga 2 variabel dikeluarkan. Berikutnya varibel diurutkan kembali dengan faktor eigenvalue mendapatkan varians yang lemah, sehingga dilaksanakan penyesuaian faktor menjadi 3 faktor serta dilakukan rotasi komponen matrik, sebagaimana muncul pada table.2

Faktor yang Berkontribusi

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh informasi mengenai 3 faktor yang berkontribusi terhadap makna kerja, meliputi faktor makna yang positif dalam bekerja (0.851), faktor hasil atas perilaku bekerja (0.848) dan faktor nilai sosial (0.982).

Faktor yang Berkontribusi paling Tinggi

Faktor yang berkontribusi paling tinggi pada makna kerja tenaga kesehatan di saat masa adaptasi normal baru di Indonesia adalah makna yang positif dalam bekerja. Menunjukkan tenaga kesehatan memaknai pekerjaan sebagai panggilan yang luhur, sehingga mendapatkan kepuasan dari profesi yang dijalaninya. Para tenaga kesehatan mampu menikmati pekerjaan tersebut walaupun mengalami berbagai risiko yang berhubungan dengan keselamatannya maupun keselamatan orang lain sehingga situasi tersebut bukan menjadi suatu beban dalam kehidupannya. Pekerjaan mampu memberikan arti yang penting serta pengalaman yang berkesan.

SIMPULAN

Penelitian ini memberikan data yang akurat mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap makna kerja pada tenaga kesehatan, dengan menghasilkan 3 faktor meliputi faktor makna yang positif dalam bekerja, faktor hasil atas perilaku bekerja dan faktor nilai sosial, dengan factor makna yang positif dalam bekerja memberikan kontribusi yang paling tinggi.

Pada penelitian berikutnya, perlu lebih diperhatikan tentang teknik sampling dan kriteria sampling sehingga mendapatkan data yang akan semakin mampu menggambarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap makna kerja tenaga kesehatan.

REFERENSI

Cameron, K. S. (2012). *Positive leadership: Strategies for extraordinary performance*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.

Frankl. V. E. (2004). Mencari Makna Kerja, *Man's Searching for Meaning*. Terjemahan LalaHerawati Dharma. Bandung : Nuansa

Hu, J., & Hirsh, J. B. (2017). Accepting Lower Salaries for Meaningful Work. *Frontiers in Psychology*, *8*. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01649

Nurani, S. A.,dan Yuwono, I. CD. (2013). Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi: Makna Kerja (Meaning of Work) Suatu Studi Etnografi Abdi Dalem Keraton Ngayogyakarta Hadiningrat Daerah Istimewa Yogyakarta.\ (Vol 2). Surabaya : Universitas Airlangga.

Rosso B D, Dekas K H, Wrzesniewski A (2010), 'On the meaning of work: a theoretical integration and review', Research in Organizational Behavior, Vol. 30, pp. 91–127

Van Wingerden, J., Van der Stoep, J. (2018). The motivational potential of meaningful work: Relationships with strengths use, work engagement, and performance. PLoS ONE 13(6): e0197599. doi:10.1371/journal.pone.0197599

Steger, M., Dik, B., & Duffy, R. (2012). Measuring meaningful work: The work as meaning inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment 20* (3), 322-337. DOI: 10.1177/1069072711436160

TANTANGAN INDIVIDU ERA PASCA PANDEMI AKIBAT FENOMENA PERILAKU POLA MAKAN PADA SAAT KARANTINA

Andhika Illyas Alhafizh Aldrian
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA
dilyas2811@gmail.com

Abstrak

Pandemi wabah yang terjadi pada saat ini menyebabkan semua individu harus membatasi ruang gerak dalam beraktivitas lalu mendapat anjuran dari pemerintah untuk tetap di rumah dan mengalihkan kegiatan sehari-hari melalui daring seperti *work from home* dan *School from home* atau dalam hal ini biasa kita sebut karantina mandiri di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab fenomena perilaku pola makan pada saat karantina di masa pandemi *Covid-19*. Pola makan yang dimaksud adalah terfokus spesifik pada frekuensi makan. Fenomena ini tentunya menjadi suatu pembahasan yang menarik karena akan menjadi tantangan pada individu khususnya yang mengalami fenomena tersebut di era pasca pandemi. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomelogi dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, mengingat penelitian ini ada berdasarkan fenomena yang terjadi di masyarakat pada saat karantina di masa pandemi. Dengan metode ini kita dapat menemukan hal-hal mendasar yang menyebabkan fenomena ini terjadi. Hasil penelitian ini adalah ditemukannya dampak positif dan dampak ngatif dari fenomena tersebut. Dampak positif ditemukan ketika adanya peningkatan frekuensi makan pada saat karantina, sedangkan dampak negatif ditemukan ketika adanya penurunan frekuensi makan pada saat karantina. Fenomena ini membuat tantangan baru untuk individu pada era pasca pandemi yaitu tantangan fisiologis dan psikologis.

Kata Kunci: *Pasca pandemi, Pola Makan, Tantangan individu.*

PENDAHULUAN

Pola makan sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari, pola makan sehat seharusnya memperhatikan angka kecukupan gizi, baik dari segi karbohidrat, protein, lemak maupun mineral pola makan merupakan cara individu dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan maksud dan tujuan tertentu. Biasanya individu terfokus untuk mempertahankan kesehatan yang dimilikinya, kemudian untuk mencegah penyakit datang pada diri nya. Dalam hal ini, pola makan yang dimaksud lebih mengarah kepada frekuensi makan pada individu. Terjadinya fenomena adanya perubahan frekuensi makan individu pada saat karantina dalam menghadapi pandemi *covid-19*. Kondisi pada saat fenomena ini terjadi pada saat terjadinya pandemi *covid-19*. kondisi ini juga memaksa individu untuk karantina mandiri dirumah serta mengalihkan aktivitas menjadi daring.

Frekuensi makan individu pada sebelum pandemi adalah 5x sehari dengan skema 3x makan pokok & 2x makan selingan. sarapan, selingan pagi, makan siang, selingan sore, dan makan malam. (Ramadani, 2017). Namun ada fenomena yang terjadi pada saat karantina yaitu perubahan frekuensi pola makan. Pada saat karantina frekuensi makan individu menjadi berkurang dari sebelumnya. Dalam beberapa kasus ada yang meninggalkan sarapan, sarapan menjadi sumber energi awal seseorang dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari (Belinda, 2020). sarapan dapat menjaga konsentrasi otak selama kita beraktifitas (Anindiyati, 2018). Hal ini tentunya menjadi pertanyaan mengapa hal ini bisa terjadi serta apa yang menyebabkan hal ini terjadi. Lalu dengan adanya fenomena ini akan menjadi suatu kebiasaan baru yang dilakukan oleh individu pada saat karantina serta menjadi tantangan untuk individu terhadap frekuensi pola makan yang berubah pada pasca pandemi selesai.

Sampai saat ini belum banyak literatur yang membahas terkait fenomena perubahan frekuensi pola makan individu pada saat karantina, literatur sebelumnya yang membahas terkait perubahan frekuensi pola makan pada saat karantina hanya membahas penyebab dari fenomena tersebut tidak mendalam. Hal ini yang menjadi tantangan penulis untuk menggali fenomena ini secara mendalam.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis interpretatif/IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* (Herdiansyah, 2010). Partisipan terdiri dari Subjek DO, Subjek SH, Subjek RH, Subjek FZ. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara-semi terstruktur yang dilakukan secara mendalam (*in-depth interview*). Analisis data menggunakan analisis interpretasi fenomenologis/IPA (*Interpretatif Phenomenological Analysis*) (Noon, 2018). menggunakan 7 tahap analisis yang berupa (1) Membaca dan membuat pencatatan, (2) Mencatat tema emergen, (3) Menghubungkan tema emergen, (4) Membuat tabel dari tema yang ada, (5) Melanjutkan ke kasus selanjutnya. (6) Membuat tabel akhir, dan terakhir (7) Membuat penulisan hasil penelitian (Smith, 2009).

HASIL

Penelitian ini memunculkan 3 tema yang muncul setelah dilakukannya pengambilan data, yaitu : (1) Perubahan frekuensi makan pada saat karantina. Penjelasan dari perubahan frekuensi makan sebelum dan saat karantina, penyebab dari perubahan frekuensi makan saat karantina. (2) Dampak perubahan frekuensi makan terhadap psikologis. Efek yang dirasakan dari perubahan frekuensi makan, Waktu saat efek tersebut dirasakan. dan (3) Mengembalikan diri dari perubahan frekuensi makan seperti semula. Upaya untuk mengurangi dampak psikologis yang dirasakan dari perubahan frekuensi makan, serta cara yang dilakukan agar dapat kembali normal seperti sebelum karantina.

1. **Perubahan frekuensi makan pada saat karantina.**
   Pada saat pengambilan data, ditemukan adanya perubahan frekuensi pola makan yang terjadi pada saat karantina. Berikut adalah salah satu kutipan wawancara yang menunjukan bahwa adanya perubahan frekuensi makan:

No.	Transkrip Asli	Catatan
1.	***Interviewer*** : Apakah selama karantina, frekuensi pola makan anda tidak teratur atau mengalami perubahan ? ceritakan mengapa hal tersebut terjadi. ***Respondent*** **FZ** : Sangat berubah dari yang tadinya makan utama 3x sehari sebelum karantina yaitu sarapan, makan siang dan makan malam menjadi 1x sehari saat karantina.	Berkurangnya frekuensi makan yang terjadi pada
2.	***Interviewer*** : Hal-hal apa saja yang membuat frekuensi makan anda berubah pada saat karantina mandiri ? ***Respondent*** **DO** : Karena berkurangnya aktivitas fisik dari yang tadinya kalau mau ke kampus harus berangkat dari rumah naik kereta sampai kampus,	Adanya pengurangan aktifitas fisik

	kalo sekarang mah kuliah dari kasur juga bisa karena kuliahnya online.	

FZ mengalami pengurangan frekuensi pola makan. menurut FZ penyebab nya adalah karena berkurangnya aktivitas fisik seperti biasanya dan aktivitas yang ia jalani saat ini melalui daring, selain itu jam tidur yang berubah juga menjadi tidak teratur mempengaruhi FZ dalam berkurangnya frekuensi makan nya dalam sehari. Selain itu, SH,RH, dan DO juga memiliki pendapat yang terkait penyebab yang pertama yaitu berkurang nya aktivitas fisik membuat frekuensi makan berubah.

2. **Dampak perubahan frekuensi makan terhadap psikologis.**
Ditemukan adanya dampak psikologis dari perubahan frekuensi makan. Berikut adalah salah satu kutipan wawancara dengan responden:

No.	Transkrip Asli	Catatan
1.	***Interviewer*** : Dampak psikologis apa yang anda rasakan ketika frekuensi makan anda berubah saat karantina mandiri ? ***Respondent*** **DO** : Lebih mudah stres, lebih mudah marah terhadap orang sekitar, dan terkadang di malam hari suka nangis sendiri. karena bawaan nya selalu lapar dan ketika sedang kuliah online atau megerjakan tugas, bisa jadi ini efek dari menunda makan.	Adanya efek dari psikologis

DO memberikan informasi bahwa adanya beberapa dampak psikologi yang dirasakan selama terjadi perubahan frekuensi makan. RH dan FZ memiliki argumen yang sama, bahwa salah satu dampak nya adalah membuat dirinya lebih mudah marah. DO mengatakan bahwa diri nya terkadang menangis, namun setelah digali lebih lanjut penyebabnya bukan dari dampak perubahan frekuensi makan yang ia alami.

3. **Mengembalikan diri dari perubahan frekuensi makan seperti semula.**
Ditemukan adanya beberapa cara agar frekuensi makan dapat kembali seperti semula sebelum karantina. berikut adalah salah satu kutipan wawancara dari responden :

No.	Transkrip Asli	Catatan
1.	***Interviewer*** : Menurut anda, apakah perubahan frekuensi makan pada saat karantina dapat normal kembali setelah karantina selesai ? jika iya, bagaimana hal tersebut dapat terjadi ? ***Respondent*** **RH** : Bisa. karena permasalahan yang saya alami khususnya penyebabnya dari kondisi, kalau kondisinya kuliah online seperti kemarin mungkin agak sulit ya untuk makan tepat waktu. tapi menurut saya bisa jika diakali dengan	Dapat kembali seperti semula dengan mempertimbangkan kondisi yang ada

cara lain dan yang pasti nya ada kemauan dari individu itu sendiri untuk menghadapi masalah tersebut. ***Respondent* SH** : Pasti bisa normal kembali, karena berhubung saya anak kost dan kalau saya di kost tidak bisa makan sebanyak dirumah seperti saat ini.	

RH,SH,DO,FZ mempunyai argumen yang sama bahwa frekuensi makan bisa kembali menjadi normal seperti sebelum karantina dengan mempertimbangkan kondisi tertentu seperti kembali nya aktivitas menjadi normal.

Interpretasi hasil

Faktor penyebab perubahan frekuensi makan saat karantina adalah sebagai berikut :

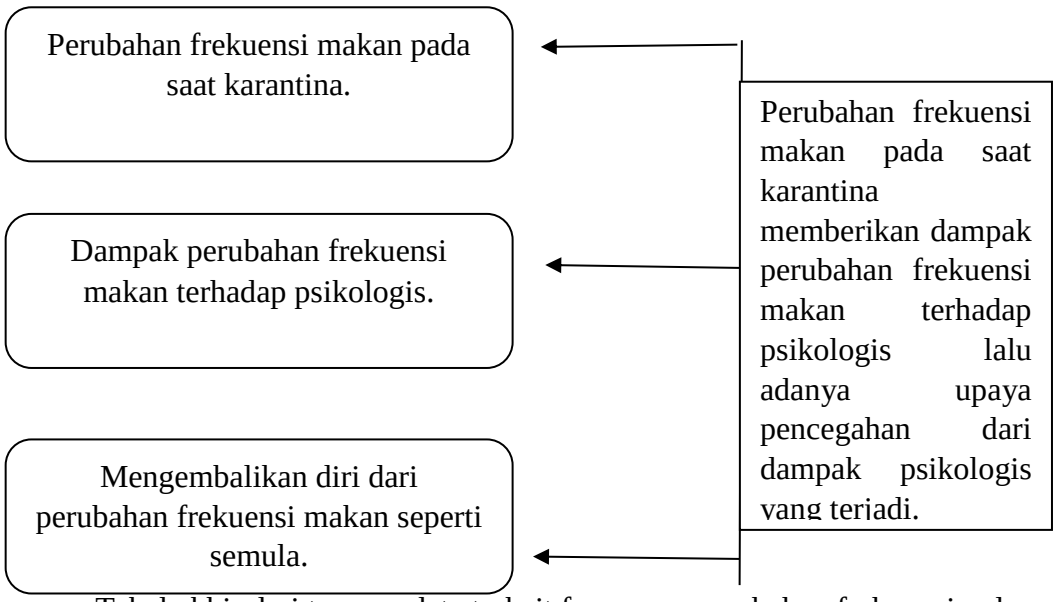
No.	Internal	Eksternal
1.	Pola tidur berubah	Perubahan aktivitas fisik menjadi daring
2.	Menunda makan karena aktivitas fisik yang sedikit	Tekanan dari kegiatan berbasis daring
3.	Stres	

Faktor penyebab tersebut yang menyebabkan perubahan frekuensi makan saat karantina. Faktor internal pertama dapat terjadi karena ada perubahan aktivitas dari fisik menjadi daring, sehingga dapat mengurangi waktu untuk persiapan sebelum bekerja dan kuliah secara daring karena dilakukan dari rumah. Lalu faktor internal kedua adalah menunda makan saat waktunya makan, kegiatan dilakukan dari rumah menyebabkan berkurangnya rasa lelah fisik dan membuat rasa kenyang lebih lama. Faktor internal yang terakhir adalah stres. Beberapa penyebab dari stres saat karantina adalah : (1) Peristiwa terjadi pandemi yang memaksa individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, (2) Kesulitan yang terjadi berulang setiap hari saat karantina, (3) Peristiwa kecil yang terjadi dalam karantina yang memerlukan tindakan penyesuaian saat karantina. Penyebab pertama membuat kondisi responden harus menyesuaikan dengan keadaan, seperti berjalan nya kuliah daring dan bekerja dari rumah. Hal ini tentunya akan menyebabkan stres bagi responden yang tidak siap dengan keadaan yang terjadi. Lalu penyebab kedua menyebabkan stres karena pada saat karantina pandemi, responden harus menjalankan apa yang menjadi tuntutannya pada saat ini, seperti mengerjakan tugas kuliah dengan waktu pengumpulan tugas yang sedikit, tugas tambahan diberikan pada waktu diluar jam kuliah/jam kerja. Penyebab yang terakhir yang paling sering terjadi pada saat karantina, yaitu permasalahan jaringan internet yang tidak stabil pada saat kuliah daring dan bekerja dari rumah.

Adapun dampak psikologis yang ditemui pada responden, yaitu lebih cepat marah. Hal ini terjadi ketika responden sudah tidak sesuai waktu makan yang biasa dilakukan, atau ketika responden sudah merasakan lapar. Hal ini terjadi karena zat

serotonin akan memicu emosi negatif yang tidak stabil termasuk rasa cemas, stres dan marah. Sedangkan dampak positif yang ditemui pada responden adalah meningkatnya suasana hati menjadi lebih baik. Hal ini terjadi ketika responden menambah frekuensi waktu makan dari biasanya.

Berikut adalah korelasi dari 3 tema yang ditemukan:



Tabel akhir dari temuan data terkait fenomena perubahan frekuensi pola makan

No.	Tema	Data yang ditemukan
1.	Perubahan frekuensi makan pada saat karantina.	Peningkatan frekuensi makan dari 3x sehari menjadi 4-5x sehari.
		Penurunan frekuensi makan dari 3x sehari menjadi 1-2x sehari.
2.	Dampak perubahan frekuensi makan terhadap psikologis.	Dampak Positif yaitu meningkatnya suasana hati menjadi lebih baik.
		Dampak Negatif yaitu individu lebih cepat marah.
3.	Mengembalikan diri dari perubahan frekuensi makan seperti semula	Setelah pandemi berakhir individu yakin dapat mengembalikan frekuensi makan yang berubah pada saat karantina kembali menjadi normal yaitu 3x sehari.

DISKUSI

Konsep pola makan masyarakat di era modern kini mengikuti apa yang sedang *hits* di media sosial. Bahkan untuk memilih jenis makanan informasi nilai gizi menjadi hal yang nomor kesekian, tujuan makan masyarakat modern bukan hanya mempertimbangkan nilai gizi dan rasa lapar, tetapi hanya mempertimbangkan kesenangan dan menjaga gengsi (Nursaadah, 2019). Namun pembahasan akan lebih spesifik kepada frekuensi makan, frekuensi makan

merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun makanan selingan. Frekuensi makan dalam sehari terdiri dari tiga makan utama yaitu Makan pagi (sebelum pukul 09.00), makan siang (jam 12.00-13.00), dan makan malam (jam 18.00-19.00). Jadwal makan ini disesuaikan dengan waktu pengosongan lambung yankni 3-4 jam sehingga waktu makan yang baik adalah dalam rentang waktu ini sehingga lambung tidak dibiarkan kosong terutama dalam waktu yang lama menurut (Ramadani, 2017).

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan telah ditemukannya 3 tema yang muncul setelah pengambilan data, pembahasan akan dimulai dari bagaimana tema tersebut muncul dan membahas bagaimana tantangan individu era pasca pandemi dengan adanya fenomena tersebut.

Pertama pembahasan dimulai dari bagaimana tema tersebut muncul. Ketiga tema tersebut adalah Perubahan frekuensi makan pada saat karantina, Dampak perubahan frekuensi makan terhadap psikologis, Mengembalikan diri dari perubahan frekuensi makan seperti semula.

1. Perubahan frekuensi makan pada saat karantina

   Tema ini muncul karena dari semua responden memiliki jawaban yang sama bahwa adanya perubahan frekuensi makan pada saat karantina. Frekuensi makan pada FZ berkurang dari 3x sehari menjadi 1x sehari, DO berkurang dari 2x sehari menjadi 1x sehari, RH tetap 3x sehari namun jam makan nya berubah, sedang SH mengalami peningkatan dari 2-3x sehari menjadi 3-4x sehari. Responden FZ mengalami perubahan jam tidur dan sering meninggalkan waktu sarapan. Hal tersebut jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang berdampak pada menurunnya tingkat produktivitas seseorang (Maulana, 2018). Salah satu manfaat sarapan adalah meningkatkan kerja otak, jika kita melihat fenomena di atas, hal ini terjadi pada responden FZ ketika melewatkan sarapan. FZ menjadi kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas di hari tersebut.

2. Dampak perubahan frekuensi makan terhadap psikologis

   Tema ini muncul berawal dari jawaban responden yang memiliki dampak psikologis dari akibat fenomena ini. FZ, DO, dan RH memiliki jawaban yaitu lebih cepat marah, sedangkan SH mempunyai dampak yang positif yaitu meningkatnya mood. responden RH ketika terlambat sarapan makan RH menunjukan dampak psikologisnya yaitu cepat marah kepada orang di sekitarnya. Sedangkan Responden SH dan DO melakukan sarapan lebih memiliki semangat dalam mengerjakan kegiatan di hari tersebut.

3. Mengembalikan diri dari perubahan frekuensi makan seperti semula

   Tema ini muncul ketika semua responden mempunyai jawaban bahwa perubahan frekuensi makan yang terjadi pada saat karantina dapat kembali normal pasca pandemi dengan kondisi tertentu yaitu, aktivitas kembali menjadi normal, serta kesadaran dari individu bahwa dampak buruk dari perubahan frekuensi makan.

Lalu pembahasan selanjutnya adalah bagaimana tantangan individu era pasca pandemi dengan fenomena yang terjadi pada saat karantina. Maka tantangan individu pasca pandemi mengenai fenomena ini adalah :

No.	Fisiologis	Psikologis
1.	Menyesuaikan kembali ke aktivitas normal	Membuat strategi regulasi emosi yang baik
2.	Mengembalikan frekuensi makan yang berubah pada saat karantina.	

Ada beberapa tips dalam menghadapi tantangan tersebut, yaitu :

Fisiologis

1. Menyesuaikan kembali ke aktivitas normal
   - Ingat bahwa aktivitas normal membutuhkan fisik yang sehat

     Aktivitas normal membutuhkan tenaga yang besar, mengingat saat karantina hanya di rumah membuat berkurangnya bergerak didalam aktivitas yang kita jalani. Maka untuk menyesuaikan kembali ke aktivitas normal bisa dengan olahraga di akhir pekan. Karena dengan rutin olahraga ketika sudah kembali ke aktivitas normal seperti bekerja ke kantor atau kuliah yang harus pergi ke kampus tubuh kita tidak kaget dalam menghadapi aktivitas fisik yang banyak. Selain itu juga olahraga yang rutin merupakan salah satu cara untuk meningkatkan imun tubuh. Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat. Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit (Amalia, 2020).
2. Mengembalikan frekuensi makan yang berubah pada saat karantina.

   a. Membuat jadwal makan utama

   Merupakan salah satu cara untuk mendorong individu mengembalikan frekuensi makan, dengan adanya jadwal makan dapat mengurangi individu untuk meninggalkan makan utamanya. Cara ini lebih efektif jika ditambahkan *reinforcement* seperti *self reward* ketika individu makan dengan tepat waktu sesuai jadwal, *self reward* dibuat praktis dan tidak membebani individu, misalnya mendapatkan coklat kecil atau segelas kopi. *Reward* akan meningkatkan perilaku (Zamzani, 2015). Selain itu dampak dari *self reward* dapat membawa individu keluar dari kebiasaan negatif.

   b. Kesadaran diri bahwa dampak dari frekuensi makan yang tidak teratur menyebabkan dampak buruk untuk diri sendiri.

   Sadar bahwa dampak dari makan tidak teratur menyebabkan dampak buruk, cara ini bisa dilakukan dengan cara meningkatkan kemampuan *Self Awareness*. Kemampuan ini dapat meningkatkan kesadaran dampak buruk dari makan tidak teratur. Salah satu cara meningkatkan kemampuan ini dengan cara membaca literatur tentang dampak buruk dari makan tidak teratur, secara tidak langsung akan memancing pikiran individu untuk sadar ketika membaca literatur tersebut. Cara lain adalah dengan melakukan introspeksi diri tentang dampak dari makan tidak teratur.

Psikologis

1. Membuat strategi regulasi emosi yang baik.

   a. Membuat diari (catatan harian)

   Buatlah diari kecil dan tulis semua hal berkesan yang telah terjadi pada hari tersebut pada malam sebelum tidur, hal tersebut dapat membantu individu untuk membuat suasana hati jadi tenang (Aja'at, 2018).

   b. Alihkan emosi buruk ke hobi yang positif

Ketika sedang marah atau sedih, alihkan diri untuk melakukan hal-hal yang anda suka atau salurkan ke hobi anda. Secara tidak langsung hal-hal yang anda suka tersebut menjadi media untuk meredam emosi negatif yang sedang dirasakan (Ami, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan yang di dapat adalah, dari fenomena yang terjadi ditemukan adanya dampak positif dan negatif. Dampak positif terjadi apabila adanya peningkatan frekuensi makan pada saat karantina, dampak positif nya adalah membuat suasana hati individu meningkat lebih baik, sedangkan dampak negatif terjadi apabila adanya penurunan frekuensi makan pada saat karantina. Dampak negatif nya adalah menyebabkan individu lebih cepat marah serta menjadi pemicu stres.

Saran teoritis nya adalah untuk peneliti lebih rinci dan spesifik dalam mengkategorikan hal-hal yang mendukung fenomena ini terjadi. Sedangkan saran praktis nya adalah untuk individu yang mengalami fenomena tersebut mampu menyesuaikan kembali ke aktivitas normal dan mengembalikan frekuensi makan yang berubah pada saat karantina. Selain itu individu mampu membuat strategi regulasi emosi yang baik.

REFERENSI

Amalia, L., Irwan, I., Hiola, F. (2020) Analisis Gejala Klinis dan Peningkatan Kekbalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit COVID-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*. https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134

Aja'at, A. (2018, Oktober 26). *Cara meningkatkan Self Awareness*. Akademi Trainer. https://www.akademitrainer.com/cara-meningkatkan-self-awareness/

Ami, E. (2019, Oktober 30). *5 Manfaat Dahsyat Self Reward bagi Diri Sendiri, Yuk Jadikan Kebiasaan*. IDN TIMES. https://www.idntimes.com/life/inspiration/eka-amira/manfaat-self-reward-bagi-diri-sendiri-c1c2/5

Anindyati, H. (2018, Februari 15). *Alasan Betapa Pentingnya Sarapan Pagi,Sudah Sarapan?*. https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3289467/alasan-betapa-pentingnya-sarapan-pagi-sudah-sarapan

Belinda, G. (2020, Februari 22). *Pentingnya Manfaat Sarapan Pagi yang Tak Boleh Diabaikan*. Honestdocs. https://www.honestdocs.id/pentingnya-manfaat-sarapan-pagi

Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Vol 24. DOI : 10.22146/bpsi.1124.

Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial edisi 2*. Salemba Humanika.

Maulana, H. (2018). *Perancangan Persuasi Sosial Pentingnya Sarapan Pagi Melalui Media Video Iklan.* https://repository.unikom.ac.id/id/eprint/59467

Mukaromah, V. F. (2020). *5 Cara Meningkatkan Imun Tubuh agar Terbebas dari Virus Corona*. Kompas. https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/13/190200165/5-cara-meningkatkan-imun-tubuh-agar-terbebas-dari-virus-corona?page=2

Noon, E. J. (2018). Interpretive Phenomenological Analysis: An Appropriate Methodology for Educational Research. Perspectives in Applied Academic Pratice, Vol 6, 75-83. https://doi.org/10.14297/jpaap.v6i1.304

Nursaadah, O., Wasik, A. (2019). Pola Makan Dan Dampaknya Terhadap Kondisi Psikologis Dan Spritualitas. Advance online publication. DOI :10.15575/saq.v4i1.5250

Perkasa, G. (2020, Juli 12). *Bagaimana pandemi Covid-19 Mengubah Kebiasaan Makan Kita*. Kompas. https://lifestyle.kompas.com/read/2020/07/12/203926820/bagaimana-pandemi-covid-19-mengubah-kebiasaan-makan-kita

Ramadani, A. (2017). *Hubungan Jenis, Jumlah dan Frekuensi Makan Dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan Pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan*. [Skripsi thesis, Universitas Airlangga]. Unair Repository. http://lib.unair.ac.id

Smith, Jonathan A. Flowers, Paul. Larkin, Michael. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis*. London: Sage.

Suwartini, S. (2016). Teori kepribadian social cognitive: kajian pemikiran albert bandura personality theory social cognitive: albert bandura. *Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol 5 no.1. Advance online publication. https://doi.org/10.20414/altazkiah.v5i1.1325

Zamzani, M. R. (2015). Penerapan Reward and Punishment dalam Teori Belajar Behaviourisme. *Ta.limuna*. https://doi.org/10.20414/altazkiah.v5i1.1325

Alasan Orang Gampang ‘Ngomel‘ Saat Lapar. (2019, September 27). *Cnn Indonesia*. https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190927101705-255-434542/alasan-orang-gampang-ngomel-saat-lapar

Dampak Buruk Telat Makan. (2019, Desember 2). *RSI A.Yani*. https://rsisurabaya.com/6330-2/

Mengapa Lapar Membuat Orang Cepat Marah?. (2011, September 22). *Detikfood*. https://food.detik.com/info-sehat/d-1728010/mengapa-lapar-membuat-orang-cepat-marah

PERBEDAAN TINGKAT STRES IBU DI DESA DAN KOTA DI BALI SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Anak Agung Istri Indira Kesari, Ayu Kusuma Wilasita,
Ni Made Yanthi Ary Agustini, **Aria Saloka Immanuel**
[1, 2, 3]Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana,
[4]Center for Health and Indigenous Psychology Universitas Udayana
[1]agungindira28@gmail.com, [2]wilasitaa@gmail.com, [3]yanthiary@unud.ac.id, [4]ariaimmanuel@gmail.com

Abstrak

Pandemi COVID-19 memaksa seluruh lapisan masyarakat untuk menerapkan metode-metode baru untuk memutuskan rantai penyebaran COVID-19. Di bidang pendidikan langkah yang diambil adalah dengan cara menerapkan pembelajaran jauh. Dampak dari pembelajaran jarak jauh yaitu bertambahnya tugas orang tua sebagai pengajar di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres ibu ditinjau dari desa dan kota. Subjek penelitian ini adalah ibu dari anak usia 5-11 tahun yang sedang menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ) serta berdomisili di Bali dengan jumlah sampel sebanyak 130 orang ibu. Alat ukur yang digunakan adalah stres pengasuhan yang dikembangkan berdasarkan tiga komponen stres pengasuhan oleh Deater-Deckard (2004). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental jenis komparatif dengan teknik analisis data *one-way ANOVA*. Hasil menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat stres pengasuhan antara ibu yang tinggal di desa dan di kota.

Kata kunci: Bali, ibu, pandemi COVID-19, pembelajaran jarak jauh, stres pengasuhan.

PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 memberikan dampak yang cukup signifikan kepada aktivitas sehari-hari, salah satunya adalah perubahan aktivitas belajar. Sejak dikeluarkannya Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa pandemi *coronavirus disease* (COVID-19), sekolah-sekolah di berbagai daerah di Indonesia mulai menerapkan pembelajaran jarak jauh. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memastikan adanya pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama pandemi, sebagaimana tertuang dalam surat edaran tersebut. Selain itu, disebutkan pula bahwa pembelajaran dari rumah diterapkan agar dapat mencegah penularan dan penyebaran COVID-19 di satuan pendidikan, serta memastikan bahwa peserta didik, tenaga pengajar, serta orang tua/wali mendapatkan dukungan psikososial di masa darurat COVID-19 ini. Tidak dipungkiri bahwa sistem belajar dari rumah yang memanfaatkan akses internet ini cukup mengejutkan baik bagi peserta didik, guru, pihak sekolah, dan juga orang tua, ditambah dengan kondisi infrastruktur dan fasilitas setiap sekolah di berbagai daerah tidak merata. Hanya 40% dari seluruh masyarakat Indonesia yang memiliki akses internet, dimana ketersediaannya sangat bervariasi di berbagai daerah, mulai dari 66% di Jakarta hingga 20% di Papua (Arsendy, Gunawan, Rarasati, dan Suryadarma, 2020). Karena penerapan belajar dari rumah sangat tergantung pada kesediaan fasilitas, utamanya koneksi internet dan teknologi, maka kondisi pembelajaran yang tidak sama rata ini dapat mempersulit peserta didik dan sekolah dalam upaya pemenuhan hak untuk mendapat layanan pendidikan.

Kondisi seperti ini, menjadikan proses belajar mengajar dan komunikasi menjadi jauh lebih sulit dibandingkan dengan belajar tatap muka. Hasil penelitian Arsendy, Gunawan, Rarasati, dan Suryadarma (2020), menjelaskan bahwa terdapat empat tipe interaksi antara guru dan siswa selama pembelajaran dari rumah. Tipe yang pertama adalah interaksi langsung antara guru dan siswa melalui gawai, aplikasi-aplikasi pembelajaran, atau kunjungan langsung ke

rumah. Lalu yang kedua adalah guru berinteraksi dengan siswa melalui orang tuanya. Tipe ketiga, guru hanya memberikan tugas dan pekerjaan rumah kepada siswa tanpa adanya interaksi dan pemberian umpan balik, dan yang terakhir adalah guru yang sama sekali tidak berhubungan dengan siswa. Keempat tipe interaksi ini sangat bergantung pada faktor ketersediaan infrastruktur dan daerah tempat tinggal. Survei ini memperkirakan bahwa 60-70% guru berinteraksi secara langsung dengan siswa dan/atau orangtua siswa, sekitar 10% guru yang hanya memberikan tugas tanpa interaksi, dan sisanya adalah guru tidak berinteraksi sama sekali dengan siswa. Ditemukan pula bahwa guru-guru yang berada di daerah perkotaan, di mana sebagian besar siswanya berasal dari kelas menengah ke atas menerapkan tipe interaksi yang pertama dan kedua. Sedangkan guru yang berada di daerah terpencil dengan infrastruktur yang kurang memadai cenderung menerapkan tipe interaksi ketiga dan keempat. Berdasarkan temuan ini, cukup jelas bahwa peranan orangtua selama diterapkannya pembelajaran dari rumah sangatlah penting, mempertimbangkan banyaknya keterbatasan yang dihadapi oleh pihak sekolah maupun siswa dalam proses belajar mengajar. Orangtua diharapkan mampu memberi dukungan kepada anaknya, baik secara logistik dan psikologis.

Ketidakberdayaan dalam memberikan akses pendidikan disebabkan oleh beberapa penyebab seperti daerah tempat tinggal, hal ini sejalan dengan temuan penelitian dari Almu, Arjana, dan Kallau (2018) yang menyatakan bahwa semakin baik lingkungan tempat tinggal, maka akan semakin tinggi tingkat pencapaian pendidikan. Lingkungan tempat tinggal yang tidak memiliki akses seperti jaringan internet akan tentu menghambat pembelajaran jarak jauh. Permasalahan ini akan semakin rumit apabila orangtua tidak memiliki keterampilan dalam mengoperasikan teknologi yang berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, seperti laptop atau gawai lainnya. Sementara selama pandemi ini berlangsung, orangtua diharapkan untuk menjadi pendamping utama anak selama pembelajaran jarak jauh sebagai pengganti peran guru di sekolah. Berbicara tentang peranan mendampingi dan membimbing proses belajar anak selama di rumah, ibu sering kali menjadi sosok utama untuk mengajar anak, sebab ibu merupakan orang pertama yang berinteraksi langsung dengan anak, serta mendidik dan mengajarkan anak tentang kehidupan (Kamila, 2020). Ibu yang biasanya hanya menemani anak ketika mengerjakan pekerjaan rumah kini memiliki peran tambahan sebagai figur guru yang hendaknya mendampingi anak selama pemberian materi secara daring berlangsung. Hal ini tentu akan menyulitkan ibu yang memiliki pekerjaan lain. Kondisi ibu yang berstatus sebagai pekerja ditambah dengan pendampingan anak selama pembelajaran jarak jauh berpotensi membuat ibu menjadi stres karena dihadapkan pada kegiatan yang beragam dan *multitasking* (Beth, Reczek, & Umberson, 2015).

Pendampingan yang ekstra selama pembelajaran jarak jauh akan dibutuhkan oleh anak-anak yang masih bersekolah di tingkat Taman Kanak-Kanak (TK) dan Sekolah Dasar (SD). Anak yang berada pada tingkat pendidikan SD dan TK masih sangat bergantung pada peran pendamping dalam proses mengerjakan tugas sekolah. Ditinjau dari teori Vygotsky pembelajaran akan berlangsung apabila anak bekerja dalam zona perkembangan proksimal. Dalam tugas zona perkembangan proksimal, anak masih belum dapat mengerjakan tugasnya namun dapat dikerjakan dengan bantuan teman yang lebih kompeten atau orang dewasa (Slavin, 2018) Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan stres ibu yang tinggal di desa dan kota di Bali.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif non-eksperimental jenis komparatif, di mana peneliti membandingkan dua atau lebih kelompok responden berdasarkan

variabel bebas (Creswell, 2018). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tempat tinggal (desa dan kota), sedangkan variabel tergantungnya adalah tingkat stres pengasuhan ibu ketika menemani anak dalam pembelajaran jarak jauh.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 130 sampel ibu dari anak usia 5-11 tahun yang sedang menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang berdomisili di Bali. Rata-rata usia partisipan dalam penelitian ini adalah 37.40 tahun (*SD = 5.37; Min = 19.00; Max = 52.00*). Selain itu, rata-rata usia anak dari partisipan penelitian ini adalah 8.47 tahun (*SD=1.69; Min = 4; Max = 11*). Karakteristik demografi partisipan dapat dilihat pada tabel 1.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini adalah skala stres pengasuhan yang dikembangkan berdasarkan tiga komponen stres pengasuhan oleh Deater-Deckard (2004). Tiga komponen stres pengasuhan mencakup: 1) stres yang muncul dari pihak orang tua; 2) stres yang muncul dari anak; dan 3) stres yang muncul dari relasi orang tua dengan anak. Skala ini terdiri dari 37 aitem dengan pilihan respon *Likert* kategori respon 1-5 (1 = Sangat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Netral; 4 = Setuju; 5 = Sangat Setuju). Uji reliabilitas dengan *Alpha* menunjukkan skala stres pengasuhan menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0.933 dengan indeks daya diskriminasi aitem bergerak dari 0.318 sampai dengan 0.655.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Partisipan

Karakteristik Partisipan	*n*	*%*
Tempat Tinggal		
Kota	98	75.4
Desa	32	24.6
Tingkat Pendidikan Ibu		
SD	8	6.2
SMP	4	3.1
SMA	39	30.0
Diploma	11	8.5
Strata-1	59	45.4
Strata-2	9	6.9
Status Okupansi		
Bekerja	111	85.4
Tidak Bekerja	19	14.5

Tingkat Pendidikan Anak		
Taman Kanak-kanak	2	1.5
Sekolah Dasar Kelas 1-3	86	66.2
Sekolah Dasar Kelas 4-6	42	32.3

Prosedur Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu ibu yang memiliki anak dengan rentang umur 5-11 tahun dan terlibat secara aktif dalam menemani anak selama pembelajaran jarak jauh. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring menggunakan *google form* yang telah dilengkapi dengan *informed consent*, serta bekerja sama dengan dua sekolah dasar yang bertempat di Kabupaten Bangli dan Klungkung untuk membantu menyebarkan kuesioner kepada para ibu dari siswa dan siswi di sekolah tersebut. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada 8 Agustus sampai dengan 16 September 2020.

Tabel 2. *Uji Normalitas dan Heterogenitas Data*

Data	Sig.
Normalitas	0.200
Heterogenitas data kelompok berdasar tempat tinggal	0.230
Heterogenitas data kelompok berdasar status okupansi ibu	0.146
Heterogenitas data kelompok berdasar tingkat pendidikan anak	0.937

Analisis Data

Analisis menggunakan *one-way ANOVA* dengan menggunakan *Statistical Package for Social Science Versi 25*. Sebelumnya, peneliti melakukan uji normalitas dan homogenitas data sebagai prasyarat melakukan uji statistik dengan *one-way ANOVA*. Hasil uji statistika menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal ($p>0,05$) dan tidak menunjukkan perbedaan varians yang signifikan ($p>0,05$) antar kelompok data yang dianalisis. Lebih lanjut, hasil uji normalitas data dan heterogenitas data penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

HASIL

Gambaran Stres Ibu

Gambaran kondisi stres Ibu dapat dilihat pada tabel 3 dan tabel 4.

Tabel 3. Gambaran Stres Pengasuhan Ibu berdasarkan Mean Hipotetik

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
Stres Pengasuhan Ibu	X < 67,83 67,83 < X < 117,17 X > 117,17	Rendah Sedang Tinggi	18 96 16	13,85% 73,85% 12,31%
Jumlah			130	100%

Hasil kuesioner penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 73,85% ibu mengalami stres pengasuhan tingkat sedang selama menemani anak belajar di rumah. Hanya 13.85% ibu yang memiliki tingkat stres pengasuhan rendah, serta 12.31% ibu berada pada tingkat stres pengasuhan yang tinggi.

Tabel 4. Deskripsi data stres ibu

Deskripsi data stres ibu	*n*	*Rerata*	*s*
Tempat Tinggal			
Kota	98	90.39	21.44
Desa	32	96.63	17.92
Status Okupansi			
Bekerja	111	89.16	17.87
Tidak Bekerja	19	92.40	21.23
Tingkat Pendidikan Anak			
Taman Kanak-kanak	2	69.00	26.87
Sekolah Dasar Kelas 1-3	86	88.52	20.01
Sekolah Dasar Kelas 4-6	43	99.98	19.74

Tabel 5. Analisis data one-way ANOVA

Variabel	F	*Sig.*
Stres Ibu ditinjau dari tempat tinggal	2.202	0.140
Stres Ibu ditinjau dari status okupansi ibu	0.394	0.532

Stres Ibu ditinjau dari tingkat pendidikan anak	5.969	0.003*)

*) $p<0,05$

Hasil Analisis Stres Ibu berdasar Tempat Tinggal

Berdasarkan hasil uji korelasi antara tingkat stres ibu dengan tempat tinggal [F(1, 128)=2.02, p>0.05] pada tabel 5, tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres ibu yang tinggal desa *(M=96.63)* dengan tingkat stres ibu yang tinggal kota *(M=90.39)*.

Hasil Analisis Stres Ibu berdasar Status Okupansi Ibu

Pengaruh variabel status pekerjaan [F(1, 128)=0.394, p>0.05] terhadap tingkat stres ibu, hasil menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pekerjaan *(M=92.40)* dan yang merupakan ibu rumah tangga *(M=89.16)* tidak memiliki perbedaan tingkat stres yang signifikan.

Hasil Analisis Stres Ibu berdasar Pendidikan Anak

Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan kondisi stres pengasuhan ibu ditinjau dari tingkat pendidikan anak [F(2, 127)=5.969, p<0.05]. Kondisi stres pengasuhan ibu dengan anak yang bersekolah di tingkat pendidikan SD kelas IV-VI (*M=99.98*) lebih tinggi secara signifikan dibandingkan stres pengasuhan ibu dengan anak yang bersekolah di tingkat pendidikan SD kelas I-III (*M=88.52*) dan tingkat pendidikan TK (*M=69.00*).

DISKUSI

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres yang dialami ibu berdasarkan tempat tinggal. Ibu yang tinggal di desa dan di kota memiliki tingkat stres yang sama. Temuan ini membantah hipotesis peneliti sebelumnya yang menyatakan bahwa adanya perbedaan tingkat stres ibu yang tinggal di kota dan di desa. Mengacu pada data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik Provinsi Bali tahun 2019 menampilkan bahwa indeks pembangunan manusia menurut kabupaten/kota di Provinsi Bali tahun 2012-2018 untuk terus mengalami peningkatan. Peningkatan indeks pembangunan manusia dapat dicapai dengan peningkatan pendidikan, kesehatan dan pendapatan. Tentunya, kontribusi dalam bidang pendidikan adalah pembangunan infrastruktur mendukung kemajuan dan perkembangan SDM yang merata, baik di desa maupun kota sehingga jaringan internet dapat diakses untuk melangsungkan pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Aditia & Dewi (2018) menunjukkan bahwa pengeluaran pemerintah di bidang pendidikan berpengaruh positif terhadap tingkat kesejahteraan masyarakat provinsi Bali tahun 2010-2015. Dengan adanya pembangunan yang merata di provinsi Bali dalam bidang pendidikan masyarakat menjadi lebih sejahtera.

Sejak diterbitkannya surat edaran dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yang kemudian disusul dengan Surat Edaran dari Gubernur Bali, proses belajar mengajar seluruh sekolah di Bali memberlakukan pembelajaran jarak jauh secara daring hingga saat ini. Hal ini tidak hanya terbatas dilakukan di kota, namun juga dilakukan pula di desa dengan tujuan mempersempit proses penyebaran virus COVID-19. Akibatnya, perubahan proses pembelajaran terjadi sehingga anak membutuhkan peran orang tua dalam membantu proses belajar sebagai guru pengganti saat berada di rumah. Kondisi ini membuat orang tua berhadapan dengan tanggung jawab untuk membantu anak dalam mengikuti proses pembelajaran (Arsendy, Gunawan, Rarasati, dan Suryadarma, 2020).

Studi kuantitatif yang dilakukan oleh Pajarianto, Kadir, Galugu, Sari, dan Februanti (2020) menemukan bahwa dukungan orang tua merupakan salah satu faktor penting yang dapat membantu anak mengelola stres akademiknya saat menjalani proses belajar dari rumah. Bentuk dukungan yang diberikan oleh orang tua di antaranya adalah dukungan emosional, apresiasi, dan dukungan instrumental.

Dengan proporsi responden yang tidak seimbang antara di desa *(N=32)* dan di kota *(N=99)*, hasil analisis data yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres yang signifikan yang dialami oleh ibu yang bekerja maupun tidak apabila ditinjau dari tempat tinggal.

Hasil analisis tingkat stres ibu yang bekerja maupun tidak menunjukkan ibu mengalami stres yang sama dalam mengajari anak di rumah. Sangat berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) di Sidoarjo yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres ibu yang bekerja dengan tidak bekerja dalam mengasuh anak. Stres tersebut karena materi yang diberikan oleh sekolah banyak, sehingga ibu kelelahan saat mendampingi anak belajar di rumah. Pada survey yang dilakukan oleh Susilowati & Azzasyofia (2020) di Indonesia menemukan orang tua yang diwawancara mengemukakan tentang kekhawatiran yang mereka rasakan selama pembelajaran jarak jauh. Kebanyakan orang tua tidak merasa bahwa sekolah memberikan banyak tugas kepada anak-anak, hanya 37,67% orang tua yang merasa bahwa sekolah memberikan banyak tugas kepada anak-anak. Kesulitan atau kendala pembelajaran jarak jauh dirasakan oleh 52,47% orang tua. Kebanyakan ibu yang memiliki kesulitan untuk mengajari anak-anak di rumah dibandingkan dengan Ayah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak pada jenjang pendidikan sekolah dasar kelas IV-VI memiliki tingkat stres pengasuhan yang paling tinggi secara signifikan, diikuti dengan tingkat stres pengasuhan ibu yang memiliki anak pada jenjang pendidikan sekolah dasar kelas I-III dan jenjang pendidikan taman kanak-kanak. Sumber stres pengasuhan yang dialami oleh Ibu di antaranya adalah stres yang berasal dari pihak orang tua, stres yang berasal dari anak, dan stres yang berasal dari relasi orang tua dan anak (Deater-Deckard, 2004). Artinya, kondisi stres akademik yang dialami oleh anak memiliki kontribusi terhadap kondisi stres yang dirasakan ibu. Hasil penelitian Palupi (2020) menemukan bahwa kelompok siswa sekolah dasar kelas IV-VI mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan kelompok siswa sekolah dasar kelas I-III. Salah satu sumber stres akademik yang dirasakan oleh siswa adalah membangun komunikasi dengan orang tua selama proses belajar dari rumah. Di sisi lain, kondisi stres yang dialami oleh ibu juga disebabkan oleh perasaan khawatir tidak mampu membantu anak dalam proses belajar dari rumah (Susilowati & Azzasyofia, 2020).

Keterbatasan penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring dengan cara menyebarkan informasi melalui media sosial dan *whatsapp group*, sehingga berdampak pada jumlah respons yang tidak merata antara proporsi sampel kota dan desa. Dalam penelitian ini, proporsi sampel yang kota lebih besar dibandingkan proporsi sampel desa.

SIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa tempat tinggal tidak mempengaruhi tingkat stres ibu selama menemani anaknya belajar di rumah selama pandemi COVID-19. Ibu yang tinggal di desa maupun di kota memiliki tingkat stres yang tidak berbeda secara signifikan. Selain tempat tinggal, status pekerjaan juga tidak memberi pengaruh yang signifikan terhadap tinggi-rendahnya stres pengasuhan yang dialami ibu. Namun, penelitian ini menemukan bahwa

semakin tinggi tingkat pendidikan anak, maka semakin tinggi pula tingkat stres pengasuhan ibu selama pembelajaran jarak jauh.

Kondisi stres pengasuhan yang dialami oleh ibu selama proses belajar dari rumah perlu memperoleh perhatian dari peneliti dan praktisi di bidang psikologi. Peneliti dapat mengeksplorasi sumber-sumber stres pengasuhan yang dialami oleh ibu, khususnya ibu dengan anak yang duduk di kelas IV-VI sekolah dasar. Selain itu, di ranah praktis, pemangku kebijakan pendidikan dan praktisi yang bergerak di bidang promosi kesehatan jiwa, dapat memberikan pendampingan psikososial kepada ibu dengan siswa kelas IV-VI sekolah dasar untuk mengelola stres yang dihadapinya baik untuk ibu yang berada di desa maupun di kota.

REFERENSI

Aditia, N. M. A. & Dewi, N. P M. (2018). Pengaruh Pengeluaran Pemerintah Di Bidang Pendidikan, Kesejahteraan Dan Ekonomi Terhadap Tingkat Kesejahteraan Masyarakat Di Provinsi Bali. *E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana,* 7(2), https://ojs.unud.ac.id/index.php/eep/article/view/33608/23310

Almu, F. F., Arjana, I. G. B., & Kallau, J. N. (2018). Lingkungan Tempat Tinggal Dan Pendapatan Keluarga Terhadap Tingkat Pendidikan Anak: Studi Tentang Anak Nelayan Migran Sulawesi Selatan Di Kelurahan Oesapa Kecamatan Kelapa Lima Kota, Nusa Tenggara Timur (NTT). *The Journal Of Society & Media,* 2(2), http://journal.unesa.ac.id/index.php/jsm/index

Apreviadizy, P. & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa,* 9(1), http://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/234/105

Arsendy, S., Gunawan, J., Rarasati, N., & Suryadarma, D. (2020). Teaching and learning during school closure: Lesson from Indonesia. *PERSPECTIVE: Researcher at ISEAS - Yusof Ishak Institute Analyse Current Events*.

Badan Pusat Statistik. (2010, July 12). *Klasifikasi Perkotaan dan Pedesaan di Indonesia. https://www.bps.go.id*

Badan Pusat Statistik. (2019, May 6). *Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Bali 2018. https://www.bps.go.id*

Beth, M., Reczek, C., & Umberson, D. (2015). Gendered emotion work around physical health problems in mid-and later-life marriage. *Journal Of Aging Studies,* 32, https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.12.001

Creswell, J. W. & Creswell, J. D. 2018. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches, Fifth Edition.* Los Angeles: SAGE.

Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. USA: Yale University Express.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020, May 18). *Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19).* https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/se-sesjen-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19

Kamila, Aisyatin. (2020). Peran Perempuan Sebagai Garda Terdepan Dalam Keluarga Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Ditengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam,* 01(02). ISSN: 2655-9692

Pajarianto, H., Kadir, A., Galugu, N., Sari, P., & Februanti, S. (2020). Study from home in the middle of the COVID-19 pandemic: Analysis of religiosity, teacher, and parents support against academic stress. *Talent Development and Excellence 12 (2s), 1791-1807*.

Palupi, T.N. (2020). Tingkat stres pada siswa-siswi sekolah dasar dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi COVID-19. *JP3SDM 9(2), 18-29*.

Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P.B., Wijayanti, L.M., Hyun, C.C., & Putri, R.S. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EduPsyCouns Journal: Journal of Education, Psychology, and Counseling 2(1), 1-12*.

Slavin, R. E. (2018). *Educational Psychology: Theory and Practice, twelfth edition.* USA: Pearson Education.

Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). The parents stress level in facing children study from home in the early of COVID-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Science and Society 2(3), 1-12*.

DAMPAK COVID-19 DAN *HARSH PARENTING* PADA IBU: PERAN MEDIASI STRES PENGASUHAN

Dewi Kumalasari, Endang Fourianalistyawati
[1]Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia, [2]School of Human Ecology, University of Wisconsin, Madison, USA
[1]dewi.kumalasari@yarsi.ac.id, [2]endang.fouriana@yarsi.ac.id

Abstrak

Pandemi COVID-19 mempengaruhi berbagai lini kehidupan, termasuk pengasuhan. Data faktual mencatat adanya peningkatan kasus kekerasan anak dalam proses pengasuhan selama pandemi COVID-19. Sejumlah penelitian terbaru juga menemukan adanya keterkaitan antara kondisi pandemi, stress pengasuhan serta *maltreatment* anak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dampak COVID-19 terhadap *harsh parenting* dengan peran mediasi stress pengasuhan. Penelitian ini melibatkan 104 orang Ibu berusia 26-53 tahun (M=35.93, SD=4.52) dari sejumlah provinsi di Indonesia yang diperoleh melalui Teknik sampling incidental. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala *covid impact questionnaire*, *harsh parenting* dan *parenting stress scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress pengasuhan menjadi mediator dalam pengaruh dari dampak covid terhadap *harsh parenting* pada Ibu di Indonesia. Tingginya dampak covid yang dirasakan Ibu membuat adanya peningkatan stres pengasuhan yang kemudian meningkatkan pula praktek pengasuhan yang kasar. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian dan intervensi terkait pengasuhan dalam kondisi pandemi di Indonesia.

Kata Kunci: dampak COVID-19; *harsh parenting*, Ibu; stress pengasuhan

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menghadirkan ancaman akut terhadap kesejahteran anak dan keluarga (Prime et al., 2020). Orang tua dan anak-anak mengalami banyak perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari (Patrick et al., 2020) yang meningkatkan resiko kekerasan dalam keluarga (Campbell, 2020). Sistem informasi online perlindungan perempuan dan anak (SIMFONI PPA) mencatat sebanyak tiga ribu kasus kekerasan pada anak terjadi selama pandemi COVID-19 (https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan). Dalam kondisi ekstrem, kekerasan terhadap anak dapat berujung pada hilangnya nyawa anak seperti kasus yang terjadi pada Agustus 2020 di Tangerang dimana seorang ibu menganiaya anaknya hingga meninggal dipicu rasa kesal saat mendampingi anak belajar di rumah (Rifai, 2020). Data dan fakta tersebut menunjukkan pandemi COVID-19 meningkatkan resiko kekerasan pada anak.

Salah satu faktor resiko dari kekerasan pada anak adalah *harsh parenting* (Lee et al., 2014). *Harsh parenting* mencakup praktik disipliner yang koersif, agresif, dan bermuatan emosional seperti cambuk, memukul, berteriak, atau meneriaki anak-anak (Chang et al., 2003). Sejumlah studi terdahulu menunjukkan bahwa *harsh parenting* muncul akibat stress pengasuhan (Chung et al., 2020; Jackson & Choi, 2018; Le et al., 2017; Liu & Wang, 2015; Mortensen & Barnett, 2015). Orang tua yang memiliki stress pengasuhan yang tinggi cenderung lebih otoriter, kasar dan negatif dalam pengasuhan. Dalam kondisi pandemi, ketika stres orang tua meningkat, terdapat potensi peningkatan risiko kekerasan terhadap anak karena kurangnya kontak dengan komunitas dan dukungan sosial eksternal (Campbell, 2020). Hal ini terkait dengan kebijakan pembatasan social yang diberlakukan untuk mencegah laju penyebaran COVID-19.

Kebijakan pembatasan social memunculkan konsekuesi bekerja dari rumah dan belajar dari rumah. Akibatnya, orang tua harus bekerja dari rumah sekaligus mendampingi anak belajar di rumah. Bagi orang tua yang tetap harus bekerja di kantor pun harus tetap mendampingi anak

belajar di rumah dari jarak jauh. Hal ini ternyata menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua. Huang et al. (2020) menyebutkan beberapa tantangan yang dihadapi orang tua saat mendampingi anak belajar di rumah yaitu perilaku anak yang sering menunda mengerjakan tugas, ketidakmampuan anak dalam memahami materi atau mengerjakan tugas sekolah, dan sikap anak yang tidak kooperatif selama belajar di rumah. Berbagai tantangan ini dapat memicu munculnya stress pengasuhan. Penelitian yang dilakukan Hiraoka & Tomoda (2020) terhadap 353 orang tua di Jepang menemukan terjadi peningkatan stress pengasuhan setelah penutupan sekolah akibat pandemic COVID-19.

Selain karena adanya penutupan sekolah, stress pengasuhan yang dialami orang tua di masa pandemic juga dipicu dampak COVID-19 yang dirasakan orang tua dalam berbagai aspek, antara lain finansial, sumber daya dan psikologis (Chung et al., 2020). Hal ini sejalan dengan model stress pengasuhan yang diajukan Abidin (1992) yang menyebutkan bahwa peristiwa besar dalam kehidupan potensi menjadi stressor terhadap peran pengasuhan (Abidin, 1992). Pandemi COVID-19 merupakan peristiwa besar karena disrupsi besar yang ditimbulkannya.

Di Indonesia, pandemic COVID-19 berdampak besar terhadap kondisi perekonomian masyarakat. Penelitian yang dilakukan Thaha (2020) menyebutkan bahwa terdapat 37.000 UMKM terdampak sangat serius akibat kondisi pandemic yang ditandai dengan terjadinya penurunan penjualan dan permasalahan pada aspek pembiayaan. Lebih jauh, data dari kementrian tenaga kerja mengungkapkan bahwa terjadi lonjakan angka pemutusan hubungan kerja (PHK) akibat kondisi pandemic, baik pekerja pada sektor formal maupun informal (Putri et al., 2020). Dengan kata lain, pandemic COVID-19 berdampak pada kondisi finansial baik pekerja maupun wirausahawan.

Selain dampak ekonomi, pandemic COVID juga berdampak pada aspek sumber daya. Fenomena *panic buying* di awal masa pandemic membuat kelangkaan pada sejumlah bahan pokok (Shadiqi et al., 2020). Selain itu pembatasan social juga membuat munculnya permasalahan dalam distribusi barang yang menyulitkan masyarakat mendapatkan bahan baku mentah (Thaha, 2020). Dengan kata lain, pandemic COVID-19 berdampak pada kelangkaan sumber daya yang menyulitkan individu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Lebih lanjut, sejumlah studi melaporkan efek psikologis yang negatif dari penerapan pembatasan social mencakup gejala stress post-traumatic, kebingungan dan kemarahan. Pembatasan sosial memunculkan banyak stressor bagi individu antara lain durasi pembatasan social yang terus menerus diperpanjang, ketakutan akan tertular, kesepian, frustrasi, kebosanan, kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan, informasi yang tidak memadai dan kerugian finansial (Brooks et al., 2020). Secara psikologis, berbagai stressor akibat COVID-19 ini dapat memunculkan gejala psikosomatis, yaitu penyakit fisik yang disebabkan kondisi psikologis (Zulva, 2020).

Dari paparan di atas, tampak bahwa COVID-19 memberikan berbagai dampak pada kehidupan orang tua, baik dari aspek pengasuhan, personal, pekerjaan maupun finansial terkait ketidakpastian akan masa depan (Coyne et al., 2020). Berbagai dampak tersebut dapat membahayakan kesehatan mental orang tua. Patrick et al., (2020) menemukan adanya penurunan kesehatan mental pada orang tua selama pandemic COVID-19. Studi terdahulu juga menemukan bahwa adanya perubahan besar dalam kehidupan dapat memberikan dampak negatif terhadap kegiatan pengasuhan, dimana terdapat peningkatan *harsh parenting* (Brooks-Gunn et al., 2013).

Berdasarkan latar belakang dan kajian literatur di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah apakah terdapat peranan dampak COVID-19 terhadap *harsh parenting* yang dimediasi oleh stress pengasuhan? Dari perumusan

masalah maka tujuan penelitian adalah untuk menguji hipotesis penelitian yaitu dampak COVID-19 berperan dalam meningkatkan *harsh parenting*. Selain itu, COVID-19 juga berkontribusi dalam meningkatkan stres pengasuhan yang kemudian berperan dalam meningkatkan *harsh parenting*.

METODE

Desain

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menghasilkan data berbentuk angka yang kemudian dianalisis secara statistik (Seniati, Yulianto, dan Setiadi, 2015). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis melalui teknik uji statistik dari data penelitian yang berbentuk angka. Penelitian ini tergolong dalam penelitian cross sectional karena pengambilan data yang dilakukan adalah satu kali.

Partisipan

Populasi yang ditetapkan dalam penelitian adalah Ibu yang memiliki anak berusia 3-12 tahun. Ibu dipilih menjadi sampel dalam penelitian ini karena Ibu diketahui memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perkembangan anak dibandingkan ayah (Meunier et al., 2011), serta memiliki stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan ayah (Widarsson et al., 2013). Penetapan populasi pada ibu yang memiliki anak usia 3 hingga 12 tahun didasarkan pada pertimbangan bahwa pada usia tersebut tanggung jawab orang tua berada pada titik terluas dan intens terkait dengan seluruh aspek *wellbeing* anak, mencakup kehidupan, kesehatan, keamanan fisik dan emosional, pengasuhan, kesempatan belajar dan kebebasan berekspresi (Oates, 2010). Teknik sampling yang digunakan adalah convenience sampling. *Convenience sampling* adalah jenis *non-probability sampling* dimana partisipan yang terlibat dalam penelitian merupakan anggota populasi yang memenuhi kriteria praktis tertentu, seperti kemudahan aksesibilitas, kedekatan geografis, ketersediaan waktu serta kesediaan untuk berpartisipasi (Etikan, 2016)

Instrumen

Coronavirus Impact Questionnaire (CIQ). CIQ (α= .777) merupakan instrument yang dikembangkan Conway et al., (2020) untuk mengukur sejauh mana individu terdampak pandemic COVID-19 dari tiga dimensi, yaitu dampak finansial, dampak sumber daya dan dampak psikologis. CIQ terdiri dari 6 aitem pernyataan mengenai dampak yang mungkin dirasakan individu akibat COVID-19. Partisipan diminta untuk merespon setiap pernyataan tersebut dalam 4 (empat) skala likert dari skala 1 (Sangat tidak menggambarkan diri saya) hingga skala 4 (sangat menggambarkan diri saya). Semakin tinggi skor CIQ mengindikasikan semakin besar dampak COVID-19 yang dirasakan individu.

Parental Stress Scale (PSS). PSS (α= .717) merupakan instrumen dikembangkan oleh Berry & Jones (1995) untuk mengukur stres pengasuhan yang dirasakan individu. PSS terdiri dari 18 aitem pernyataan berisi perasaan orang tua terkait dengan proses pengasuhan. Partisipan diminta untuk merespon setiap pernyataan tersebut dengan 5 pilihan respon jawaban, yaitu sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), netral (3), setuju (4) dan sangat setuju (5). Semakin tinggi skor PSS, maka semakin tinggi pula stres pengasuhan yang dialami individu.

Harsh parenting (HP). HP (α= .711) merupakan instrument yang digunakan Bendheim-Thoman Center for Research (2018) untuk mengukur pengasuhan kasar yang dilakukan orang tua. HP terdiri dari 3 aitem pernyataan mengenai praktik pengasuhan yang dilakukan orang tua selama beberapa minggu terakhir. Partisipan diminta untuk merespon setiap pernyataan

tersebut dengan 4 pilihan respon jawaban, dari 1 (sangat tidak menggambarkan diri saya) hingga 4 (sangat menggambarkan diri saya). Semakin tinggi skor HP mengindikasikan semakin sering praktik pengasuhan kasar dilakukan orang tua dalam beberapa minggu terakhir.

Prosedur

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring dengan menggunakan *google form*. Peneliti menyebarkan tautan kuesioner ke media social dan jejaring yang dimiliki. Oleh karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak COVID-19 terhadap pengasuhan, pengumpulan data dilakukan setelah tiga bulan status pandemic ditetapkan yaitu pada bulan Juni 2020.

Teknik Analisis

Untuk dapat menjawab hipotesis penelitian yang diajukan, metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi sederhana. Sebelum melakukan uji regresi sederhana, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu untuk memastikan bahwa pengujian regresi sederhana dapat diterapkan. Uji asumsi yang dilakukan mencakup uji normalitas dan linearitas. Data penelitian dianalisa dengan uji regresi linear dan analisis mediasi menggunakan software JASP 0.13.1.0.

HASIL

Data Demografi

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 105 orang Ibu (usia 26-52 tahun, M=35.93, SD=4.52) yang memiliki anak usia 3-12 tahun. Sebagian besar partisipan memiliki latar belakang pendidikan Sarjana (57.14%), berdomisili di Pulau Jawa (54.28%), bekerja tetap (26.19%) dan memiliki anak dua orang (38.10%). Sebaran data demografi partisipan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Sebaran Data Demografi

Variabel	Frekuensi	%
Tingkat Pendidikan		
Sekolah Menengah	11	10.48
Diploma	13	12.38
Sarjana	60	57.14
Pascasarjana	21	20
Domisili		
Jabodetabek	20	19.05
Pulau Jawa	57	54.28
Pulau Sumatera	18	17.15
Pulau Kalimantan	9	8.57
Pulau Sulawesi	1	.95
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga penuh	31	29.52
Bekerja tetap	38	36.19
Wirausaha	15	14.29
Lainnya (*freelance*)	21	20
Jumlah Anak		
1	22	20.95
2	40	38.10

3	30	28.57
4	11	10.48
≥5	2	1.90

Gambaran Variabel Penelitian

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa *harsh parenting* berkorelasi positif dengan dampak covid (r = .25, p = .011) dan stres pengasuhan (r = .36, p < .001). Dampak COVID-19 juga berkorelasi positif dengan stres pengasuhan (r = .26, p = .008). Data hasil uji korelasi bivariat variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Deskriptif variabel penelitian

		Mean	**SD**	**1**	**2**
1.	Dampak COVID-19	11.24	3.64		
2.	Stres Pengasuhan	33.24	5.71	.26**	
3.	*Harsh parenting*	4.189	1.51	.25*	.36***

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

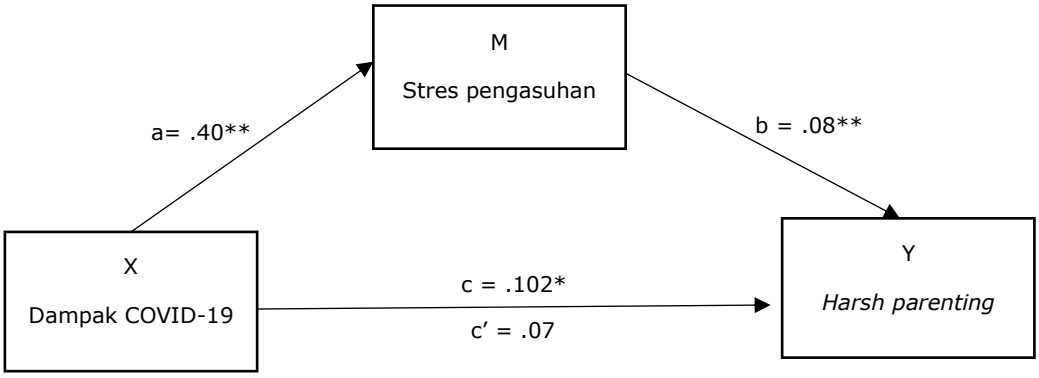
Uji Regresi

Serangkaian uji regresi dilakukan untuk menguji interaksi antara ketiga variabel. Hasil uji model regresi menunjukkan bahwa dampak COVID-19 memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *harsh parenting* (F(1,104) = 6.686, p= .011), yaitu R^2 sebesar .06 (6%) di mana setiap peningkatan 1 skor pada dampak COVID-19, akan diikuti oleh peningkatan *harsh parenting* sebesar .102 (β=.102, s.e. = .039, p = .011). Selanjutnya, jalur regresi ini disebut sebagai jalur c.

Hasil uji model regresi juga menunjukkan bahwa bahwa dampak COVID-19 memiliki kontribusi yang signifikan terhadap stres pengasuhan (F(1,104)=7.244, p = .008), yaitu R^2 sebesar .065 (6.5%) di mana setiap peningkatan 1 skor pada dampak COVID-19, akan diikuti oleh peningkatan stres pengasuhan sebesar .40 (β =. 40, s.e. = .15 p = .008). Selanjutnya, jalur regresi ini disebut sebagai jalur a.

Selanjutnya, hasil uji model regresi menunjukkan bahwa secara bersama-sama dampak COVID-19 dan stres pengasuhan memiliki kontribusi signifikan terhadap *harsh parenting* (F(2,103)=9.268, p<.001), yaitu R^2 sebesar .15 (15%). Jika dicermati lebih lanjut, prediksi stres pengasuhan terhadap *harsh parenting* menghasilkan koefisien sebesar .08 (β=.08, p = .001), yang selanjutnya disebut sebagai jalur b. Sementara itu, estimasi prediktor dari variable dampak COVID-19 ditemukan tidak signifikan dalam memprediksi *harsh parenting* (β=.07, p = .08), yang selanjutnya disebut sebagai jalur c'. Serangkaian uji regresi tersebut kemudian dirangkum dalam model mediasi sederhana yang tampak pada gambar 1.

Gambar 1. Model Mediasi Variabel Penelitian



* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Jalur a menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dampak COVID-19 dan stres pengasuhan, artinya semakin individu mempersepsikan diri terdampak COVID-19 maka semakin tinggi stres pengasuhan yang dialaminya. Kemudian, semakin tinggi stres akademik yang dialami indvidu, semakin tinggi pula praktek pengasuhan kasar yang dilakukan. Hubungan antara dampak COVID-19 dan *harsh parenting* (jalur c) adalah positif dan signifikan (β = .06, s.e. = .03, p = .036), mengindikasikan bahwa semakin individu merasakan dampak COVID-19 dalam kehidupannya, maka semakin tinggi praktek pengasuhan kasar yang dilakukan.

Hasil Uji Mediasi

Untuk melihat ketepatan model mediasi dari serangkaian uji regresi yang dilakukan sebelumnya, dilakukan uji mediasi dengan bantuan software JASP 0.13.1.0 guna melihat efek langsung dan tidak langsung dampak COVID-19 terhadap *harsh parenting* yang dimediasi oleh stres pengasuhan. Dari tabel uji mediasi, tampak bahwa dampak COVID-19 memiliki direct effect yang tidak signifikan (p = .073) terhadap *harsh parenting*. Sebaliknya, jika melalui variabel stress pengasuhan sebagai mediator, dampak COVID-19 ditemukan memiliki indirect effect yang signifikan (p = .034). Artinya, dampak COVID-19 dapat berkontribusi dalam meningkatkan *harsh parenting* dengan terlebih dahulu melalui variabel stres pengasuhan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres pengasuhan berperan sangat penting dalam menentukan *harsh parenting*.

Tabel 3
Hasil Uji Mediasi

Efek	Model	Estimate	Std error	z-value	P	Lower	Upper
Direct	CI → HP	.069	.038	-1.792	.073	-.006	.144
Indirect	CI → PS → HP	.033	.016	2.121	.034	.003	.064
Total	CI → HP	.102	.039	2.610	.009	.025	.179

Keterangan: CI: Dampak COVID-19, PS: Stres pengasuhan, HP: *Harsh parenting*

DISKUSI

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu dampak COVID-19 yang dirasakan Ibu mempengaruhi *harsh parenting* melalui mediasi stress pengasuhan. Dengan kata lain, dampak COVID-19 yang dirasakan Ibu akan

mempengaruhi stress pengasuhan yang dirasakan yang kemudian akan meningkatkan praktik pengasuhan kasar seperti berteriak, berkata kasar ataupun memukul. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa berbagai kondisi sulit yang dialami orang tua berkaitan secara tidak langsung terhadap *harsh parenting* melalui stress pengasuhan (Chung et al., 2020; Jackson & Choi, 2018).

Pandemi COVID-19 memberikan dampak yang besar dalam kehidupan orang tua pada berbagai aspek, antara lain ekonomi, sumber daya dan psikologis (Conway et al., 2020). Selain itu, orang tua juga dihadapkan pada situasi pengasuhan yang sulit dimana orang tua berjuang untuk menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan pengasuhan serta harus menampilkan berbagai peran dengan minimnya sumber daya dan dukungan yang sebelumnya mereka dapatkan dari sekolah, komunitas, ataupun keluarga besar (Chung et al., 2020). Berbagai dampak yang dirasakan orang tua ini dapat meningkatkan stress pengasuhan. Dalam Model Stres Pengasuhan yang dikemukakan Abidin (1992), stress yang dialami orang tua muncul sebagai akibat dari persepsi individu terhadap stressor dari lingkungan atau tuntutan yang terkait dengan peran pengasuhan. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa persepsi orang tua tentang seberapa besar dampak COVID-19 yang dirasakannya akan mempengaruhi stress pengasuhan yang dialaminya.

Lebih jauh, penelitian ini menemukan bahwa stress pengasuhan terkait dengan meningkatnya frekuensi *harsh parenting* (seperti berteriak, menggunakan kata-kata kasar). Martorell & Bugental (2006) menjelaskan bahwa dalam bereaksi terhadap kondisi stress, tubuh akan mengalami peningkatan produksi kortisol. Selanjutnya, reaktivitas kortisol ini akan berimplikasi secara langsung terhadap cara Ibu berespon terhadap konflik yang muncul dalam keluarga. Hal ini terkait mekanisme otak dalam memproses peningkatan kortisol dimana area otak yang memiliki konsentrasi reseptor tertinggi adalah hipokampus dan amigdala. Amigdala merupakan pusat emosi di otak. Aktivasi amigdala membuat individu mempersepsikan konflik yang sedang dihadapi merupakan ancaman bagi dirinya yang akan direspon dengan perilaku agresif dan kasar.

Dalam penelitian ini, dampak COVID-19 ditemukan tidak memiliki dampak langsung terhadap *harsh parenting* karena bagaimana Ibu mempersepsikan seberapa besar dampak yang dirasakanya akibat COVID-19 tidak secara langsung meningkatkan frekuensi *harsh parenting*. Akan tetapi, dampak COVID-19 yang dirasakan Ibu akan memicu peningkatan stres pengasuhan yang nantinya dapat meningkatkan *harsh parenting*. Hal ini memberikan implikasi praktis bahwa untuk dapat menurunkan risiko praktik *harsh parenting*, para Ibu perlu untuk diberikan keterampilan untuk mengelola stres pengasuhan yang dimilikinya. Sebagai contoh, para Ibu dapat diajarkan teknik-teknik mindful parenting agar dapat menurunkan stres pengasuhan yang dimilikinya. Mindful parenting diketahui merupakan cara yang efektif untuk menurunkan stres pengasuhan (Gani & Kumalasari, 2019; Kumalasari & Fourianalistyawati, 2020)

Penelitian ini berupaya untuk mendapatkan gambaran mengenai dampak COVID-19 terhadap aspek pengasuhan. Berbagai keterbatasan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan pengembangan penelitian berikutnya terkait dampak pandemi terhadap pengasuhan. Pengembangan penelitian dapat dilakukan pada populasi orang tua secara umum, bukan hanya Ibu saja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *cross-sectional*, melihat peranan dampak COVID-19 dan stres pengasuhan terhadap *harsh parenting* di awal masa pandemi. Sementara itu, dampak COVID-19 dan stres pengasuhan adalah faktor psikologis yang dapat berubah dan berkembang seiring dengan berubahnya situasi dan kondisi. Oleh karena itu, pengembangan penelitian dapat dilakukan dnegan menggunakan pendekatan penelitian

longitudinal untuk melihat dinamika perkembangan dampak COVID-19 dan stres pengasuhan, serta dampaknya terhadap *harsh parenting*.

Penelitian ini berupaya melihat praktik pengasuhan kasar yang dilakukan selama pandemi. Akan tetapi, pengukuran praktik pengasuhan kasar dilakukan secara subjektif yakni dengan mengukur meminta orang tua mengisi kuesioner lapor diri. Pengembangan penelitian berikutnya dapat dilakukan dengan turut melibatkan perspektif anak terhadap praktik pengasuhan yang dilakukan orang tua, seperti melalui wawancara anak mengenai penilaian mereka terhadap orang tua.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulan bahwa dampak COVID-19 yang dirasakan Ibu berperan signifikan terhadap *harsh parenting* dengan mediasi dari stress pengasuhan. Semakin besar dampak COVID-19 yang dirasakan Ibu, maka semakin baik tinggi stress pengasuhan yang dialaminya yang selanjutnya dapat meningkatkan *harsh parenting*. Hal ini memberikan implikasi praktis bahwa untuk dapat menurunkan risiko *harsh parenting*, para Ibu perlu untuk menurunkan stress pengasuhan yang dialaminya dengan mengelola persepsi terhadap berbagai stressor yang muncul akibat pandemi COVID-19.

Berdasarkan limitasi penelitian yang telah dijabarkan, pengembangan penelitian dapat dilakukan dengan melakukan penelitian serupa pada populasi orang tua secara umum. Untuk melihat melihat dinamika perubahan dampak COVID-19 yang dirasakan individu dan stress pengasuhan serta pengaruhnya terhadap *harsh parenting* disarankan untuk melakukan studi longitudinal. Pelibatan variabel perspektif anak terhadap praktik pengasuhan yang dilakukan orang tua dapat dilakukan untuk mengembangkan penelitian. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan landasan bagi pihak terkait (penyuluh keluarga, psikolog) untuk merancang dan melakukan intervensi guna menurunkan risiko *harsh parenting* melalui pengelolaan terhadap stress pengasuhan dan berbagai stressor yang dihadapi terkait dampak COVID-19.

REFERENSI

Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, *12*(3), 463–472. https://doi.org/10.1177/0265407595123009

Brooks-Gunn, J., Schneider, W., & Waldfogel, J. (2013). The great recession and the risk for child maltreatment. *Child Abuse and Neglect*, *37*(10), 721–729. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.08.004

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912–920. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Campbell, A. M. (2020). An increasing risk of family violence during the Covid-19 pandemic: Strengthening community collaborations to save lives. *Forensic Science International: Reports*, *2*(April), 100089. https://doi.org/10.1016/j.fsir.2020.100089

Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A., & McBride-Chang, C. (2003). *Harsh parenting* in Relation to Child Emotion Regulation and Aggression. *Journal of Family Psychology*, *17*(4), 598–606. https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.4.598

Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2020). Mediating Effects of Parental Stress on *Harsh parenting* and Parent-Child Relationship during Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*. https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1

Conway, L. G., Woodard, S., & Zubrod, A. (2020). *Social Psychological Measurements of COVID-19: Coronavirus Perceived Threat, Government Response, Impacts, and Experiences Questionnaires*. https://doi.org/10.31234/osf.io/z2x9a

Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First Things First: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*. https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w

Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, *5*(1), 1. https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11

Gani, I.A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress : Studi tentang mindful parenting dan stres pengasuhan pada Ibu dari anak usia Middle Childhood di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 98-107. Doi: 10.24014/ jp.v14i2.7744

Hiraoka, D., & Tomoda, A. (2020). Relationship between parenting stress and school closures due to the COVID-19 pandemic. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. https://doi.org/10.1111/pcn.13088

Huang, R. H., Liu, D. J., Amelina, N., Yang, J. F., Zhuang, R. X., Chang, T. W., & Cheng, W. (2020). *Guidance on Active Learning at Home during Educational Disruption : Promoting student ' s self-regulation skills in COVID-19 outbreak.*

Jackson, A. P., & Choi, J. K. (2018). Parenting Stress, *Harsh parenting*, and Children's Behavior. *Journal of Family Medicine & Community Health Cite This*, *5*(3), 1150.

Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting stress in mothers with children at early age. *Jurnal Psikologi*, 19 (2), 135–142. https://doi.org/10.14710/jp.19.2.135-142

Le, Y., Fredman, S. J., & Feinberg, M. E. (2017). Parenting stress mediates the association between negative affectivity and *harsh parenting*: A longitudinal dyadic analysis. *Journal of Family Psychology*, *31*(6), 679–688. https://doi.org/10.1037/fam0000315

Lee, S. J., Grogan-Kaylor, A., & Berger, L. M. (2014). Parental spanking of 1-year-old children and subsequent child protective services involvement. *Child Abuse and Neglect*, *38*(5), 875–883. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.01.018

Liu, L., & Wang, M. (2015). Parenting stress and harsh discipline in China: The moderating roles of marital satisfaction and parent gender. *Child Abuse and Neglect*, *43*(88), 73–82. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.01.014

Martorell, G. A., & Bugental, D. B. (2006). Maternal variations in stress reactivity: Implications for *harsh parenting* practices with very young children. *Journal of Family Psychology*, *20*(4), 641–647. https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.4.641

Meunier, J. C., Roskam, I., & Browne, D. T. (2011). Relations between parenting and child behavior: Exploring the child's personality and parental self-efficacy as third variables. *International Journal of Behavioral Development*, *35*(3), 246–259. https://doi.org/10.1177/0165025410382950

Mortensen, J. A., & Barnett, M. A. (2015). Risk and Protective Factors, Parenting Stress, and *Harsh parenting* in Mexican Origin Mothers with Toddlers. *Marriage and Family Review*, *51*(1), 1–21. https://doi.org/10.1080/01494929.2014.955937

Patrick, S. W., Henkhaus, L. E., Zickafoose, J. S., Lovell, K., Halvorson, A., Loch, S., Letterie, M., & Davis, M. M. (2020). Well-being of Parents and Children During the COVID-19 Pandemic: A National Survey. *Pediatrics*, *146*(4), e2020016824. https://doi.org/10.1542/peds.2020-016824

Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, *75*(5), 631–643.

https://doi.org/10.1037/amp0000660

Putri, R. K., Sari, R. I., Wahyuningsih, R., & Meikhati, E. (2020). *Angka Phk Terhadap Penurunan*. *1*(1), 50–55.

Rifai, B. (2020). Fakta-fakta Kasus Anak Dibunuh Ortu Gegara Susah Belajar Online.https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5174841/fakta-fakta-kasus-anak-dibunuh-ortu-gegara-susah-belajar-online

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, *24*(2), 335–344. https://doi.org/10.1017/S0954579412000028

Shadiqi, M. A., Hariat, R., Hasan, K. F. A., I'anah, N., & Istiqomah, W. Al. (2020). Jurnal Psikologi Sosial : Panic Buying pada Pandemi COVID - 19 : Telaah Literatur dari Perspektif Psikologi. *Psikologi Sosial*, *18*(xx), 12. https://doi.org/10.7454/jps.2020.xx

Thaha, A. F. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap UMKM di Indonesia. *Jurnal Brand*, *2*(1), 147–153.

Widarsson, M., Engström, G., Rosenblad, A., Kerstis, B., Edlund, B., & Lundberg, P. (2013). Parental stress in early parenthood among mothers and fathers in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, *27*(4), 839–847. https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2012.01088.x

Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1–4.

PENGARUH KONTROL DIRI DAN KESEPIAN TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE* DI X *GAME CENTER* DEPOK

Andi Afiyah Ariqohsari Y, Selviana
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I
[1]fiariqosari@gmail.com, [2] selviana.psikologi@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi yang pesat di era globalisasi ini sudah banyak memberikan dampak yang besar, baik positif maupun negatif terhadap kehidupan masyarakat. Internet yang dapat diakses dengan mudah sering digunakan untuk mengakses berbagai macam konten hiburan, salah satunya ialah *game online*. Memainkan *game online* secara terus menerus akan mengakibatkan individu kecanduan. Hal ini dikarenakan adanya faktor kontrol diri yang rendah, sehingga sulit untuk pemain menghentikan kebiasaan bermain *game online*. Pemain yang merasa kesepian juga cenderung mengalami kecanduan akibat menjadikan *game online* sebagai sarana *coping* terhadap rasa kesepian yang dialaminya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan teknik *insidental sampling* pada pemain game online di X Game Center Depok berjumlah 127 responden. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada aspek kecanduan *game online* menurut Chen dan Chang (2008), aspek kontrol diri menurut Averill (2012), dan aspek kesepian menurut Russel dalam UCLA *Loneliness Scale* (1996). Ketiga alat ukur telah diuji dan hasilnya valid dan reliabel. Hasil analisis statistik membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan dengan arah negatif pada kontrol diri terhadap kecanduan game online. Selanjutnya, hasil analisis statistik juga menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan arah positif pada kesepian terhadap kecanduan game online. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan variabel-variabel lainnya seperti self-esteem, kontrol lingkungan dan hubungan sosial. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengadakan penelitian di berbagai *game center* yang berbeda sehingga mendapatkan perbandingan maupun hasil yang lebih tepat dan luas lagi.
Kata kunci: kecanduan *game online*; kontrol diri; kesepian

PENDAHULUAN

Pemanfaatan teknologi internet dalam kehidupan sehari-hari sudah bukan hal yang asing lagi di masyarakat. Dengan internet yang dapat diakses dengan mudah, tak sedikit masyarakat yang menggunakannya sebagai sarana hiburan. Namun, penggunaan yang berlebihan terhadap internet akan menjadikan individu mengalami kecanduan. Salah satu bentuk dari kecanduan internet ialah kecanduan *game online.*

Sejak tahun 2012, fenomena *game online* sudah menjadi permainan yang sangat popular, dengan lebih dari 1 milyar orang penggunanya (Kuss, 2013). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dalam surveinya mengenai pengguna internet di Indonesia pada tahun 2018 menyatakan bahwa *game online* berada di urutan kedua konten hiburan yang paling sering dikunjungi setelah menonton *film/video* dan berada dalam enam besar alasan utama seseorang menggunakan internet. Portal berita teknologi yaitu tek.id menuliskan bahwa berdasarkan studi yang dilakukan Pokkt, Decision Lab dan Mobile Marketing Association (MMA) terkait *game online* di Indonesia menyebutkan, jumlah pemain *game* di Indonesia mencapai 60 juta. Studi juga menunjukkan bahwa seperempat dari jumlah total gamer memiliki usia 16-24 tahun dan 25-34 tahun, dimana persentasenya masing-masing 27 persen (Maulida, 2018).

Menurut Young (2009) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk kecanduan *game online*, yaitu: Melarikan diri dari kenyataan (menghindari masalah di kehidupan nyata yang tidak terselesaikan), kesepian, *self-esteem* yang rendah (merasa canggung, terisolasi dan tidak percaya diri pada kehidupan sosial yang nyata), dan ketidakmampuan mengontrol diri. Pemain *game online* dapat dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu *light viewer* (pemain *game* ringan dalam arti pemain *game* melakukan permainan *game online* sekitar 2 jam/hari dan *heavy viewer* (pemain *game*

online berat) bermain *game online* dengan waktu sekitar 4 jam/hari atau lebih (Irma, 2018). Lain halnya dengan Wan dan Chiou (2006) yang mengatakan seseorang yang mengalami kecanduan akan memainkan *game online* selama 48 jam/perminggu. Teori lain mengatakan bahwa seseorang yang kecanduan *game online* biasanya akan bermain selama 10-20 jam berturut-turut setiap harinya (Young, 2009).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* adalah *lack of control* atau ketidakmampuan untuk mengontrol diri sehingga sulit untuk menghentikan kebiasaan bermain *game online*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulyana dan Puspita (2018) mengenai hubungan kontrol diri dan kecanduan *game online* pada remaja akhir yaitu 21,8% kecanduan *game online* dapat dibentuk oleh kontrol diri. Semakin tinggi kontrol diri, maka semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku. Bermain *game online* akan menyebabkan habisnya banyak waktu dan materi dan hal itu akan semakin bertambah karena pemain tidak mampu mengatur lama maupun intensitas bermain *game online,* yang tentu hal ini akan memberikan dampak buruk terhadap kehidupan pemain.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan pemilik X *Game Center*, sumber mengatakan bahwa paket *billing* terlaku ialah paket 10 jam dengan rata-rata dihabiskan dalam 1 hari oleh para pemain *game online*. Hal ini dianggap biasa saja karena beberapa pemain sudah biasa menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain *game online.* Salah satu pemain ialah pemain A yang bermain selama 12 jam lebih yaitu dari malam sebelumnya hingga siang hari. Seorang pemain juga bahkan pernah menghabiskan waktu kurang lebih 4 hari berturut-turut bermain *game online* dengan PC yang aktif selama 100 jam. Menghabiskan waktu dengan bermain *game,* makan, hingga tidur di *game center* sudah sering dilakukan oleh para pecinta *game*.

Seiring dengan meningkatnya perkembangan teknologi, waktu yang dibagi individu untuk dirinya dan lingkungannya juga menurun, hal ini menyebabkan individu mengurung dirinya dari lingkungan kehidupannya dan menjadi kesepian (Ekinci, dkk, 2019). Cheryl & Parello (2008) menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian memiliki keinginan akan bentuk atau level dari sebuah interaksi yang berbeda dari yang sudah pernah dialami. Kesepian disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan akan suatu hubungan, bukan disebabkan oleh kesendirian. Hal ini pun yang memicu pemain game online lebih memilih untuk bermain game online dikarenakan dapat bertemu dengan individu lain yang memiliki persamaan kebutuhan akan suatu hubungan yang tidak dapat terpenuhi. Faktor lain yang menjadikan seseorang menjadi kecanduan *game online* ialah adanya permasalahan dalam hubungan sosial yang sering terjadi sehingga individu tersebut merasa kesepian dan menjadikan *game online* sebagai sarana *coping* terhadap rasa kesepian yang dialaminya (Young, 2009). Fenomena penggunaan *game online* sebagai sarana hiburan sudah menjadi hal umum di lingkup masyarakat. Namun, penggunaan yang berlebihan akan memberikan dampak negatif kepada penggunanya. Hal ini didukung oleh penelitian Martanto, dkk (2015) bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dan kecanduan *game online* pada remaja di Surakarta. Hal ini berarti, semakin tinggi kesepian seseorang maka akan semakin tinggi juga perilaku kecanduan *game online,* begitupun sebaliknya.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini ialah, apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online*?; apakah ada pengaruh kesepian terhadap kecanduan *game online?*; apakah ada pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap kecanduan *game online* di X *Game Center* Depok?

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Data diperoleh dengan menggunakan kuisioner yang disebarkan melalui *google form.*

Partisipan

Penelitian dilakukan di X *Game Center* Depok dengan melibatkan 127 partisipan. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *insidental sampling.*

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan hasil uji, skala kecanduan *game online* berdasarkan aspek kecanduan *game online* Chen dan Chang (2008) dari 24 aitem dinyatakan sebanyak 19 aitem valid dan 5 aitem gugur (α = 0.928), skala kontrol diri berdasarkan aspek kontrol diri Averill (2012) dari 16 aitem sebanyak 13 aitem dinyatakan valid dan 3 aitem gugur (α = 0.901), dan skala kesepian berdasarkan aspek kesepian menurut Russel dalam UCLA *Loneliness Scale* (1996) dari 12 aitem sebanyak 9 aitem dinyatakan valid dan 3 aitem gugur (α = 0.733).

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Teknik Analisis Regresi Sederhana Dan Regresi Ganda.

Teknik Analisis Regresi Sederhana bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh antara satu variabel independen terhadap satu variabel dependen, yaitu pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* dan pengaruh kesepian terhadap kecanduan game online di X *Game Center* Depok.

Selanjutnya, dilakukan Analisis Regresi Ganda yang bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh antara dua variabel independen terhadap satu variabel dependen, yaitu pengaruh antara kontrol diri dan kesepian terhadap kecanduan game online di X *Game Center* Depok.

Dalam penelitian ini, pengolahan data menggunakan bantuan program SPSS 25. Apabila hasil analisis data yang diperoleh memiliki taraf signifikansi lebih kecil dari 0.05 (p < 0.05) maka H0 ditolak dan Ha diterima. Begitupun sebaliknya, apabila hasil analisis data yang diperoleh memiliki taraf signifikansi lebih besar dari 0.05 (p > 0.05) maka H0 diterima dan Ha ditolak.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana seperti yang ditunjukkan pada tabel 1, diperoleh hasil analisis pada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* yaitu t hitung = -6.054 dengan p < 0.05. Dikarenakan hasil t hitung ialah negatif, maka hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang negatif signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan game online subjek.

Tabel 1
Pengaruh Kontrol diri terhadap Kecanduan *Game Online*

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	94.222	5.133		18.357	.000
	kontrol	-.903	.149	-.476	-6.054	.000

a. Dependent Variable: kecanduan

Selanjutnya, seperti yang ditunjukkan pada tabel 2 dengan metode analisis regresi sederhana mengenai pengaruh kesepian terhadap kecanduan *game online,* diperoleh t hitung = 5.675 dengan p < 0.05. Dikarenakan hasil t hitung ialah positif maka hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh kesepian yang positif signifikan terhadap kecanduan *game online*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* subjek.

Tabel 2
Pengaruh Kesepian terhadap Kecanduan *Game Online*

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	43.429	3.703		11.727	.000
	kesepian	.821	.145	.453	5.675	.000

a. Dependent Variable: kecanduan

Hasil analisis ketiga dilakukan dengan analisis regresi ganda, menyatakan bahwa diperoleh F hitung sebesar = 32.462 dengan p < 0.05. Artinya, terdapat pengaruh signifikan antara kontrol diri dan kesepian terhadap kecanduan *game online*. Berdasarkan nilai R square = 0.344, kontrol diri dan kesepian memberikan kontribusi sebesar 34.4% terhadap kecanduan *game online* di X *Game Center*, berarti 65.6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Tabel 3
Pengaruh Kontrol Diri dan Kesepian Terhadap Kecamduan *Game Online*

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6557.749	2	3278.874	32.462	.000[b]
	Residual	12524.881	124	101.007		
	Total	19082.630	126			

a. Dependent Variable: kecanduan
c. Predictors: (Constant), kontrol, kesepian

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.586[a]	.344	.333	10.050

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang negatif signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat

kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* subjek. Perilaku kecanduan *game online* berdasarkan aspek Chen & Chang (2008) menjelaskan bahwa adanya dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus (*compulsion),* tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang behubungan dengan *game online (withdrawal),* jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk bermain terus bertambah (*tolerance*), serta adanya masalah interpersonal dan kesehatan *(interpersonal and health-related problems).* Dapat disimpulkan bahwa keadaan tersebut terjadi dikarenakan subjek kurang mampu mengontrol perilaku, kognitif dan keputusannya (Averill dalam Ghufron dan Risnawati, (2012). Hal ini dibuktikan juga dengan penelitian Wulandari (2018) mengenai kontrol diri dan kecanduan *game online,* bahwa semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan *game online.*

Pada hasil analisis kedua menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* subjek. Berdasarkan aspek kecanduan *game online* Chen & Chang (2008) menjelaskan bahwa adanya dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus (*compulsion),* tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang behubungan dengan *game online (withdrawal),* jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk bermain terus bertambah (*tolerance*), serta adanya masalah interpersonal dan kesehatan *(interpersonal and health-related problems).* Dapat disimpulkan bahwa keaadaan tersebut terjadi dikarenakan subjek memiliki kepribadian dengan kepercayaan diri yang kurang, tidak tercapainya kehidupan sosial yang diinginkan di lingkungan sekitarnya dan juga adanya tekanan dalam diri (Russel, 1996). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Martanto (2015) mengenai kesepian dan kecanduan *game online,* bahwa ada hubungan signifikan positif antara kesepian dan kecanduan *game online* yaitu semakin tinggi tingkat kesepian subjek maka semakin tinggi kecanduan *game online*-nya.

Hasil analisis ketiga dilakukan dengan analisis regresi ganda, menyatakan bahwa diperoleh F hitung sebesar = 32.462 dengan $p < 0.05$. Artinya, terdapat pengaruh signifikan antara kontrol diri dan kesepian terhadap kecanduan *game online*. Berdasarkan nilai R square = 0.344, kontrol diri dan kesepian memberikan kontribusi sebesar 34.4% terhadap kecanduan *game online* di X *Game Center,* berarti 65.6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 127 responden dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan kesepian terhadap kecanduan *game online* di X *Game Center* Depok. Hasil penelitan dapat dijadikan referensi bagi keilmuan terutama dalam bidang *cyberpsychology*.

Saran Teoritis

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas kecanduan *game online,* disarankan untuk dapat menggunakan variabel lainnya seperti faktor *self-esteem* maupun faktor eksternal seperti kontrol lingkungan dan hubungan sosial. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengadakan penelitian di berbagai *game center* yang berbeda sehingga mendapatkan perbandingan maupun hasil yang lebih tepat dan luas lagi.

Saran Praktis

Disarankan bagi pemain untuk mengurangi pemakaian *game online* yang berlebihkan, dapat meningkatkan kontrol diri dengan melakukan pengaturan waktu bermain, misalnya memberi batasan waktu dengan membuat jadwal bermain atau memasang *timer* (pengukur waktu) pada saat bermain sehingga tidak larut dalam permainan berjam-jam. Selanjutnya, untuk mengurangi rasa kesepian pemain *game online* dapat mencoba aktivitas-aktivitas diluar bermain *game online,* seperti menjalin komunikasi dengan keluarga, melakukan aktivitas *outdoor* (luar ruangan), rekreasi bersama teman, bergabung dalam komunitas untuk menemukan hobi baru dan meningkatkan kepercayaan diri sehingga dapat menggunakan waktu lebih produktif dan mampu bersosialisasi untuk mengurangi intensitas bermain *game online*.

REFERENSI

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2018). *Profil pengguna internet indonesia*. https://apjii.or.id/survei.

Chen, C. Y., & Chang, S. L. (2008). An exploration of the tendency to online game addiction due to user's liking of design features. Asian Journal of Health and Information Sciences, *03*, 38-51. http://asiair.asia.edu.tw/ir/bitstream/310904400/2071/1/03.pdf.

Cheryl, A. & Parello, RN. (2008). *Loneliness in the school setting.* The Journal of School Nursing, *24*, 66-70. https://doi.org/10.1177/10598405080240020301

Ekinci, N. E., Yalcin, I., & Ayhan, C. (2019). Analysis of loneliness levels and digital game addiction of middle school students according to various variables. World Journal of Education, *9*, 20-27. https://doi.org/10.5430/wje.v9n1p20

Ghufron & Risnawati. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.

Irma, S. R. (2018). Perilaku *bullying* di kalangan *game online* pada remaja sekolah menengah pertama. Jurnal Simbolika: Research and Learning in Communication Study, *4*(2), 86-94. http://dx.doi.org/10.31289/simbollika.v4i2.1820.g1668

Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. Psychology Research and Behavior Management, *6*, 125-137. https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476

Martanto, A. (2015). Perilaku kecanduan game-online ditinjau dari kesepian dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja di kelurahan jebres Surakarta [Skripsi, Universitas Sebelas Maret]. https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/43088/Perilaku-Kecanduan-Game-online-Ditinjau-dari-Kesepian-dan-Penerimaan-Kelompok-Teman-Sebaya-pada-Remaja-di-Kelurahan-Jebres-Surakarta

Maulida, L. (2018, Oktober 17). *Jumlah gamer di Indonesia capai 100 juta di 2020.* Tek.id. https://www.tek.id/insight/jumlah-gamer-di-indonesia-capai-100-juta-di-2020-b1U7v9c4A

Mulyana, O., & Puspita, S. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja akhir. Jurnal Psikologi, *5*, 1-5.

Russel, D. W (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assesment, *66*(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Sugiyono. (2018). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Rapid communciation: why are adolescent addicted to online gaming? an interview study in taiwan. CyberPsychology & Behavior, *9*, 762-766. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.762

Wulandari, R. (2015). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di warnet lorong cempak dalam kelurahan 26 ilir Palembang* [Skripsi, Universitas Bina Darma Palembang]. https://adoc.pub/rupita-wulandari-program-studi-psikologi-fakultas-psikologi-.html

Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. The American Journal of Family Therapy, *37*, 355-372. http://dx.doi.org/10.1080/01926180902942191

KEMATANGAN EMOSI, KONFORMITAS TEMAN SEBAYA, DAN *CYBERBULLYING* PADA REMAJA

Nur Shabrina Octarisa, Selviana
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I
[1]nurshabrinaoctarisa@gmail.com, [2]selviana.psikologi@gmail.com

Abstrak

Bullying sudah bukan menjadi fenomena asing di ranah sekolah. Di zaman modern dengan perkembangan teknologi yang pesat, telah muncul bentuk *bullying* baru yang melibatkan teknologi digital, yaitu *cyberbullying*. *Cyberbullying* dapat meningkat apabila individu terlalu *conform* dengan kelompoknya, sehingga tidak dapat menolak ajakan kelompok untuk melakukan *cyberbullying*. Namun, individu yang memiliki emosi matang akan mengkritisi situasi sebelum mengambil tindakan, sehingga mudah terlepas dari konformitas dan menolak ajakan kelompoknya. Penilitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan teknik *proportional random sampling* pada siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta berjumlah 239 partisipan. Untuk menjawab tujuan penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur yang disusun mengacu pada tanda-tanda individu melakukan *cyberbullying* menurut Priyatna (2010), aspek kematangan emosi yang dikemukakan oleh Walgito (2017), dan aspek konformitas dari Sears dan Peplau (2004). Ketiga alat ukur tersebut telah diuji, sehingga terbukti valid dan reliabel. Hasil analisis statistik membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan kematangan emosi dengan arah negatif terhadap *cyberbullying*. Selain itu, hasil analisis statistik juga membuktikan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan konformitas teman sebaya terhadap *cyberbullying*. Hal ini dapat terjadi karena masih ada prediktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi *cyberbullying*. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan prediktor lain yang dapat memengaruhi *cyberbullying*, seperti agresivitas, empati, harga diri, kesepian, kontrol diri, pola asuh, dan self-esteem, serta menggunakan subjek berbeda dalam tingkat pendidikan dan memperluas lokasi penelitian agar partisipan lebih bervariasi.
Kata Kunci: *cyberbullying; kematangan emosi; konformitas teman sebaya; remaja*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi sudah makin mutakhir. Para pengguna tentu bisa merasakan langsung kelebihannya secara nyata. Sudah tidak bisa dipungkiri, di zaman modern ini internet telah menjadi salah satu kebutuhan penting bagi manusia. Keberadaan internet memberikan banyak profit bagi para penggunanya, seperti mudah mengakses berbagai informasi dalam hitungan detik. Internet juga memberikan kemudahan agar tetap bisa menjalin komunikasi dengan kerabat walaupun terpisah jarak.

Kehadiran berbagai media sosial mempermudah masyarakat untuk berkomunikasi. Tidak hanya saling bertukar kabar melalui pesan tertulis dan audio visual, media sosial juga menyediakan berbagai macam fitur lainnya, seperti menggunggah foto, mengomentari foto, berbagi status, dan lainnya. Dengan adanya fitur tersebut, pengguna bisa mengetahui kabar para kerabat tanpa perlu bertanya langsung.

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2018 mengungkap bahwa penetrasi pengguna internet terbanyak di Indonesia berada di usia 15–19 tahun dengan persentase 91% (diunduh pada 15 Oktober 2019). Erikson (dalam Alwisol, 2009) mengungkapkan rentang usia tersebut masuk ke dalam tahap remaja. Dalam tahapan ini individu akan melakukan berbagai macam hal baru yang menarik perhatian untuk menemukan identitasnya. Cara berpikir akan lebih berorientasi pada emosi, logika dan intuisi.

Kehadiran internet memang menunjang kegiatan akademis bagi remaja yang mampu menggunakannya dengan bijak. Lebih dari ribuan informasi bisa didapatkan dengan mudah melalui internet. Sayangnya, hal tersebut tidak menutup kemungkinan munculnya dampak negatif yang diperoleh secara bersamaan. Sebagai contoh, akses internet yang mudah digunakan oleh siapapun akan memberikan celah bagi remaja yang memiliki status sosial lebih tinggi untuk melancarkan aksi

penindasan kepada individu atau kelompok yang dianggap lemah melalui jaringan internet. Penindasan tersebut dinamakan *cyberbullying*. Willard (2007) menyatakan *cyberbullying* adalah kegiatan mengirim atau mengunggah materi berbahaya dan terlibat dalam bentuk agresi sosial menggunakan internet atau teknologi digital lainnya.

Banyaknya kasus *cyberbullying* di Indonesia tidak lepas dari kesenjangan sosial antara *cyberbully* (pelaku) dengan *cybervictim* (korban). Pelaku merasa memiliki status sosial lebih tinggi dan merasa superior, sehingga bangga menindas individu atau kelompok yang memiliki status sosial lebih rendah dan dianggap inferior. Rendahnya kesadaran akan dampak yang akan terjadi di kemudian hari merupakan alasan kuat terjadinya kasus *cyberbullying*. Mirisnya, bahkan pelaku seolah menutup mata dengan mengatasnamakan bercanda sebagai alih-alih untuk menyelamatkan diri dari kasus yang terjadi.

Hasil penelitian Smith, Mahdavi, Carvalho, Fisher, Russell, dan Tippett (2008) mengemukakan ada kelompok yang merasa bahwa anonimitas (tidak adanya identitas) ketika melakukan *cyberbullying* akan memiliki dampak yang lebih berarti dibanding dengan melakukan tradisional *bullying*. Selain itu, anonimitas saat melakukan *cyberbullying* menjadi satu keuntungan besar. Para pelaku bisa dengan mudah melancarkan aksi dan bersembunyi di balik anonimitas dengan kecil kemungkinan terbongkarnya identitas, sehingga memperkecil risiko untuk mempertanggungjawabkan tindakan tersebut.

Willard (2007) mengategorikan *cyberbullying* sebagai *flaming* (mengirim pesan yang berapi-api), *harrasment* (mengganggu), *denigration* (pencemaran nama baik), *impersonation* (meniru), *outing* dan *trickey* (menyebarkan rahasia dan tipu daya), *exclusion* (pengeluaran), dan *cyberstalking* (mengganggu dan mencemarkan nama baik orang lain). Adapun tanda-tanda individu yang melakukan *cyberbullying* menurut Priyatna (2010) adalah pernah melakukan *bullying* tradisional atau pernah menjadi korban *bullying* tradisional di sekolah, selalu menghindar bila diajak bicara mengenai komputer dan telepon genggam, dengan cepat mengubah layar komputer atau menutup program yang sedang digunakan saat ada yang menghampiri, sering tertawa sendiri saat menggunakan komputer atau telepon genggam, memiliki banyak akun di internet atau memiliki akun yang bukan miliknya, menghabiskan waktu yang tidak biasa dalam pengggunaan komputer atau telepon genggam, dan akan marah apabila akses komputer atau telepon genggamnya dilarang.

Astuti (2008) menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan *bullying*, yaitu permasalahan keluarga kompleks; karakteristik pelaku individu yang melakukan *bullying* biasanya berperilaku agresif secara fisik maupun verbal dan pendendam atau iri hati; adanya tradisi siswa secara turun-temurun; serta kurangnya pengawasan dan bimbingan etika dari para guru, kedisiplinan yang sangat kaku, peraturan yang tidak konsisten. Sementara itu, Priyatna (2010) mengungkapkan bahwa munculnya *bullying* melibatkan banyak faktor, baik faktor pribadi, keluarga, pergaulan, bahkan sekolah yang masing-masing turut mengambil peran.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menempatkan kematangan emosi dan konformitas teman sebaya sebagai faktor penyebab terjadinya *cyberbullying*. Salah satu faktor yang memengaruhi *cyberbullying* adalah kematangan emosi. Chaplin (2002) menyatakan bahwa kematangan emosi adalah satu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional, sehingga tidak lagi menampilkan pola emosional seperti bagi anak-anak. Sebaliknya, remaja yang emosinya belum matang cenderung kurang mampu menampilkan ekspresi emosi yang tepat di hadapan umum. Perilaku agresif dan perasaan iri hati akan diekspresikan dan dilampiaskan secara langsung karena remaja yang belum matang ini kurang mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional. Oleh karena itu, individu dengan emosi yang belum matang akan lebih memiliki kecenderungan untuk melakukan *cyberbullying*.

Faktor lainnya adalah konformitas. Baron dan Bryne (2005) menyatakan konformitas adalah suatu jenis pengaruh sosial di mana individu mengubah sikap dan tingkah lakunya agar sesuai dengan

norma sosial yang ada. Konformitas terhadap kelompok teman sebaya ternyata merupakan suatu hal yang paling banyak terjadi pada fase remaja. Banyak remaja bersedia melakukan berbagai perilaku demi pengakuan kelompok bahwa dirinya adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kelompok tersebut. Hal itu menjadi alasan individu menerima ajakan teman untuk melakukan *cyberbullying*, karena apabila individu menolak, maka akan menerima celaan sosial dan kehilangan pengakuan dari kelompoknya. Individu seolah menutup mata dan rela melakukan apapun agar tetap bisa menjadi bagian dari kelompok tersebut.

Guswani dan Kawuryan (2011) menyatakan terjadinya provokasi oleh teman sebaya bisa membutakan emosi individu dan memicu terjadinya proses penyaluran energi negatif, dalam hal ini individu akan mudah melampiaskan seluruh emosinya dalam bentuk *cyberbullying*. Namun, Annisavitry dan Budiani (2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki emosi matang akan mampu meredam amarah dan mengendalikan emosinya, pandai membaca perasaan orang lain, serta dapat memelihara hubungan baik dengan lingkungan di sekitar, sehingga individu mampu mengkritisi situasi dan tidak mudah terprovokasi untuk melakukan *cyberbullying*.

Penelitian Syadza dan Sugiasih (2017) telah membuktikan bahwa terdapat korelasi negatif antara kematangan emosi dengan *cyberbullying*, yakni makin tinggi kematangan emosi individu maka makin rendah *cyberbullying*-nya, begitu pula sebaliknya, juga terdapat korelasi positif antara konformitas dengan *cyberbullying*, yakni makin tinggi konformitas maka makin tinggi *cyberbullying*-nya, begitu pula sebaliknya.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian kausalitas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kematangan emosi dan konformitas teman sebaya. Kemudian, variabel terikat dalam penelitian ini adalah *cyberbullying.*

Partisipan

Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta dengan populasi 648 siswa. Berdasarkan tabel Krejcie-morgan, maka yang digunakan sebagai sampel berjumlah 242 siswa. Adapun teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *proportional random sampling*.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian mengacu pada tanda-tanda individu melakukan *cyberbullying* menurut Priyatna (2010), aspek kematangan emosi yang dikemukakan oleh Walgito (2017), dan aspek konformitas dari Sears dan Peplau (2004).

Prosedur

Peneliti melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrument yang telah disusun. Berdasarkan hasil uji validitas skala *cyberbullying*, sebanyak 7 butir aitem dinyatakan gugur dan 13 butir lainnya dinyatakan valid ($\alpha = 0{,}890$). Hasil uji validitas skala kematangan emosi menggugurkan 2 butir aitem dan 8 butir lainnya dinyatakan valid ($\alpha = 0{,}788$). Hasil uji validitas konformitas teman sebaya menggugurkan 2 butir aitem dan 10 butir lainnya dinyatakan valid ($\alpha = 0{,}820$). Aitem-aitem yang valid kemudian disebarkan kepada partisipan secara berkala untuk memperoleh data penelitian.

Teknik Analisis

Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear dengan menggunakan program SPSS 22.0 *for windows*.

HASIL

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 239 partisipan yang terdiri dari siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta. Terdapat 1 responden yang absen dikarenakan sakit, 2 responden yang dispensasi untuk mengikuti lomba, dan 2 kuesioner yang tidak memenuhi kriteria untuk diolah datanya, sehingga hanya terdapat 237 data responden yang bisa diolah. Berikut adalah gambaran demografis partisipan dalam penelitian ini.

Tabel 1
Karakteristik Demografis Partisipan

Gambaran Demografis	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	104	43,88%
	Perempuan	133	56,12%
Usia	14	5	2,59%
	15	85	35,18%
	16	98	41,35%
	17	47	19,83%
	19	1	0,42%

Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan SPSS 22.0 *for windows* dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas *cyberbullying* yakni $p < 0.05$, kematangan emosi yakni $p < 0.05$, dan konformitas teman sebaya dengan $p < 0.05$, sehingga data penelitian ketiga variabel tersebut telah dianggap berdistribusi tidak normal.

Kategorisasi

Pada variabel *cyberbullying* kategorisasi rendah $x < 37,9$; kategorisasi sedang $37,9 < x < 40,1$; dan kategorisasi tinggi $x > 40,1$. Variabel *cyberbullying* memiliki mean temuan (x) sebesar 45,11; maka *cyberbullying* yang dimiliki siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta berada di kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa kecenderungan *cyberbullying* partisipan tinggi.

Pada variabel kematangan emosi kategorisasi rendah $x < 23,32$, kategorisasi sedang $22,32 < x < 24,06$, dan kategorisasi tinggi $x > 24,06$. Mean temuan (x) yang dimiliki variabel kematangan emosi sebesar 23,32; maka, kematangan emosi yang dimiliki siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta berada di kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki emosi yang cukup matang.

Pada variabel konformitas teman sebaya kategorisasi rendah $x < 28,04$; kategorisasi sedang $28,04 < x < 30.08$, dan kategorisasi tinggi $x > 30.08$. Mean temuan (x) yang dimiliki variabel konformitas teman sebaya sebesar 32.75, maka konformitas teman sebaya yang dimiliki siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta berada di kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa partisipan cenderung *conform* dengan teman-temannya.

Analisis Regresi

Berdasarkan uji analisis regresi sederhana kematangan emosi dengan *cyberbullying*, ditemukan bahwa kematangan emosi secara parsial berpengaruh signifikan terhadap *cyberbullying* ($t = -3,406$; $p = 0,001 < 0,05$). Dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan dengan arah negatif antara kematangan emosi dengan *cyberbullying* pada siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta. Artinya, semakin rendah kematangan emosi, maka semakin tinggi *cyberbullying*-nya.

Berdasarkan uji analisis regresi sederhana konformitas teman sebaya dengan *cyberbullying*, ditemukan bahwa tidak ada pengaruh konformitas teman sebaya secara parsial terhadap *cyberbullying*

(t = 0,947; p = 0,345 > 0,05). Dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh konformitas teman sebaya terhadap *cyberbullying* pada siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta.

DISKUSI

Hasil regresi sederhana telah membuktikan bahwa secara parsial terdapat pengaruh signifikan dengan arah negatif antara kematangan emosi dan *cyberbullying* pada siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta. Artinya, semakin rendah kematangan emosi, maka semakin tinggi *cyberbullying* siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kematangan emosi, maka semakin rendah *cyberbullying* siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Malkappagol (2018) yang mendefinisikan kematangan emosional sebagai seberapa baik individu mampu menanggapi situasi, mengendalikan emosi, dan bersikap dewasa ketika berhadapan dengan orang lain. Individu yang memiliki emosi matang akan mampu merespons situasi dengan pengendalian emosi yang baik, sehingga tidak akan menyalurkan emosinya melalui tindak intimidasi kepada orang lain. Sedangkan individu yang belum memiliki emosi matang memiliki kemampuan yang masih tumpul untuk mengkritisi situasi, sehingga dengan mudahnya melakukan tindak intimidasi tanpa meninjau efek samping dari tindakannya sendiri. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gustiningsih dan Hartosujono (2013) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kematangan emosi dan *cyberbullying*. Artinya, semakin rendah kematangan emosi, maka semakin tinggi *cyberbullying*-nya. Lebih lanjut, kematangan emosi memberikan konstribusi sebesar 4,7% terhadap *cyberbullying* siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta.

Selanjutnya, hasil regresi sederhana juga membuktikan bahwa secara parsial tidak ada pengaruh antara konformitas teman sebaya dengan *cyberbullying* pada siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta. Artinya, konformitas teman sebaya tidak memengaruhi *cyberbullying* siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara, salah satu siswa SMA X Jakarta yang mengaku bahwa secara tidak sadar melakukan *cyberbullying* atas dasar bercanda saja.

Dalam munculnya suatu perilaku, tentu tidak hanya satu atau dua prediktor yang memengaruhinya. Ada banyak prediktor lain yang memberikan sumbangsih sebagai alasan di balik terjadinya *cyberbullying*. Ketidakterlibatan variabel konformitas sebaya terhadap *cyberbullying* siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta dikarenakan masih ada prediktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi *cyberbullying*. Berdasarkan analisis data, terdapat 95,3% prediktor lain yang memengaruhi *cyberbullying* siswa SMA X Jakarta. Menurut Astuti (2008) prediktor lain yang memengaruhi *bullying* adalah agresivitas, kurangnya pengawasan dan bimbingan etika dari para guru, kedisiplinan yang sangat kaku, dan peraturan yang tidak konsisten. Sedangkan menurut Priyatna (2010) prediktor lain yang memengaruhi *bullying* adalah pola asuh orang tua, kurangnya kehangatan keluarga, dan faktor dari internal yang berupa empati, harga diri, kesepian, kontrol diri, dan *self-esteem*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Terdapat pengaruh signifikan dengan arah negatif antara kematangan emosi dengan *cyberbullying* pada siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta. Artinya, semakin rendah kematangan emosi, maka semakin tinggi *cyberbullying* pada siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta.
2. Tidak terdapat pengaruh signifikan antara konformitas teman sebaya dengan *cyberbullying* pada siswa kelas X dan XI SMA X Jakarta.

Saran Teoritis

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan mampu mempertimbangkan prediktor lain yang dapat memengaruhi *cyberbullying*, seperti empati, harga diri, kesepian, kontrol diri, pola asuh, dan *self-esteem*. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan subjek yang berbeda baik dalam tingkat pendidikan serta memperluas lokasi penelitian agar populasi dan sampel penelitian lebih bervariasi.

Saran Praktis

Pihak sekolah dapat memberikan pengawasan serta pembekalan sosialisasi mengenai pengertian *bullying*, dampak yang akan terjadi di kemudian hari, seminar mengenai berlaku bijak dalam menggunakan gadget dan menyikapi kemajuan teknologi.

REFERENSI

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi.* Jakarta: UUM Pers.

Annisavitry, Y., & Budiani, M. S. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Agresivitas Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1): 1-6.

APJII. (2018). *Laporan Survei Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia.* https://apjii.or.id/survei2018

Astuti, P. R. (2008). *Meredam bullying : 3 cara efektif menanggulangi kekerasan pada anak.* Jakarta: Grasindo.

Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2.* Jakarta: Erlangga.

Chaplin, J. P. (2002). *Dictionary of Psychology (terjemahan).* Jakarta: Rajawali Pers.

Gustiningsih, S., & Hartosujono. (2013). Hubungan Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Twitter di Universitas Sarjanawiyata Taman Siswa Yogyakarta. *Jurnal Spirits*, 4(1): 64-73.

Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2011). Perilaku Agresi pada Mahasiswa Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi UMK: Pitutur*, 1(2): 86-92.

Katkovsky, W., & Gorlow, L. (1976). *The Psychology of Adjusment Current Consepts & Applications.* United States of America: McGraw-Hill.

Malkappagol, R. G. (2018). *Effect of Emotional Maturity and Personality on Well-Being among Teachers.* Raleigh: Lulu Publication.

Myers, D. G. (1993). *Social Psychology Fourth Edition.* United States of America: McGraw-Hill.

Priyatna, A. (2010). *Let's End Bullying.* Jakarta: PT. Elex Media Komperindo, Gramedia.

Sears, D. O. (2004). *Psikologi Sosial Jilid 2.* Jakarta: Erlangga.

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its Nature and Impact in Secondary School Pupils. *The Journal of Child Pscychology and Psychiatry*, 49(4): 376-385.

Syadza, N., & Sugiasih, I. (2017). Cyberbullying pada Remaja SMP X di Kota Pekalongan Ditinjau dari Konformitas dan Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 12(1): 17-26.

Walgito, B. (2017). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan Edisi Revisi.* Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Willard, N. (2007). *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress.* United State of America: Research Press.

PERBEDAAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH ANTARA REMAJA PENGGUNA INTERNET TINGGI DAN REMAJA PENGGUNA INTERNET RENDAH DI TANGERANG SELATAN

Aliefia Fitria Rohmadini, M. Egi Tri Setia, Najwa Khansa, Aries Yulianto
Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya
[1]Aliefia.FitriaRohmadini@student.upj.ac.id, [2]Muhammad.EgiTri@student.upj.ac.id, [3]Najwa.Khansa@student.upj.ac.id, [4]aries.yulianto@upj.ac.id

Abstrak

Berdasarkan data, 79,5% pengguna internet di Indonesia adalah dari anak-anak dan remaja. Ternyata ditemukan remaja menggunakan internet untuk mengakses pornografi dimana sebagian besar dari remaja tersebut merupakan mereka yang sedang mencari sumber untuk tugas. Di sisi lain, data juga menunjukkan banyak remaja yang terlibat perilaku seksual. Perilaku seksual sendiri sebenarnya tidak terbatas hanya melakukan hubungan seksual, tetapi juga termasuk berpegangan tangan, berpelukan, hingga berciuman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan perilaku seksual pranikah pada remaja yang menggunakan internet tergolong tinggi (>4 jam per hari) dibandingkan remaja yang menggunakan internet tergolong rendah (0-1 jam per hari). Responden merupakan remaja usia 12-19 tahun yang berdomisili di Tangerang Selatan, berjumlah 90 orang (45 laki-laki dan 45 perempuan). Perilaku seksual diukur menggunakan skala Guttman dengan 11 pernyataan yang mendeskripsikan perilaku seksual, mulai dari 'berpegangan tangan' hingga 'bersetubuh' dengan pacar. Diperoleh hasil bahwa perilaku seksual pranikah pada remaja pengguna internet tinggi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan remaja pengguna internet rendah. Dari hasil ini dapat disimpulkan adanya perbedaan perilaku seksual pranikah antara remaja pengguna internet tinggi dan remaja pengguna internet rendah.

Kata Kunci: *intesitas akses internet; perilaku seksual pranikah; remaja; skala Guttman*

PENDAHULUAN

Saat ini di Indonesia internet menjadi salah satu bentuk teknologi modern yang sangat lekat dengan manusia. Peran internet terlihat nyata dalam kehidupan manusia, contohnya, penggunaan internet dalam pembelajaran, karena dengan internet diharapkan para siswa dapat lebih mengerti materi yang dipelajari (Ismail, 2017). Contoh tersebut dapat menjadi faktor yang melatarbelakangi penggunaan internet pada remaja. Banyak faktor yang dapat memengaruhi penggunaan internet pada remaja selain untuk kebutuhan belajar. Penggunaan media sosial bagi remaja berkomunikasi sering kali menjadi alasan bagi mereka menghabiskan waktunya di situs jejaring internet. Bahkan, dalam penelitian disebutkan bahwa pemanfaatan internet mendominasi pada untuk penggunaan media sosial dan game online yaitu, 35,56% dan 17,04%, sedangkan untuk kebutuhan belajar berada pada 13,3% (Susanto, 2015).

Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) di tahun 2016 132,7 juta orang Indonesia telah terhubung ke Internet (Nasution, 2017). Seperti yang telah banyak diketahui, internet telah memberikan begitu banyak manfaat bagi kehidupan manusia. Kehidupan manusia menjadi serba mudah, efektif, dan efisien karena internet yang "serba bisa". Contohnya, orang-orang pada zaman sekarang ini menjadi mudah untuk berinteraksi tidak peduli ruang dan jarak (Indrijati, 2017). Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa internet juga memberikan dampak negatif pada kehidupan manusia itu sendiri, terutama remaja.

Berdasarkan data Kemkominfo, pengguna internet dari anak-anak dan remaja adalah 79,5% (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2014). Dampak negatif dari pengunaan internet pada remaja salah satunya adalah perilaku seksual (Indrijati, 2017). Menurut Sarwono (2011), perilaku

seksual merupakan suatu bentuk perilaku yang disebabkan hasrat atau keinginan seksual yang dapat terjadi dengan lawan jenis maupun dengan sesama jenis. Hurlock (2009) menyatakan bahwa perilaku seks selama berpacaran dimulai dari berciuman, bercumbu ringan, bercumbu berat, dan kemudian hubungan intim.

Perilaku seksual pranikah adalah tingkah laku seksual yang dilakukan sebelum menikah karena adanya dorongan atau hasrat dari lawan jenis (Humas UGM, 2008). Hubungan seksual pranikah telah dilakukan oleh remaja usia 15-19 tahun (Migiana & Desiningrum, 2015). Berpacaran menjadi jalan yang ditempuh oleh para remaja untuk melakukan perilaku seksual demi mengekspresikan perasaannya (Musthofa & Winarti, 2010). Terjadinya perilaku seksual pranikah ini bukanlah tanpa sebab. Materi seksual, seperti media cetak, internet, dan teman sebaya merupakan faktor terjadinya perilaku seksual pranikah jika mereka medapatkan rangsangan secara terus menerus (Rahayani et al., 2012). Penelitian Yulianto (2019) pada remaja yang berpacaran menunjukkan bahwa 23% responden telah melakukan hubungan seksual, 33%-48% petting, 77%-88% berciuman, dan 92%-99% telah berpegangan tangan dan berpelukan (*touching*) dengan pacar.

Studi dari Indrijati (2017) menemukan ternyata remaja menggunakan internet untuk mengakses pornografi dimana sebagian besar dari remaja tersebut merupakan mereka yang sedang mencari sumber untuk tugas. Akses internet terhadap pornografi dapat menjadi salah satu sumber perilaku seksual pranikah terjadi. Bahkan, data dari penelitian yang dilakukan pada remaja usia 12-19 tahun dengan frekuensi penggunaan internet tinggi, yaitu >4 jam dan frekuensi penggunaan internet rendah, yaitu 0-1 jam, menunjukkan bahwa tingginya perilaku seksual pranikah diikuti oleh tingginya frekuensi penggunaan internet pada remaja, dan begitu pun sebaliknya (Indrijati, 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada perbedaan perilaku seksual pranikah pada remaja yang menggunakan internet, antara remaja pengguna internet rendah dengan remaja pengguna internet tinggi. Peneliti menduga perilaku seksual pranikah pada remaja dengan frekuensi penggunaan internet tinggi lebih tinggi daripada remaja dengan frekuensi penggunaan internet rendah.

METODE

Desain

Peneliti menggunakan strategi penelitian non-eksperimental dengan desain penelitian *differential research design* (Gravetter & Forzano, 2018). Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan manipulasi pada variabel penelitian dan hanya membandingkan perilaku seksual antara remaja dengan frekuensi penggunaan internet tinggi lebih tinggi daripada remaja dengan frekuensi penggunaan internet rendah.

Partisipan

Partisipan sebanyak 90 remaja (45 laki-laki dan 45 perempuan) berusia 12-19 tahun, berdomisili di Tangerang Selatan, remaja yang sedang atau telah berpacaran dengan lawan jenis. Remaja dikategorikan pengguna internet dengan frekuensi tinggi apabila menggunakan internet lebih dari 4 jam sehari dan pengguna internet dengan frekuensi rendah apabila menggunakan internet paling lama 1 jam sehari. Partisipan diambil dengan menggunakan metode *quota sampling* dengan memberikan kuisioner *online* dan kuisioner cetak untuk dibagikan langsung kepada siswa-siswi di sekolah-sekolah. Terkumpul dengan 45 pengguna internet tinggi dan 45 pengguna internet rendah.

Instrumen

Skala perilaku seksual pranikah berasal dari Yulianto (2020), yaitu skala Guttman dengan 11 pernyataan mengenai perilaku seksual pranikah, yaitu, *touching, kissing, petting,* dan *sexual intercourse*. Terdapat 3 pernyataan untuk kategori *touching* (contoh: “saya menggandeng tangan pacar

saya saat jalan-jalan"), 3 pernyataan untuk kategori *kissing* ("saya mencium bibir pacar saya"), 4 pernyataan untuk kategori *petting* ("saya menyentuh dada pacar saya dalam keadaan berpakaian"), dan 1 pernyataan untuk kategori *sexual intercourse* ("saya berhubungan seksual dengan pacar saya"). Partisipan diminta untuk memilih perilaku mana saja yang telah dilakukan bersama pacar ("Ya" skor 1 atau "Tidak" skor 0). Skor dari setiap pernyataan akan dijumlahkan untuk mengetahui skor total, lalu semakin tinggi skor total, semakin banyak perilaku seksual pranikah yang telah dilakukan. Selain itu, dengan menggunakan skala Guttman, perilaku perilaku seksual pranikah yang diukur pada skala ini dapat diurutkan berdasarkan derajat keintiman. Remaja yang telah melakukan perilaku seksual yang lebih intim (misal, berciuman) juga dipastikan melakukan perilaku seksual yang kurang intim (misal, bergandengan tangan). Skala perilaku seksual pranikah remaja ini memiliki reliabilitas baik, dengan nilai *CR* (*coefficient of reproducibility*) = 0,946 dan *CS* (*coefficient of scalability*) = 0,756 (Yulianto, 2020). Begitu juga skala ini valid dengan pengujian validitas konstruk menggunakan teknik *studies of group differences* dan teknik *studies of internal structure* (Yulianto, 2020).

Prosedur

Peneliti memberikan pesan online di berbagai aplikasi *social media* (*LINE, Instagram, dan Whatsapp)* serta *offline* (langsung) kepada calon partisipan untuk menanyakan, apakah mereka bersedia atau tidak untuk menjadi berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menyampaikan karakteristik partisipan yang dibutuhkan. Apabila calon partisipan menyetujui dan sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan, maka peneliti akan memberikan kuisioner tersebut secara *online*. Isi dari kuisioner tersebut berupa jenis kelamin, usia, frekuensi penggunaan internet, akses untuk pornografi, dan 11 pernyataan Skala perilaku seksual pranikah. Peneliti meminta partisipan untuk menjawab dengan lengkap dan sebenar-benarnya tanpa batasan waktu yang diberikan dalam mengisi kuisioner tersebut.

Teknik Analisis

Untuk menguji dugaan bahwa perilaku seksual pranikah pada remaja dengan frekuensi penggunaan internet tinggi lebih tinggi daripada remaja dengan frekuensi penggunaan internet rendah, digunakan *t-test independent sample* dengan hipotesis *one-tailed*. Dalam perhitungan, peneliti dibantu dengan perangkat lunak JASP 0.13.1.

HASIL

Tabel 1 menampilkan gambaran umum partisipan, yaitu untuk variabel usia dan jenis kelamin. Kedua kelompok memiliki partisipan dengan rentang usia dari 12 – 19 tahun, meskipun *mean* usia kelompok pengguna internet rendah lebih tinggi. Selain itu, dapat diketahui bahwa jumlah laki-laki dan perempuan pada kedua kelompok relatif sama besar. Sebagian besar partisipan pernah mengakses pornografi di internet.

Tabel 1
Gambaran umum partisipan (*N=90*)

Variabel	Penggunaan internet	
	Rendah (0-1 jam) *n=45*	Tinggi (>4 jam) *n=45*
Usia		
Mean	17,333	15,778
SD	2,100	1,146
Min.	12	12

Maks.	19	19
Akses pornografi		
Pernah	33	32
Tidak	12	13
Jenis kelamin		
Laki-laki (*n* = 45)	21	24
Perempuan (*n* = 45)	24	21

Tabel 2 menampilkan frekuensi perilaku seksual dari setiap kelompok. Perilaku seksual yang kurang intim, yaitu *touching*, dilakukan dengan frekuensi terbanyak, dibandingkan dengan perilaku seksual lainnya, baik di kedua kelompok, maupun keseluruhan. Secara umum, dari tabel 2 dapat dikatakan semakin intim perilaku seksual dilakukan, semakin kecil frekuensi dilakukan oleh remaja.

Tabel 2
Perilaku seksual berdasarkan intensitas penggunaan internet (*N=90*)

Perilaku	Pengguna internet		Total
	Rendah (0-1 jam)	Tinggi (>4 jam)	
Touching			
(1) Saya memegang tangan pacar saya ketika berjalan-jalan.	19 (42,22%)	23 (51,11%)	42 (93,33%)
(3) Saya memeluk pacar saya.	14 (31,11%)	17 (37,77%)	31 (68,88%)
(7) Saya bergandengan tangan dengan pacar ketika berjalan-jalan.	16 (35,55%)	23 (51,11%)	39 (86,66%)
Kissing			
(2) Saya mencium kening pacar saya.	3 (6,66%)	9 (20,00%)	12 (26,66%)
(4) Saya mencium pipi pacar saya.	5 (11,11%)	11 (24,44%)	16 (35,55%)
(10) Saya mencium bibir pacar saya.	6 (13,33%)	8 (17,77%)	14 (31,1%)
Petting			
(5) Saya meraba dada pacar saya ketika berpakaian lengkap.	1 (2,22%)	6 (13,33%)	7 (15,55%)
(6) Saya mengecup dada pacar saya ketika tidak berpakaian.	2 (4,44%)	5 (11,11%)	7 (15,55%)
(8) Saya mencium dada pacar saya ketika berpakaian lengkap.	1 (2,22%)	6 (13,33%)	7 (15,55%)
(9) Saya meraba bagian dada pacar saya ketika tidak berpakaian.	2 (4,44%)	6 (13,33%)	8 (17,77%)
Intercourse			
(11) Saya berhubungan seksual dengan pacar saya.	1 (2,22%)	5 (11,11%)	6 (6,67%)

Tabel 3 menyampaikan hasil uji statistik perilaku seksual antara kelompok pengguna internet tinggi dan pengguna internet rendah. Perilaku seksual pranikah pada remaja dengan frekuensi penggunaan internet tinggi (M = 2,644, SD = 3,432) secara signifikan lebih tinggi daripada remaja dengan frekuensi penggunaan internet rendah (M = 1,556, SD = 2,029), $t(88)$ = 1,832, p < 0,05. Dengan *effect size* sebesar d = 0,386, menurut Gravetter dan Forzano (2018) termasuk *small effect*.

Tabel 3
Hasil *uji t-test independent sample*

Perilaku seksual	Penggunaan internet	
	Rendah (0-1 jam)	Tinggi (>4 jam)
Mean	1,556	2,644
SD	2,029	3,432
$t(88)$ = 1,832, p < 0,05, d = 0,386		

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku seksual pada kelompok remaja yang menggunakan internet dengan frekuensi tinggi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang menggunakan internet dengan frekuensi rendah. Hasil ini sesuai dengan penelitian Indrijati (2017) bahwa perilaku seksual remaja dipengaruhi oleh penggunaan internet. Selain untuk mengerjakan tugas, remaja juga mengakses internet untuk materi pornografi. Kondisi ini didukung hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pernah mengakses pornografi di internet.

Secara umum, pada setiap perilaku seksual persentase dilakukan pada kelompok yang menggunakan internet dengan frekuensi tinggi lebih besar dibandingkan remaja yang menggunakan dengan frekuensi rendah. Misalnya saja, dari total 6 partisipan yang telah melakukan hubungan seksual dengan pacar, 5 orang remaja diantaranya merupakan pengguna internet dengan intensitas tinggi. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Musthofa dan Winarti (2010) bahwa remaja melakukan perilaku seksual demi mengekspresikan perasaannya dengan berpacaran. Dengan materi pornografi yang diakses melalui internet, remaja dapat menyalurkan perilaku seksualnya ketika bersama pacar mereka. Hal ini sesuai dengan temuan Rahayani et al. (2012).

Dari hasil penelitian diketahui juga bahwa semakin intim perilaku seksual, semakin kecil frekuensi dilakukannya oleh remaja. Kondisi ini terjadi tidak hanya pada seluruh partisipan, namun juga pada setiap kelompok pengguna internet. Terlihat bahwa total dengan nilai terbesar ada pada pernyataan nomor (1) dari kategori *touching* dan total dengan nilai terkecil berada di pernyataan nomor (11) yaitu, *sexual intercourse*. Bahkan, pernyataan (1) yaitu "memegang tangan pacar saya ketika berjalan-jalan" mendapatkan skor terbesar dari pengguna internet tinggi maupun rendah yang artinya, remaja-remaja ini lebih banyak yang telah melakukan perilaku seksual berpegangan tangan dengan pasangannya. *Touching* memang merupakan perilaku seksual yang paling mudah dilakukan dengan tidak adanya dampak yang riskan terhadap orang yang melakukan *touching* tersebut. Namun, perilaku seksual lainnya biasanya dilakukan oleh pasangan karena sudah terlewatinya tahap *touching* ini (Blegur, 2017). Hasil ini sesuai dengan penelitian (Yulianto, 2019), yang menunjukkan bahwa frekuensi dilakukan perilaku seksual pranikah pada remaja berurutan semakin besar mulai dari *sexual intercourse, petting, kissing* dan *touching*.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku seksual pranikah yang dilakukan oleh remaja pengguna internet tinggi dan remaja pengguna internet rendah. Dengan menggunakan skala

Guttman, hasil menunjukkan bahwa perilaku seksual pranikah pada remaja pengguna internet tinggi lebih tinggi daripada remaja pengguna internet rendah. Dari 4 kategori yang merepresentasikan perilaku seksual pranikah, *touching* memiliki skor total terbesar, baik pada pengguna internet tinggi maupun internet rendah. Diikuti oleh *kissing* dan *petting* dengan skor terbesar selanjutnya, dan *sexual intercourse* dengan skor total terkecil juga skor terkecil di kedua pengguna.

Penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Indrijati, 2017). Namun, penelitian ini tetap memiliki batasan untuk digeneralisasikan, khususnya di seluruh wilayah Indonesia. Melihat bahwa penelitian ini hanya dilakukan pada 90 remaja pengguna internet tinggi dan rendah di Tangerang Selatan dengan menggunakan teknik quota sampling. Saran untuk penelitian ini mengambil partisipan lebih banyak dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*.

Pengguna internet tinggi, yaitu dengan frekuensi penggunaan lebih dari 4 jam melakukan perilaku seksual lebih besar daripada pengguna internet rendah. Hal ini dapat dipengaruhi karena waktu lebih lama yang dimiliki pengguna internet tinggi memungkinkan mereka untuk mengakses situs-situs yang berisi konten berkaitan dengan pornografi dibandingkan mereka dengan intensitas penggunaan internet rendah. Pengaksesan situs dengan konten pornografi berlebih dapat memengaruhi perilaku seksual pranikah pada remaja. Maka dibutuhkan manajemen diri yang baik dalam penggunaan internet karena pengendalian diri yang baik dapat mencegah diri dari perilaku seksual pranikah yang buruk (Novandra & Puspitasari, 2017).

Saran peneliti untuk mencegah kemungkinan remaja dalam mengakses situs ponografi pada penggunaan internet dengan intesitas yang lama adalah dengan bantuan pengawasan orang tua, mengubah mindset bahwa internet digunakan sebagai media untuk mencari ilmu serta informasi yang bermanfaat, tidak selalu bergantung menggunakan internet untuk mencari info secara sepintas. Remaja bisa memanfaatkan internet dengan produktif untuk menambah kualitas/potensi pada hidup mereka (Wirasto, 2017).

REFERENSI

Blegur, J. (2017). Preferensi perilaku seksual remaja. *Proyeksi*, *11*(2), 12–19.

Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learning, Inc.

Humas UGM. (2008). *Dr Soetjiningsih: Remaja usia 15 - 18 tahun banyak lakukan perilaku seksual pranikah*. LIputan/Berita. https://ugm.ac.id/id/berita/551-dr-soetjiningsih-remaja-usia-15---18-tahun-banyak-lakukan-perilaku-seksual-pranikah

Hurlock, E. (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang hidup* (R. M. Sijabat (ed.)). Erlangga.

Indrijati, H. (2017). Penggunaan internet dan perilaku seksual pranikah remaja. In Y. W. Mandaya & R. Arjanggi (Eds.), *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia* (Vol. 1, pp. 44–51). Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia. http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/view/2178

Ismail, K. (2017). Pengaruh penggunaan internet terhadap hasil belajar IPS peserta didik kelas X SMK Nurul Huda Sukaraja Oku Timur. *UTILITY: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Ekonomi*, *1*(1), 58–64.

Kementerian Komunikasi dan Informatika. (2014). *98 persen anak dan remaja tahu internet*. Berita Kementerian. https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3836/98+Persen+Anak+dan+Remaja+Tahu+Internet/0/berita_satker

Migiana, F. D., & Desiningrum, D. R. (2015). Seks pranikah bagi remaja: Studi fenomenologis pada remaja yang melakukan hubungan seksual pranikah. *Empati*, *4*(1), 88–93.

Musthofa, S. B., & Winarti, P. (2010). Faktor yang mempengaruhi perilaku seks pranikah mahasiswa di Pekalongan tahun 2009-2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *1*(1), 33–41.

Nasution, R. D. (2017). Pengaruh modernisasi dan globalisasi terhadap perubahan sosial budaya di Indonesia. *Jurnal Kominfo*, *21*(1), 30–42.

Novandra, A. S., & Puspitasari, N. (2017). Hubungan Sikap Pengendalian Diri Dalam Penggunaan Media Jejaring Sosial Facebook Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Usia 15–19 Tahun (Studi Di Kelurahan Kapasmadya Baru Kecamatan Tambaksari Kota Surabaya). *The Indonesian Journal of Public Health*, *12*(1), 85. https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.85-96

Rahayani, K. Y., Utarini, A., Wilopo, S. A., & Hakimi, M. (2012). Perilaku seks pranikah remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, *7*(4), 180–185. https://doi.org/dx.doi.org/10.21109/kesmas.v7i4.53

Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi remaja*. RajaGrafindo Persada.

Susanto, A. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Penggunaan Internet Masyarakat Desa Pasar VI Kualanamu, Deli Serdang Sumatera Utara. *Jurnal Penelitian Pos Dan Informatika*, *5*(1), 65–86.

Wirasto, A. (2017). *Cara menggunakan internet secara positif*. Harper's Bazaar Indonesia. https://www.harpersbazaar.co.id/articles/read/1/2017/3212/Cara-Menggunakan-Internet-Secara-Positif

Yulianto, A. (2020). Pengujian psikometri skala Guttman untuk mengukur perilaku seksual pada remaja berpacaran. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *18*(1), 38–48.

Yulianto, A. (2019). Premarital sexual behaviors: Youth and romantic relationship. In H. Sukmana (Ed.), *Proceedings of the 1st International Conference on Health (ICOH 2019)* (pp. 25–28). Science and Technology Publications, Lda. https://doi.org/10.5220/0009562400250028

SELF – IMAGE, PENERIMAAN SOSIAL DAN EKSISTENSI DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS KOMUNIKASI UNIVERSITAS X

Putri Cahya Anggita, Selviana
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I
[1]Putrianggita13.PA@gmail.com, [2] selviana.psikologi@gmail.com

Abstrak

Di era digital saat ini, perkembangan teknologi maju dengan pesat, terutama di bidang komunikasi. Komunikasi dan manusia adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Sebagai makhluk sosial, individu melakukan komunikasi setiap harinya dengan berbagai cara dan juga berbagai media, salah satunya media sosial. Media sosial memiliki fitur yang dinamakan *update status*. Seringkali, *update status* ini digunakan oleh individu sebagai ajang menunjukkan eksistensi diri di media sosial. Individu berusaha untuk menampilkan diri dengan memupuk kesan – kesan tertentu sebagai faktor yang dipengaruhi oleh *self – image* atau citra diri yang ditampilkan melalui media sosialnya. Faktor lainnya yang berpengaruh terhadap eksistensi diri dalam beraktivitas di media sosial adalah penerimaan sosial yang tercermin dari tanggapan positif dari orang lain dalam pergaulan di media sosialnya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan teknik *incidental sampling* pada mahasiswa Fakultas Komunikasi Universitas X, berjumlah 128 responden. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada aspek eksistensi diri, aspek *self – image*, dan aspek penerimaan sosial. Ketiga alat ukur telah diuji dan hasilnya valid dan reliabel. Hasil analisis statistik membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan dengan arah positif antara *self – image* terhadap eksistensi diri. Selanjutnya, hasil analisis statistik juga menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dengan arah positif antara penerimaan sosial terhadap eksistensi diri. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan variabel – variabel lainnya, seperti kecemasan, lingkungan sosial maupun citra tubuh. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengadakan penelitian di berbagai tempat lainnya sehingga mendapatkan perbandingan, maupun hasil yang lebih tepat dan luas lagi.

Kata Kunci: Eksistensi diri, *Self Image*, Penerimaan Sosial, Media Sosial.

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan sebuah media *online* yang menggunakan internet berbasis teknologi yang bersifat fleksibel, interaktif, serta dapat berfungsi privat maupun publik. Selain itu dapat menjangkau khalayak luas yang tidak dibatasi oleh faktor geografis sehingga tidak adanya batasan ruang dan waktu, serta dapat digunakan sebagai alat komunikasi kapanpun dan dimanapun kita berada.

Menurut Nasrullah (dalam Mulawarman dan Nurfitri, 2017), Kehadiran media sosial ini pun di tunjang dengan semakin berkembangnya jumlah pengguna dari hari ke hari yang memberikan fakta menarik betapa besarnya kekuatan internet bagi kehidupan. Hal ini, didukung oleh rangkuman data tren internet dan media sosial tahun 2019 di Indonesia yang dilansir melalui Hootsuite, menunjukan pengguna media sosial aktif yaitu, 150 juta orang (naik 15% atau sekitar 20 juta populasi dari tahun 2018) dan untuk persentase pengguna internet yang menggunakan 4 platform media sosial terbesar antara lain sebagai berikut, Youtube: 88%, Whatsapp: 83%, Facebook: 81%, serta Instagram: 80%. Maraknya penggunaan media sosial ini, tidak hanya menimbulkan dampak positif bagi penggunanya, namun juga menimbulkan dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan dan tidak bertanggung jawab. Dilansir dari PakarKomunikasi.com, ada beberapa dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial yaitu, dapat menurunkan tingkat kesehatan, bersikap acuh terhadap orang lain, terjadinya *cyber bullying*, timbulnya berbagai macam bentuk kejahatan di media sosial, menurunkan produktivitas, tersebar luasnya informasi *hoax*, menurunnya interaksi tatap muka, serta *update* status secara berlebihan di media sosial. *Update* status di media sosial dapat menimbulkan

dampak positif maupun negatif bagi penggunanya. Seringkali, *update* status ini dilakukan oleh individu sebagai ajang menunjukkan eksistensi diri di media sosial. Eksistensi adalah pemberian makna hal ini sesuai dengan hakikat kesadaran manusia itu sendiri sebagai intensionalitas, yang selalu mengarah ke luar diri dan melampaui dirinya (transendensi) dan tidak bersifat imanen (terkurung dalam dirinya sendiri) (Abidin, 2007).

Individu menunjukkan eksistensi dirinya dengan cara menunjukkan citra diri yang dimiliki dan menganggap keberadaannya ditandai dengan komentar atau *like* yang diberikan oleh pengguna lainnya. Goffman (dalam Benedictus, 2010), mengasumsikan bahwa ketika orang-orang berinteraksi, mereka ingin menyajikan suatu gambaran diri yang akan diterima orang lain. Upaya ini disebut sebagai pengelolaan kesan (*impression management*), yaitu teknik yang digunakan aktor untuk memupuk kesan - kesan tertentu dalam situasi tertentu untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, Citra diri atau *self - image* terbentuk dari penilaian yang dibuat oleh diri sendiri maupun oleh orang lain dan citra diri terbentuk dari informasi, pengalaman, umpan balik dan kesimpulan yang dibuat diri sendiri, Holden (Purnamasari dan agustin, 2018).

Selain *self - image*, faktor lain yang diduga berpengaruh terhadap eksistensi diri seseorang dalam beraktivitas di media sosial adalah penerimaan sosial. Menurut Rakhmat (Suryanto, 2012), menerima berarti lebih menekankan dan memandang manusia sebagai "individu" bukan sebagi objek. Gambaran tentang manusia yang merasa diterima ialah apabila individu merasa diperhatikan, didukung secara emosional, dan merasakan hubungan yang erat dengan orang lain. Penerimaan sosial berarti dipilih sebagai teman dalam suatu aktivitas kelompok sosial, dimana individu menjadi anggotanya. Ini merupakan indeks keberhasilan yang dapat digunakan untuk menunjukkan derajat rasa suka anggota kelompok yang lain untuk dapat berinteraksi dan bekerja sama (Hurlock, 2018:293).

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini ialah, Apakah ada hubungan antara *self – image* dengan eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X?; Apakah ada hubungan antara penerimaan sosial dengan eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X?; Apakah ada hubungan antara *self - image* dan penerimaan sosial dengan eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X?

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Data diperoleh dengan menggunakan kuisioner yang disebarkan melalui *google form.*

Partisipan

Penelitian dilakukan di fakultas komunikasi Universitas X dengan melibatkan 128 partisipan. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *insidental sampling.* Teknik *insidental sampling* adalah penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebutulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2018)

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala eksistensi diri berdasarkan aspek eksistensi diri menurut Smith (Fitriawati dan Retnasary, 2018) sebanyak 33 aitem, skala *Self – Image* berdasarkan aspek komponen *Self – Image* menurut Jesid (Ni'mah dan Rohmatun, 2017) sebanyak 17 aitem, dan skala penerimaan sosial berdasarkan aspek penerimaan sosial menurut Hurlock (2018) sebanyak 22 aitem. Ketiga alat ukur telah diuji dan hasilnya valid dan reliabel.

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Teknik Analisis Regresi Sederhana Dan Regresi Ganda.

Teknik Analisis Regresi Sederhana bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh antara satu variabel independen terhadap satu variabel dependen, yaitu pengaruh *self – image* terhadap eksistensi diri dan pengaruh penerimaan sosial terhadap eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X.

Selanjutnya, dilakukan Analisis Regresi Ganda yang bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh antara dua variabel independen terhadap satu variabel dependen, yaitu pengaruh antara *self - image* dan penerimaan sosial terhadap eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X.

Dalam penelitian ini, pengolahan data menggunakan bantuan program SPSS 23.0. Apabila hasil analisis data yang diperoleh memiliki taraf signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) maka H0 ditolak dan Ha diterima. Begitupun sebaliknya, apabila hasil analisis data yang diperoleh memiliki taraf signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) maka H0 diterima dan Ha ditolak.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana seperti yang ditunjukkan pada tabel 1, diperoleh hasil analisis pada pengaruh *self - image* terhadap eksistensi diri yaitu t hitung = 5.951 dengan $p < 0.05$. Dikarenakan hasil t hitung ialah positif, maka hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang positif signifikan antara *self – image* terhadap eksistensi diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik *self – image* yang ditunjukkan, maka akan diikuti dengan eksistensi diri subjek.

Tabel 1
Pengaruh *Self – Image* terhadap Eksistensi Diri

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.482	11.409		2.146	.034
	Self - Image	.659	.111	.434	5.951	.000

a. Dependent Variable: Eksistensi Diri

Selanjutnya, seperti yang ditunjukkan pada tabel 2 dengan metode analisis regresi sederhana mengenai pengaruh penerimaan sosial terhadap eksistensi diri, diperoleh t hitung = 4.618 dengan $p < 0.05$. Dikarenakan hasil t hitung ialah positif maka hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh penerimaan sosial yang positif signifikan terhadap eksistensi diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik penerimaan sosial yang diterima, maka akan diikuti eksistensi diri subjek.

Tabel 2
Pengaruh Penerimaan Sosial terhadap Eksistensi Diri

Coefficients[a]

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.482	11.409		2.146	.000
	Penerimaan Sosial	.749	.162	.337	4.618	.000

a. Dependent Variable: Eksistensi Diri

Hasil analisis ketiga dilakukan dengan analisis regresi ganda, menyatakan bahwa diperoleh F hitung sebesar = 38.096 dengan p < 0.05. Artinya, terdapat pengaruh signifikan antara *self - image* dan penerimaan sosial terhadap eksistensi diri. Berdasarkan nilai R square = 0.379, *self - image* dan penerimaan sosial memberikan kontribusi sebesar 37.9% terhadap terhadap eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X. Selebihnya, sebesar 62.1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Tabel 3
Pengaruh *Self - Image* dan Penerimaan Sosial Terhadap Eksistensi Diri

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6173.436	2	3086.718	38.096	.000[b]
	Residual	10128.181	125	81.025		
	Total	16301.617	127			

a. Dependent Variable: Eksistensi Diri
b. Predictors: (Constant), *Self - Image*, Penerimaan Sosial

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.615[a]	.379	.369	9.00141

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang positif signifikan antara *self - image* terhadap eksistensi diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik *self - image* maka akan diikuti eksistensi diri subjek. Perilaku eksistensi diri berdasarkan aspek Abidin (2007) menjelaskan bahwa individu memberi makna pada dirinya sendiri, makna yang diberikan berupa gambaran mengenai diri individu yang berbeda antara individu satu dengan individu lainnya. Dapat disimpulkan bahwa *self – image* merupakan gambaran yang dimilii individu tentang dirinya sendiri sebagai makhluk berfisik. Individu tidak hanya memberikan penilaian tentang dirinya, namun juga gambaran karakteristik – karakteristik yang dimilikinya. Hal ini dibuktikan juga dengan penelitian Andarwati (2016) mengenai citra diri dan eksistensi diri, bahwa semakin tinggi intensitas eksistensi maka semakin tinggi pula citra diri yang dimiliki. Penelitian lainnya dengan pembahasan yang sesuai, Hayumi (2014) mengenai penggunaan media sosial yang mempengaruhi eksistensi diri, bahwa semakin intens penggunaan media sosial maka semakin mempengaruhi eksistensi diri.

Pada hasil analisis kedua menunjukkan bahwa semakin baik penerimaan sosial maka akan diikuti eksistensi diri subjek. Berdasarkan aspek eksistensi diri Hall & Lindzey (2000) menjelaskan bahwa hubungan antar manusia terdapat perasaan cinta, benci, kebersamaan, kebermaknaan sehingga

dapat menimbulkan diterima atau tidaknya individu di ligkungan sosial. Dapat disimpulkan bahwa penerimaan sosial memegang peranan besar dalam perkembangan konsep diri, individu yang diterima dalam kelompok sosial dapat mengembangkan rasa percaya diri dan pandai membawa diri. Sehingga semakin diterima individu, maka semakin baik konsep dirinya (Hurlock, 2016). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2016), mengenai hubungan antara penerimaan sosial dengan eksistensi diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, positif dan kuat antara penerimaan sosial dan eksistensi diri.

Hasil analisis ketiga dilakukan dengan analisis regresi ganda, menyatakan bahwa diperoleh F hitung sebesar = 38.096 dengan $p < 0.05$. Artinya, terdapat pengaruh signifikan antara *self - image* dan penerimaan sosial terhadap eksistensi diri. Berdasarkan nilai R square = .379, *self - image* dan penerimaan sosial memberikan kontribusi sebesar 37.9% terhadap eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X. Selebihnya, sebesar 62,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 128 responden dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self - image* dan penerimaan sosial terhadap eksistensi diri pada mahasiswa fakultas komunikasi Universitas X. Hasil penelitan dapat dijadikan referensi bagi keilmuan di bidang psikologi terutama dalam bidang *cyberpsychology*.

Saran Teoritis

Untuk para calon peneliti yang tertarik dalam melakukan penelitian mengenai eksistensi diri diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan tentang jenis variabel lain yang belum diteliti selain dari *self – image* dan penerimaan sosial, seperti kecemasan, lingkungan sosial maupun citra tubuh. Para calon peneliti juga diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan obyek penelitian yang berbeda agar mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

Saran Praktis

Disarankan bagi pengguna media sosial maupun individu secara umum, dapat mempertahankan eksistensi diri yang dimilikinya, tidak hanya di media sosial, namun juga di lingkungan sosial atau masyarakat. Dengan mempertahankan eksistensi yang dimiliki akan berpengaruh dalam pembentukkan konsep diri dan tingkat kepercayaan diri individu di lingkungan sosial maupun masyarakat.

REFERENSI

A.S, B. (2010). Konstruksi Diri dan Pengelolaan Kesan pada Ruang Riil dan Ruang Virtual. *Jurnal ASPIKOM VOLUME 1, NOMOR 1* . Fakultas Ilmu Komunikasi. Universitas Pelita Harapan.

Abidin, Z. (2007). *Analisis Eksistensial :Sebuah Pendekatan Alternatif Untuk Psikologi dan Psikiatri.* Jakarta: PT. Raja Garafindo Persada.

Agustin, A. P. (2018). Hubungan Citra Diri dengan Perilaku Narsisisme pada Remaja Putri Pengguna Instagram di Kota Prabumulih. *Jurnal Psibermetika*. Studi Psikologi Fakultas Kedokteran. Universitas Sriwajaya. Palembang.

Andarwati, L. (2016). Citra Diri di Ditinjau dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram pada Siswa Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 3* . Fakultas Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Arikunto, P. D. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Hayumi, N. Z. (2014). Penggunaan Instagram sebagai Bentuk Eksistensi Diri. *Makalah Non Seminar*. Fakultas Ilmu Sosial dan Politik.Universitas Indonesia. Depok.

https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2019/ di kunjungi pada tanggal 30 Mei 2019

https://pakarkomunikasi.com/dampak-negatif-dari-media-sosial di kunjungi 15 Juli 2019
Hurlock, E. B. (2018). *Perkembangan Anak Jilid 1. Edisi Keenam.* Jakarta: Erlangga.
Kharina Putrie Sunastiko, F. N. (2013). Hubungan Antara Citra Diri (Self Image) dengan Perilaku Konsumtif Dalam Pembelian Produk Kosmetik Pada Mahasiswi Fakultas Hukum. Universitas Diponegoro. Semarang.
Lindzey, C. S. (1993). *Teori - Teori Holistik (Organismik - Fenomenologis).* Yogyakarta: Kanisius.
Pratiwi, B. B. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Penerimaan Sosial dengan Eksistensi Diri pada Cover Dancer Boyband dan Girlband Korea di Kota Malang. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas maret. Surakarta.
Retnasary, D. F. (2018). EKSISTENSI DIRI YOUTUBER "JONESHOOD" "Studi Fenomenologis Mengenai Eksistensi Diri Youtuber "JONESHOOD" di Kota Bandung" . *Jurnal Signal Unswagati Cirebon*. Fakultas Ilmu Komunikasi. Universitas BSI. Bandung.
Sugiyono, P. D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
Yunanto, K. T. (2016). *Aplikasi Komputer Psikologi.* Jakarta: Fakultas Psikologi Unuversitas Persada Indonesia Y.A.I.

RELIGIUSITAS DENGAN SIKAP TERHADAP *INTIMATE PARTNER VIOLENCE*

Andika Azizul Hakim, Anisia Kumala Masyihadi, M. Abdul Halim Sani
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof DR HAMKA
[1]andikaazizulhakim1617@gmail.com, [2]anisiakumala@uhamka.ac.id
[3]abdulhalimsani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan sikap terhadap *intimate partner violence*, sebab beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan belum konsistenya hasil peneitian yang mengkaitkan antara religiusitas dengan sikap seseorang terhadap *intimate partner violence*. Religiusitas dalam beberapa penelitian dikatakan dapat membentuk sikap negatif terhadap *intimate partner violence*, sedangkan beberapa penelitian lain mengungkapkan jika religiusitas justru dapat membentuk sikap positif terhadap *intimate partner violence*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 268 mahasiswa kampus Universitas Muhammadiyah Prof DR HAMKA, JAKARTA. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Intimate Partner Violence Attitude Scale* (IPVAS) yang dikembangkan oleh Brenda A Smith dkk (2005) yang terdiri atas 23 item, *Centrality of Religiousity Scale* (CRS) yang dikembangkan oleh Stefan W Huber dan Odilo W Huber (2012) terdiri atas 15 item. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa *correlation bivariate* dan IBM SPSS versi 23. Hasil penelitian ini menunjukkan jika religiusitas memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan sikap terhadap *intimate partner violence* Hal ini menunjukkan jika religiusitas secara signifikan memiliki hubungan dengan sikap negatif seseorang terhadap *intimate partner violence*, semakin tinggi religiusitas seseorang maka sikapnya terhadap *intimate partner violence* akan semakin rendah atau dapat dikatakan semakin religius seseorang maka sikapnya akan semakin menolak *intimate partner violence*.
Kata kunci: Religiusitas, Sikap terhadap *Intimate Partner Violence*

Pendahuluan

Kekerasan merupakan sebuah bentuk tindakan yang tidak dibenarkan untuk dilakukan, Vittorio Bufacchi (2005) mengatakan jika kekerasan merupakan tindakan yang sengaja dilakukan, dan merupakan tindakan pelanggaran terhadap norma. Artinya tindakan tersebut merupakan tindakan yang tidak baik dan merupakan bentuk tindakan pelanggaran yang dilakukan oleh seseorang dalam suatu kelompok masyarakat. Kekerasan merupakan tindakan yang tidak boleh untuk dilakukan, namun kenyataannya masih ada yang melakukan tindakan kekerasan, Komnas Perempuan dalam Catatan Kekerasan Terhadap Perempuan 2018 mengungkapkan bahwa kekerasan masih sering terjadi, khususnya terhadap perempuan.

Catatan Kekerasan terhadap Perempuan yang dirilis oleh Komnas Perempuan tahun 2018 terjadi sebanyak 7.040 kasus kekerasan yang terjadi dalam *intimate relationship*, sedangkan ditahun 2019 terjadi sebanyak 7.187 kasus kekerasan dalam *intimate relationship*. Hal ini menunjukan adanya peningkatan kasus kekerasan yang dialami oleh perempuan dari tahun 2018 sampai tahun 2019, selain itu dari hasil pengumpulan data yang dilakukan ditahun 2018 dan 2019 didapatkan juga hasil bahwa kekerasan yang paling sering dilakukan adalah kekerasan fisik, kekerasan psikologis, kekerasan seksual dan terakhir adalah kekerasan ekonomi. Dari data yang sudah ada dapat dilihat bahwa meskipun kekerasan merupakan tindakan yang seharusnya tidak dilakukan oleh setiap orang namun nyatanya kekerasan masihlah terjadi dan dilakukan.

Tindakan kekerasan yang dilakukan oleh seseorang pastinya dipengaruhi oleh sesuatu dan Ajzen menjelaskan bahwa tindakan seseorang dapat berasal dari niat perilaku yang dimiliki oleh

seseorang dan niat ini berasal dari sikap terhadap perilaku tersebut, norma subyektif atau tekanan sosial yang dirasakan tentang perilaku, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan atau kemampuan persepsi terhadap perilaku (William D Crano dan Radmila Prislin, 2010). Berdasarkan pendapat Ajzen diatas dapat dikatakan jika tindakan yang dilakukan oleh seseorang adalah karena adanya pengaruh sikap terhadap tindakan tertentu. Tindakan *intimate partner violence* juga dapat dipengaruhi oleh sikap seseorang hal ini didukung oleh penelitian Gage (2005) dimana dalam penelitian ini didapati hasil bahwa sikap penerimaan dan pembiaran terhadap tindakan kekerasan pada istri menjadi faktor terjadinya tindak kekerasan seksual yang dilakukan oleh pasangan.

Sikap terhadap *intimate partner violence* ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, Hindin (2003) dan Kostuv Dalal, Ph.D dkk (2011) mengatakan jika, usia yang terlalu muda dalam menjalani *intimate relationship*, status ekonomi yang rendah bisa menjadi faktor yang mempengaruhi sikap terhadap *intimate partner violence* selain itu rendahnya tingkat pendidikan juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi sikap terhadap *intimate partner violence*. Pendidikan yang dapat mempengaruhi sikap seseorang tersebut menurut Roger Y Klomegah (2008) bukan hanya pendidikan formal tetapi juga pendidikan agama memiliki peran untuk membentuk sikap seseorang. Sedangkan menurut Ariel Malka dan Christopher J. Soto (2011) hal lain yang dapat membentuk sikap seseorang adalah religiusitas.

Religiusitas ini juga dapat membentuk sikap terhadap *intimate partner violence* namun hasil penelitian yang mengkaitkan antara religiusitas dengan sikap terhadap *intimate partner violence* ini belumlah jelas, masih terdapat perbedaan pada hasil penelitian. Menurut (Jong Hyun Jung dan Daniel V. A. Olson, 2017; Christoper G. Ellison dkk, 2007 dan Chunrye Kim, 2018) religiusitas dapat membentuk sikap negatif terhadap tindakan *intimate partner violence* atau dapat dikatan religiusitas dapat membentuk sikap menolak terhadap *intimate partner violence* namun dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Jhon P Bartkowski, 1997; Heidi M Levitt dan Kimberly Ware, 2006 dan Claire M. Renzetti dkk, 2017) religiusitas justru dapat membentuk sikap positif terhadap *intimate partner violence* atau dapat dikatakan bahwa religiusitas dapat membentuk sikap mendukung terhadap *intimate partner violence.*

Islam merupakan agama yang hadir dengan tujuan untuk menyempurnakan akhlak manusia, sehingga dalam islam diajarkan untuk memiliki akhlak yang baik salah satunya tidak menimbulkan permusuhan dengan orang lain (Tim Darul Ilmi, 2010). Sehingga meskipun terdapat perbedaan hasil penelitian antara religiusitas dengan sikap terhadap *intimate partner violence*, penulis meyakini bahwa religiusitas dapat membentuk sikap yang negatif terhadap *intimate partner violence*, atau dapat dikatakan religiusitas membentuk sikap menolak terhadap *intimate partner violence*, Hal ini juga diperkuat oleh Christopher G. Ellison, dkk (2007), menurutnya agama mengajarkan orang untuk memiliki kepedulian terhadap orang lain, selain itu religiusitas mengajarkan seseorang untuk memegang kesucian hubungan mereka sehingga mereka akan berupaya untuk menjalankan perannya dengan sebaik-baiknya dalam hubungan. Sehingga dalam penelitian ini penulis ingin membuktikan jika religiusitas memiliki hubungan negatif dengan sikap terhadap *intimate partner violence.*

Sikap

Allport menjelaskan definisi sikap adalah serangkaian kesiapan mental serta saraf yang diorganisir melalui pengalaman dan dapat memberikan dampak secara langsung maupun dinamis pada semua respon terhadap segala objek dan situasi yang terkait dengan dirinya (Martin Fishbein dan Ajzen, 2010).

Sedangkan Martin Fishbein dan Ajzen (2010) mendefinisikan bahwa sikap merupakan sebuah bentuk kecenderungan dari individu untuk merespon suatu objek psikologis dengan tingkat setuju hingga tidak setuju. Objek sikap ini dapat berupa hal apapun yang dapat dibedakan dalam dunia ini termasuk perilaku. Dari penjeleasan yang sudah dijelaskan terkait sikap maka dapat dikatakan bahwa

sikap merupakan sebuah respon yang dikeluarkan oleh individu terhadap sebuah objek dan salah satu yang termasuk objek ini adalah perilaku. Respon yang dikeluarkan juga merupakan respon yang menunjukkan persetujuan hingga tidak setuju ataupun sebaliknya.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat Brenda A Smith dkk (2005) menurutnya sikap dapat dikatakan sebagai sesuatu yang dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak serta dapat memprediksi tindakan dan penerimaan seseorang terhadap sebuah perilaku. Menurut Brenda A Smith dkk (2005) tindakan *intimate partner violence* juga dapat dipengaruhi oleh sikapnya. Sikap seseorang memiliki keterkaitan dengan tindakan terhadap *intimate partner violence* sebab sikap seseorang dapat memprediksi tindakan dan penerimaan seseorang terhadap perilaku *intimate partner violence*.

Sikap terhadap *intimate partner violence* ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti yang diteliti oleh Hindin (2003) sikap terhadap *intimate partner violence* dapat dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pendidikan dan usia yang terlalu muda dalam menjalani sebuah hubungan intim, sedangkan Kostuv Dalal, Ph.D dkk (2011) mengatakan jika status ekonomi yang rendah juga bisa menjadi faktor yang mempengaruhi sikap terhadap *intimate partner violence*. Selain itu menurut Roger Y Klomegah (2008) pendidikan agama memiliki peran untuk membentuk sikap seseorang. Maka dapat disimpulkan dari beberapa faktor yang sudah dijelaskan terdapat faktor agama yang memiliki peran dalam membentuk sikap seseorang.

Sikap terhadap *intimate partner violence* memiliki dimensi, hal ini dijelaskan oleh Brenda A Smith dkk (2005) ada tiga dimensi dalam sikap terhadap *intimate partner violence* yaitu: *Abuse*, dimensi yang berkaitan dengan segala tindakan kekerasan yang dilakukan seseorang yang secara spesifik kekerasan yang dilakukan adalah kekerasan *verbal*, dimensi ini akan mengukur sikap seseorang terhadap tindakan kekerasan yang dilakukan secara *verbal. Control*, dimensi ini berkaitan dengan segala tindakan mengontrol pasangan serta memantau pasangan secara berlebihan. Dimensi ini mengukur sikap seseorang terhadap tindakan mengontrol dan memantau pasangan yang dilakukan secara berlebihan. Dan terakhir ada *Violence*, dimensi ini hampir seperti dimensi *Abuse* dimana dimensi ini berhubungan dengan tindakan kekerasan yang dilakukan seseorang, namun kekerasan yang diukur dalam dimensi ini lebih spesifik kepada kekerasan fisik yang dilakukan secara langsung maupun berupa ancaman yang berhubungan dengan tindak kekerasan fisik. Dimensi ini mengukur sikap seseorang terhadap tindakan kekerasan fisik maupun ancaman yang berhubungan dengan kekerasan fisik yang dilakukan oleh seseorang.

Religiusitas

Religiusitas menurut Lewis kata religiusitas memiliki arti yang identik seperti agama, iman, kepercayaan, pengabdian, serta masih banyak yang lainnya (Barbara Holdcroft, 2006). Sedangkan menurut pendapat lain yang diungkapkan oleh Pargament religiusitas merupakan istilah ringkas yang dipergunakan untuk merujuk pada berbagai bidang kegiatan keagamaan, dedikasi, serta kepercayaan (Raza Hassan dkk, 2016). hal ini ditambahkan oleh Yulmaida Amir dan Diah Rini Lesmawati (2016) yang mengatakan jika Religiusitas merupakan sebuah konsep yang memiliki dasar teologi yang berasal dari ajaran atau doktrin agama tertentu. Dimana konsep religiusitas ini mengarahkan kehidupan manusia untuk mengikuti prinsip-prinsip yang berasal dari Tuhan. Sedangkan menurut Stefan Huber dan Odilo W Huber (2012) mendefinisikan konsep religiusitas sebagai sebuah suprastruktur dalam kepribadian seseorang yang terdiri atas seluruh konstruk pribadi yang berhubungan dengan agama. Konsep religiuistas ini digunakan oleh seseorang ketika melakukan kegiatan dalam kesehariannya menggunakan landasan agama. Dari beberapa pendapat yang sudah dijabarkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas merupakan sebuah bentuk ketaatan seorang individu dalam menjalankan aturan-aturan yang ada dalam agama yang mereka yakini.

Religiusitas sendiri memiliki 5 dimensi seperti yang dijelaskan oleh Stefan Huber dan Odio W Huber (2012) yaitu: *Intellectual* dimension, dimensi ini merupakan representasi dari pengetahuan dan

gaya berpikir seseorang tentang agama dan religiusitas. *Ideology*, dimensi ini adalah representasi terhadap keyakinan seseorang. Keyakinan tersebut adalah keyakinan seseorang terhadap sesuatu yang Ilahi seperti tuhan. *Public Practice*, merupakan dimensi yang ditunjukan dalam bentuk kegiatan keagamaan yang dijalankan oleh tiap individu bersama dengan lingkungan sosialnya. *Private Practice*, merupakan dimensi yang ditunjukan dalam bentuk kegiatan keagaaman yang dilakukan masing-masing individu. *Religious Experience*, merupakan sebuah dimensi yang ditunjukan dalam bentuk penghayatan seseorang terhadap agamanya, seperti nilai-nilai agamanya maupun aturan dalam agamanya.

Religiusitas memiliki beberapa pengaruh positif bagi individu, Benjamin Beit-Hallahmi dan Michael Argyle (1997) menjabarkan beberapa efek positif dari agama bagi individu:

1. Meningkatkan kebahagiaan, Moberg and Taves mengatakan jika menjadi anggota dalam kegiatan kegamaan mampu meningkatkan kesejahteraan (Benjamin Beit-Hallahmi and Michael Argyle, 1997). Semua aspek kesejahteraan yang dipengaruhi menurut Willits dan Crider termasuk kebahagiaan, hubungan perkawinan dan kepuasan kerja (Benjamin Beit-Hallahmi and Michael Argyle, 1997)
2. Meningkatkan kesehatan jasmani, Comstock and Partridge mengatakan jika seseorang yang sering melakukan ibadah memiliki tingkat kematian yang lebih rendah disebabkan oleh serangan jantung, sirosis hati, kanker serviks dan emfisema (Benjamin Beit-Hallahmi and Michael Argyle, 1997).
3. Meningkatkan kesehatan mental, menurut Pargament dan Park orang-orang yang taat terhadap agamnya memiliki kesehatan mental yang lebih baik sebab mereka mampu melihat sisi positif dari peristiwa negative yang mereka alami (Benjamin Beit-Hallahmi and Michael Argyle, 1997).
4. Membentuk perilaku menolong, dan memaafkan, menurut Benjamin Beit-Hallahmi and Michael Argyle (1997) pengalaman keagaaman mengarahkan seseorang untuk berperilaku lebih baik pada orang lain, menolong orang lain dan memaafkan kesalahan orang lain yang diperbuat orang lain kepada kita.

METODE

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 268 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof DR HAMKA JAKARTA. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive sampling*.

Desain

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Creswell menjelaskan jika Pendekatan kuantitatif adalah sebuah penelitian yang datanya berupa bilangan (skor atau nilai) yang dianlisis menggunakan statistik dan berfungsi untuk memprediksi pengaruh dari satu variabel terhadap variabel lainnya (Asmadi Alsa, 2003). Penelitian ini memberikan gambaran hubungan antar fenomena dengan menggunakan penyebaran skala kuisioner sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu:

1. Intimate Partner Violence Attitude Scales (IPVAS) dikembangkan oleh Brenda A. Smith dkk (2005) untuk mengukur sikap terhadap tindak *intimate partner violence* dengan nilai realibilitas sebesar 0,773 terdiri dari 23 item.
2. Centrality of Religiosity Scale (CRS) yang dikembangkan oleh Stefan Huber dan Odilo W. Huber (2012) untuk mengukur tingkat religiusitas seseorang dengan nilai reliabilitas sebesar 0,856 terdiri dari 15 item.

Teknik Analisis

Correlations

		Sikap terhadap *Intimate partner violence*	Religiusitas
Sikap terhadap *Intimate partner violence*	Pearson Correlation	1	-,180**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	286	286
Religiusitas	Pearson Correlation	-,180**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	286	286

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini menggunakan program SPSS for windows version 23.0, sedangkan teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa *correlation*. Tabel 1 Hubungan antara Religiusitas dengan Sikap terhadap *Intimate Partner Violence*

Tabel 2
Hubungan dimensi Religiusitas dengan Sikap terhadap *Intimate Partner Violence*

Dimensi	***Pearson correlation***	**Sign**
Intellect	-0,092	0,120
Ideology	-0,170**	0,004
Public practice	-0,077	0,194
Private practice	-0,099	0,094
Experience	-0,244**	0,000

HASIL

Dari analisa data yang dilakukan menggunakan SPSS version 23.0 pada Tabel 1 didapati hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara religiusitas dengan sikap terhadap *intimate partner violence*. Dilihat dari nilai *pearson correlation* sebesar -0,180 dengan *probability value* sebesar 0,002 (P.sig < 0,01).

Pada Tabel 2 didapati dimensi yang memiliki hubungan negatif signifikan dengan sikap terhadap *intimate partner violence* hanya ada dua dimensi yaitu *ideology* dengan *pearson correlation* -0,170 dan *probability value* 0,004 (P.sig < 0,01) dan *experience* dengan *pearson correlation* -0,244 dan *probability value* 0,000 (P.sig < 0,01).

DISKUSI

Hasil penelitian pada tabel 1 didapati hasil bahwa Religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan Sikap terhadap *Intimate partner violence* dilihat dari nilai *probability value* sebesar 0,002 (P.sign < 0,01). Arah hubungan antara religiusitas dengan sikap terhadap *intimate partner violence* adalah negatif, dilihat dari nilai *pearson correlation* yang bernilai negatif. Hal ini menunjukkan jika religiusitas memiliki hubungan yang negatif signfikan dengan sikap terhadap *intimate partner violence* atau dapat dikatakan semakin religius seseorang maka sikapnya terhadap *intimate partner violence* akan semakin rendah.

Sedangkan pada tabel 2 dapat dilihat jika dimensi yang signifikan memiliki hubungan negatif dengan sikap terhadap *intimate partner violence* adalah dimensi *ideology* yang berhubungan dengan keyakinan seseorang terhadap agamanya, dengan *probability value* 0,004 (P.sig < 0,01) dan *pearson correlation* -0,170 hal ini bisa terjadi sebab menurut Nada Ibrahim dan Mohamad Abdalla (2010) sikap

seseorang terhadap *intimate partner violence* memiliki hubungan dengan keyakinan seseorang terhadap agamanya. Dan dimensi *experience* yang berhubungan dengan penghayatan seseorang terhadap agamanya dengan *probability value* 0,000 (P.sig < 0,01) dan *pearson correlation* -0,244 hal ini dapat dimungkinkan karena berdasarkan pendapat Natasha Tassell-Matamua dan Janice Miner Holden (2020), orang yang menghayati agamanya dengan baik, akan memiliki sikap menghargai kehidupan serta peduli terhadap orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Dengan adanya penelitian mengenai hubungan antara religiusitas dengan sikap terhadap *intimate partner violence*, maka perlu adanya peningkatan religiusitas dalam diri setiap orang sehingga dapat terbentuk sikap negatif terhadap *intimate partner violence*. Serta perlu adanya penanaman ajaran keagamaan yang baik dan benar, tidak hanya berfokus pada ajaran tentang ibadah akan tetapi ajaran akhlak serta ajaran yang dapat meningkatkan keyakinan maupun penghayatan terhadap agama. Sebab hal tersebut dapat membentuk sikap negatif terhadap *intimate partner violence.*

Saran

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan. Keterbatasan tersebut yaitu penulis belum menggunakan alat ukur religiusitas yang spesifik untuk mengukur religiusitas pada orang beragama islam. Sehingga untuk penelitian berikutnya dapat menggunakan alat ukur yang spesifik mengukur religiusitas pada orang beragama islam.

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian kali ini adalah menambahkan data wawancara dengan responden untuk dapat mengetahui bahwa responden pernah melakukan atau mengalami tindakan *intimate partner violence*.

REFERENSI

Amir, Y., & Lesmawati, D. R. (2016). Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep yang sama atau berbeda?. *Jurnal ilmiah penelitian psikologi: kajian empiris & non-empiris*, *2*(2), 67-73.

Asmadi, Alsa. 2003. *Pendekayan Kuantitatif Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*.Yogyakarta: Pustaka Belajar

Bartkowski, J. P. (1997). Debating patriarchy: Discursive disputes over spousal authority among evangelical family commentators. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 393-410.

Beit-Hallahmi, B dan Argyle, M. 1997. *The psychology-of-rerlgious behaviour, belief and experience*. London: Routledge

Bufacchi, V. (2005). Two concepts of violence. *Political Studies Review*, *3*(2), 193-204.

Crano, W, D dan Prislin, R. 2008. *Attitudes and Attitude Change*. New York: Psychology Press

Dalal, K., Lee, M. S., & Gifford, M. (2012). Male adolescents' attitudes toward wife beating: a multi-country study in South Asia. *Journal of Adolescent Health*, *50*(5), 437-442.

Ellison, C. G., Trinitapoli, J. A., Anderson, K. L., & Johnson, B. R. (2007). Race/ethnicity, religious involvement, and domestic violence. *Violence Against Women*, *13*(11), 1094-1112.

Fishbein, M dan Ajzen, I. 2010. *Predicting and changing Behavior The Reasoned Action Approach*. New York:Psychology Press

Gage, A. J. (2005). Women's experience of intimate partner violence in Haiti. *Social science & medicine*, *61*(2), 343-364.

Hindin, M. J. (2003). Understanding women's attitudes towards wife beating in Zimbabwe. *Bulletin of the World Health Organization*, *81*, 501-508.

Holdcroft, B. B. (2006). What is religiosity. *Catholic Education: A Journal of inquiry and practice*, *10*(1).

https://www.komnasperempuan.go.id/file/pdf_file/2018/Publikasi/Catatan%20Tahunan%20Kekerasan%20Terhadap%20Perempuan%202018.pdf (diakses pada 1 Februari 2020)
https://www.komnasperempuan.go.id/file/Catatan%20Tahunan%20Kekerasan%20Terhadap%20Perempuan%202019.pdf (diakses pada 1 Februari 2020)
Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The centrality of religiosity scale (CRS). *Religions*, *3*(3), 710-724.
Ibrahim, N., & Abdalla, M. (2010). A critical examination of Qur'an 4: 34 and its relevance to intimate partner violence in Muslim families. *Journal of Muslim mental health*, *5*(3), 327-349.
Jung, J. H., & Olson, D. V. (2017). Where Does Religion Matter Most? Personal Religiosity and the Acceptability of Wife-beating in Cross-National Perspective. *Sociological inquiry*, *87*(4), 608-633.
Kim, C. (2018). Religion, religious heterogeneity, and intimate partner violence among Korean immigrant women. *Journal of interpersonal violence*, 0886260518757224.
Klomegah, R. Y. (2008). Intimate partner violence (IPV) in Zambia: An examination of risk factors and gender perceptions. *Journal of Comparative Family Studies*, *39*(4), 557-569.
Levitt, H. M., & Ware, K. (2006). "Anything With Two Heads Is a Monster" Religious Leaders' Perspectives on Marital Equality and Domestic Violence. *Violence Against Women*, *12*(12), 1169-1190.
Malka, A., & Soto, C. J. (2011). The conflicting influences of religiosity on attitude toward torture. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *37*(8), 1091-1103.
Raza, H., Yousaf, A., & Rasheed, R. (2016). Religiosity in relation with psychological distress and mental wellbeing among Muslims. *International journal of research studies in psychology*, *5*(2), 65-74.
Renzetti, C. M., DeWall, C. N., Messer, A., & Pond, R. (2017). By the grace of God: Religiosity, religious self-regulation, and perpetration of intimate partner violence. *Journal of Family Issues*, *38*(14), 1974-1997.
Smith, B. A., Thompson, S., Tomaka, J., & Buchanan, A. C. (2005). Development of the intimate partner violence attitude scales (IPVAS) with a predominantly Mexican American college sample. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, *27*(4), 442-454.
Tassell-Matamua, N., & Holden, J. M. (2020). Near-death experiences: the mystical feeling of "crossing over" and its impact on faith and spirituality. In *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism* (pp. 51-64). Academic Press.
Tim Darul Ilmi. 2010. *Buku Panduan Lengkap Agama Islam.* Jakarta: QultumMedia

DESKRIPSI TEAMWORK MELALUI DARING PADA MAHASISWA PENUH WAKTU DAN MAHASISWA PARUH WAKTU

Pratiwi Hozeng
Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pratiwi.hozengg@gmail.com,

Abstrak

Teamwork menjadi bagian penting dari *soft skill* yang menentukan keberhasilan suatu organisasi industri. Dewasa ini proyek kerja tim menjadi bagian penting dalam kurikulum di organisasi pendidikan terutama perguruan tinggi. Sampai saat ini, penelitian terkait *teamwork* telah banyak di dokumentasikan dengan konteks penelitian evaluatif berdasarkan kerangka kerja apriori. Padahal kondisi kehidupan sendiri terus mengalami perubahan seerti saat ini kemunculan pandemic memaksa terjadi perubahan pada seluruh aspek kehidupan termasuk pola pembelajaran maupun bekerja menjadi secara daring. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran pengalaman langsung *teamwork* dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (studi kasus, penelitian, dan pelatihan) pada mahasiswa penuh waktu dan mahasiswa paruh waktu pada mahasiswa pascasarjana kelas karyawan. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan menggunakan observasi langsung, wawancara, dan studi literatur. Jumlah partisipan dalam penelitian sebanyak 9 orang terdiri dari 5 mahasiswa penuh waktu Universitas X Surabaya dan 4 mahasiswa paruh waktu terdiri dari 2 pekerja yang sedang WFH berlokasi di Jakarta dan 2 pekerja penuh waktu yang tetap WFO berlokasi di Surabaya. Analisis mengungkapkan kesamaan yang emncolok dalam pengalaman kedua grup, yaitu mempertahankan formasi anggota tim disetiap tugas mata kuliah, peran penting pemimpin dalam mengkoordinasikan anggota tim, serta komitmen membagi beban kerja harus berdasarkan asas keadilan dan rasa kepemilikan akan tim menjadikan setiap anggotanya mengetahui tanggungjawab yang diembangnya dan melaksanakan hingga selesai. Dalam hal lain, kedua modalitas sangat berbeda, misalnya intensitas komunikasi pada mahasiswa penuh waktu dengan mode asychonous berkurang sedangkan pada mahasiswa paruh waktu terjadi peningkatan intensitas serta media yang digunakan.

Kata Kunci: *daring; teamwork; mahasiswa penuh waktu; mahasiswa paruh waktu*

PENDAHULUAN

Meningkatnya kompetisi secara lokal dan global telah memaksa organisasi untuk mengadopsi restrukturisasi perusahaan dengan tujuan memulihkan dan mempertahankan kemampuan dan efektivitas guna mencapai apa yang diinginkan (Fawzy, Abuzid, & Abbas, 2017). Kualitas tenaga kerja menjadi salah satu yang diperhitungkan oleh organisasi di era kompetisi terkhususnya keterampilan non-teknis atau umumnya disebut *soft skill* (Dubey & Tiwari, 2020). Abbas, et al (2013) dalam penelitiannya menuliskan bahwa keberhasilan individu dalam pekerjaan 75% berasal dari soft skills yang dimiliki dan 25% ditentukan oleh hard skills. Penelitian lain menunjukkan sebesar 85% soft skills menjadi kompetensi utama yang diperlukan dalam pekerjaan (Ramlall & Ramlall, 2014). Paolini (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa 77% pengusaha sepakat dalam proses perekrutan karyawan, soft skill dijadikan pertimbangan yang posisinya sama penting dengan hard skills.

Kerjasama tim menjadi salah satu bagian penting dari *soft skill* yang menjadi penentu keberhasilan suatu organisasi industri dan layanan dalam restrukturisasi untuk mencapai tujuan strategis dan operasional mereka (Edmondson, et al., dalam Saghafian & O'neil, 2018; Fawzy, Abuzid, & Abbas, 2017; Lee & Chang, 2013). *Australian Association of Graduate Employers (AAGE)* dalam surveinya menunjukkan kerjasama tim terus menguasai tiga keterampilan yang dibutuhkan dan menjadi pertimbangan penting dalam proses perekrutan dan seleksi (AAGE, dalam Riebe & Whitsed, 2017). Hasil senada juga diungkapkan oleh *National Association of Colleges and Employers* (NACE), lembaga penelitian di Amerika Serikat yang melakukan survey terhadap *softskill* sebagai atribut kunci (Putra, dalam Wibowo, 2019). Sejak tahun 2000 hingga tahun 2018 kerjasama tim terus menguasai

lima keterampilan yang sangat dihargai dan dilihat oleh para pemberi kerja (naceweb.org, dalam Wibowo, 2018). Studi persyaratan keterampilan oleh Bennet (dalam Riebe & Whitsed, 2017) menunjukkan keterampilan seperti kerjasama tim dan komunikasi merupakan keterampilan paling sering disebutkan dalam iklan lulusan pekerjaan. Hasil survei dari AAGE, NACE, serta Studi persyaratan keterampilan dari Bennet menjadi bukti bahwa pengembangan keterampilan kerjasama tim para lulusan merupakan proses penting yang harus ada dalam pendidikan tinggi (Dubey & Tiwari, 2020; Riebe & Whitsed, 2017).

Meskipun terjadi peningkatan kesadaran akan pentingnya kerjasama tim dan pembelajaran berbasis tim, namun kesulitan dan tantangan yang dihadapi individu terutama siswa membentuk kerja tim disekolah menjadi pengalaman yang kurang memuaskan (Werner & Lester, dalam Saghafian & O'neil, 2018) yang berakibat pada ketidakaktifan siswa dalam pengaturan tim di masa depan termasuk juga dalam tim kerja (Pfaff & Huddleston, dalam Saghafian & O'neil, 2018; Riebe et al, dalam Saghafian & O'neil, 2018). Banyak laporan dari pemberi kerja yang menunjukkan ketidakpuasannya pada lulusan baru akibat kurangnya kesiapan mereka akan keterampilan kerjasama tim (Ulloa & Adams, 2004, dalam Konak & Konak, 2019; Jackson & Lane, dalam Riebe & Whitsed, 2017; Australian Industry Group & Deloitte, dalam Riebe & Whitsed, 2017) tanpa mempertimbangkan bagaimana faktor individu pelajar, pengajar, dan institusi mempengaruhi persiapan ini.

Sementara masalah *teamwork* masih bertahan dalam pendidikan konvensional, perkembangan teknologi yang pesat mengakibatkan pergeseran sistem kerja menjadi terkonsentrasi online dan juga memanfaatkan tugas berbasis tim (Bonk et al, dalam He & Huang, 2017). Disaat yang bersamaan Frankola (dalam Saghafian & O'neil, 2018) dan Worley (dalam Saghafian & O'neil, 2018) menyebutkan tingginya angka siswa online yang mengalami putus sekolah akibat kurangnya interaksi sosial antar siswa (William, et al. dalam Saghafian & O'neil, 2018). Hal ini seakan mendukung hasil temuan Konak & Konak (2019) yang menyebutkan proyek yang bersifat IT memiliki tingkat kegagalan yang tinggi diakibatkan berbagai alasan dan tantangan. Oleh karena itu, diperlukan perhatian penuh dan kesiapan yang matang terkait bagaimana memanfaatkan dan mendukung kegiatan berbasis tim secara online.

Temuan Saghafian & O'neil (2018) menyebutkan bahwa meskipun banyak penelitian tentang *teamwork* dan telah menghasilkan rekomendasi praktis yang banyak untuk *team training* dan *teamwork support*, namun sebagian besar temuan yang ada didasarkan pada penilaian dari aspek *teamwork* yang dianggap penting oleh peneliti berdasarkan kerangka kerja teoritis *apriori*. Diperlukan sebuah studi yang mengungkapkan kisah utuh siswa tentang pengalaman tim mereka dan bagaimana mereka melalui kehidupan lika-liku dan naik turunnya bekerja dalam tim yang tak terhindarkan sehingga mampu merumuskan *teamwork support* yang lebih efektif. Karena tanpa memiliki akses informasi mengenai kehidupan *teamwork* siswa yang menjalaninya akan sulit untuk mengindetifikasi dan mengatasi secara akurat permasalahan/hambatan yang muncul terkait kegagalan *teamwork*.

Apalagi saat ini kemunculan wabah virus baru bernama Covid-19 menimbulkan pemberlakuan pembatasan besar-besaran pada kehidupan sehari-hari (WHO, 2020) yang memaksa individu untuk merubah dan menyesuaikan diri dengan cepat pada pola serta kebiasaan baru yang terkonsentrasi online. Beberapa contohnya yaitu para karyawan maupun wirausaha yang harus merubah kegiatannya menjadi *Work From Home* (WFH) dan mahasiswa dan anak sekolah yang juga harus belajar secara daring (*online*) (Genoveva, 2020). Kehadiran inovasi, kreativitas, dan platform pertemuan berbasis web memang memberi kemampuan untuk berhubungan dan mendiskusikan masalah penting dan proses belajar mengajar langsung "secara virtual". Namun kehadiran yang tiba-tiba tanpa persiapan yang matang dalam penerapan inovasi tersebut menunjukkan betapa rapuhnya institusi akademik, organisasi dan interaksi pribadi invidu dan betapa mudahnya upaya tim terganggu hanya dalam semalam akibat pandemi Covid-19 (Zucker, 2020) sekaligus membawa pelajar dan pekerja menghadapi tantangan tambahan dalam kerja tim terutama di Indonesia

Institusi pendidikan di Indonesia saat ini sebagian besar masih menerapkan sistem belajar secara konvensional (tatap muka), hal ini tampak dari penelusuran penulis yang sangat mudah menemukan referensi dan topik penelitian terkait pembelajaran konvensional (tatap muka) dibandingkan sistem daring (online) terutama topik mengenai *teamwork*. Berbanding terbalik di beberapa negara, topik pembahasan *teamwork* secara konvensional dan daring ataupun studi komperatif sangat mudah ditemukan. Padahal *teamwork* merupakan faktor penentu keberhasilan suatu organisasi baik saat sebelum maupun di masa pandemi saat ini yang semuanya serba terbatas (Tan, 2020). Penulis dalam pengamatannya menemukan perbedaan pola kerja tim pada mahasiswa penuh waktu dan mahasiswa bekerja full time di kelas karyawan salah satu Universitas Swasta di Surabaya. Maka dari itu fokus penulis pada mahasiswa yang mengambil kelas karyawan. Selain itu juga dewasa ini program kelas karyawan makin diminati terutama bagi individu yang sudah bekerja tau sebagai karyawan dimana disebutkan jumlahnya semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir baik di negara maju dan negara-negara lain secara global (Tessema, 2014).

Berangkat dari pengamatan yang dilakukan, kurangnya studi terkait kisah utuh siswa tentang pengalaman tim saat merumuskan *teamwork* (Saghafian & O'neil, 2018) serta terjadinya perubahan aspek kehidupan dimana serba terkonsentrasi online akibat pandemi semakin mendorong penulis untuk menelusuri hasil pengamatan tersebut dengan menyelidiki gambaran pengalaman langsung *teamwork* dalam menyelesaikan tugas perkuliahan pada mahasiswa yang dulunya menjalani pembelajaran konvensional menjadi pembelajaran daring. Dengan harapan penelitian ini mampu memperkaya pemahaman ilmiah dengan mengidentifikasi gambaran pengalaman langsung *teamwork* dalam menyelesaikan tugas perkuliahan pada mahasiswa penuh waktu dan mahasiswa paruh waktu program pascasarjana yang mengambil kelas karyawan, keuntungan dan tantangan terkait *teamwork* dalam lingkungan pembelajaran daring, dan mengidentifikasi aspek-aspek potensial untuk penelitian dan pengembangan.

Definisi dan Aspek Penting *Teamwork*

Merriam-Webster (2020) mendefinisikan teamwork sebagai pekerjaan yang dilakukan oleh beberapa rekan kerja dengan masing-masing melakukan bagiannya tetapi semuanya mengutamakan kepentingan pribadi untuk efisiensi keseluruhan. Barton, et al. (2017) menyatakan bahwa sebuah organisasi sangat memerlukan kelompok kerja yang terdiri dari dua atau lebih individu yang melakukan tugas-tugasnya bersama, saling bergantung, saling berbagi pengetahuan secara terbuka dan mengkoordinasikan semua pikiran dan usaha untuk memfokuskan pembuatan keputusan kolaboratif dan intervensi terencana pada tujuan bersama. Fathurrahman, et al. (2019) mensintesiskan teamwork sebagai perilaku kerjasama antar individu dalam suatu kelompok yang melaksanakan tugas, saling bertukar informasi dan pengetahuan secara bersama dan terkoordinasi pada suatu Lembaga untuk saling melengkap dalam mencapai tujuan-tujuan bersama.

Griffin (dalam Setyarini, 2017) mendefinisikan *teamwork* adalah kegiatan yang dilakukan kelompok pekerja yang berfungsi sebagai satu unit, biasanya hampir tanpa supervise untuk mengerjakan tugas-tugas, fungsi-fungsi, dan aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan. Ellis & Bell (dalam Alghamdi & Bach, 2018) mengartikan *teamwork* sebagai proses dimana dua karyawan atau lebih berinteraksi secara saling bergantung untuk mencapai tujuan atau objek umum dan dihargai, dan masing-masing telah ditetapkan peran atau fungsi spesifik untuk dilakukan dengan tujuan untuk menciptakan sinergi dalam bekerja menuju pencapaian tujuan yang sama. LIPI (2019) merumuskan *teamwork* sebagai bentuk kerja dalam kelompok yang harus diorganisasi dan dikelola dengan baik. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disintesiskan *teamwork* adalah kegiatan/pekerjaan yang dilakukan oleh dua atau lebih pekerja saling melengkapi dan berbagi ilmu, ide, dan informasi dalam mengerjakan pekerjaan untuk mecapai tujuan bersama.

Alghamdi & Bach (2018) menyebutkan bahwa *teamwork* merupakan salah satu kegiatan yang tidak dapat dihindari oleh organisasi manapun. *Teamwork* diyakini berguna untuk memanfaatkan keterampilan para pekerja dan pelajar dalam memperoleh keunggulan persaingan. Namun Volkov & Volkov (dalam Alghamdi & Bach, 2018) menyebutkan bahwa pengembangan *teamwork* sering disalahartikan sebagai sebuah konsep sederhana "bekerja dalam kelompok" dalam lingkup organisasi. Nyatanya pengembangan *teamwork* bertujuan untuk menciptakan sinergi dan bekerja untuk pencapian tujuan yang sama. Tujuan yang sekiranya hampir semua tim di setiap organisai memiliki tujuan yang sama dalam memotivasi anggota dan meningkatkan kompetensi organisasi. Tarricone & Luca (2002) dalam studi kasus yang dilakukannya merangkum menjadi 6 (enam) atribut yang dibutuhkan untuk *teamwork* yang efektif :

1. Komitmen untuk Keberhasilan tim dan tujuan bersama – anggota tim berkomitmen untuk keberhasilan tim dan tujuan bersama mereka untuk proyek. Tim yang sukses termotivasi, terlibat dan bertujuan mencapai tingkat tertinggi
2. *Interdepedence* – anggota tim yang saling ketergantungan perlu menciptakan lingkungan dimana mereka dapat berkontribusi jauh lebih banyak daripada sebagai individu. Lingkungan tim yang saling tergantung secara positif mengeluarkan hal terbaik dalam diri setiap orang yang memungkinkan tim untuk mencapai tujuan mereka pada tingkat yang jauh lebih tinggi (Johnson & Johnson, 1995, 1999, dalam Tarricone & Luca, 2002). Individu memajukan dan mendorong sesama anggota tim untuk mencapai, berkontribusi, dan belajar.
3. Keterampilan interpersonal mencakup kemampuan untuk membahas masalah secara terbuka dengan anggota tim, mendukung dan memperlihatkan respek serta komitmen kepada tim dan kepada individu. Membina lingkungan kerja yang penuh perhatian penting untuk mencakup kesangupan bekerja secara efektif dalam anggota tim yang lain
4. Komunikasi terbuka dan *feedback* positif – secara aktif mendengarkan kekhawatiran dan kebutuhan anggota tim dan menghargai kontribusi mereka dan mengungkapkan hal yang membantu menciptakan lingkungan kerja yang efektif. Anggota tim hendaknya bersedia untuk memberikan dan menerima kritik yang membangun dan memberikan umpan balik yang otentik.
5. Komposisi tim yang tepat sangat penting dalam pembentukan tim yang sukses. Para anggota tim perlu menyadari sepenuhnya peranan tim mereka secara spesifik dan memahami apa yang diharapkan dari mereka dalam hal kontribusi mereka kepada tim dan proyek.
6. Komitmen untuk proses tim, kepemimpinan dan akuntabilitas – anggota tim perlu bertanggungjawab atas kontribusi mereka kepada tim dan proyek. Mereka perlu menyadari proses tim, latihan terbaik, dan ide baru. Kepemimpinan yang efektif penting bagi keberhasilan tim termasuk pengambilan keputusan bersama dan pemecahan masalah.

Dickinson (dalam Hasya & Mardiawan, 2016) turut merumuskan komponen *teamwork* yang harus diperhatikan yaitu :

1. Orientasi Tim, mengacu pada tugas tim dan sikap yang dimiliki anggota tim terhadap satu sama lain. Ini mencerminkan penerimaan norma tim, tingkat kekompakan kelompok, dan pentingnya anggota tim, misalnya : melakukan tugas dengan prioritas tinggi untuk mencapai tujuan tim dan rela berpartisipasi dalam semua aspek tim.
2. Kepemimpinan Tim, melibatkan pemberian arahan, struktur, dan dukungan untuk anggota tim lainnya. Ini tidak harus mengacu pada satu individu dengan otoritas formal atas orang lain. Kepemimpinan tim dapat ditunjukkan oleh beberapa anggota tim dengan menjelaskan kepada anggota tim lain apa yang dibutuhkan dari mereka selam bertugas dan mendengarkan kekhawatiran anggota tim lainnya.
3. *Monitoring*, mengacu pada mengamati aktivitas dan kinerja anggota tim lainnya dan mengakui ketika anggota tim melakukan dengan benar. Ini menyiratkan bahwa anggota tim kompeten, dengan cara menyadari kinerja anggota tim lainnya dan mengakui saat anggota tim melakukan dengan benar
4. *Feedback*, melibatkan pemberian, pencarian, dan penerimaan informasi di antara anggota tim. Memberikan umpan balik mengacu pada penyediaan informasi mengena kinerja anggota lainnya. Mencari umpan balik mengacu pada meminta masukan atau panduan mengenai kinerja dan untuk menerima informasi positif dan negatif mengenai kinerja yang dilakukan.

5. *Backup*, hal ini untuk mebantu anggota tim lainnya. Ini menyiratkan bahwa anggota memiliki pemahaman tentang tugas anggota lainnya. Ini juga menyiratkan bahwa anggota tim bersedia dan mampu memberikan dan mencari bantuan bila diperlukan seperti menggantikan anggota lain yang tidak dapat melakukan tugasnya atau membantu anggota lain memperbaiki kesalahannya.
6. Koordinasi, mengacu pada anggota tim untuk melaksanakan kegiatan secara tepat dan terpadu. Ini menyiratkan bahwa kinerja anggota tim mempengaruhi anggota tim lain.
7. Komunikasi, melibatkan pertukaran informasi dua atau lebih anggota tim, seringkali dalam hal ini untuk mengklarifikasi informasi yang didapat dan untuk memastikan pemahaman, sehingga komunikasi ini terjadi berulang kali diantara anggota kelompok.

Saghafian & O'neil (2017) dalam penelitian fenomenologi mengenai pengalaman hidup *teamwork* pada mahasiswa online dan face-to-face di program MBA Iran mengungkapkan bahwa ada empat aspek pengalaman hidup *teamwork* yang sama diungkapkan dari kedua modelitas dimana individu memilih untuk tim (*online* atau *face to face*), mereka mencirikan bekerja dalam sebuah tim berarti bertanggungjawab untuk bagian yang sama dari tugas tim sementara berbagi kepemilikian atas seluruh tugas. Mereka juga menyatakan kebutuhan untuk dipimpin oleh satu anggota tim yang tanggungjawabnya tidak dapat dibagi atau diserahkan diantara anggota tim. Hal yang sama pentingnya terkait ketelibatan dalam proses yang berkelanjutan untuk mengenal temuannya, terutama dalam hal etika kerja dan rasa tanggungjawab terhadap *teamwork*. Mereka juga lebih menyukai bekerja dengan orang-orang yang diketahuinya meskipun anggota tersebut kurang ideal sebagai rekan tim daripada mengambil risiko bekerjasama dengan rekan yang kurang dikenal.

Analisis lain juga diungkapkan Saghafian & O'neil (2017) terkait karakteristik unik dari pengalaman kerja tim pada masing-masing modelitasnya. Bagi mahasiswa face-to-face, kebersamaan dalam pertemuan kelompok dipandang sebagai bagian dari upaya yang diperlukan untuk bekerja sebagai tim terutama bagi mahasiswa yang memiliki gaya kerja dan keyakinan pribadi yang sama tentang bagaimana kerja tim harus diselesaikan. Sedangkan pada mahasiswa online memiliki kebebasan yang lebih besar dalam jadwal pribadi mereka daripada siswa face-to-face tetapi mereka mendapati dirinya tetap sibuk untuk terhubung dengan rekan satu tim dan mengelola komunikasi di mana mereka merasa perasaan mereka ditutupi oleh media berbasis teks. Meskipun perasaan ketidakpastian sering kali dirasakan namun satu hal yang mereka yakini yaitu keinginan yang sama untuk tetap fokus pada tugas dan meminimalkan waktu yang dihabiskan untuk studi mereka.

Jurnal yang ditulis oleh Tseng, et al. (2019) merupakan bagian dari kehadiran sosial, namun pembahasan rinci terkait hal tersebut merupakan atribut penting yang perlu diperhatikan diluar sarana yang dibutuhkan seperti media elektronik dan jaringan internet. Kehadiran sosial merupakan kemampuan peserta untuk mengidentifikasi dengan masyarakat, berkomunikasi dengan sengaja dalam lingkungan kepercayaan, dan mengembangkan hubungan antar-pribadi dengan cara memproteksikan kepribadian individu mereka (Garrison, dalam Tseng, et al., 2019). Joksimovic', et al. (dalam Tseng, et al., 2019) mengatakan indikator kehadiran sosial dapat digunakan untuk deteksi awal bagi para siswa dengan risiko gagal dalam pembelajaran. Hal lain ditemukan dalam situasi belajar *teamwork*, dimana kehadiran sosial dapat mempertahankan dinamika relasi positif dan meningkatkan keberhasilan diri dan kolektif yang akan memungkinkan anggota tim lebih fokus ada pengembangan proyek kelompok yang lebih baik da mencapai tujuan (Remesal & Colomina, dalam Tseng, et al., 2019). Serupa yang dikatakan oleh Remesal & Colomina, Schouten, et al. (2017) juga menyebutkan bahwa kehadiran sosial dapat memfasilitasi *teamwork* dan mendukung pembentukan koneksi sosial yang bermakna dalam pembelajaran lingkungan secara virtual.

Keuntungan dan Tantangan *Teamwork*

Individu pasti mampu menyelesaikan suatu masalah dengan sendiri namun dengan melibatkan *teamwork* akan memberikan beberapa keuntungan dalam penyelesaiannya. Pertama, keputusan yang dibuat secara bersama-sama akan meningkatkan motivasi tim dalam pelaksanaannya. Kedua, keputusan bersama akan lebih mudah dipahami oleh tim dibandingkan dengan hanya mengandalkan keputusan dari satu orang saja. Sedangkan dari perspektif individu, mampu menambah semangat juang atau motivasi untuk mencapai suatu prestasi yang mungkin tidak akan pernah dapat dicapai seorang diri. Selain itu adanya dorongan pada setiap anggota tim meningkatkan harga diri setiap orang tersebut (Setyarini, 2017).

Senada dengan yang ditulis oleh Setyarini, Alghamdi & Bach (2018) juga merangkum beberapa temuannya terkait manfaat dari *teamwork*. Pertama, *teamwork* memberikan sinergi pemecahan masalah, ketika banyak pikiran bekerja pada satu solusi. Ketika individu bekerja sendiri, penyelesaian yang dilakukan berdasarkan pengalaman pribadinya dan pengalamannya mencari solusi. Berbeda saat menggunakan *teamwork*, tim dapat membantu menentukan berbagai solusi dimana setiap anggota dapat menuangkan gagasan sederhananya untuk mengatasi masalah. Kedua, *teamwork* bermanfaat dalam bersinergi membantu mengelola sumber daya efektif yag dimilikinya. Ketiga, *teamwork* penting untuk meningkatkan kreativitas dan inovasi, membuat keputusan berkualitas, seerta meningkatkan motivasi karyawan mereka. Keempat, *teamwork* memungkinkan untuk meningkatkan efektivitas sebagai anggota kerja dengan cara yang terorganisasi dengan saling berkolaborasi dan berkomunikasi dengan satu lainnya. Hal ini memungkinkan mereka bekerja dengan cara yang sudah direncanakan dan mereka dapat bertukar ide dan informasi secara teratur. Kelima, *teamwork* memberikan kefleksibilitasan diantara tenaga kerja. Serta mendorong setiap anggota fokus pada pencapaian tujuan organisasi sebagai manfaat keenam.

Meskipun *teamwork* menuai banyak manfaat namun disisi lain ditemukan juga beberapa tantangan / kesulitan dari *teamwork* yang dirangkum oleh Alghamdi & Bach (2018). Pertama, sulit untuk mengembangkan tim yang efektif tanpa kejelasan tujuan dan visi tim. Kedua, sulit untuk menentukan kepemimpinan dan manajemen tim yang cocok dan efektif dalam mencipatkan *teamwork* yang efektif. Kepemimpinan efektif mampu untuk mengurangi rintangan, sehingga saat proses *teamwork* terbentuk namun kurang dalam kepemimpinan menyebabkan kebingungan mengenai peran dan tangungjawab serta komunikasi yang buruk. Ketiga, pekerjaan yang ditugaskan kepada anggota tim harus diperhatikan dimana hendaknya sesuai dengan pengetahuan dan kompetensi. Keempat, sebuah tim akan gagal saat tidak mampu untuk mengelola konflik dengan baik. Saat ketidakmampuan tersebut tidak diatasi akan menimbulkan penolakan anggota untuk bekerjasama menganani konflik dengan professional yang akan menganggu dan menghancurkan bagi anggota tim individi. Kelima, Sebuah tim juga akan gagal jika para anggota tim tidak puas dengan sistem *reward* atau terlalu banyak mengendalikan tindakan mereka;

Beberapa uraian ahli telah dijabarkan terkait manfaat dan tantangan dari *teamwork*. Namun seperti yang diketahui, perkembangan IT juga memberikan dampak pada perubahan pola *teamwork* baik di dunia pendidikan maupun pekerjaan. Baik pendidikan dan pekerjaan saat ini tidak hanya dilakukan dengan cara tatap muka (*face to face*) saja namun juga bisa menggunakan *asynchronous* (secara *online* dan *real time*) dan *asynchronously* (secara *online* namun tidak *real time*). Beberapa merupakan uraian yang ditemukan terkait dengan gambaran kelebihan dan kekurangan pada keduanya maupun pada *teamwork* bersifat *online*.

Saghafian & O'Neill (2017) dalam tinjauan pustaka yang dilakukannya menemukan beberapa tantangan yang ditemukan pada konteks *teamwork* tim online yaitu : 1). Kurangnya komitmen diantara anggota kelompok (Clark & Gibb, 2006); 2). Kesulitan untuk mengenal rekan setimnya (Lee, et al., 2006; Gabriel & Macdonald, 2002); 3). Kesulitan untuk memberikan tekanan pada *free rider* (seseorang yang memperoleh keuntungan tanpa terlibat dalam tim); 4). Kurangnya isyarat *nonverbal* dalam komunikasi berbasis teks dan potensi keterlambatan waktu dalam percakapan diantara rekan-rekan tim menggunakan media sinkron (McGrath, 1990). Dalam tinjauan pustaka terkait ditemukan

juga manfaat dari *teamwork* bersifat online yaitu : 1). Tim mengalami peningkatan rasa kemasyarakatan dan komunikasi yang berkualitas lebih baik (Hansen, 2008); 2). Kurangnya pertemuan fisik memberikan kemungkinan untuk tim tidak mengalami keterasingan sosial yang dapat meningkatkan penghargaan pada masing-masing anggota yang lebih besar akan pentingnya komunikasi dengan teman-teman.

Jika sebelumnya merupakan uraian dari tinjauan pustaka oleh Saghafian & O'Neill, pada paragraf ini akan mengupas hasil penelitian yang dilakukan oleh mereka. Saghafian & O'Neill menemukan bagi peserta *face to face*, keakraban grup merupakan bagian yang penting untuk bekerja sebagai tim, dimana keakraban akan menyenangkan saat mereka bekerjasama dengan anggota yang memiliki gaya kerja dan kepercayaan pribadi yang sama mengenai bagaimana *teamwork* tim harus dicapai. Sedangkan pada peserta *online* memiliki lebih banyak kebebasan dalam jadwal pribadi yang dimilikinya, namun mereka harus tetap terhubung dengan rekan satu tim dan mengelola komunikasi yang berisi perasaan dirinya namun disamarkan. Disisi lain, peserta *online* sering merasakan banyak ketidakpastian mengenai rekan tim mereka, hanya Hasrat untuk tetap fokus terhadap tugas dan meminimalkan waktu yang dikurangkan untuk studi mereka yang mereka anggap aman. Beberapa temuan yang telah diuraikan sebelumnya juga telah dibuktikan oleh mereka terkait *free rider* dan komitmen.

Goltz, et al. (dalam Graham, et al., 2019) mengatakan ada faktor-faktor yang menyebabkan efektivitas *teamwork* yang buruk seperti instruktur yang menekankan pada prestasi individu diatas prestasi kelompok, menungaskan individu pada protek tim tanpa mengajarkan keterampilan interpersonal, menggunakan masalah terstruktur dibandingkan masalah tidak terstruktur yang lebih berkarakteristik pada masalah sehari-hari. Hillburn & Humphrey (dalam Graham, et al., 2019) melaporkan juga bahwa program-program pendidikan biasanya tidak mengajarkan proses dan pengelolaan proyek kepada tim, hal ini yang dapat mengakibatkan kegagalam engembangan sistem informasi yang berakibat ketidakmampuan menyelesaikan proyek tepat waktu, tidak melakukan cara awal yang dimaksudkan. Berbeda dari penelitian sebelumnya, Schultz & Schultz (2015) dalam bukunya *psychology and work today* menuliskan bahwa melakukan kerjasama tim secara online memberikan keuntungan dari segi waktu yang cenderung singkat dan tingkat stress yang lebih rendah. Mereka juga cenderung lebih berani mengekspresikan ide secara bersamaan dan mengomentari pendapat orang lain. Meskipun kelebihan yang diungkapkan sedikit berbeda dengan penelitian sebelumnya namun dari segi tantangan yang dialami hampir serupa dengan yang telah diuraikan. Ditemukan bahwa mereka cenderung kehilangan kehohesifan tim, penggunaan internet yang berlebihan, sulitnya untuk melakukan pemantauan elektronik.

METODE

Desain

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian dengan pendekatan kualitatif menekankan pada pendeskripsian perilaku orang, peristiwa lapangan, atau kegiatan-kegiatan tertentu secara terperinci dan mendalam dengan kata lain berusaha menggali atau menjelaskan makna di balik realita. Sedangkan metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk meneliti sekelompok manusia, atau objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran atau peristiwa pada masa sekarang yang bertujuan untuk membuat gambaran secara sistematis, faktual mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki (Gunawan, 2014).

Metode penelitian kualitatif dipilih penulis karena keinginan untuk mendapatkan gambaran tentang pengalaman langsung *teamwork* dalam penyelesaikan tugas melalui daring pada mahasiswa penuh waktu dan mahasiswa paruh waktu.

Partisipan

Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 12 orang terdiri dari lima mahasiswa penuh waktu, empat mahasiswa paruh waktu dan tiga pekerja penuh waktu. Jumlah partisipan yang terbatas dan tidak sama di setiap modalitasnya disebabkan keterbatasan waktu pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti. Partisipan dalam penelitian pada modalitas mahasiswa penuh waktu adalah mahasiswa/i yang sedang menempuh pendidikan jenjang magister dan melakukan perkuliahan daring di Universitas X Surabaya. Karakteristik partisipan pada modalitas mahasiswa paruh waktu adalah dua pekerja penuh waktu yang sedang WFH berlokasi di Jakarta dan dua pekerja penuh waktu yang tetap WFO berlokasi di Surabaya dimana keempatnya sedang menempuh pendidikan pascasarjana. Kedua modalitas telah dipastikan sebelumnya bahwa dalam perkuliahannya mayoritas tugas perkuliahan yang diberikan bersifat kelompok misalnya, studi kasus, makalah, jurnal, dan pelatihan. Sedangkan tiga pekerja penuh waktu merupakan partisipan tambahan diluar kriteria penelitian untuk penunjang dan penguat temuan penulis.

Instrumen

Sugiyono (2008) menyatakan bahwa metode fundamental yang diandalkan oleh peneliti kualitatif untuk mengumpulkan informasi adalah partisipan yang berada di lokasi, observasi langsung, wawancara mendalam, dan review dokumentasi. Maka, dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dan studi literatur.

Prosedur

Pengalaman partisipan tentang *teamwork* pada dua modalitas dikumpulkan melalui satu sesi wawancara semi terstruktur secara mendalam. Penulis melakukan sesi wawancara melalui chat dengan durasi setiap wawancara sekitar 1 jam yang dilakukan pada bulan Mei mendekati akhir semester bagi mahasiswa dan telah melangsungkan pembelajaran dan bekerja secara online. Dalam wawancara, penulis meminta persetujuan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian dan hasil interview akan ditulis dalam penelitian. Bagi modalitas mahasiswa penuh waktu, partisipan dipastikan dahulu terkait tugas perkuliahan yang di peroleh, kemudian menjelaskan bagaimana mereka mendiskusikan tugas tim saat situasi normal dan selama semester ini berjalan. Bagi modalitas mahasiswa paruh waktu, partisipan dipastikan dulu menjalani pekerjaannya secara WFH atau WFO, kemudian jenis tugas perkuliahan yang diperoleh. Partisipan diminta terlebih dahulu menjelaskan susunan divisi yang dimiliki ditempat kerja, posisi dan tugas di kantor, bagaimana alur kerja saat situasi normal dan saat melakukan daring. Setelahnya partisipan diminta menjelaskan latar belakang anggota kelompok dalam perkuliahan (status bekerja) dilanjutkan dengan bagaimana mereka mendiskusikan tugas tim saat situasi normal dan selama semester ini berjalan (online). Bagi modalitas pekerja penuh waktu, partisipan di pastikan dahulu sedang menjalani WFH, kemudian partisipan diminta menjelaskan susunan divisi ditempat kerja, posisi dan tugas di kantor, bagaimana alur kerja saat situasi normal dan saat melakukan daring. Setiap modalitas, wawancara dengan menggunakan pertanyaan terbuka, sesekali pertanyaan tertutup (untuk memastikan jawaban partisipan), penulis mendorong peserta untuk menggambarkan apa yang dirasakan dengan perubahan yang terjadi dan terhadap tugas tim.

Teknik Analisis

Sebelum menganalisis data, penulis melakukan proses “bracketing” yaitu teknik fenomenologi yang melibatkan secara eksplisit pemahaman, keyakinan, asumsi dan praduga penulis yang menjadikan penulis memperhatikannya selama penelitian (Van Manen, 1997). Analisis data wawancara yang dikumpulkan dari partisipan ketiga modalitas dilakukan secara terpisah, untuk langkah yang dilakukan sedikit berbeda dengan pendekatan dari van Manen (1997). Pada tahapan analisis dalam penelitian ini, penulis membuat catatan terpisah namun berdasarkan transkrip wawancara pernyataan yang tampak “penting atau mengungkapkan fenomena” dari kerja tim pada masing-masing modalitas. Pernyataan-pernyataan penting ini kemudian di analisis untuk melihat

kategori penungkapan aspek. Akhirnya, pemverifikasian kategori dilakukan dengan memastikan pada temuan-temuan yang ditemukan serta bertanya pada diri sendiri apakah yang diungkapkan mampu memberikan gambaran diinginkan atau belum mengungkapkan hal tersebut.

HASIL

Mahasiswa dan pekerja yang menjadi partisipan peneliti memiliki latar belakang pendidikan ditempuhnya dengan sistem konvensional (*face to face)* hanya beberapa mahasiswa dan pekerja memiliki satu hingga dua sesi per mata kuliah yang menerapkan sistem daring dan berasal dari universitas yang memiliki program *online class*. Mahasiswa dan pelajar tersebut menceritakan bahwa metode daring yang pernah dirasakannya hanya bersifat *asynchronously*, hanya pemberian tugas melalui website kampus, memberikan pertanyaan di forum diskusi website, dan mengupload tugas di website. Namun tugas yang diberikan kebanyakan bersifat individual. Partisipan lain turut menyebutkan bahwa saat ini merupakan pengalaman pertama mereka melakukan kuliah maupun kerja secara daring.

Penguraian akan dibagi menjadi beberapa tema bahasan dimana setiap tema menangkap satu aspek dari pengalaman langsung kerja tim yang dijalani dan dijelaskan oleh partisipan penelitian. Nama-nama partisipan tidak ditampilkan dan hanya menampilkan dari modalitas mana saja untuk menjaga kerahasiaan identitas mereka.

Persamaan pengalaman Mahasiswa Penuh waktu maupun Mahasiswa Paruh Waktu

Komposisi tim yang efektif, Para partisipan di semua modalitas menyebutkan bahwa mereka lebih memilih dan menyukai bekerja dengan orang-orang yang diketahuinya dan memiliki kondisi yang menyerupai (sama-sama bekerja) dan mempertahankan formasi tersebut di setiap tugas perkuliahan lainnya, terutama dengan perubahan sistem pembelajaran membuat mereka memilih yang dinilai efektif. Bukan perkara mudah untuk mampu membentuk kerja tim yang efektif dalam waktu sekejab. Baik mahasiswa penuh waktu maupun mahasiswa paruh waktu membutuhkan pengenalan pada tahun pertama perkuliahan, tahapan inilah mahasiswa saling menilai dan mempertimbangan anggota tim yang berpotensial yang menyebabkan masih banyak terjadi ‘bongkar pasang” anggota. Namun seiring berjalannya waktu mereka sudah saling mengenal dan mengetahui siapa anggota berpotensial untuk dipilih dan akan terus bergabung dengan anggota yang sama di berbagai kesempatan.

> “Nentuin sendiri sih biar nyaman. kelompokku dari sem 1 sampai sekarang slalu sama haha” - mahasiswa paruh waktu yang sedang WFH

> “Kriteria memilih anggota kelompok, biar ga ribet cari-cari anggota lagi, biasanya kita bikin kelompok dr kelompok tugas yang sebelumnya, biar ga banyak bikin grup wa juga” - mahasiswa paruh waktu yang sedang WFO

> “Sudah sama-sama tahu kelebihan dan kekurangan kita jadi lebih mudah untuk bagi tugas juga dan saling backup, formasinya sudah pas” -mahasiswa paruh waktu yang sedang WFO

> “Pernah juga ada kakak kelas bergabung di mata kuliah dia kesusahan dapat kelompoknya habisnya mikir tidak kenal sama dia nanti tidak kerja cape sendiri kitanya”

Namun masih ada juga mahasiswa yang tetap berusaha mencari komposisi pas tim yang ideal yang membuat “bongkar pasang” anggota masih terjadi meskipun sangat jarang terjadi, seperti yang diungkapkan seorang mahasiswi penuh waktu :

> "Di situasi tertentu misalnya jumlah anggota yang diminta berbeda, ini harus nyari atau membentuk baru. Cuma ada rundingan sih bagaimananya anggotanya"

Kepemimpinan yang efektif, semua partisipan di kedua modalitas meyakini bahwa dibutuhkan seorang bertindak sebagai kepala tim yang bertugas membagi dan mengarahkan tugas serta diskusi diantara anggota tim. Situasi pembelajaran secara daring memaksakan peran aktif dari pemimpin tim disebabkan anggota-anggotanya terpisah jarak dan waktu, seperti yang dijelaskan oleh seorang partisipan mahasiswa penuh waktu "karena online berasa buat kerja kelompok, banyak rintangannya dan saya pribadi merasa sangat butuh ada anggota yang mimpin dengan situasi seperti ini".

Peran pemimpin dalam penelitian ini paling sering berdasarkan inisiatif sendiri, namun ada juga berpendapat bahwa pemimpinnya bisa tetap di semua tugas perkuliahan, dan bisa sesuai dengan situasi dan kondisi (kapabiliras diri) siapa yang mengambil peran tersebut.

> "Biasanya aku yg mimpin, bagi tugas dll, kubagi timelinenya biar on deadline" mahasiswa paruh waktu yang sedang WFH
>
> "Setelah dibuat kelompok Krn ga segera bertindak biasanya aku yang segera memutuskan kapan akan dimulai & pembagian tugas, kdg jg tmn yg lain jd leader di situasi dan kondisi yang berbeda, misalnya saat beberapa anggota bingung mau pake metode apa akhirnya dia yang menentukan dan setelah diskusi bersama akhirnya mufakat" -mahasiswa paruh waktu sedang WFO

Komitmen dan tanggungjawab, bagi mahasiswa penuh waktu dan mahasiswa yang bekerja penuh waktu menyebutkan bahwa saat bekerja dalam tim diperlukan asas keadilan. Mereka menyakini bahwa pembagiannya harus memiliki beban kerja yang sama, mengeluarkan waktu dan energi yang sama. Ketika beban kerja atau timbal balik yang diperoleh tidak setara, akan menimbulkan perasaan beragam di anggota kelompok.

> "Aku loh kerja tugasnya sama yang lainnya, tetapi nilaiku tok yang rendah, pusing aku"

Namun ada juga kasus dimana tim tersebut telah menetapkan komitmen untuk bekerja bersama-sama (beban kerja yang sama, mengeluarkan waktu dan energi yang sama) dan hasil yang diperoleh tidak setara di antara anggota tim, hal ini menimbulkan kekhawatiran dan kesedihan oleh sesama anggota :

> "Aku merasa tidak enak sama dia, Cuma dia yang dapat nilai paling rendah padahal dia kerja juga sama kita. Aku takut dia kesel atau marah"

Para partisipan menggambarkan bahwa anggota tim bertanggungjawab terhadap komitmen yang sama dengan mengerjakan tugas yang diberikan kepada mereka. Mereka berada di tahapan yang mengetahui tujuan kerja tim apa. Namun partisipan menggambarkan bahwa kerja tim tidak hanya pembagian tugas kemudian mengerjakan masing-masing tetapi juga saling menghargai dan melindungi dalam tim mereka dan memiliki rasa kepemilikan. Manisfestasi yang ditunjukkan partisipan dari rasa sepenanggungan ditampilkan dengan bertukar ide dan berdiskusi mengembangkan rencana untuk menyelesaikan tugas, mengkomunikasikan kesusahan yang dimiliki dan saling membantu pekerjaan teman jika membutuhkan. Hal tersebut seperti yang digambarkan oleh mahasiswa paruh waktu dan mahasiswa penuh waktu

> "Kalau cara pengerjaan, sebelumnya ada pembagian dulu dilihat dari berapa bab atau halaman, dibagi jumlah orang dlm kelompok, jd tiap anggota kelompok hanya bertanggungjawab pada bab/hal yang sdh dipilih, tp misal ada yang kesulitan, anggota lain tetap membantu" -mahasiswa paruh waktu sedang WFO

> "Paling bagi tugas halaman baca jurnalnya, trus kita diskusi lbh lanjut via zoomprogress tidak setiap hari paling tanya pas udh deket deadlinenya mreka udh gede2 jd pada sudah nyadar"

> "Diskusi dulu bahasnya tentang teknis pengerjaan (pembagian tugas, mau bahasnya bagaimana, deadlinenya kapan) ini untuk membuat satu frame diantara kita sih. Setelah disusun dllnya di share ke yang lain dan dibaca oleh mereka, mengomentari, memperbaiki, atau menambahkan/mengurangi, prosesnya terus terjadi sih sampai semua ok jadi sama-sama fair"

Perbedaan Pengalaman Mahasiswa Penuh waktu dan Mahasiswa Paruh Waktu

Komunikasi, berdasarkan ungkapan partisipan, penulis menemukan mode komunikasi yang berbeda pada mahasiswa penuh waktu dan mahasiswa paruh waktu saat pembelajaran secara konvensional dan perubahan saat sistem daring.

Pada mahasiswa penuh waktu sebelum pandemi, mode komunikasi yang diterapkan dengan mengadakan pertemuan untuk membahas terkait tugas dan untuk mengumpulkan bagian yang telah selesai maupun digarap secara bersama-sama serta mengelaborasikan dengan mode *synchronous* (misalnya, sms atau chat). Namun perubahan sistem pembelajaran membawa perubahan juga bagi mode komunikasi mereka. Mereka yang merasa nyaman untuk membahas saat pertemuan sekarang harus melakukan mode *synchronous* seluruhnya. Partisipan mahasiswa penuh waktu yang terbiasa melakukan pertemuan merasakan tantang dengan perubahan tersebut, terjadi perbedaan pemahaman atau kurang dalam menggali inti tugas akibat keseganan bertanya atau mengemukakan pendapat melalui chat. Berbeda dengan mahasiswa paruh waktu dimana mereka tidak mengalami dampak perubahan sistem pembelajaran dengan mode komunikasi tim disebabkan sejak awal mereka yang terpisah jarak, waktu dan kesibukan melakukan mode komunikasi *synchronous* (misalnya chat grup) untuk tetap terhubung dengan anggota tim lain meskipun ada juga yang sesekali melakukan tatap muka. Disisi lainl, beberapa partisipan menolak pertemuan tatap muka. Berdasarkan pengalaman yang pernah dirasakannya bahwa pertemuan tersebut tidak efektif dibandingkan dengan berkomunikasi melalui chat karena pembahasan fokus pada tugas dan bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja:

> "Sebelum pandemi, kumpul di kampus atau di kosku untuk bahas dan kerjakan sama-sama, tapi ada juga bagi tugas dulu, dikerjakan masing-masing lalu ketemu untuk kumpulkan dan revisi bareng-bareng. Sekarang karena pandemi dan anggota kelompoknya tidak di satu kota akhirnya chat dan video call" -mahasiswa penuh waktu

> "Kalo semester kemarin seringnya kita komunikasi dari wa grup kalo ada tugas2 kelompok, jd buat grup untuk kelompok tugas itu aja. Kalo menurutku sejak pembelajaran tatap muka, komunikasi by chat wa yang lebih sering sih meskipun ada jg yg langsung tatap muka tp menurutku kurang efisien Krn kdg kita baru ngerjain tugas kalo udah lengkap semua anggota, belum lagi masalah molor2 waktu" -mahasiswa paruh waktu sedang WFO

> "oh waktu F2F, kerjain kelompoknya kita via wa call keseringan, krn kita pada kerja dan rumah jauh2... sesekali kita kerjain di kampus pas hari sabtu. Jadi pas pandemi, kita pake zoom.. ga jauh beda sih hehe. Paling bagi tugas halaman baca jurnalnya, trus kita diskusi lbh lanjut via zoom" -mahasiswa paruh waktu sedang WFH

Yang menarik lagi adanya perubahan intensitas dalam melakukan komunikasi pada kedua modalitas yang ada, seperti pada mahasiswa penuh waktu yang terbiasa dengan pertemuan,

kebersamaan tersebut membuat mereka memiliki alur kerjanya masing-masing sehingga saat perubahan seperti ini muncul, yang mewajibkan mereka hanya terhubung secara synchronous (chat) menimbulkan intensitas komunikasi yang tergolong jarang dan hanya pada saat merasa butuh untuk membahas bersama saja baru menggunakan voice atau video call dan diselingi dengan pembicaraan lain. Berbeda lagi dengan mahasiswa paruh waktu yang mana intensitas mereka terhubung satu sama lain secara synchronous (chat, voice call, atau video call) semakin meningkat

> "Berubah pastinya, karena semakin intens chat dengan teman untuk diskusi masalah tugas2 kuliah, jadi semakin merasakan pegal-pegal di pergelangan tangan" -mahasiswa paruh waktu sedang WFO

Jenis Pekerjaan, tema yang sedikit berbeda dan kompleks untuk dibahas dimana tema muncul dari pengkajian pengalaman langsung mahasiswa penuh waktu yang memiliki pengalaman berkelompok dengan mahasiswa paruh waktu (mengalami WFH dan tetap WFO) dan pengalaman langsung dari mahasiswa paruh waktu yang sistem bekerjanya tetap masuk seperti sebelum pandemi (WFO) dan yang sistem kerjanya bekerja dari rumah (WFH).

Mahasiswa penuh waktu saat membagikan pengalamannya menyebutkan bahwa saat bekerja dengan tim dengan anggota mahasiswa paruh waktu yang menjalani WFO sangat merasakan komunikasi yang terjadi sangat *task-oriented* dan intens melalui voice call atau chat. Mahasiswa tersebut juga menyebutkan meskipun intens namun tetap menemukan kendala terkait waktu untuk melakukan voice call, berbeda dengan chat yang mampu dilakukan kapan saja dan cenderung lebih cepat mendapatkan respon. Temuan lain dari pengalaman yang dikemukakan partisipan mahasiswa paruh waktu baik WFO dan WFH menemukan bahwa sebagian mahasiswa paruh waktu yang pekerjaannya mengalami WFO cenderung memanfaatkan voice call atau chat. Sedangkan mahasiswa yang mengalami WFH cenderung memanfaatkan zoom atau aplikasi video call lain untuk tetap terhubung dengan anggota tim. Temuan lain terkait dengan pengerjaan tugas, pemimpin tim yang berasal dari mahasiswa paruh waktu bekerja dengan *timeline* yang harus diikuti oleh anggotanya sedangkan saat pemimpin tim yang berasal dari mahasiswa cenderung memiliki toleransi terhadap *timeline*. Seorang mahasiswa paruh waktu mengungkapkan bahwa adanya perbedaan tersebut bisa dipengaruhi oleh motivasi masing-masing individu dimana mahasiswa penuh waktu sebagian besar melanjutkan kuliah dengan biaya sendiri sehingga effort mereka terhadap tugas perkuliahan lebih tinggi.

Pengalaman partisipan mahasiswa paruh waktu menerangkan saat awal-awal melakukan WFH mengalami banyak kendala yang membuat mereka semakin intens berkomunikasi dengan anggota tim yang lain untuk mengatasi kendala dan proses transisi. Yang menarik beberapa bulan setelah penerapan WFH terjadi penurunan intensitas komunikasi antar anggota tim dimana mereka sudah beradaptasi dengan kondisi sekarang. Berangkat dari hal inilah penulis mencari pekerja penuh waktu yang mengalami WFH dengan latar belakang pekerjaan yang berbeda, temuan dari pengalaman partisipan ditemukan mengejutkan peneliti, mereka yang bekerja di bidang *human resource* (rekrutmen dan training) menerangkan bahwa intensitas komunikasi antar tim berkurang, faktor yang ditemukan bahwa adanya transisi pekerjaan dimana pekerjaan awalnya mewajibkan bertemu dengan klien berubah menjadi memanfaatkan teknologi menimbulkan kendala namun seiring dengan upaya mengatasi masalah serta telah beradaptasi dengan prosedur kerja menjadikan mereka fokus terhadap tanggungjawab masing-masing. Namun berbanding terbalik dengan pekerja yang bekerja di bidang IT, yang menyebutkan waktu bekerja menjadi lebih lama dan meeting yang dilakukan hampir setiap hari. Pekerja penuh waktu tersebut mengungkapkan bahwa sistem kerja diperusahaannya dengan *breakdown* pekerjaan menjadi plan harian maupun mingguan. Masing-masing task memiliki deadline yang telah ditetapkan sehingga setiap harinya aka nada pemantauan pekerjaan yang dilakukan, apakah tercapai atau tidak dengan plan tersebut. Dirinya juga menyebut bahwa dengan model seperti

ini kelebihannya mereka bekerja dengan beban kerja yang sama namun stress faktor lain dapat berkurang misalnya tidak menghabiskan waktu dijalan dan mengalami kemacetan, serta bisa sambil bersantai tanpa harus duduk terus menerus, intensitas komunikasi dengan anggota tim semakin meningkat

Hal ini dapat menjadi topik yang dibahas atau bahan pertimbangan saat mengembangkan penelitian terkait

> "Pas awal2 wfh, iya tuh lbh sering ktemuannya via zoom gitu krn ga perlu ktemuan tapi belakang intensitasnya berkurang sih, makanya kita bikin kayak 30 menit tiap minggu buat ngobrol santai, di jumat. Kita update mingguan pas awal2 WFH, tp skrg perbulan krn udh bisa running well sih skrg" -mahasiswa paruh waktu yang sedang WFH
>
> "HMM berkurang sih intensitasnya karena kadang seharian bisa ga ada komunikasi sama sekali. Karena training kan jadi sekarang Cuma buat video, kerjainnya lewat aplikasi google jadi di waktu bersamaan semua bisa akses, fokus sama pekerjaan masing-masing saja" -pekerja penuh waktu
>
> "Makin intens, meeting hampir setiap hari loh, malah kadang sampai malam, kantor tetap minta aktif terus di platform online jadi bukti tetap kerja"

DISKUSI

Studi yang dilakukan mengenai gambaran pengalaman *teamwork* dalam menyelesaikan tugas perkuliahan pada mahasiswa penuh waktu dan mahasiswa yang bekerja penuh waktu program pascasarjana yang mengambil kelas karyawan mengungkapkan bahwa kedua modalitas mencirikan *teamwork* merupakan suatu upaya yang bukan hanya berlabel bekerja dalam tim namun mengerjakan masing-masing tugasnya tetapi juga memiliki rasa kepemilikan dan tanggungjawab akan tugas. Para partisipan kedua modalitas menganggap pentingnya untuk bekerja dengan mereka yang telah diketahuinya dan mempertahankan formasi yang ada dikarena dinilai efektif dan telah memahami kelebihan dan kekurangannya, serta memiliki kesamaan rasa tanggungjawab dan tujuan. Dengan kata lain, kedua modalitas tidak ingin mengambil resiko untuk bekerjasama dengan anggota baru yang belum diketahui dan mengurangi pembentukan grup chat yang banyak. Keduanya juga mengungkapkan peran penting pemimpin tim dalam mengarahkan tim sesuai dengan jalannya dan mengambil peran yang tidak dapat dibagikan ke anggota lain. Selain itu,

Temuan menarik terkait perbedaan pengalaman *teamwork* pada kedua modalitas juga penulis jabarkan dalam analisis. Mode komunikasi yang diterapkan oleh kedua modalitas sebelum pembelajaran sistem online ada yang berubah dan tetap. Seperti pada mahasiswa penuh waktu sebelum pandemi mereka menilai pertemuan sebagai penunjang yang efektif dalam penyelesaian tugas tim. Namun perubahan sistem pembelajaran akibat pandemi menyebabkan perubahan node menjadi via chat. Sedangkan pada mahasiswa paruh waktu menilai komunikasi *synchronous* merupakan penunjang efektif dalam bekerjasama menyelesaikan tugas. Mereka dapat terhubung tanpa ada batasa waktu dan lokasi. Mode komunikasi ini pun tidak berubah meskipun sistem pembelajaran berubah. Yang menarik lainnya intensitas pada masing-masing modalitas, para mahasiswa penuh waktu intensitas terhubung dengan anggota tim cenderung jarang malah pada mahasiswa paruh waktu intensitas tersebut meningkat dan terkadang melibatkan komunikasi melalui *voice call* maupun *video call*. Hal unik lainnya yang ditemukan pada mahasiswa paruh waktu menceritakan intensitas berdiskusi dalam pekerjaan semakin jarang, temuan ini yang membuat penulis mencoba menggali data kepada pekerja penuh waktu yang WFH dan mengejutkan bahwa latar belakang pekerjaan dan sistem kerja menimbulkan perubahan pola *teamwork* yang mencakup intensitas komunikasi, *feedback* dan monitoring. Hampir dapat dikatakan terjadi pergeseran dalam memaknai *teamwork* menjadi hanya bekerja dalam tim mengerjakan tugasnya masing-masing.

Beberapa pengalaman partisipan dalam penelitian ini menggambarkan atribut yang menyerupai dengan temuan penelitian sebelumnya, terdapat sekurangnya lima atribut penting untuk menjadikan *teamwork* menjadi efektif (Alghamdi & Bach, 2018; Dickinson, dalam Hasya & Mardiawan, 2016; Tarricone & Luca, 2002). Atribut-atribut yang tercantum ini juga dikemukakan oleh para partisipan di kedua modalitas, misalnya para partisipan menggambarkan pemimpin tim penting untuk mengatur pembagian tugas dan mengkoordinasi anggota tim. Temuan yang sama dengan penelitian sebelumnya terkait pembagian beban kerja yang adil ini akan mendorong tumbuhnya rasa kepemilikan dalam tim. Disisi lain pemberlakuan daring membuat intensitas komunikasi tatap muka melalui perantaran semakin meningkat. Mahasiswa juga merasakan manfaat beban tugas yang lebih ringan karena kebanyakan memberikan tugas kelompok dan waktu bersama dengan keluarga semakin banyak bagi mereka yang perantauan dan mahasiswa paruh waktu.

Manfaat-manfaat yang diuraikan diatas menunjukkan beberapa kesamaan yang diperoleh peneliti dalam penelusuran dokumen misalnya dari Alghamdi & Bach (2018) dan Saghafian & O'Neill (2017) yang menuturkan *teamwork* memungkinkan untuk meningkatkan efektivitas sebagai anggota kerja dengan cara yang terorganisasi dengan saling berkolaborasi dan berkomunikasi dengan satu lainnya dan memberikan kefleksibilitasan diantara tenaga kerja. Peningkatan komunikasi yang dirasakan juga dimuat oleh Hansen (dalam Saghafian & O'Neill, 2017) dan Saghafian & O'Neill (2017). Penemuan keuntungan dari segi waktu dan stress yang lebih rendah juga dibahas oleh Schultz & Schultz (2015) dalam bukunya *psychology and work today.* Namun disisi lain mahasiswa paruh waktu yang sedang WFH mengungkapkan bahwa mereka terkadang dipengaruhi oleh emosi akibat permasalahan di rumah yang mempengaruhi proses diskusi. Komunikasi Komunikasi yang semakin sering terjadi selain membawa dampak positive ternyata membawa dampak negative bagi mereka dimana terjadi miskomunikasi akibat jaringan yang tidak stabil maupun saat melakukan komunikasi by chat yang menimbulkan perbedaan persepsi akibat kurangnya isyarat nonverbal pada mahasiswa penuh waktu yang terbiasa dengan pertemuan. Ketidakmampuan untuk meminta bantuan atau diajari secara langsung saat membutuhkan hal tersebut membuat mereka harus berusaha sendiri maupun harus terus melakukan komunikasi dengan rekan tim, hal ini dirasa menjadi sebuah tantangan di tengah manfaat yang diperoleh. Kefleksibelan yang dirasakan memberikan dampak juga terhadap para partisipan dimana mereka menyebutkan harus mampu memotivasi diri mereka akibat perasaan malas yang lebih mendominasi. Permasalahan komunikasi yang disampaikan juga ditemukan dalam penelusuran dokumen dari McGrath (dalam Saghafian & O'Neill, 2017) dan penelitian dari Saghafian & O'Neill (2017) sendiri.

Studi yang dilakukan ini juga menangkap beberapa aspek pengalaman *teamwork* yang tidak dibahas dalam penelitian sebelumnya, salah satunya terkait jenis pekerjaan dan sistem pekerjaan yang mempengaruhi intensitas komunikasi sekaligus memungkinkan untuk melihat bagaimana penerapannya dalam menyelesaikan tugas berkelompok. Metodologi yang dalam penelitian ini memungkinkan untuk mengeksplorasi lebih banyak terkait *teamwork* yang diamati dengan langsung dari mereka yang mengalaminya (Van Manen, 1997). Hasil pengamatan dapat dikonfirmasikan melalui cerita pengaaman mereka. Temuan ini juga mampu memudahkan bagi penelitian dari segi aspek inti *teamwork* dan memberikan fokus arahan serta kemungkinan yang dapat diangkat guna meningkatkan pengalaman *teamwork* sekaligus dapat mengatasi permasalahan yang sering dikeluhkan terkait *teamwork.* Selain itu, studi ini berkontribusi pada penelitian yang membandingkan pengalama tentang *teamwork* pada mahasiswa penuh waktu dan mahasiswa paruh waktu dengan melibatkan perbedaan yang dirasakan saat pembelajaran secara konvensional maupun daring. Hal lain yang dapat diperoleh adalah bagaimana partisipan merasakan langsung perubahan sistem pembelajaran dan pekerjaan yang membuat mereka masih *fresh* terhadap pengalaman yang dilakukan. Meskipun waktu yang digunakan dalam penelitian tergolong singkat untuk mampu menggali lebih dalam lagi dan

memberikan kesempatan untuk merefleksikan mendalam pengalaman *teamwork* yang telah dilewatinya beberapa tahun belakangan.

Penelitian ini mampu mengungkapkan pengaruh yang besar rasa kepemilikan dan tanggungjawab dapat memberikan perubahaan emosi yang signifikan, membuat penulis tergelitik untuk mendapatkan lebih banyak gambaran mendalam yang mungkin saja belum keluar dikarenakan waktu yang singkat. Penelitian ini mampu memberikan kontribusi terhadap usulan penelitian dari Moreno, et al (2012) untuk mendalami berdasarkan satu atau lebih karakteristik mahasiswa. Selain itu juga, melalui penelitian ini, penulis menemukan fenomena yang menarik namun menjadi keterbatasan dalam mendapatkan informasi lebih yaitu mahasiswa tersebut cenderung membentuk kelompok dengan anggota yang sama di setiap mata kuliahnya, alasannya bahwa mereka telah merasa nyaman dengan anggota tersebut dan pihak dosen pun membebaskan penentuan kelompok tersebut. Pada penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan untuk meneliti pengalaman membentuk tim secara acak. Sekaligus dapat meneliti terkait bagaimana para pengajar menyusun silabus pengajaran dengan aspek terkait *teamwork* dan bagaimana penggunaan metode alternative pembentukan tim secara acak.

Temuan lain juga diungkapkan partisipan penelitian ini, pemimpin tim biasanya ditentukan oleh anggota tim (Saghafian & O'Neill, 2017) namun hal ini berbeda dimana pemimpin tim disini atas inisiatif sendiri atau sesuai kemampuan yang dimilikinya. Selanjutnya sama seperti penelitian sebelumnya pemimpin tim adalah mereka yang bertanggungjawab mengatur kerja tim dan memastikan tugas yang diberikan dikirim tepat waktu. Satu lagi temuan yang pada penelitian sebelumnya membahas mengenai *free riding* (Saghafian & O'Neill, 2017; Schippers, 2014) namun hal tersebut tidak diungkapkan dalam penelitian ini yang menimbulkan dua asumsi penulis bahwa mereka telah menjadi tim yang mengutamakan saling berbagi namun bertanggungjawab membantu satu sama lain atau pengalihan data belum sepenuhnya mampu mengungkapkannya. Hal ini yang menjadi bahan pertimbangan pada penelitian berikutnya dan sebagai bahan pertimbangan bagi pengajar seperti temuan di penelitian sebelum.

Implikasi terakhir dari penelitian ini bahwa, meskipun penulis menangkap aspek penting dari pengalaman *teamwork* pada mahasiswa penuh waktu dan mahasiswa pauh waktu namun jumlah partisipan yang belum memenuhi standar baku pengambilan dan wilayah pengambilan data menjadikan tantangan tersendiri untuk dapat berbicara secara umum tentang keterampilan *teamwork* dalam menyelesaikan tugas perkuliahan pada mahasiswa penuh waktu dan mahasiswa paruh waktu program pascasarjana di kelas karyawan. Dengan kata lain, masih terlalu dini untuk mengasumsikan bahwa lulusan program pascasarjana di kelas karyawan dapat menjadi anggota atau pemimpin tim yang efektif. Dibutuhkan penggalian lebih dalam pada kedua kelompok partisipan dan aspek pertimbangan lainnya agar mampu memberikan kontribusi jangka panjang yang cukup berharga bagi perusahaan di situasi kehidupan yang terus berubah.

SIMPULAN DAN SARAN

Kurikulum dan proyek berbasis tim telah banyak digunakan pada program perkuliahan di pendidikan tinggi. Temuan penelitian kebanyakan didokumentasikan melalui penelitian evaluative yang berdasarkan kerangka kerja apriori. Literatur juga mencerminkan kurangnya pembahasan aspek terhadap fenomena *teamwork* pada lebih dari satu karakteristik mahasiswa. Untuk mengatasi keterbatasan ini, penulis melakukan studi yang meneliti gambaran pengalaman *teamwork* dalam menyelesaikan tugas perkuliahan pada mahasiswa penuh waktu dan mahasiswa yang bekerja penuh waktu program pascasarjana di kelas karyawan. Analisis penulis mengungkapkan dan mengelompokkan tiga aspek penting pada mahasiswa penuh waktu dan mahasiwa paruh waktu, pertama pada kedua modalitas menunjukkan bahwa pentingnya untuk membentuk tim dengan anggota yang telah diketahui sebelumnya, mereka beranggapan akan efektif dalam proses pengerjaan tugas. Mereka sebisa mungkin akan mempertahankan kelompok yang terbentuk disetiap tugas mata kuliah

lainnya. Kedua, pentingnya kepemimpinan tim yang efektif yang bertanggungjawab membagi dan mengkoordinasikan anggota tim agar dapat berjalan sesuai tugasnya masing-masing. Ketiga, komitmen dan tanggungjawab, keduanya menyakini bahwa membagi beban kerja harus berdasarkan asas keadilan, artinya alokasi waktu, energi dan besaran kerja harus seimbang, hal ini akan memunculkan berbagai perasaan setiap anggotanya dan rasa kepemilikan akan tim menjadikan setiap anggotanya mengetahui tanggungjawab yang diembangnya dan melaksanakan hingga selesai.

Tidak hanya persamaan yang ditemukan, dalam hal lain juga ditemukan perbedaan yang dianggap penemuan yang mengejutkan penulis. Misalnya, pada penelitian sebelumnya menyebutkan terjadinya peningkatan kebutuhan untuk saling terhubung pada mahasiswa online, sedangkan dalam penelitian ini memang betul penulis menemukan meningkatnya intensitas komunikasi pada mahasiswa paruh waktu namun yang perlu diperhatikan bahwa ini tidak seutuhnya berlaku pada mahasiswa murni, media yang digunakan agar tetap terkoneksi dengan anggota pun mengalami perubahan di kedua modalitas. Hal lain juga ditemukan adanya asumsi yang dapat menjadi bahan pertimbangan mengenai latar belakang pekerjaan dan sistem kerja yang diterapkan pada partisipan mempengaruhi pengalaman *teamwork* dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Oleh sebab itu, secara keseluruhan dapat peneliti tunjukkan bahwa pengembangan pelatihan dan dukungan untuk *teamwork* mungkin saja dapat membantu di beberapa aspek penting saja namun masih ada aspek lain yang dibutuhkan seperti sifat pengalaman pada masing-masing kelompok yang berbeda mempengaruhi seseorang untuk berpartisipasi dalamnya yang perlu dipertimbangkan.

Studi ini juga masih memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu disebutkan, yang juga menunjukkan sebagai bahan pertimbangan dan peluang untuk penelitian di masa mendatang. Pertama, studi ini dilakukan dalam konteks dan waktu yang terbatas, maka dari itu, temuan tersebut mungkin tidak sepenuhnya dapat digeneralisasikan ke konteks maupun budaya yang berbeda. Yang dapat penulis yakini bahwa temuan penelitian ini memastikan bahwa partisipan yang terlibat dihadapkan pada tugas kelompk yang mengandalkan kerjasama antar anggota (misalnya studi kasus, penelitian, dan pelatihan). Namun penulis tetap mengharapkan agar adanya pertimbangan budaya, sistem kerja, dan latar belakang partisipan yang dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang dan mengalami kerja tim. Kedua, studi ini bersifat deskripsi dimana belum dapat dirancang sepenuhnya untuk generalisasi ilmiah atau pemecahan masalah. Penangkatan metode ini dilakukan dengan harapan agar peneliti berikutnya dapat membangun sebuah kerangka kerja teoritis yang dapat diuji secara empiris sehingga dapat digunakan untuk mengungkapkan bagaimana mempersiapkan siswa untuk mengembangkan keterampilan kerja tim di pengaturan kerja. Ketiga, Penulis menemukan fenomena yang menarik namun menjadi keterbatasan dalam mendapatkan informasi lebih yaitu mahasiswa tersebut cenderung membentuk kelompok dengan anggota yang sama di setiap mata kuliahnya, alasannya bahwa mereka telah merasa nyaman dengan anggota tersebut dan pihak dosen pun membebaskan penentuan kelompok tersebut. Pada penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan untuk meneliti pengalaman membentuk tim secara acak. Sekaligus dapat meneliti terkait bagaimana para pengajar menyusun silabus pengajaran dengan aspek terkait *teamwork* dan bagaimana penggunaan metode alternatif pembentukan tim secara acak.

REFERENSI

Abbas, R., Kadir, F. A. A., & Azmie, I. A. G. (2013). Integrating Soft Skills Assessment Through Soft Skills Workshop Program For Engineering Students At University of Pahang : an Analysis. *International Journal of Research in Social Science*, 2(1), 33-46.

Alghamdi, A., & Bach, C. (2018). Developing Teamwork at Workplace. *International Journal of Business and Management Invention, Vol. 7, Issue, 2, Ver. III PP 28-40*

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2019). Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018, diunduh 10 Mei 2020 dari https://www.apjii.or.id/survei2018/kirimlink

Azis, A., Sahra, A., & Budi, N. F. (2018). Pelatihan Komunikasi Interpersonal untuk Meningkatkan *Teamwork* Karyawan pada PT.X. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb* Jilid 10, Edisi 1.

Balogun, A. G., & Olanrewaju, A. S. (2016). Role of Computer Self-Efficacy and Gender in Computer-Based Test Anxiety Among Undergraduates in Nigeria. *Psychological Thought, 2016, Vol. 9(1)*

Barton., Glenn., Bruce, A., & Schreiber, R. (2017). Teaching nurses teamwork: Integrative review of competency-based team training in nursing. *Journal Nurse Education in Practice, pp. 1-9.*

Dianawanti, V. (2020). Riset Tunjukkan Gaya Hidup Orang Indonesia Berubah karena Virus Corona Covid-19. Diakses pada tanggal 1 Mei 2020 dari https://www.liputan6.com/bola/read/4225707/riset-tunjukkan-gaya-hidup-orang-indonesia-berubah-karena-virus-corona-covid-19

Dubey, R. S, & Tiwari, V. (2020). Operationalisation of soft skill attributes and determining the existing gap in novice ICT professionals. *International Journal of Information Management*, 50, 375–386. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2019.09.006

Fathurrahman, A., Sumardi., Yusuf, A. E., & Harijanto, S. (2019). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Melalui Peningkatan Kompetensi Pedagogik dan *Teamwork*. *Jurnal Manajemen Pendidikan Vol. 7, No. 2*.

Graham, C. M., Daniel, H., & Doore, B. (2016). Millennial Teamwork and Technical Proficiency's Impact on Virtual Team Effectiveness : Implications for Business Educators and Leaders. *International Journal of e-Collaboration Vol 12, Issue 3*.

Graves, K. (2017). *The Management and Employee Development Review : Competitive Advantage through Transformative Teamwork and Evolved Mindsets*. USA : CRC press.

Hasya, S. N., & Mardiawan, O. (2016). Studi Efektifitas Kerjasama Tim (*Teamwork)* pada Karyawan Bagian Shopkeeper dan Gudang di Perusahaan X Kota Bandung. *Prosiding Psikologi Gel. 2.*

Konak, A., & Konak, S. K. (2019). Impact of Online Teamwork Self-Efficacy on Attitude Towards Teamwork. *International Journal of Information Technology Project Management Vol 10*, DOI: 10.4018/IJITPM. 2019070101

Lawasi, E. S., & Triatmanto, B. (2017). Pengaruh Komunikasi, Motivasi dan Kerjasama Tim terhadap Peningkatan Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan Vol.5, No. 1.*

Lee, C. C., & Chang, J. W. (2013). Does Trust Promote More Teamwork? Modeling Online Game Players' Teamwork Using Team Experience as a Moderator. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Vol. 16 No. 11.*

LIPI. (2019). Tim Efektif. *Modul Pelatihan Pembentukan Jabatan Fungsional Peneliti (PPJFP)*. Jakarta

Moreno, J., & Ovalle, D. A., & Vicari, R. M. (2012). A Genetic Algorithm Approach for Group Formation in Collaborative Learning Considering Multiple Student Characteristics. *Computers & Education, 58(1).*

Nurjanah, E., Rusmana, A., & Yanto, A. (2017). Hubungan Literasi Digital dengan Kualitas Penggunaan E-Resources. Universitas Padjadjaran : Lentera Pustaka 3.

Paolini, A. C. (2015). School Counselor's Role in Facilitating the Development of Students Soft Skills : Intrapersonal and Interpersonal Attributes to Promote Career Readiness. *Global Journal of Human-Social Science*, 15(10), 1-10.

Ramlall, S., & Ramlall, D. (2014). The Value of Soft-Skills in the Accounting Profession : Perspectives of Current Accounting Students. *Advances in Research*, 2(11), 645-654.

Saghafian, M., & O'Neill, D. K. (2017). A phenomenological study of teamwork in online and face-to-face student teams. *High Educ (2018) 75: 57-73* DOI 10.1007/s10734-017-0122-4.

Sastra, I. (2017). "Teamwork" kompak dan saling mengisi. Diakses pada 10 Mei 2020 dari https://www.kompasiana.com/iwelsastra/5a1fb73459b1301af559bfb2/teamwork-kompak-dan-salingmengisi.

Schouten, D. G. M., Smets, N. J. J. M., Driessen, M., Fuhri, K., Neerincx, M. A., & Cremers, A. H. M. (2017). Requirements for A Virtual Environment to Support the Social Participation Education of Low-Literates. *Universal Access in the Information Society, 16(3), 681–698. doi:10.1007/s10209-016-0502-z*

Schultz, D., & Schultz, S. E. (2015). *Psychology and Work Today Tenth Edition*. USA : PEARSON.

Setiyanti, S. W. (2012). Membangun Kerja Sama Tim (Kelompok). *Jurnal Stie Semarang, Vol.4, No.3.*

Setyarini, P. (2017). Pengaruh Kepribadian terhadap Kerjasama Tim melalui Komitmen sebagai Variabel Intervening. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga*.

Tarricone, P., & Luca, J. (2002). Successful Teamwork : A case study. *HERDSA 2002.*

Teamwork. (2020). *Merriam-Webster's Online Dictionary* Diakses pada 10 Mei 2020 dari https://www.merriam-webster.com/dictionary/teamwork#learn-more.

Tseng, H. W., Yeh, H. T., & Tang, Y. Q. (2019). A Close Look at Trust Among Team Members in Online Learning Communities. *International Journal of Distance Education Technologies Vol. 17.*

Van Manen, M. (1997). *Researching lived experience: Human Science for an action sensitive pedagogy* (2nd ed.). London: The Althouse Press.

WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. Diakses pada tanggal 1 Mei 2020 dari https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Wibowo, U. D. A. (2019). Prophetic Softskills untuk Bersaing di Era Revolusi Industri 4.0. *Insight*, Vol. 21 No. 1. ISSN : 1693-2552.

PERGESERAN PERILAKU PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI ERA PANDEMI COVID-19 PERSPEKTIF: INTENSITAS DAN TUJUAN

Rini
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I
roderini15@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 membawa banyak perubahan pada intensitas dan tujuan manusia di segala jenjang usia dalam berinteraksi dan berhubungan dengan lingkungan sekitar. Pembatasan sosial membuat penggunaan media sosial bukan lagi menjadi sebuah pilihan, melainkan keharusan. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu pergeseran perilaku pengguna media sosial sebelum dan setelah pademi covid-19 dalam perspektif intensitas dan tujuan penggunaannya dan untuk mencari tahu perbedaan perilaku tersebut berdasarkan jenjang usia remaja, dewasa awal, dewasa madya dan dewasa akhir. Responden penelitian ini adalah 434 orang pengguna aktif media sosial, dengan teknik *accidental sampling.* Pengumpulan data dilakukan melalu *google.docs* yang disebar melalui *WhatsApp, Telegram* dan *Facebook.* Analisa data menggunakan komparasi *Paired sample* t-test dan *Analisis one way ANOVA* dengan SPSS. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan signifikan perilaku pengguna media sosial di segala jenjang usia dalam perspektif intensitas dan tujuan penggunaan sebelum dan sesudah pandemi covid-19

Kata Kunci: *intensitas, media sosial, tujuan*

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease atau yang dikenal dengan Covid-19 merupakan penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Penyebab Covid-19 adalah virus Sars-CoV-2 yang merupakan zoonosis, yaitu ditularkan antara hewan dan manusia (Kementerian Kesehatan, 2020). Covid-19 telah mewabah ke hampir seluruh dunia. Per 29 September 2020, di lebih dari 200 negara di dunia telah ditemukan 33,7 juta kasus penderita Covid-19 yang telah membawa 1 juta orang pada kematian. Di Indonesia sendiri angka kasus Covid-19 telah mencapai 280 ribu kasus dengan 10 ribu angka kematian (*www.worldometers.info/coronavirus/*, 29 September 2020). Angka ini terus bertambah setiap harinya.

Sejak mewabahnya Covid-19, pemerintah telah memberikan himbauan kepada seluruh masyarakat Indonesia dalam mencegah dan mengendalikan penyebaran Covid-19. Salah satu langkah pencegahan Covid-19 yang dianggap paling efektif di masyarakat adalah dengan menjaga jarak atau *physical distancing* dari orang lain terutama orang yang mengalami gejala gangguan pernapasan (Kementerian Kesehatan, 2020). Imbas dari bertambahnya angka penderita Covid-19 pemerintah melakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diatur dalam Peraturan Pemerintah No. 21 tahun 2020. Dampak dari PSBB ini adalah penutupan sementara perkantoran, sekolah, kampus, mall, tempat ibadah, bioskop, tempat hiburan dan berbagai fasilitas umum lainnya. Berbagai kegiatan yang sedianya dilakukan secara *onsite* atau bertatap muka secara langsung berubah menjadi *online* atau daring, diantaranya adalah belajar *online*, belanja *online*, beribadah *online*, pengurusan surat-surat secara *online*, konser musik dan tari *online*, rapat *online*, reuni *online*, hingga program wisata *online*. Keadaan ini tentu membawa banyak perubahan perilaku pengguna media sosial khususnya pada intensitas dan tujuannya dalam mengakses media sosial.

Keberadaan Pandemi Covid-19 yang telah memaksa individu dari berbagai golongan usia untuk saling menjaga jarak agar terhindar dari penularan Covid-19 telah membuat penggunaan media sosial dalam berinteraksi dengan individu lain tidak lagi sebagai sebuah pilihan, melainkan keharusan. Media sosial menjadi sarana yang paling banyak diakses orang untuk kepentingan memperoleh informasi, menjalin komunikasi, menyelesaikan proyek pekerjaan sampai dengan aktivitas bisnis.

Perubahan ini mencakup seluruh lini masyarakat di berbagai bidang pekerjaan, maupun usia. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai dengan usia lanjut.

Menurut Sikape (2014), media sosial adalah piranti yang dapat membantu individu berkomunikasi dengan individu lain di seluruh dunia. Interaksi dalam media sosial selayaknya interaksi sosial dalam kehidupan nyata, yaitu membangun komunitas, jaringan sosial dan lingkaran pertemanan, namun interaksi ini tidak dilakukan secara *face to face*. *Social distancing* atau pembatasan sosial akibat pandemi Covid-19 telah mengubah interaksi sosial dalam membangun komunitas, jaringan sosial dan lingkaran pertemanan yang biasa dilakukan secara langsung menjadi interaksi *online*. Pertemuan sosial yang biasanya dilakukan di cafe, restoran atau tempat hiburan berubah menjadi pertemuan virtual lewat aplikasi *online*. Tim kerja yang biasanya melakukan rapat tim secara langsung memilih menggunakan media sosial dalam melaksanakan rapat.

Situasi pandemi Covid-19 telah mendorong peningkatan intensitas penggunaan media sosial. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) mengartikan kata intensitas sebagai keadaan tingkat atau ukuran intens. Intensitas dalam media sosial dipengaruhi oleh jumlah waktu yang dihabiskan individu dalam mengakses media sosial (Tubbs dan Moss dalam Nurjan et al., 2016). Pada penelitian ini intensitas merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan individu dalam mengakses media sosial instagram, twitter, facebook, youtube (Supratman, 2018) dan tiktok (Omar & Dequan, 2020) dan zoom (Chawla, 2020) dengan jumlah pengulangan tertentu pada kurun waktu tertentu.

Sementara, perilaku individu yang merupakan tindakan nyata yang dilakukan individu untuk memenuhi keinginannya dalam mencapai sesuatu, membuat perilaku individu ditentukan oleh tujuan perilaku itu sendiri. (Jogiyanto, 2007). Ada banyak motif dan tujuan individu dalam menggunakan media sosial. Beberapa individu menggunakan media sosial untuk memposting foto *selfie* atau swafoto-nya, belanja *online*, dan *share* berita (Mulawarman & Nurfitri, 2017). Beberapa individu lain menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi, mengeksplorasi hobi, berkomunikasi, memperoleh hiburan, belajar *online*, menunjang pekerjaan, belanja *online*, dan gaya hidup (Supratman, 2018).

Karakteristik perilaku penggunaan media sosial berkaitan erat dengan usia. Perbedaan usia dapat memunculkan perbedaan tingkat intensitas dan tujuan penggunaan media sosial. Rentang usia yang menarik untuk diteliti dalam menjelaskan perbedaan intensitas dan tujuan penggunaan media sosial adalah dimulai dari usia remaja yaitu usia 13-18 tahun, dewasa awal yaitu usia 18-40 tahun, dewasa madya, yaitu usia 40-60 tahun sampai dengan dewasa akhir yaitu usia diatas 60 tahun (Hurlock, 2018). Kelompok usia ini dianggap telah representatif karena sebagian besar individu pada kelompok ini telah memiliki media sosial dan memahami dengan jelas tujuan menggunakan media sosial tersebut.

METODE

Desain

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan pendekatan komparatif, yaitu penelitian yang bersifat membandingkan. Tujuannya untuk mengamati persamaan dan perbedaan dari dua atau lebih kelompok yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode survey yaitu mengambil sampel dari populasi untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis (Sugiyono, 2018).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 434 orang responden yang berdomisili di JABODETABEK (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi) dengan kriteria partisipan adalah pengguna media sosial dengan rentang usia remaja yaitu usia 13-18 tahun, dewasa awal yaitu usia 18-40 tahun, dewasa madya, yaitu usia 40-60 tahun dan dewasa akhir yaitu usia di atas 60 tahun.

Dari 434 orang remaja, terdapat karakteristik sebagai berikut: responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 167 orang (38,5%), dan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 267 orang (61,5%). Responden yang bekerja sebagai pelajar/mahasiswa berjumlah 222 orang (51,2%), bekerja sebagai guru/dosen/pengajar berjumlah 41 orang (9,4%), bekerja sebagai rohaniawan berjumlah 41 orang (9,4%), bekerja sebagai karyawan berjumlah 92 orang (21,2%), bekerja sebagai wirausahawan berjumlah 20 orang (4,6%), bekerja sebagai ibu rumah tangga berjumlah 10 orang (2,3%), dan tidak bekerja berjumlah 8 orang (1,8%). Responden yang berusia remaja yaitu usia 13-18 tahun berjumlah 161 orang (37,1%), dewasa awal yaitu usia 18-40 tahun berjumlah 171 orang (39,4%), dewasa madya, yaitu usia 40-60 tahun berjumlah 66 orang (15,2%) dan dewasa akhir yaitu usia diatas 60 tahun berjumlah 36 orang (8,3%)

Instrumen

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial menggunakan skala intensitas (Tubbs & Moss 2000) yang diaplikasikan dalam media sosial instagram, twitter, facebook, youtube (Supratman, 2018), tiktok (Omar & Dequan, 2020) dan zoom (Chawla, 2020), terdiri dari 12 item dengan rentang jawaban 1 sampai 4. Uji coba item skala terhadap 30 orang responden menunjukan bahwa dari 12 item kualitas intensitas penggunaan media sosial menunjukan bahwa semua item valid dan tidak ada item yang drop. Reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,856 atau sangat reliabel.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tujuan penggunaan media sosial adalah menggunakan skala penggunaan media sosial (Mulawarman & Nurfitri, 2017., Supratman, 2018), terdiri dari 12 item dengan rentang jawaban 1 sampai 4. Uji coba item skala terhadap 30 orang responden menunjukan bahwa dari 14 item tujuan penggunaan media sosial terdapat 12 item valid dan 2 item gugur. Reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,771 atau reliabel.

Prosedur

Penyebaran kuesioner menggunakan *google form* yang disebar melalui telegram, whatsapp, email dan facebook. Pengumpulan data menggunakan *accidental sampling*, yaitu penentuan sampel yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dan dianggap cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2018).

Teknik Analisis

Pengolahan data menggunakan versi 24.0 program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Diawali dengan uji validitas dan reliabilitas masing-masing variabel. Kemudian dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test*, hasil uji normalitas menunjukan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal (0,211>0,05). Peneliti juga melakukan uji homogenitas, hasil uji homogenitas menunjukan bahwa data homogen (0,067>0,05). Kemudian peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T* Test yang bertujuan untuk menguji dua sampel berpasangan yang berasal dari subjek yang sama, yaitu menguji intensitas dan tujuan penggunaan media sosial sebelum dan setelah pandemi Covid-19. Penelitian ini juga menggunakan *Oneway Anova* yang tujuan menguji perbedaan rata-rata antara lebih dari dua grup sampel dengan cara membandingkan variasinya, yaitu membandingkan intensitas dan tujuan penggunaan media sosial berdasarkan tingkatan usia remaja, dewasa awal, dewasa madya dan dewasa akhir.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis perbandingan perilaku pengguna media sosial dalam perspektif intensitas dan tujuan penggunaan media sosial, didapat gambaran sebagai berikut:

Perbandingan perilaku dalam perspektif intensitas dan tujuan penggunaan media sosial sebelum dan setelah pandemi Covid-19

Tabel 1
Perbandingan intensitas penggunaan media sosial sebelum dan setelah setelah Covid-19

Variabel	Sig	Mean Sebelum Covid-19	Kategori	Mean Setelah Covid-19	Kategori
Instagram	0,000	3,1267	Tinggi	3,2558	Sangat tinggi
Twitter	0,000	1,5553	Rendah	1,7797	Sedang
Facebook	0,000	2,1912	Sedang	2,5687	Tinggi
Youtube	0,000	3,1129	Tinggi	3,3871	Sangat Tinggi
Tiktok	0,000	1,5046	Rendah	1,7543	Sedang
Zoom	0,000	1,7017	Rendah	2,8979	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, penelitian ini menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan intensitas penggunaan media sosial sebelum dan setelah pademi Covid-19. Penggunaan media sosial instagram meningkat dari kategori tinggi menjadi sangat tinggi, twitter meningkat dari kategori rendah menjadi sedang, facebook meningkat dari intensitas sedang menjadi tinggi, Youtube meningkat dari intensitas tinggi menjadi sangat tinggi, penggunaan Tiktok berubah dari intensitas rendah menjadi sedang, dan penggunaan Zoom berubah signifikan dari intensitas rendah menjadi tinggi. Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa pademi Covid-19 membuat intensitas penggunaan media sosial mengalami peningkatan.

Tabel 2
Perbandingan tujuan penggunaan media sosial sebelum dan setelah setelah Covid-19

Variabel	Sig	Mean Sebelum Covid-19	Kategori	Mean Setelah Covid-19	Kategori
Berkomunikasi	0,000	3,5161	Sangat Tinggi	3,6429	Sangat Tinggi
Memperoleh Hiburan	0,000	3,2396	Tinggi	3,3641	Sangat Tinggi
Memperoleh Informasi	0,000	3,1986	Tinggi	3,5207	Sangat Tinggi
Belajar *Online*	0,000	2,3894	Sedang	2,9931	Tinggi
Bekerja *Online*	0,000	2,2327	Sedang	2,5779	Tinggi
Rapat	0,000	1,7234	Rendah	2,2673	Sedang
Belanja *Online*	0,000	2,1336	Sedang	2,5525	Tinggi

Berjualan *Online*	0,000	1,5323	Rendah	1,7604	Sedang
Mengisi Waktu Luang	0,000	2,9608	Tinggi	3,2820	Sangat Tinggi
Posting Selfie (Swafoto)	0,067	2,0138	Sedang	1,9631	Sedang
Curhat di Media Sosial	0,202	1,5968	Rendah	1,6290	Rendah
Share Berita/Info	0,008	2,3249	Sedang	2,5963	Tinggi

Tabel diatas menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hampir di seluruh tujuan penggunaan media sosial sebelum dan setelah pademi Covid-19, kecuali pada tujuan penggunaan media sosial untuk posting foto selfie (swafoto) dan curhat di media sosial. Baik sebelum dan setelah pandemi tujuan penggunaan media sosial untuk posting foto selfie (swafoto) berada pada kategori sedang, sedangkan penggunaan media sosial untuk curhat berada pada kategori rendah.

Penggunaan media sosial untuk tujuan berkomunikasi baik sebelum dan setelah pademi Covid-19, keduanya berada pada kategori sangat tinggi, meskipun angka ini naik pada penggunaan setelah Covid-19. Penggunaan media sosial untuk tujuan memperoleh hiburan, memperoleh informasi dan mengisi waktu luang naik dari kategori tinggi menjadi sangat tinggi. Penggunaan media sosial untuk tujuan belajar, bekerja dan belanja secara *online*, serta *share* berita atau info naik dari kategori sedang menjadi tinggi. Penggunaan media sosial untuk tujuan rapat dan berjualan *online* naik dari kategori rendah ke kategori sedang. Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat pergeseran perilaku penggunaan media sosial dalam perspektif tujuan.

Perbandingan perilaku: intensitas dan tujuan penggunaan media sosial berdasarkan kelompok usia

Tabel 3
Perbandingan intensitas penggunaan media sosial sebelum dan setelah setelah Covid-19 berdasarkan kelompok usia

	Mean Sebelum Covid-19						**Mean Setelah Covid-19**					
	Sig	13-18	18-40	40-60	>60	Pengguna Tertinggi	Sig	13-18	18-40	40-60	>60	Pengguna Tertinggi
Instagram	0,000	3,4257	3,2353	2,7273	1,6667	Remaja	0,000	3,5644	3,3039	2,8636	2,0000	Remaja
Twitter	0,001	1,6634	1,5882	1,2727	1,1667	Remaja	0,000	1,7822	1,7157	1,3333	1,1667	Remaja
Facebook	0,000	1,4653	2,6961	2,9242	1,6667	Dewasa Madya	0,000	1,5248	2,8627	3,0303	2,5000	Dewasa Madya
Youtube	0,022	3,1881	3,0980	2,9394	2,8333	Remaja	0,017	3,5050	3,4118	3,1970	3,1667	Remaja
Tiktok	0,000	2,1683	1,2647	1,0909	1,1667	Remaja	0,000	2,5446	1,3627	1,1818	1,1667	Remaja
Zoom	0,918	1,7449	1,6863	1,7879	1,5611		0,001	2,9604	2,5980	3,1515	2,8667	Dewasa Madya
Intensitas	0,000	13,6832	13,5686	12,7424	10,3611	Remaja	0,000	15,8812	15,2549	14,7576	13,1667	Remaja

Tabel di atas menunjukan bahwa terdapat perbedaan intensitas penggunaan media sosial yang signifikan berdasarkan kelompok usia baik sebelum dan setelah pandemi Covid-19. Remaja menjadi pengguna yang paling intens dalam mengakses media sosial Instagram, Twitter, Youtube dan Tiktok baik sebelum maupun setelah Covid-19. Sedangkan untuk media sosial Facebook baik sebelum dan setelah pademi Covid-19 justru paling banyak diakses oleh responden pada usia dewasa madya. Sedangkan Zoom yang awalnya tidak memiliki perbedaan signifikan intensitas penggunaannya berdasarkan kelompok usia, setelah pandemi Covid-19 justru paling banyak diakses oleh dewasa madya.

Hal ini mengindikasikan bahwa pada umumnya tidak ada pergeseran perilaku pengguna media sosial dalam hal intensitas baik sebelum dan setelah pandemi Covid-19 berdasarkan perbedaan usia. Remaja menjadi golongan yang paling intens dalam menggunakan media sosial baik sebelum dan setelah pandemi Covid-19.

Tabel 4
Perbandingan tujuan penggunaan media sosial sebelum dan setelah setelah Covid-19 berdasarkan rentang usia

	Mean Sebelum Covid-19						**Mean Setelah Covid-19**					
	Sig	13-18	18-40	40-60	>60	Pengguna Tertinggi	Sig	13-18	18-40	40-60	>60	Pengguna Tertinggi
Berkomunikasi	0,108	3,5842	3,5882	3,3939	3,3333	-	0,491	3,7030	3,6667	3,5455	3,6667	-
Memperoleh Hiburan	0,000	3,5248	3,2941	2,8636	2,5000	Remaja	0,000	3,5743	3,4020	3,1061	2,6667	Remaja
Memperoleh Informasi	0,088	3,4356	3,5000	3,3030	3,1667	-	0,382	3,6040	3,5392	3,4091	3,5000	-
Belajar *Online*	0,000	2,7822	2,3333	2,0455	1,5000	Remaja	0,000	3,4554	2,7451	2,8182	2,5000	Remaja
Bekerja *Online*	0,000	1,5050	2,9314	2,6667	2,3333	Dewasa awal	0,000	1,3564	3,1471	3,2273	2,5000	Dewasa Madya
Rapat	0,002	1,5446	1,9118	2,1212	1,6667	Dewasa Madya	0,000	1,6040	2,6275	2,8485	3,0000	Dewasa Akhir
Belanja *Online*	0,006	2,0396	2,3824	1,9697	2,0000	Dewasa awal	0,002	2,1683	2,5784	2,3485	2,6667	Dewasa Akhir
Berjualan *Online*	0,004	1,3762	1,5784	1,6212	1,1667	Dewasa Madya	0,002	1,4455	1,9314	1,8788	1,5000	Dewasa awal
Mengisi Waktu Luang	0,000	3,3267	2,9314	2,5303	2,0000	Remaja	0,000	3,5149	3,2255	2,8485	2,1667	Remaja
Posting Selfie (Swafoto)	0,000	2,1386	2,0392	1,8030	1,3333	Remaja	0,000	2,1980	1,9118	1,6970	1,3333	Remaja
Curhat di Media Sosial	0,000	1,7525	1,4216	1,3485	1,3333	Remaja	0,001	1,7723	1,4510	1,4848	1,3333	Remaja
Share Berita/Info	0,007	2,0594	2,4510	2,4697	2,1667	Dewasa Madya	0,003	2,1089	2,5686	2,5000	2,1667	Dewasa awal

Tabel diatas menunjukan bahwa selain tujuan berkomunikasi dan memperoleh informasi, terdapat beberapa perbedaan tujuan penggunaan media sosial yang signifikan berdasarkan kelompok usia baik sebelum dan setelah pandemi Covid-19. Pada kelompok usia remaja, tidak terjadi perbedaan yang signifikan, baik sebelum dan setelah pandemi Covid-19 remaja cenderung menggunakan media sosial untuk memperoleh hiburan, belajar *online*, mengisi waktu luang, posting foto *selfie* (swafoto), dan curhat.

Pergeseran terjadi pada usia dewasa awal, dewasa madya dan dewasa akhir. Penggunaan media sosial untuk bekerja *online* yang semula paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa awal, setelah pandemi Covid-19 berubah justru paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa madya. Penggunaan media sosial untuk rapat *online* yang semula paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa madya, setelah pandemi Covid-19 justru paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa

akhir. Penggunaan media sosial untuk belanja *online* yang semula paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa awal, setelah pandemi Covid-19 paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa akhir. Penggunaan media sosial untuk berjualan *online* yang semula paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa madya, setelah pandemi Covid-19 paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa awal. Dan Penggunaan media sosial untuk *share* info/berita yang semula paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa madya, setelah pandemi Covid-19 paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa awal.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukan bahwa terdapat perbedaan intensitas penggunaan media sosial sebelum dan setelah pandemi Covid-19. Intensitas penggunaan media sosial meningkat setelah pandemi Covid-19. Kelompok yang paling intens menggunakan media sosial adalah kelompok remaja. Baik sebelum dan setelah pandemi Covid-19 remaja cenderung menggunakan media sosial untuk memperoleh hiburan, belajar *online*, mengisi waktu luang, posting foto *selfie* (swafoto), dan curhat. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Supratman (2018) bahwa remaja sebagai *digital native* menggunakan media sosial untuk memperoleh hiburan, pembelanjaan daring media sosial untuk mendapatkan informasi, mengeksplorasi hobi dan gaya hidup.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat pergeseran perilaku penggunaan media sosial pada kelompok dewasa awal, dewasa madya dan dewasa akhir. Pergeseran tersebut terjadi pada tujuan penggunaan media sosial untuk bekerja, rapat, belanja dan berjualan *online,* serta perilaku *share* info/berita. Penggunaan media sosial untuk bekerja *online* yang semula paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa awal, setelah pandemi Covid-19 berubah justru paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa madya; begitu pula penggunaan media sosial untuk rapat *online* yang semula paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa madya, setelah pandemi Covid-19 berubah justru paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa akhir. Peningkatan penggunaan media sosial untuk bekerja dan rapat *online* pada usia madya disebabkan karena banyaknya pekerja usia madya yang terpaksa bekerja dari rumah dan tidak datang ke kantor/perusahaan juga tingginya tingkat ketakutan usia madya terinfeksi Covid-19 akibat bertemu langsung dengan orang lain untuk urusan kerja ataupun rapat. Hasil penelitian menyebutkan 39% pekerja bekerja dari rumah selama pandemi Covid-19, dan semakin tinggi tingkat usia maka semakin tinggi pula tingkat kekuatiran terinfeksi Covid-19. Selama *new normal* penduduk berusia di bawah 45 tahun tidak wajib bekerja dari rumah atau dapat bekerja di kantor/perusahaan selama masa pandemi Covid-19 (Badan Pusat Statistik, 2020). Artinya mulai dari usia dewasa madya resiko terinfeksi Covid-19 menjadi lebih tinggi. Penduduk pada kategori rentan seperti anak, usia lanjut dan yang memiliki imunitas rendah, lebih rentan terhadap infeksi virus Covid-19 (Morfi et al., 2020., Tim Dosen Fakultas Kedokteran Unisba, 2020).

Penggunaan media sosial untuk belanja *online* yang semula paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa awal, setelah pandemi Covid-19 berubah justru paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa akhir. Temuan ini juga sejalan dengan hasil temuan Badan Pusat Statistik (2020) dimana peningkatan belanja *online* selama masa pandemi COVID-19 secara proporsi terbanyak ditemukan pada generasi *Baby Boomers*, meskipun secara kuantitas generasi milenial yang terbanyak. *Baby Boomers* adalah generasi yang lahir antara tahun 1946 hingga 1964 (Kapoor & Solomon, 2011). Artinya pada saat ini generasi ini antara 56 hingga 74 tahun dan merupakan kategori usia dewasa akhir.

Penggunaan media sosial untuk berjualan *online* bergeser dari yang semula paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa madya, setelah pandemi Covid-19 berubah justru paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa awal. Kelompok usia muda merupakan kelompok yang paling rentan terkena PHK. Data penelitian menunjukkan terjadinya PHK dan penurunan pendapatan yang sangat besar pada pekerja usia muda 15 sampai 44 tahun (Ngadi et al., 2020). Artinya sebagian besar kelompok usia yang mengalami penurunan pendapatan dan PHK adalah kelompok usia dewasa awal.

Padahal bekerja merupakan salah satu tugas utama yang harus dipenuhi oleh kelompok usia usia ini (Hurlock, 2018). Tingginya angka PHK dan penurunan pendapatan disinyalir memicu kelompok usia dewasa awal mencari pendapatan tambahan lainnya seperti berjualan online.

Penggunaan media sosial untuk *share* info/berita yang semula paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa madya, setelah pandemi Covid-19 berubah justru paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa awal. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa kelompok dewasa awal merupakan kelompok tertinggi kedua setelah remaja yang intens menggunakan media sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial, juga didorong oleh sebagian besar kelompok dewasa madya kelompok usia yang bekerja dan tidak diwajibkan bekerja dari rumah (Badan Pusat Statistik, 2020) mendorong kelompok ini cenderung lebih intens membagikan informasi dan berita yang berkaitan dengan Covid-19, pekerjaan, dan maupun perkembangan terkini kondisi lingkungannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukan bahwa terdapat perbedaan intensitas penggunaan media sosial sebelum dan setelah pandemi Covid-19. Intensitas penggunaan media sosial meningkat setelah pandemi Covid-19. Kelompok yang paling intens menggunakan media sosial adalah kelompok remaja. Juga terdapat perbedaan perilaku penggunaan media sosial sebelum dan setelah pandemi Covid-19. Terjadi peningkatan intensitas penggunaan media sosial untuk berkomunikasi, memperoleh hiburan, memperoleh informasi, mengisi waktu luang, posting swafoto, share berita/info, rapat, belajar, bekerja, belanja dan berjualan *online.* Perubahan perilaku ini lebih nampak terlihat pada usia dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir, sedangkan usia remaja lebih konstan meskipun ditemukan peningkatan intensitas tujuan penggunaan media sosial.

Saran Teoretis

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan analisis perbedaan intensitas dan tujuan pada klasifikasi usia remaja sampai dengan dewasa akhir dengan mempertimbangkan faktor jenis pekerjaan, jenis kelamin dan area tempat tinggal responden. Penelitian serupa juga dapat dilakukan dengan melakukan analisis kualitatif untuk memperdalam data yang lebih dalam mengenai alasan konkrit yang mengakibatkan pergeseran perilaku penggunaan media sosial di era pademi Covid-19 ini terjadi.

Saran Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh konselor dan praktisi psikologi dalam menganalisis perilaku psikososial dan penggunaan media sosial di berbagai jenjang usia, melalui penelitian ini diharapkan konselor dan praktisi psikologi dapat lebih mudah menarik konklusi pada permasalahan sosial dan penggunaan media sosial berdasarkan kelompok perkembangannya. Pengelola bisnis yang melakukan pemasaran produk dan jasa secara *online* juga dapat menggunakan penelitian ini untuk memahami media sosial mana yang paling efektif digunakan untuk menjangkau pasar berdasarkan kelas usia.

REFERENSI

Badan Pusat Statistik. (2020). *Hasil Survei Sosial Demografi Dampak COVID-19*. BPS RI

Departemen Pendidikan Indonesia. (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.

Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi 5*. Erlangga.

Jogiyanto. (2007). *Sistem Informasi Keperilakuan*. Andi.

Kapoor, C., & Solomon, N. (2011). Understanding and managing generational differences in the workplace. *Worldwide Hospitality and Tourism Themes.* 3(4). 308-318.

Chawla, A. (2020). Coronavirus (COVID-19) – 'Zoom' Application Boon or Bane. *SSRN Electronic Journal*. https://doi.org/10.2139/ssrn.3606716

Kementerian Kesehatan. (2020). Pedoman COVID REV-4. *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*, *1*(Revisi ke-4), 1–125.

Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, *25*(1), 36–44. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759

Ngadi, Meilianna, R., & Purba, Y. A. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Phk Dan Pendapatan Pekerja Di Indonesia (the Impact of Covid-19 on Worker Layoffs and Income in Indonesia). *Jurnal Kependudukan*, *1*(1), 43–48.

Nurjan, S., Tjahjono, H. K., & Yamin, M. N. (2016). Trends in The Adolescent Delinquency Behavior at The Institute of Islamic Education Ponorogo District. *Journal of Government and Politics*, *2016*(Iconpo Vi), 10–11.

Omar, B., & Dequan, W. (2020). Watch, share or create: The influence of personality traits and user motivation on TikTok mobile video usage. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, *14*(4), 121–137. https://doi.org/10.3991/IJIM.V14I04.12429

Sikape, H. J. (2014). PERsepsi komunikasi pengguna media sosial pada blackberry messenger twitter dan facebook oleh siswa SMAN 1 TAHUNA Oleh. *Journal*, *III*(3).

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta

Supratman, L. P. (2018). Penggunaan Media Sosial oleh Digital Native. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, *15*(1), 47–60. https://doi.org/10.24002/jik.v15i1.1243

Tim Dosen Fakultas Kedokteran Unisba. (2020). Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona (COVID-19) Editor : Titik Respati. *Kopidpedia*, 203–215. http://repository.unisba.ac.id:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/26743/fulltext_bc_16_feriandi_kopidpedia_fk_p2u_unisba_2020.pdf?sequence=1

View of Kajian Terkini CoronaVirus Disease 2019 (COVID-19). (n.d.). Retrieved September 29, 2020, from http://jikesi.fk.unand.ac.id/index.php/jikesi/article/view/13/10

Tubbs & Moss. (2000). *Communication Theories Paradigm & Theory*. McGraw-Hill.

PERILAKU BELAJAR ANAK-ANAK KATENGAHAN DI MASA PANDEMI COVID-19: ANALISIS FENOMENOLOGI INTERPRETATIF

Erni Kurniati
Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
Division for Applied Social Psychology Research (DASPR)
kurniati1402@gmail.com

Abstrak

Di masa pandemi ini, pembelajaran di sekolah diganti dengan belajar melalui daring yang dilakukan di rumah masing-masing untuk menghindari tertularnya dan menularkan virus COVID-19. Namun berbeda dengan anak-anak di kampung Katengahan, berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, anak-anak usia sekolah dasar menghabiskan waktu mereka untuk bermain *gadget* di warung internet dan bermain. Tujuan studi ini untuk mengetahui lebih dalam bagaimana sebenarnya perspektif anak, orang tua, dan guru terhadap pandemi COVID-19, apa yang terdampak selain belajar mereka di sekolah, dan bagaimana mereka belajar di masa pandemi. Partisipan dalam studi ini adalah satu anak, satu guru anak, dan satu orang tua anak dari kampung Katengahan yang totalnya berjumlah tiga orang. Pengambilan data diambil melalui observasi dan wawancara. Desain studi ini adalah kualitatif dan dianalisis dengan fenomenologis interpretatif yang menjelajahi pengalaman para partisipan. Hasil studi ini menggambarkan bahwa pembelajaran di masa pandemi baik daring maupun luring tidak berjalan efektif dan berdampak negatif pada perkembangan belajar anak. Orang tua dan guru menyarankan agar pembelajaran tatap muka di sekolah kembali seperti semula untuk mendorong semangat anak dalam belajar. Jika kondisi ini masih tetap berlanjut harapan guru dan orang tua adalah diadakannya sosialisasi dari pihak sekolah tentang pembelajaran daring dan luring di masa pandemi dan terjadwalnya belajar di Taman Bacaan Masyarakat Ufunder setempat yang konsisten dan terarah.
Kata Kunci: *belajar dari rumah; COVID-19*; *Katengahan; model motivasi belajar*

PENDAHULUAN

Pada 24 Maret 2020 Kementerian Pendidikan Mengeluarkan Surat Edaran (SE) Nomor 4 Tahun 2020 yang berisi tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Diseases* (COVID-19) (2020). Surat Edaran ini bertujuan untuk menjaga masyarakat dan memutus penyebaran COVID-19 di Indonesia. Oleh karena itu, para siswa terpaksa harus belajar secara daring dan/atau luring di rumah.

Di era pandemi ini, permasalahan utama bukan ekonomi saja yang menghasilkan banyak pengangguran karena dibatasinya aktivitas fisik guna menghindari tertular dan menularkan virus, tetapi permasalahan profesionalitas guru di era baru dalam dunia pendidikan saat ini juga menjadi masalah yang dikeluhkan. Dalam studi Wahyono, Husamah, dan Budi (2020) meski peserta didik memberikan respon positif terhadap pembelajaran daring karena lebih santai, efisien, singkat, dan lain sebagainya, tetapi pembelajaran daring memiliki hambatan dalam sumber daya manusia dan sarana-prasarananya. Kemudian persoalan kemampuan guru dan media yang digunakan juga menjadi persoalan lain yang perlu mendapatkan perhatian khusus.

Hasil studi Ayuni, Marini, Fauziddin, dan Pahrul (2020) menyatakan bahwa masih ada guru Taman Kanak-Kanak (TK) yang masih belum siap dalam pembelajaran daring. Hal tersebut dipengaruhi oleh dua faktor di antaranya yaitu, fasilitas guru atau orang tua yang kurang memadai dan pikiran orang tua yang menganggap bahwa sekolah daring itu sulit dilakukan.

Kemudian pada studi selanjutnya dari Rokhani (2020) menunjukkan bahwa dengan adanya peraturan baru bekerja di rumah bagi guru, dalam artian mengajar di rumah melalui daring, ternyata memiliki dampak yang positif dan juga negatif. Dampak positif yang dirasakan guru saat mengajar di rumah di antaranya yaitu: terhindar dari penyebaran virus COVID-19, hemat biaya operasional, memiliki banyak waktu untuk bekerja sampingan lainnya, dan menghabiskan waktu bersama keluarga.

Sedangkan dampak negatif yang guru rasakan adalah kejenuhan karena di rumah saja, berkurangnya interaksi fisik bersama rekan kerja dan peserta didik, dan kualitas kegiatan belajar-mengajar yang menurun, serta tidak fokus karena gangguan interaksi keluarga di rumah saat proses belajar-mengajar berlangsung.

Kurangnya pemahaman internet dan pembelajaran daring tidak hanya dirasakan oleh siswa tingkat dasar saja, tetapi tingkat mahasiswa pun merasakan hal yang sama. Khasanah, Pramudibyanto, dan Widuroyekti (2020) dalam studinya mengungkapkan bahwa mahasiswa dari Universitas Terbuka yang terbiasa belajar tatap muka harus beradaptasi dan diawal mereka menolak pembelajaran daring karena dirasa asing. Namun, hal tersebut bisa diatasi dengan diadakannya pelatihan di wilayah kabupaten Batang secara intensif sehingga kebijakan belajar daring dapat dijangkau mahasiswa dan dapat meningkatkan kemampuan teknologi mahasiswa.

Kesulitan yang hadapi saat belajar daring –terutama permasalahan masyarakat tertentu yang belum mengerti penggunaan internet secara benar– seharusnya mendapat pengarahan intensif. Oleh karena itu, gerakan literasi digital menjadi salah satu topik penting untuk dibahas dan diaplikasikan dalam tingkat keluarga dan komunitas (Sutrisna, 2020). Karena kebijakan yang dikeluarkan pemerintah, anak-anak kehilangan haknya untuk belajar di sekolah dan menghabiskan banyak waktunya untuk bermain. Di satu sisi apa yang dilakukan pemerintah adalah kebaikan untuk memutus penyebaran COVID-19 di wilayah Indonesia, tetapi melihat satu sisi lainnya Indonesia memiliki wilayah yang heterogen. Tidak sedikit orang tua di kampung Katengahan yang merasa resah akan kebijakan sekolah dari rumah karena mereka merasa bahwa virus ini tidak berbahaya untuk mereka bahkan sama sekali tidak terdampak pada psikologis mereka untuk merasa lebih waspada.

Penulis melihat tidak ada larangan atau pembatasan orang tua di kampung Katengahan dalam membatasi anak-anak mereka bermain di masa pandemi ini. Meski pemerintah telah memberikan kebijakan agar sekolah daring dan sekolah telah memberikan buku latihan siswa serta arahan untuk siswa belajar di rumah, tapi itu tidak berdampak signifikan dalam mengatasi masalah pendidikan anak-anak di kampung Katengahan. Aktivitas sehari-hari di Katengahan terasa normal seperti biasanya. Salat berjamaah di masjid, tarawih normal seperti tahun sebelumnya, aktivitas lebaran yang normal tanpa ada pembatasan, pesta pernikahan, dan lain-lainnya. Namun, ada satu hal yang berbeda pada tahun ini setelah dikeluarkannya SE Nomor 4 Tahun 2020 yaitu anak-anak seperti ada di masa libur sekolah. Tidak ada lagi anak-anak yang berseragam melewati perkampungan untuk bersekolah atau pun berlarian di siang hari setelah pulang sekolah.

Dari fenomena yang dilihat dan pengalaman yang diperoleh oleh penulis selama tinggal di Katengahan, penulis perlu untuk mengisi studi-studi sebelumnya yang masih perlu dikaji dari perspektif masyarakat (anak, orang tua, dan guru) yang tinggal di wilayah perkampungan. Maka dari itu, studi ini bertujuan untuk memahami perspektif anak dan orang tua serta guru di kampung Katengahan dalam memaknai pandemi COVID-19, dampak apa saja yang anak-anak rasakan, dan bagaimana pandemi ini merubah perilaku belajar anak-anak.

Belajar dan Pandemi

Schunk (2012, hlm. 3) mengungkapkan "*learning is an enduring change in behavior, or in the capacity to behave in a given fashion, which results from practice or other forms of experience."* Sederhananya, menurut Schunk belajar melibatkan tiga kriteria yaitu perubahan, dari waktu ke waktu, dan pengalaman. Konsep belajar ini senada dengan apa yang diungkapkan Wildman (2008), di mana ia mendefinisikan belajar dari tiga sudut pandang yang berbeda.

Pertama pengertian belajar dari sudut pandang belajar sebagai perilaku yang bisa diamati yaitu "*learning is defined as any relatively permanent change in behavior that is not the result of normal growth or maturation*." (2008, hlm. 573). Belajar diartikan sebagai setiap perubahan perilaku yang relatif permanen tetapi bukan hasil dari pertumbuhan yang normal atau pematangan.

Kedua pengertian belajar dari sudut pandang kognitif yaitu "*it can be defined as the acquisition of knowledge and the ability to use knowledge to solve problems."* (2008, hlm. 574). Belajar adalah perolehan pengetahuan dan kemampuan untuk digunakan sebagai penyelesaian masalah.

Ketiga pengertian belajar dari sudut pandang pekerjaan dan lingkungan budaya yaitu *"as participation in meaningful social practices."* (2008, hlm. 574). Belajar didefinisikan sebagai partisipasi aktif dalam praktik sosial yang bermakna. Dari penjelasan di atas, kita dapat simpulkan bahwa belajar merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku sebagai hasil perolehan pengetahuan dan pengalaman-pengalaman yang bermakna.

Pada 18 Mei 2020 kementerian pendidikan mengeluarkan surat edaran nomor 15 Tahun 2020 yang berisi tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran virus COVID-19. Dalam surat edaran tersebut dinyatakan bahwa tujuan pelaksanaan belajar di rumah di antaranya yaitu, untuk memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat COVID-19; melindungi warga satuan pendidikan dari dampak buruk COVID-19; mencegah penyebaran dan penularan COVID-19 di satuan pendidikan; dan memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik, dan orang tua/wali (2020, hlm. 3).

Interaksi fisik memang dibatasi dalam masa pandemi ini, tetapi optimisme harus tetap ada karena dengan berkembangnya media komunikasi saat ini masyarakat harusnya masih tetap berinteraksi sosial melalui *computer mediated communication* (CMC) (Yuliarti, 2020). Apalagi dengan adanya surat edaran pedoman pembelajaran jarak jauh yang dikeluarkan oleh pemerintah, seharunya menjadi acuan dan sebagai dukungan kepada masyarakat agar anak-anak mereka masih tetap belajar meski di rumah.

Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah (Plt. Dirjen PAUD Dikdasmen), Hamid Muhammad (*Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah*, 2020) menjelaskan bahwa pada tahun ajaran baru penerimaan peserta didik yang biasanya dilaksanakan pada Juli 2020 melalui tatap muka, saat ini tidak ada kegiatan belajar mengajar (KBM) tatap muka di sekolah. Hal ini ditegaskan dengan lahirnya SE Nomor 15 Tahun 2020 (2020) yang memperkuat SE Nomor 4 Tahun 2020. Hamid juga mengungkapkan bahwa belajar dari rumah (BDR) dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dibagi ke dalam dua pendekatan yaitu PJJ daring dan PJJ luring –contohnya melalui televisi (*Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah*, 2020).

Perubahan yang dirasakan pada masa pandemi COVID-19 ini tentunya memiliki dampak yang signifikan terhadap psikologi banyak orang. Masyarakat mengalami perubahan emosi dan perilaku yang tidak lepas dari interaksi personal (pengetahuan, kepribadian, nilai), situasi (budaya, norma, agama), dan kebijakan pemerintah dalam menangani kasus pandemi COVID-19 ini (Agung, 2020). Sebab itu, dalam situasi pandemi orang tua memiliki peran yang sangat penting sebagai tutor anak di rumah dan memerlukan kerjasama yang baik antara guru, siswa, dan orang tua. Winingasih (2020), seorang guru SD, menjelaskan bahwa orang tua memiliki empat peran penting dalam PJJ sebagai berikut.

Pertama, orang tua memiliki peran sebagai guru yang utama ketika di rumah. Kedua, orang tua adalah sebagai fasilitator. Ketiga, orang tua adalah sebagai motivator. Dan terakhir, orang tua yaitu sebagai pengarah (Winingsih, 2020). Oleh karena itu, orang tua memiliki peran yang sangat penting untuk selalu mengarahkan anak-anaknya untuk belajar dan mencegah anaknya agar tidak berlebihan dalam bermain sehingga meninggalkan aktivitas belajar.

Motivasi Belajar

Elliot dan Zahn (2008) mendefinisikan motivasi merupakan energi dan arah berperilaku. Motivasi merupakan hal yang penting dalam psikologi pendidikan karena motivasi dapat menjelaskan dan memprediksi perilaku siswa, guru, dan staf di sekolah (Elliot & Zahn, 2008, hlm. 687). Motivasi bersifat hipotetis, yaitu sesuatu yang abstrak. Namun, motivasi dapat diamati dari perilaku seseorang.

Bisa dikatakan motivasi adalah penyebab seseorang melakukan sesuatu sehingga motivasi terfokus pada dua pertanyaan "kenapa" dan "bagaimana" (Elliot & Zahn, 2008, hlm. 687).

Motivasi dan pembelajaran memiliki keterkaitan yang erat dan bisa saling mempengaruhi. Motivasi belajar siswa dapat mempengaruhi apa dan bagaimana mereka belajar. Pada akhirnya, siswa yang belajar dan mendapatkan dirinya semakin terampil dalam satu hal akan memotivasi dirinya untuk terus belajar lagi. (Schunk, 2012, hlm. 356).

Schunk (2012) membagi tiga model motivasi belajar yang akan menggambarkan hubungan antara motivasi dan belajar. Pertama yaitu *pretask* (sebelum belajar). Sebelum siswa belajar, ia akan mempertimbangkan alasan mengapa ia harus belajar. Pada model *pretask,* motivasi siswa bisa dilihat dari tujuan ia belajar, ekspektasi yang siswa harapkan, nilai pentingnya belajar bagi siswa, kebutuhan terhadap belajar, dan dukungan sosial lainnya (Schunk, 2012, hlm. 357). Siswa memiliki beragam tujuan untuk belajar, ada yang ingin mendapatkan pengetahuan, menguasai suatu materi, atau bahkan dorongan non akademis seperti karena ada temannya dan dukungan sosial lainnya seperti kendaraan, waktu, dan uang.

Kedua adalah *during task* (selama belajar). Variabel-variabel yang memotivasi siswa pada model ini yaitu seperti guru, materi, dan alat-alat pengajaran (Schunk, 2012, hlm. 357–358). Variabel kontekstual pada model ini meliputi sumber daya sosial dan lingkungan. Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa dalam belajar secara kontekstual meliputi lokasi, waktu, suhu, dan acara yang sedang berlangsung, yang dapat menghambat atau memicu semangat belajar siswa. Sedangkan variabel pribadi selama proses belajar meliputi pembelajaran, seperti konstruksi pengetahuan (*knowledge construction*) dan akuisisi keterampilan (*skill acquisition*); pengaturan diri (*self-regulation*), dan indeks motivasi (*motivational indexes*) (misal: usaha, ketekunan dll). Persepsi siswa tentang seberapa baik mereka belajar dan pengaruh variabel instruksional, kontekstual, dan pribadi mempengaruhi motivasi untuk terus belajar. (Schunk, 2012, hlm. 358)

Ketiga yaitu *posttask* (setelah selesai pembelajaran) atau menunjukkan waktu setelah menyelesaikan tugas dan waktu refleksi diri. Variabel-variabel yang meliputi refleksi diri, *feedback* guru, dan pemahaman diri sangat penting untuk mempengaruhi motivasi pembelajaran di masa depan. Oleh karena itu, siswa yang memiliki ekspektasi yang bagus, atribusi yang positif, dan masukan dari guru yang positif dalam kemajuan pembelajarannya akan cenderung termotivasi untuk melanjutkan pembelajarannya sampai selesai dengan strategi yang efektif. (Schunk, 2012, hlm. 358)

METODE

Desain

Desain dalam studi ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan data observasi dan wawancara (Creswell & Poth, 2018). Partisipan yang diwawancarai berjumlah tiga orang yang terdiri dari anak, orang tua, dan guru.

Observasi dilakukan saat observer sedang melakukan kegiatan di Taman Bacaan Masyarakat (TBM) Ufunder (2020). Adapun pertanyaan-pertanyaan yang ditanyakan sebagai berikut: bagaimana pendapat Anda melihat situasi pandemi saat ini? Dampak apa yang dirasakan saat pandemi pada anak Anda yang bersekolah? Bagaimana perasaan Anda saat harus belajar di rumah saja dan tidak pergi ke sekolah? Apa yang Anda harapkan? Dan improvisasi pertanyaan lainnya.

Partisipan

Subjek studi ini adalah tiga orang yang meliputi satu anak kelas 1 SD, ibu (orang tua) anak, dan satu guru Raudatul Atfal (RA) yang tinggal di kampung Katengahan desa Margasana kecamatan Kramatwatu Banten yang sekaligus guru anak saat PAUD.

Prosedur

Peneliti pertama-tama melakukan observasi di lingkungan tempat tinggalnya dan juga saat proses belajar di TBM Ufunder. Observasi dilakukan untuk menentukan subjek yang akan diwawancarai, yaitu orang yang mengalami perilaku belajar yang berubah dikarenakan pandemi COVID-19. Kemudian peneliti menentukan subjek yang akan diteliti dan meminta izin untuk melakukan wawancara secara pribadi. Wawancara orang tua-anak dan guru dilakukan di rumah partisipan dan meminta izin untuk direkam serta dijelaskan tujuan dari studi ini.

Untuk memberikan keleluasaan, peneliti memberikan pilihan apakah nama boleh dipublikasikan atau tidak. Namun, demi melindungi hak dan juga privasi partisipan peneliti sepakat untuk tidak mempublikasikan nama tetapi ditulis dengan Narasumber 1 (guru), 2 (orangtua), dan 3 (anak).

Teknik Analisis

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis fenomenologi interpretatif (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith dkk., 2009). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut: mentranskrip wawancara sesuai apa adanya dari bahasa Jawa Banten dan/atau bahasa Indonesia, mengkoding data berdasarkan tema-tema, mencari koneksi antar tema, menganalisis data, dan yang terakhir menarik kesimpulan.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis wawancara terhadap dua narasumber 1 dan 2 serta observasi yang dilakukan di TBM Ufunder, kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah memiliki dampak yang signifikan dan mengarah pada hal yang negatif. Pertama yaitu dampak secara perilaku siswa dalam belajar baik itu luring di sekolah dan di rumah atau secara daring dan kedua berdampak pada jadwal pembelajaran siswa di rumah dan juga di sekolah.

Berdasarkan kutipan dari Narasumber 2 berikut ini, ia menyatakan bahwa karena pandemi pembelajaran untuk anaknya yang baru masuk sekolah dasar kelas 1 tahun ajaran 2020 dilakukan tidak setiap hari melainkan hanya empat kali dalam seminggu dan dilaksanakan di aula tetangga kampung Katengahan bukan di sekolah.

> *"La maune mah belajare dalam seminggu kan empat kali, senen, kamis, jumat, sabtu dalam seminggu empat kali. Ning aula. Kalo olahraga ning sekolahan hari kamis."[tadinya belajar dalam seminggu empat kali, Senen, Kamis, Jumat, dan Sabtu dalam seminggu empat kali. Di aula. Jika olahraga di sekolah hari Kamis. -diterjemahkan]*. (O. tua Narasumber 2, komunikasi pribadi, 22 September 2020)

Dari kutipan di atas juga dapat dilihat bahwa pembelajaran khusus untuk olahraga dilakukan di lapangan sekolah. Dan Narasumber 3 juga ikut menjelaskan protokol yang dilakukan sebelum masuk kelas berikut ini:

> *"So manjing sekole kuh cuci tangan tembekan masuk. Dodoke dijarak. Ore enggu masker, kabeh meh ure enggo masker cuma bu guru doang." [Jika masuk sekolah cuci tangan dulu baru masuk (ruangan), Duduknya dijarak. Tidak pakai masker, semua tidak menggunakan masker hanya gurunya saja. -diterjemahkan]*. (A. Narasumber 3, komunikasi pribadi, 22 September 2020)

Kemudian berdasarkan hasil wawancara, pembelajaran di aula di tingkat kelas 1 SD ini dilakukan hanya satu jam saja perhari selama empat kali dalam seminggu. Sebelum Narasumber 3 menjalani proses belajar yang terbatas di aula perkampungan yang dibimbing oleh wali kelasnya, ia juga mengalami proses belajar di PAUD dengan proses belajar yang hampir sama. Berikut keterangan dari Narasumber 2:

> *"sekolah biasa, mau ni diliburaken dua minggu pertame kan, terus masuk. Yang SD meh akon liburanken maning tapi PAUD meh ure, cuma ngegawe bekel, ure jajan ning luar, ure enggu masker." [sekolah biasa, tadinya diliburkan dua minggu pertama, tapi terus masuk. Kalo SD diliburkan tapi PAUD tidak, hanya saja membawa bekal, tidak boleh jajan di luar, tidak pakai masker. -diterjemahkan]* (O. tua Narasumber 2, komunikasi pribadi, 22 September 2020, hlm. 4)

Dari kutipan di atas dapat digambarkan bahwa saat Narasumber 3 masih PAUD di masa pandemi COVID-19 dua minggu pertama sekolah diliburkan. Namun setelah dua minggu libur, belajar kembali dilakukan di sekolah tetapi dengan protokol bahwa anak tidak boleh jajan di luar dan wajib membawa bekal. Pernyataan Narasumber juga diperkuat oleh Narasumber 1, yang mana ia adalah guru dari Narasumber 3 ketika masih di PAUD. Berikut kutipannya:

> *"Di tempat saya ngajar, sistemnya online, ...tapi sebelum-sebelumnya kita tatap muka, dan itupun jarang tidak setiap hari, karena itu melihat sarana media wali murid masing-masing yang tidak memadai, android gitu ya. Tapi untuk sekarang online full."* (G. Narasumber 1, komunikasi pribadi, 15 September 2020)

Narasumber 1 menjelaskan bahwa sekolah tatap muka di PAUD dilakukan karena kondisi masyarakat yang memang belum memiliki media pembelajaran daring yang diharapkan. Kemudian ia juga menambahkan bahwa saat ini pembelajaran ajaran baru 2020 dilakukan secara penuh daring dan melaui grup Whatsapp yang terkontrol walaupun tidak efektif seperti keterangannya berikut ini:

> *"Ya untuk medianya kita menggunakan WA, lewat WA yah... contohnya wali murid mengirim video atau poto yah ... tidak setiap hari tapi setiap minggu tapi ada pengontrolan. Dibilang efektif bahkan tidak efektif ya, karena sudah dibilang sebelumnya kalo wali murid tidak memliki media yang tidak memadai, jadi guru harus door to door kepada siswa."* (G. Narasumber 1, komunikasi pribadi, 15 September 2020)

Belajar secara daring sangatlah sulit dilakukan di kampung Katengahan dan sekitarnya. Padahal dalam pedoman SE Nomor 15 Tahun 2020 jelas tertera bahwa tujuan dari diadakan PJJ adalah untuk terhindar dari penyebaran COVID-19. Namun, lagi-lagi semua tidak hanya dilihat dari satu sisi tapi secara kontekstual.

Berikut faktor-faktor yang menyebabkan perilaku belajar di sekolah masih terjadi di wilayah kampung Katengahan dan sekitarnya: masyarakat belum memiliki pengetahuan yang komprehensif tentang pandemi COVID-19, keyakinan/kepercayaan yang diyakini, kurangnyanya pengetahuan tentang teknologi dan informasi (media belajar daring), dan kebutuhan mendapatkan pendidikan bagi anak-anak yang harus dipenuhi.

Berikut kutipan wawancara dengan Narasumber 1:

> *Untuk covid-19, pasti memiliki dampak luar biasa di dunia pendidikan, baik dirasakan oleh siswa maupun pendidik. Dampaknya adalah memang betul dirasakan di kp. Katengahan karena saya juga selaku kaka pembina di TBM Ufunder melihat bahwa anak-anak karna mungkin di kampung tidak terlalu menganggap kalo corona atau virus ini ehmm...hal yang menakutkan ya mungkin.. mungkin dari segi pemahaman yang belum memahami betul apa sih COVID-19. Apalagi kan di kampung mempercayai bahwa ketika kita memliki keyakinan yang bagus, keyakinan yang betul, betul-betul insyallah lah kita*

aman, di kampung tidak begitu waswas. (G. Narasumber 1, komunikasi pribadi, 15 September 2020)

Belajar secara daring terus diusahakan untuk diterapkan oleh sekolah tetapi tidak efektif karena keadaan yang memang tidak memadai. Pada akhirnya, karena kondisi kampung juga yang belum zona merah sekolah masih memberikan kebijakan tertentu agar pembelajaran tetap berlangsung dalam kondisi pandemi saat ini. Seperti apa yang dikatakan Narasumber 2 berikut ini:

"Ulangan enggu kartu, informasi WA Grup. Kartune dianteri ning bu guru. Digei arahan ning wa, kite sedie buku kite tulis. Tapi berubung gati, ibu-ibune kegatinen, barang jeh digei informasi akon ngejukut ning sekolahan dikerjani ning umah. Yang wes dikerjani dinyaken ning sekolahan." [Ulangan menggunakan kartu, informasi WA Grup. Kartunya diantar oleh ibu guru (ke rumah). Diberikan arahan di WA, saya menyediakan buku untuk menulis. Tapi karena susah, ibu-ibu tidak bisa menggunakan kartunya sehingga diberikan arahan lagi suruh ke sekolah (ambil kertas ulangan) dikerjakan di rumah. Jika sudah selesai diberikan kembali kepada sekolah. diterjemahkan] (O. tua Narasumber 2, komunikasi pribadi, 22 September 2020)

Kurangnya pengetahuan tentang penggunaan media yang digunakan dalam pembelajaran daring memaksa aktivitas belajar digabungkan antara daring dan luring. Seperti yang dikutip di atas, walaupun guru telah memberikan pengarahan ulangan melalui daring dan diberikan kartu internet pada setiap siswa SD, tapi pada akhirnya siswa harus menggambil soal ke sekolah karena kesulitan orang tua menggunakan kartu internet. Penulis mencoba menggali mengapa tidak bisa menggunakan kartu internet dan ditemukan beberapa teman Narasumber 3 di kampung Katengahan tidak bisa menggunakannya juga. Hal ini bisa menjadi pendapat baru bahwa bukan karena orang tua yang tidak tahu bagaimana cara menggunakan *smartphone* tetapi bisa jadi masalah lain muncul seperti kurangnya sosialisasi penggunaan dan cara pengaktifan kartu internet.

Saat ini tidak ada yang dapat memastikan kapan pandemi akan berakhir dan menyudahi kerumitan pembelajaran lewat daring atau luring di kampung Katengahan. Oleh karena itu, Narasumber 2 sangat cemas karena anaknya sulit diatur dan terlalu banyak bermain. Ia khawatir jika anaknya akan menjadi bodoh. Ia menyatakan bahwa kondisi pandemi ini membuat belajar anak menurun.

"Jere kite geh ya ning bocah buru-buru makin pinter makin buduh. Mengan HP." [Kata saya juga ya anak-anak harusnya pintar tapi semakin bodoh. Mengan HP.] (O. tua Narasumber 2, komunikasi pribadi, 22 September 2020)

"Maap-maap ane ning umah meh, bocah kapan pinteri kan gati. Anggur diajaraken ning guru daripade wong tue." [Maaf ya kalo ada di rumah, anak-anak kapan pintarnya kan susah. Lebih baik diajari guru daripada orangtua. –diterjemahkan] (O. tua Narasumber 2, komunikasi pribadi, 22 September 2020)

"keperipen yah, perasaane meh, bocahkan dah pinter, yang diajari gurukan bocah meh nurut, lan ning wong tue meh gati. Diajarin wong tue gati, ning sekolahan kaye kenen kien. Paling ning umah paling ngajari ngewace kare berhitung, ari ning sekolah kan bede, soale ane guru." [gimana ya, perasaan mah, anak itu biar pintar, yang diajari gurukan anak itu nurut, kalo sama orang tua susah. Diajarkan orang tua susah, di sekolahan seperti ini. Paling di rumah kan diajari membaca dan berhitung, jika di sekolah kan berbeda, karena ada guru.] (O. tua Narasumber 2, komunikasi pribadi, 22 September 2020)

Saat penulis melakukan wawancara dan mendengarkan kutipan di atas, ekspresi narasumber berubah dengan nada sedih dan prihatin. Ia merasakan bahwa belajar di masa pandemi begitu membuat dampak buruk bagi anaknya dan anak-anak lainnya. Ia menambahkan bahwa ia mengharapkan meski pandemi masih berlangsung, ia ingin anak-anak belajar di sekolah. Ia menyatakan bahwa anak-anak membutuhkan dorongan untuk belajar. Jika di sekolah anak-anak bisa termotivasi untuk belajar karena ada teman-temannya dan kegiatan di sekolah. Tapi jika di rumah anak usia sekolah dasar sangat sulit diberi pengertian.

> *"Tidak dipungkiri pemerintah sudah melakukan hal yang terbaik. Jadi , saya berpikir tatap muka langsung itu masih dibutuhkan. Melihat kondisi di sekitar juga bukan lingkungan merah ..."* (G. Narasumber 1, komunikasi pribadi, 15 September 2020)

Dari kutipan di atas, Narasumber 1 menjelaskan bahwa pemerintah telah melakukan yang terbaik, tapi apa yang dibutuhkan saat ini adalah pembelajaran tatap muka dikarenakan kondisi yang ada juga memungkinkan untuk dilakukan dengan batasan dan protokol kesehatan.

DISKUSI

Berdasarkan studi ini, pandemi COVID-19 di kampung Katengahan berdampak negatif terhadap perilaku belajar subjek anak. Hal tersebut terungkap dari pengalaman guru dan orang tua yang merasakan bahwa anak-anak tidak bisa bersekolah melalui daring atau luring dari rumah secara efektif. Dampak negatif yang dialami orang tua ditekankan dari ungkapannya "*buru-buru makin pinter makin buduh*", yang artinya bahwa pembelajaran yang sedang dijalani saat ini membuat anaknya bukan semakin pintar melainkan sebaliknya. Perasaan yang dialami orang tua dikatakan wajar melihat perubahan situasi yang ada pada saat ini belum menjanjikan perubahan lebih baik. Senada dengan apa yang diungkapkan Agung (2020) bahwa masyarakat mengalami perubahan emosi dan perilaku yang tidak lepas dari interaksi personal (pengetahuan, kepribadian, nilai), situasi (budaya, norma, agama), dan kebijakan pemerintah dalam menangani kasus pandemi COVID-19 ini.

Subjek orang tua dalam studi ini mengharapkan anaknya yang masih baru masuk sekolah dasar dapat mendapatkan pengetahuan baru yang dapat membuat anaknya menjadi pintar. Namun, sayangnya karena kondisi pandemi membuat anaknya tidak bersekolah normal pada umumnya dan terbatas. Orang tuanya mengaku bahwa apa yang bisa diajarkan kepada anaknya terbatas hanya pada kemampuannya saja mengajarkan membaca dan berhitung. Sedangkan jika anaknya belajar di sekolah, anaknya mendapatkan pengajaran dari sekedar ilmu membaca dan berhitung seperti IPA dan lainnya dari guru yang profesional.

Dari profil yang diketahui orang tua adalah lulusan sekolah dasar dan tidak memiliki pengalaman mengajar. Ia merupakan ibu rumah tangga saja dan mengaku tidak dapat menggunakan *smartphone.* Adapun grup Whatsapp sekolah anaknya berada di telepon suaminya. Sedangkan suaminya pun bekerja setiap hari Senin sampai Jumat dari pagi sampai malam. Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran yang dilakukan melalui daring tidak tersampaikan dengan baik bahkan dinilai kurang tepat.

Menurut Wildman (2008) belajar dari pandangan kognitif diartikan sebagai proses perolehan pengetahuan dan kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan. Dan Schunk (2012) juga mendefinisikan bahwa belajar merupakan perubahan perilaku yang dihasilkan dari pengalaman dan praktik. Jika orang tua tidak mengajarkan kepada anaknya pelajaran IPA, dalam kasus subjek ini orang tua pun patut dibuat khawatir bagaimana anaknya mendapatkan pengetahuan tersebut jika bukan dari sekolah. Sedangkan pembelajaran daring atau pengalaman belajar luring selama satu jam bersama 30 anak dengan satu tutor di aula ternyata tidak efektif membantu siswa mendapatkan pengetahuan itu.

Maka secara umum bisa dilihat bahwa pengalaman dan perolehan ilmu pengetahuan dirasakan tidak tersampaikan dengan baik di masa pandemi. Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya yang mengungkapkan bahwa salah satu dampak negatif yang guru rasakan adalah berkurangnya interaksi fisik bersama peserta didik dan kualitas kegiatan belajar-mengajar yang menurun (Rokhani, 2020).

Studi ini juga tidak bertentangan dengan studi sebelumnya dari Wahyono, Husamah, dan Budi (2020) yang menyatakan bahwa hambatan yang dirasakan pada pembelajaran daring di antaranya yaitu sumber daya manusia dan sarana-prasarana. Sebab itu, kebutuhan pembelajaran tatap muka untuk anak sekolah dasar dan pada umumnya di kampung Katengahan, baik di sekolah atau dalam satu kelompok komunitas tertentu, tidak bisa digantikan melalui daring. Alasan orang tua dan guru ingin diadakannya belajar luring di sekolah juga disebabkan karena kebutuhan dan kondisi sosial serta alasan sarana-prasana yang tidak memadai bukan ingin menentang kebijakan pemerintah.

Penyebab ketidak efektifan belajar luring ataupun daring pada masa pandemi COVID-19 untuk subjek dalam studi ini di antaranya sebagai berikut: 1) kurangnya pengetahuan orangtua dan anak terhadap teknologi, 2) tidak adanya sosialisasi secara intensif yang lakukan oleh pihak sekolah untuk membimbing penggunaan internet dalam pembelajaran daring atau luring di rumah, 3) pendidikan orang tua yang rendah, 4) tidak adanya sumber lain belajar yang dinilai efektif selain dari guru, dan 4) terbatasnya media pembelajaran.

Hasil studi ini tidak bertentangan bahkan memperkuat studi sebelumnya yaitu faktor negatif yang membuat guru TK belum siap dalam pembelajaran daring dikarenakan fasilitas yang tidak memadai dan pembelajaran yang dianggap orang tua cukup sulit untuk dilakukan (Ayuni dkk., 2020). Kemudian studi lainnya yang mendukung adalah harus adanya gerakan literasi digital yang masif di tingkat keluarga dan komunitas guna terciptanya pembelajaran yang efektif di masa pandemi (Sutrisna, 2020). Dan solusi lainnya yang perlu dipertimbangkan adalah adanya sosialisasi intensif terhadap siswa seperti yang dilakukan pada studi sebelumnya pada tingkat mahasiswa (Khasanah dkk., 2020) dan pemanfaatan media komunikasi dengan baik (Yuliarti, 2020). Dari studi-studi sebelumnya ini walaupun berbeda subjek yang disasar, tetapi setidaknya perlu mencoba untuk diadakannya sosialisasi berkaitan pembelajaran daring dan luring di masa pandemi yang intensif dan dapat dimengerti anak-anak di kampung Katengahan.

Adapun jika dianalisis berdasarkan motivasi siswa, bisa tergambar jelas bahwa orang tua memang sangat menyadari bahwa peran sekolah dan teman sangat penting untuk memotivasi siswa dalam belajar. Motivasi merupakan hal yang penting dalam psikologi pendidikan karena motivasi dapat menjelaskan dan memprediksi perilaku siswa, guru, dan staf di sekolah (Elliot & Zahn, 2008, hlm. 687). Dari studi ini juga dapat menggambarkan secara keseluruhan bahwa dorongan siswa untuk belajar di pandemi COVID-19 ini menurun dikarena kehilangan faktor-faktor pendorong. Dari pernyataan "diajari gurukan anak itu nurut*"* dapat digambarkan bahwa guru juga merupakan faktor pendorong siswa selama belajar (*during task).* Oleh karena itu alasan mengapa siswa malas belajar dikarena siswa kehilangan pendorong pada tiga model motivasi: sebelum, sedang, dan setelah belajar (Schunk, 2012).

Schunk (2012) membagi tiga model motivasi belajar yang menggambarkan hubungan antara motivasi dan belajar. Pertama yaitu *pretask* (sebelum belajar), yang dalam studi ini ditunjukkan anak pada dorongan non akademis, di mana anak bersemangat untuk bersekolah karena "ada teman".

Kedua adalah *during task* (selama belajar). Anak termotivasi belajar dikarenakan adanya "sosok guru", "tempat" dan "situasi belajar" sebagai pendorong untuk belajar daripada orang tua. Walaupun sebenarnya peran orang tua juga memiliki peran penting tetapi guru lebih dipatuhi dalam hal mendorong siswa agar tetap belajar meski di masa pandemi.

Ketiga yaitu *posttask* (setelah selesai pembelajaran) atau menunjukkan waktu setelah menyelesaikan tugas dan waktu refleksi diri. Pada ulangan di masa pandemi ini anak tidak terlihat memiliki variabel yang meliputi refleksi diri dan pemahaman diri. Namun, anak dilihat memiliki

ekspektasi diri untuk mendapatkan nilai bagus karena ulangan di rumah sehingga mendorongnya untuk mengerjakan soal ulangan dengan baik dan meminta bantuan orang tua.

Orang tua pada studi ini menunjukkan peran yang diungkapkan oleh Winingsih (2020) sebagai guru yang utama ketika di rumah dengan mengajarkan anaknya membaca dan berhitung; peran fasilitator dengan disediakannya media belajar seperti buku dan telepon walaupun tidak tidak setiap hari dan kurang efektif; peran motivator karena selalu mendorong anaknya untuk belajar meski mendapat perlawanan dari anak; dan peran pengarah yang ditunjukkan mana yang seharusnya anak lakukan dan tidak, walaupun anak terkadang tidak menghiraukannya dan terus bermain.

SIMPULAN DAN SARAN

Di masa pandemi pembelajaran yang dialami oleh siswa yang diperoleh dari hasil wawancara orang tua dan guru dilihat berdampak negatif pada siswa. Hal ini dikarena aktivitas belajar yang berubah secara daring dan luring yang dilakukan di tempat tertentu, yang dirasakan tidak efektif. Orang tua merasa anaknya tidak berkembang. Guru pun merasa bahwa anak-anak di kampung Katengahan membutuhkan pembelajaran tatap muka yang tidak bisa tergantingkan melalui PJJ. Motivasi yang dialami siswa berkurang karena pandemi. Orang tua pun menjadi pendorong utama saat ini tetapi belum diimbangi dengan kemampuan yang memadai baik dari bidang teknologi, informasi, dan ilmu pengetahuan.

Subjek guru menyinggung solusi atas permasalahan ini, yaitu pembelajaran berbasis komunitas di Taman Bacaan Masyarakat Ufunder. Dalam studi ini tidak dibahas lebih rinci karena topik yang dibahas akan meluas, tetapi hal ini dapat menjadi pembahasan studi selanjutnya yang dapat dikaji dan menemukan solusi bagi masyarakat perkampungan dalam mengatasi perilaku belajar siswa yang menurun.

Berdasarkan hasil studi di lapangan, disarankan untuk sekolah memberikan sosialisasi intensif terhadap orang tua dan murid dalam pembelajaran di masa pandemi dan normal baru. Hal ini dilakukan agar proses pembelajaran di masa pandemi berjalan dengan efektif dan sesuai dengan kondisi perkampungan yang ada. Disarankan juga agar studi ini bisa menjadi salah satu kerangka teoritis yang dapat dikembangkan pada studi-studi selanjutnya.

REFERENSI

Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, *1*(2), 68–84. https://doi.org/10.24014/pib.v1i2.9616

Ayuni, D., Marini, T., Fauziddin, M., & Pahrul, Y. (2020). Kesiapan Guru TK Menghadapi Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(1), 414–421. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.579

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4 ed.). SAGE.

Elliot, A. J., & Zahn, I. (2008). Motivation. Dalam N. J. Salkind (Ed.), *Encyclopedia Educational Psychology* (6 ed., hlm. 686–692). SAGE Publications.

Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah. (2020, Mei 29). Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah

Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). Pendidikan dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, *10*(1), 41–48.

Narasumber 1, G. (2020, September 15). [Komunikasi pribadi].

Narasumber 2, O. tua. (2020, September 22). [Komunikasi pribadi].

Narasumber 3, A. (2020, September 22). [Komunikasi pribadi].

Our Mission. (2020). TBMUfunder.Org. https://www.tbmufunder.org/our-mission

Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal*, *20*(1), 7–14. https://doi.org/10.14691/CPPJ.20.1.7

Rokhani, C. T. S. (2020). Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19. *Juornal of Education, Psychology, and Counseling*, *2*(1), 424–437.

Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th ed). Pearson.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.

Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). (2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/SE%20Menteri%20Nomor%204%20Tahun%202020%20cap.pdf

Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). (2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/SE%20Sesjen%20Nomor%2015%20Tahun%202020.pdf

Sutrisna, I. P. G. (2020). Gerakan Literasi Digital pada Masa Pandemi COVID-19. *Stilistika*, *8*(2), 268–283. https://doi.org/10.5281/ZENODO.3884420

Wahyono, P., Husamah, H., & Budi, A. S. (2020). Guru profesional di masa pandemi COVID-19: Review implementasi, tantangan, dan solusi pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, *1*(1), 51–65. https://doi.org/10.22219/jppg.v1i1.12462

Wildman, T. M. (2008). Learning. Dalam N. J. Salkind (Ed.), *Encyclopedia Educational Psychology* (hlm. 573–579). SAGE Publications.

Winingsih, E. (2020, April 2). *Peran Orangtua dalam Pembelajaran Jarak Jauh*. Poskita.co. https://poskita.co/2020/04/02/peran-orangtua-dalam-pembelajaran-jarak-jauh/

Yuliarti, M. S. (2020). Interaksi Sosial dalam Masa Krisis: Berkomunikasi Online Selama Pandemi COVID-19. *Membangun Optimisme di Tengah Pandemi Covid-19*, 15–20.https://www.ojs.literacyinstitute.org/index.php/prosiding-covid19/article/view/29

HUBUNGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Mahesti Pertiwi, Anissa Rizky Andriany, Ajheng Mulamukti A Pratiwi
[1]Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
[1]e-mail: mahesti@uhamka.ac.id

Abstrak

Adanya pandemi covid-19 berdampak pada berbagai sektor kehidupan. Pandemi covid-19 yang membawa dampak perubahan pada berbagai bidang kehidupan manusia, salah satunya adalah pada bidang pendidikan. Perubahan dalam bidang pendidikan terlihat jelas pada proses kegiatan belajar-mengajar. Dalam lingkup perguruan tinggi, proses belajar mengajar yang semula dilakukan di lingkungan kampus berubah menjadi perkuliahan jarak jauh (PJJ). Dampak perubahan yang terjadi karena PJJ membuat proses belajar menjadi kurang maksimal, mahasiswa mengalami indikasi *burnout,* di antaranya karena adanya tuntutan adaptasi terhadap perubahan metode dalam pembelajaran, tumpukan tugas yang diberikan, dan turunnya prestasi belajar mahasiswa. *Burnout* sebenarnya bisa berkurang dengan adanya *well-being* pada diri mahasiswa. Kesejahteraan atau *well-being* menurut Dyrbie, Thomas, Huntington, Lawson, Novothy, Sloan, dan Shanafelt (2006) terkait dengan *burnout* menjadi hal yang penting untuk diteliti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *subjective well being* dengan *burnout* pada mahasiswa yang menjalani PJJ di masa pandemi covid-19. Penelitian ini melibatkan 239 responden mahasiswa yang menjalani PJJ di masa pandemi covid-19, dan menggunakan instrument kuesioner. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *subjective well-being* (SWB) milik Diener yang telah diadaptasi (Rostiana, 2011) dan kuesioner *Burnout* yang telah diadaptasi dan merupakan modifikasi Maslach Burnout Inventory-Student Survey (Schaufeli, W.B., Martinez, I.M, Pinto, A.M., Salanova, Marisa, & Bakker, A.B., 2002). Berdasarkan hasil uji statistik, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *subjective well-being* dengan *burnout* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Hubungan bersifat negatif, artinya semakin tinggi *subjective well-being* mahasiswa, maka semakin rendah mahasiswa mengalami *burnout*.
Kata Kunci: *burnout; covid-19; subjective well being*

PENDAHULUAN

Saat ini, dunia tengah menghadapi pandemi Covid-19. Virus COVID-19 ini dipercaya berasal dari kelelawar, berdasarkan analisis genetik dari virus tersebut. Kemudian karena sesuatu hal virus tersebut bisa melompat ke manusia. Ini bisa terjadi karena adanya mutasi dari virus tersebut. Mutasi virus influenza itu sesuatu yang sangat umum terjadi. Tidak hanya kali ini, sebelumnya ada SARS (2003) dan MERS-CoV (2013) yang sama-sama berasal dari hewan (dari coronavirus) dan terjadi mutasi ke manusia (CPMH UGM, 2020). Virus ini telah menyebar secara luas di China dan lebih dari 190 negara dan teritori lainnya. Pada 12 Maret 2020, WHO mengumumkan Covid-19 sebagai pandemik. Akibat adanya pandemi Covid-19 ini berdampak pada berbagai sektor kehidupan. Pandemi Covid-19 yang membawa dampak perubahan pada seluruh aspek kehidupan manusia, salah satunya adalah aspek pendidikan. Perubahan dalam aspek pendidikan terlihat jelas pada proses kegiatan belajar mengajarnya. Dalam lingkup perguruan tinggi, proses belajar-mengajar yang semula dilakukan dalam lingkungan kampus berubah menjadi perkuliahan jarak jauh (PJJ). Perubahan ini tentu saja menuntut mahasiswa dan juga dosen untuk melakukan proses adaptasi agar proses pembelajaran tetap berjalan sekalipun dalam kondisi krisis seperti saat ini. Berdasarkan hasil penelitian Asosiasi Psikologi Pendidikan (APPI) wilayah Sulawesi (disampaikan pada Seminar Nasional APPI, 11 April 2020) pada 921 responden mahasiswa di 36 Perguruan Tinggi yang berada di wilayah Indonesia, ditemukan bahwa 65,14% atau 600 mahasiswa merasa tugasnya menjadi lebih banyak saat PJJ berlangsung daripada saat perkuliahan tatap muka. Hal tersebut turut memunculkan permasalahan lain seperti masalah fisik

(kelelahan badan, sakit kepala, perih pada mata) ataupun masalah psikologis (stress karena banyak tugas, kesulitan meyesuaikan diri, kognitif *overload*).

Dampak perubahan yang terjadi karena PJJ pada akhirnya membuat proses belajar menjadi kurang maksimal, mahasiswa mengalami indikasi *burnout* karena adanya penumpukan tugas yang diberikan, dan berakhir pada turunnya prestasi belajar mahasiswa. *Burnout* yang terjadi pada mahasiswa merujuk pada adanya tuntutan belajar dan berbagai penugasan yang menimbulkan rasa lelah secara fisik maupun emosional, menunjukkan perilaku sinis dan meninggalkan jam pelajaran, serta tidak percaya diri karena merasa tidak kompeten (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, dan Bakker, 2002). Pada penelitian sebelumnya, *burnout* lebih banyak dikaji pada konteks pekerjaan, sehingga mahasiswa dianggap tidak termasuk dalam kategori individu yang bisa mengalami *burnout.* Maslach dan Jackson (1981) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu sindrom kelelahan secara emosional dan sinisme dengan frekuensi yang sering pada individu yang pekerjaannya berhubungan dengan individu lainnya. Dalam perkembangannya, perilaku *burnout* saat ini bukan hanya dirasakan oleh individu yang bekerja dalam lingkungan pelayanan manusia (misalnya individu yang bekerja di rumah sakit dan pekerjaan sosial, seperti yang ditemukan pada penelitian sebelumnya), namun bisa juga dialami oleh peserta didik. Menurut Slivar (2001) *burnout* adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara fisik maupun mental, sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Dari pendapat tersebut, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa kejenuhan belajar dapat terjadi sebagai akibat dari adanya tuntutan pada peserta didik untuk selalu mematuhi aturan dan penugasan yang diberikan kepada mereka. Kejenuhan belajar juga dapat terjadi karena adanya kegiatan yang serupa, yang dikerjakan oleh peserta didik hampir di setiap harinya. Kejenuhan belajar ini akan memberikan berdampak bagi peserta didik dalam keberlangsungan pendidikannya.

Fenomena mahasiswa yang mengalami *burnout* dapat terjelaskan melalui pernyataan dari Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen, dan Jokela (2008) bahwa sekolah merupakan sebuah konteks di mana pelajar bekerja, meskipun pelajar tidak memegang sebuah pekerjaan. Segala aktifitas yang mereka kerjakan dapat dikatakan sebagai pekerjaan, misalnya yaitu menghadiri kelas dan mengerjakan tugas-tugas untuk lulus dalam ujian, sampai memperoleh gelar. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa arsitektur, didapatkan hasil bahwa *burnout* dialami mahasiswa (Celik & Oral, 2013). Sebelumya, Nikodijevic, Labrovic, dan Dokovic (2012) melakukan penelitian pada mahasiswa managemen dan IT, ditemukan bahwa 46,3% mahasiswa beresiko mengalami *burnout* dan sebanyak 20,7% beresiko tinggi mengalami *burnout*. Selain itu, data riil dari CPMH (*Central of Public Mental Health*) Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (cpmh.psikologi.ugm.ac.id, 2013), melalui alamat website tersebut diketahui bahwa sebagian besar klien-klien yang berkonsultasi pada *Gadjah Mada Medical Centre* mengalami perasaan kurang bersemangat, tertekan, perasaan bingung, kesulitan tidur, putus asa, gangguan konsentrasi, dan adanya dorongan mengakhiri hidup. Selain itu, terdapat beberapa kasus percobaan bunuh diri oleh mahasiswa. Keluhan-keluhan tersebut mengarah pada kondisi tidak sejahtera yang dialami oleh mahasiswa selama proses perkuliahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dyrbye, Thomas, Power, Durning, Moutier, Massie, Harper, Eacker, Szydlo, Sloan, Shanafelt (2010) menunjukkan adanya pikiran untuk *dropout* pada mahasiswa. *Burnout* ditemukan berhubungan dengan meningkatnya keinginan yang serius untuk *dropout*, sehingga *burnout* menjadi hal yang penting untuk dikaji sebelum terjadi konsekuensi yang lebih buruk. Kemudian, penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap *burnout* pada mahasiswa pendidikan dokter Universitas Islam Indonesia Yogyakarta (Laili, 2014). *Burnout* dapat berkurang dengan adanya *well-being* pada diri individu. Kesejahteraan atau *well-being* sendiri menurut Dyrbie, Thomas, Huntington, Lawson, Novothy, Sloan, dan Shanafelt (2006) terkait dengan *burnout* menjadi hal yang penting untuk diteliti. Diener (2005) menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi kognitif seperti kepuasan hidup dan reaksi afektif yang terdiri dari *positive affect* dan *negative affect. Subjective well-being* merupakan suatu keadaan ketika individu

mempersepsi dan mengevaluasi tentang segala hal yang terjadi di dalam kehidupan mereka, yaitu evaluasi kognitif dan afektif. Cara seseorang memandang kehidupannya dapat dilakukan secara kognitif yaitu dalam bentuk kepuasan hidup, maupun secara afektif yakni dalam bentuk suasana hati dan reaksi emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan (Diener, 2000). Ryan dan Diener (2008) menyatakan bahwa *subjective well-being* (SWB) merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan tingkat *well-being* yang dialami dan dirasakan oleh individu menurut evaluasi subyektif dari kehidupannya. Andrew dan Withey (dikutip dalam Diener, 1994) mengatakan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi kognitif dan sejumlah tingkatan perasaan positif atau negatif. Kemudian, seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* (SWB) yang tinggi apabila ia merasa puas dengan kondisi hidupnya, sering merasakan emosi positif, dan jarang merasakan emosi negatif (Diener & Larsen, dalam Eddington & Shuman, 2005). Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin melihat hubungan *subjective well-being* dengan *burnout* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori, serta data yang telah dipaparkan, maka hipotesis yang akan diuji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

H1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara *subjective well-being* dengan *burnout* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19

H0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *subjective well-being* dengan *burnout* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode non-eksperimental dalam menganalisis data-data yang telah dikumpulkan melalui alat ukur untuk mengukur variabel *subjective well-being* dan *burnout*. Selain itu, untuk menjawab pertanyaan penelitian digunakan teknik korelasional. Pendekatan yang dilakukan adalah cross-sectional dengan satu kali pengambilan data tanpa memanipulasi variabel penelitian (Gravetter & Forzano, 2012).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 239 orang yang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Adapun, kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang mengikuti perkuliahan jarak jauh (PJJ), berusia antara 17-20 tahun, dan berdomilisi di Indonesia. Data demografis partisipan telah diperiksa dan dipastikan validitasnya (tidak ada partisipan yang mengisi dua kali, semua item jawaban terjawab).

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *subjective well-being* (SWB) milik Diener yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia (Rostiana, 2011). Kuesioner ini terdiri dari 3 dimensi, yaitu *positive affect*, *negative affect*, dan *global life satisfaction*. Dimensi *positive affect* memiliki 23 butir pernyataan afeksi positif. Dimensi kedua adalah *negative affect* memiliki 21 butir pernyataan afeksi negatif. Dimensi ketiga adalah *global life satisfaction* yang terdiri dari 5 pernyataan. Menurut Anastasi dan Urbina (2007), batas penerimaan nilai validitas butir adalah 0,2. Pada 49 butir alat ukur SWB, sebelum digugurkan butir-butir item yang tidak valid (di bawah 0,2), nilai reliabilitasnya (Cronbach's Alpha) adalah 0,730. Setelah keseluruhan butir valid, nilai reliabilitasnya (Cronbach's Alpha) menjadi 0,901. Kemudian, kuesioner *Burnout* yang telah diadaptasi dan merupakan modifikasi *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (Schaufeli, W.B., Martinez, I.M,

Pinto, A.M., Salanova, Marisa, & Bakker, A.B., 2002). Kuesioner ini terdiri dari 3 dimensi, yakni keletihan emosi, *cynicism*, dan menurunnya keyakinan akademik. Pada 24 butir alat ukur *Burnout*, sebelum digugurkan butir-butir item yang tidak valid (di bawah 0,2), nilai reliabilitasnya (Cronbach's Alpha) adalah 0,925. Setelah keseluruhan butir valid, nilai reliabilitasnya (Cronbach's Alpha) menjadi 0,932.

Prosedur

Dalam proses pengambilan data, peneliti menghubungi mahasiswa yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya dan yang bersedia menjadi partisipan. Peneliti menyebarkan kuesioner melalui koneksi pribadi dengan kuesioner *online* yang menggunakan *Google Form*.

Teknik Analisis

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur *subjective well-being* dan *burnout*. Selanjutnya, peneliti melakukan uji normalitas dan kemudian uji korelasi. Pengolahan data menggunakan aplikasi Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 21.00.

HASIL

Dalam analisis data, uji korelasi menunjukkan hasil bahwa r = - 0,171 dan p (Sig) = 0,008 < 0,01, yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *subjective well-being* dengan *burnout* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Hubungan bersifat negatif, artinya semakin tinggi *subjective well-being* mahasiswa, maka semakin rendah mahasiswa mengalami *burnout*, begitu pula sebaliknya. Dengan mengacu kepada hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak.

Tabel 1
Uji Korelasi

Correlations

		SWB	BO
SWB	Pearson Correlation	1	-.171**
	Sig. (2-tailed)		.008
	N	239	239
BO	Pearson Correlation	-.171**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	
	N	239	239

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

DISKUSI

Pandemi covid-19 membawa dampak perubahan pada berbagai bidang kehidupan manusia, salah satunya adalah pada bidang pendidikan. Perubahan dalam bidang pendidikan terlihat jelas pada proses kegiatan belajar-mengajar. Dalam lingkup perguruan tinggi, proses belajar-mengajar yang semula dilakukan secara tatap muka di lingkungan kampus, berubah menjadi perkuliahan jarak jauh (PJJ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara antara *subjective well being* dengan *burnout* pada mahasiswa yang menjalani PJJ di masa pandemi covid-19 (r = - 0,171 dan p (Sig) = 0,008 < 0,01). Dengan kata lain, semakin tinggi *subjective well-being* mahasiswa, maka semakin rendah mahasiswa mengalami *burnout.* Dalam perkembangannya, perilaku *burnout* saat ini bukan hanya dirasakan oleh individu yang bekerja dalam lingkungan pelayanan manusia (misalnya individu yang bekerja di rumah sakit dan pekerjaan sosial, seperti pada hasil penelitian sebelumnya), namun bisa juga dialami oleh mahasiswa. Menurut Slivar (2001) *burnout* adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara fisik maupun mental, sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara awal dengan tiga orang mahasiswa fakultas psikologi pada tanggal 21 September 2020 yang

sebelumnya sudah mengisi kuesioner *subjective well being* dengan *burnout*, mengemukakan bahwa selama mereka menjalami PJJ ini, mereka mengkhawatirkan adanya gangguan sinyal-jaringan selama proses belajar yang sering membuat frustrasi, tuntutan tugas yang dirasa lebih banyak dibandingkan ketika pembelajaran luring, kuota yang terkadang tidak dapat dipenuhi oleh orang tua, masalah lain di rumah maupun dengan anggota keluarga di rumah yang saat ini intensitasnya semakin sering bertemu dan memengaruhi mereka ketika belajar, adanya ketidakpuasan pada cara mengajar dosen sehingga kurang dapat memahami materi yang diberikan, metode pengajaran yang tidak sesuai harapan, serta adanya ketakutan akan kegagalan dalam ujian.

Burnout secara umum dipengaruhi oleh dua faktor besar, yakni faktor situasional dan faktor individual (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Faktor situasional terdiri dari faktor-faktor di luar diri seseorang, sedangkan faktor individual terdiri atas faktor-faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. *Subjective well-being* menjadi salah satu variabel yang termasuk faktor individual. S*ubjective well-being* merupakan evaluasi pikiran dan perasaan seseorang terhadap hidupnya. Evaluasi ini termasuk reaksi emosional pada kejadian-kejadian serta penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan. S*ubjective well-being* mencakup tingginya pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya pengalaman emosi negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi (Diener, 2005). Sehingga, apabila mahasiswa mampu menghayati dan menerima pengalaman emosi menyenangkan yang tinggi, pengalaman emosi negatif yang rendah, dan adanya kepuasan hidup yang tinggi, maka akan membuat kemungkinan mereka untuk mengalami *burnout* semakin rendah . S*ubjective well-being* menunjukkan kepuasan hidup dan evaluasi terhadap domain-domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan. Juga termasuk emosi mereka, seperti keceriaan dan keterlibatan, dan pengalaman emosi yang negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dan ketakutan yang sedikit. Dengan kata lain, kebahagiaan adalah nama yang diberikan untuk pikiran dan perasaan yang positif terhadap hidup seseorang. *Subjective well-being* menyangkut studi apa yang orang awam sebut sebagai kebahagiaan. Hal tersebut senada dengan Hoyer dan Rodin (2003) yang mengatakan bahwa *subjective well-being* adalah kondisi seseorang yang merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* secara signifikan berkorelasi negatif dengan *burnout*. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *subjective well-being* mahasiswa yang menjalani perkuliahan jarak jauh (PJJ) di masa pandemi covid-19, maka semakin rendah mahasiswa tersebut mengalami *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah *subjective well-being* mahasiswa yang menjalani PJJ di masa pandemi covid-19, maka semakin tinggi mahasiswa tersebut mengalami *burnout*.

Saran Teoritis

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian dengan mempertimbangkan faktor atau variabel lain yang turut dapat memberikan pengaruh kepada *subjective well-being* maupun *burnout.* Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk dapat mengambil lebih banyak responden dari berbagai wilayah di Indonesia, maupun dari berbagai fakultas dan jurusan, kemudian melakukan analisa lebih lanjut, karena tentunya masing-masing daerah maupun fakultas dan jurusan memiliki karakter yang berbeda.

Saran Praktis

Saran bagi mahasiswa yang menjalani perkuliahan jarak jauh (PJJ) di masa pandemi covid-19 adalah berusaha memahami diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan maupun harapannya. Kemudian berusaha memahami bahwa dalam hidup dan terutama di masa pandemi covid-19 saat ini

ada hal-hal yang bisa dikendalikan dan ada yang tidak, kemudian berdamai dengan hal tersebut dengan tetap berusaha melakukan yang terbaik. Selain itu, upayakan juga membuat jadwal rutin, belajar dan mekukan aktifitas lainnya, agar menjadi lebih seimbang. Kemudian, lakukan juga komunikasi jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi yang ada dengan rekan sesama mahasiswa untuk membangun *social support* yang baik. Selain itu, berkomunikasi juga dengan pembimbing akademik maupun pengajar, sehingga mereka dapat membantu saat mengalami kesulitan. Lebih lanjut, jangan segan untuk mencari bantuan profesional. Saran bagi perguruan tinggi, menyediakan wadah bagi mahasiswa berupa kegiatan psikoedukasi maupun konseling secara daring untuk menjaga kesehatan mental mereka ketika menjalani PJJ di masa pandemi covid-19 saat ini.

REFERENSI

Anastasia, A., & Urbina, S. (2007). *Tes Psikologi* (R.H.S. Imam, penerj). Jakarta: Indeks.

Celik, G.T., Oral, E.L. (2013). Burnout Levels and Personality Traits-The Case of Turkish Architectural Students. *Creative Education*, 4 (2), 124-131.

Dewi, E. M. P. (2020). Efektivitas Kuliah Daring. *Seminar Daring Nasional APPI*. Makasar, Indonesia.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a nation index. *American Psychologist Association*, 55 (1), 33-34.

Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.

Diener, E. (2005). *Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being*. Urbana, IL: University of Illinois

Diener, Ed. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiess: Unlocking the mysteries of psychological wealth.* Singapore: Blackwell Publishing.

Dyrbie, L.N., Thomas, M.R., & Shanafelt, T.D. (2006). Personal Life Events and Medical Student Burnout: A Multicenter Study. *Academic Medicine*, 81 (4), 374-384.

Eddington, N. & Shuman, R. (2005). *Subjective well-being (happiness)*. Continuing Psychology Education: Texas.

Edginton, C.R., DeGraaf, D.G., Dieser, R.B., & Edginton, S.R. (2006). *Leisure and life satisfaction: Foundational perspectives (4th edition)*. US: Mc Graw-Hill Companies.

Maslach, Christina, & Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-131.

Nikodijevic, A., Labrovic, J.A., & Dokovic, A. (2012). Academic Burnout Among Students at Faculty of Organizational Sciences. *Management Journal for Theory and Practice Management*, 64, 47-53.

Rostiana (2011). *Pengaruh Kebahagiaan Integratif terhadap Komitmen Organisasional dan Perilaku Kewargaan Organisasional*. (Disertasi doktoral tidak diterbitkan). Universitas Padjajaran, Bandung

Salmela-Aro, K., Kiuruu, N., Pietikainen, M., & Jokela, J. (2008). Does School Matter? The Role of School Context in Adolescent's School-Related Burnout. *European Psychologist*, 13(1), 1-13.

Schaufeli, W.B., Martinez, I.M, Pinto, A.M., Salanova, Marisa, & Bakker, A.B. (2002). Burnout and Engangement in University Students A Cross- National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 33(5), 464-481.

Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M.Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being (pp. 97-123)*. New York, NY: The Guilford Press.

Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student. *Horizons of Psychology*, 10, 2, 21-32.

PERSEPSI MOTIF ALTRUISME DALAM TINDAKAN BUNUH DIRI DAN UPAYA PREVENTIF UNTUK KESEHATAN MENTAL

Yulisza Syahtiani, Arinatul Muasyaroh
Program Studi Psikologi Universitas Azzahra
[1]*lisa.syahtiani@gmail.com*, [2]*arinatulmuasyaroh@gmail.com*

Abstrak

Perilaku bunuh diri tidak serta merta disebabkan oleh gangguan psikologis. Beberapa kasus bunuh diri justru memiliki pertimbangan rasional yang diinternalisasi secara subyektif untuk menyelesaikan masalahnya sekaligus masalah orang lain. Dalam hal ini ada motif altruisme dalam pertimbangan bunuh diri. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif. Pengambilan data digunakan dengan tekhnik Diskusi Kelompok Terfokus. Diskusi terbagi menjadi dua kelompok. Partisipan dalam diskusi ini berusia antara 15 sampai 30 tahun dengan proporsi perempuan lebih banyak ketimbang laki-laki. Pertimbangan proporsi gender berdasarkan data statistik bahwa ide bunuh diri lebih banyak perempuan ketimbang laki-laki. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa sesungguhnya tidak ada motif altruisme dalam perilaku bunuh diri karena bunuh diri bersifat merusak. Ide bunuh diri bisa muncul begitu saja ketika individu yang berada dalam kondisi ketidakberdayaan, disebabkan oleh dorongan insting kematian dalam wujud agresifitas yang bersifat merusak ke dalam diri sendiri, dan meninggalkan kerusakan pada orang-orang yang ditinggalkannya. Penelitian ini menemukan pola bahwa *Support social* sebagai moderator untuk melemahkan ide bunuh diri terhadap tindakan bunuh diri. Namun dibutuhkan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert sebagai mediator yang menghubungkan munculnya peran *support social* terhadap tindakan bunuh diri. Peran moderator dan mediator ini perlu dibahas secara lebih dalam pada penelitian berikutnya.
Kata Kunci: *Altruisme, Bunuh Diri, Kesehatan Mental, Motif, Persepsi*

PENDAHULUAN

Sejak munculnya virus COVID-19, lebih dari 890.000 orang meninggal akibat terpapar virus tersebut (WHO, 2020). Sementara di Indonesia tercatat lebih dari 8.300 orang yang meninggal akibat terpapar virus COVID-19. Tingkat kematian ini tidak termasuk perilaku bunuh diri yang diperantarai oleh situasi pandemi yang melanda dunia. Beberapa negara yang mencatat perilaku bunuh diri akibat situasi pandemi misalnya Italia dan Amerika (Reger, Stanley, Joiner., 2020), Singapura (Ahdiat, antaranews.com, 2020), India (Muttaqin, Tribunnewsmaker.com, 2020). Di Indonesia, kasus bunuh diri pertama yang diberitakan terjadi di Medan pada seorang pasien positif terpapar virus COVID-19. Tidak hanya pasien, seorang dokter yang bekerja sebagai tenaga medis garis depan virus COVID-19 di Amerika juga melakukan bunuh diri (JPNN.com, 2020). Semua diberitakan, perilaku bunuh diri dilakukan dengan dugaan stres akibat situasi pandemi.

Pandemi, memaksa pemerintah Indonesia memberlakukan status darurat melalui gerakan *Social Distancing* atau pembatasan sosial, demi memutus mata rantai virus Covid-19, (CNN Indonesia, 2020). Pembatasan sosial membuat individu merasa kesepian, ketakutan, kemerosotan ekonomi juga kesehatan fisik dan mental sehingga berakibat pada munculnya tingkat stres tinggi dan depresi yang berpotensi pada tindakan bunuh diri (WHO, 2020; Reger, Stanley, Joiner., 2020; Vittali, 2020; Wills and Carlin, 2020). Selain dugaan akibat stres dan depresi, tindakan bunuh diri juga terselip dugaan motif untuk menyelamatkan orang lain. Pada kasus perawat di Italia yang terpapar virus COVID-19, diduga bunuh diri dilakukan karena takut menularkan virus ini pada orang lain (CNN Indonesia, 2020). Sementara di Indonesia, kasus bunuh diri yang juga diduga memiliki motif untuk menyelesaikan masalah orang lain adalah kasus bunuh diri Reporter salah stasiun TV di Indonesia (Syahtiani,

Kumparan, 2020). Seorang kriminologi menyebutnya sebagai bunuh diri altruistik (Wijayaatmaja, Media Indonesia, 2020),

Tipologi altruistik pada perilaku bunuh diri dipelopori oleh Durkheim (dalam Abrutyn & Muller, 2015), yang menjelaskan bahwa bunuh diri altruistik di dukung oleh integritas dan regulasi dalam kelompok yang terlalu banyak hal baik sehingga memberikan dukungan sosial dan emosional yang membuat manusia menjadi mileus untuk melakukan tindakan bunuh diri. Sementara bunuh diri yang dimotivasi untuk menyelamatkan orang lain, merupakan pendapat dari teoritikus sosial kognitif sebagai akibat dari penularan sosial (Nevid. Rathus. Greene, 2018). Teori sosial kognitif ini memiliki kesamaan dengan motif altruisme. Jika perilaku memiliki ditujukan untuk menolong orang lain demi suatu kebaikan dan tanpa mengharapkan imbalan, perilaku ini disebut sebagai altruisme (Sears, Freedman, Peplau. 2019). Sementara, menurut pandangan psikoanalisa, motif merupakan dorongan naluriah yang mendorong perilaku manusia pada insting kehidupan atau insting kematian. Agresi dipercaya sebagai naluri dasar manusia selain seks (dalam Atkinson. Atkinson. Smith & Bem, 2004). Maka bunuh diri dimotivasi oleh insting kematian dengan agresifitas yang diarahkan kedalam diri individu agar terlepas dari tekanan (Nevid. Rathus. Greene, 2018).

Tetapi adakah perilaku bunuh diri yang memiliki motif altruisme di masa pandemi?. Dapatkah tindakan bunuh diri dengan motif altruisme dihubungkan sebagai akibat dari masa pandemi?. Seperti apa profil individu yang melakukan tindakan bunuh diri dengan motif altruisme?. Pada kondisi seperti apa motif altruisme itu muncul?. Sementara akibat stigma dari perilaku bunuh diri membuat perilaku bunuh diri masih belum seluruhnya terlaporkan. Disamping itu alasan seseorang melakukan tindakan bunuh diri sangat beragam sehingga sulit dipastikan latar belakang dari tindakannya. Kemudian, setiap tindakan bunuh diri yang diberitakan selalu menyebutkan dugaan stres, kecemasan, dan depresi. Padahal tidak semua tindakan bunuh diri disebabkan oleh kecemasan dan depresi. Tidak sedikit tindakan bunuh diri mencerminkan minimnya kemampuan dalam menyelesaikan persoalan (Dieserud. Roysamb. MD. Kraft. 2001; Connor. Kirtley. 2018. Nevid. Rathus. Greene, 2018).

Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan hanya 23.2% perilaku bunuh diri yang disertai dengan gangguan jiwa dan 71 % perilaku bunuh diri tanpa disertai penyakit. Data statistik tersebut mendukung temuan bahwa bunuh diri tidak selalu dapat dihubungkan dengan kegilaan, konflik tak sadar maupun gangguan kepribadian (Nevid. Rathus. Greene, 2018).

Beberapa model teoritis dari perilaku bunuh diri telah ditawarkan oleh banyak peneliti agar dapat memprediksi dan mengantisipasi munculnya tindakan bunuh diri. Model teori integratif bunuh diri yang dikembangkan oleh Diesrud, Roysamb, Ekeberg dan Kraft (2001), terdapat dua jalur perilaku bunuh. Jalur yang pertama adalah dimulai dengan harga diri yang rendah, kesepian, dan perpisahan atau perceraian, yang berlanjut ke depresi, dan selanjutnya dimediasi oleh keputusasaan dan ide bunuh diri yang menyebabkan upaya bunuh diri. Jalur kedua dikembangkan dari harga diri yang rendah dan rasa percaya diri yang rendah dan dilanjutkan ke upaya bunuh diri, dimediasi oleh penilaian negatif terhadap kapasitas pemecahan masalah seseorang, dan keterampilan pemecahan masalah interpersonal yang buruk.

Model *Three Step Theory* yang dikembangkan oleh Klonsky dan May (2015) yaitu ideasi-ke-tindakan. “Ideasi” merupakan munculnya ide bunuh diri sebagai akibat dari rasa sakit dan keputusasaan. Kemudian “ke” merupakan faktor keterhubungan yang membuat individu mengembangkan ide bunuh diri menjadi tindakan bunuh diri. Selanjutnya “tindakan” merupakan percobaan bunuh diri yang bertujuan mematikan.

Model *Integration Motivational Volitional* (IMV) yang dikembangkan oleh Connor dan Kirtley (2018). Model teori ini mengusulkan bahwa kekalahan dan jebakan mendorong munculnya ide bunuh diri kemudian terdapat sekelompok faktor, yang disebut *Volitional Moderators* (VMs), mengatur transisi dari ide bunuh diri ke perilaku bunuh diri, mencakup akses ke sarana bunuh diri, paparan

perilaku bunuh diri, kemampuan untuk bunuh diri yang mematikan, upaya bunuh diri terus menerus termasuk peningkatan toleransi rasa sakit fisik, perencanaan, impulsif dan gambaran mental pelaku.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian partisipatoris. Penelitian partisipatoris menurut Djohani (dalam Purwandari, 2017) menekankan pentingnya keterlibatan masyarakat, pemberdayaan dan berkelanjutan agar program tepat sasaran. Bunuh diri merupakan isu sosial dan menjadi stigma dalam masyarakat Indonesia. Tipe penilitian ini tepat sebagai upaya pencegahan perilaku bunuh diri tidak lepas dari keterlibatan dan kesadaran masyarakat dalam membangun persepsi yang tepat untuk memprediksi kemungkinan munculnya perilaku bunuh diri dimasa mendatang. tehnik pengambilan data dilakukan melalui *Focus Group Discussion* atau Diskusi Kelompok Terfokus. Tehnik ini digunakan sesuai dengan permasalahan yang diteliti yaitu terkait dengan stigma dan isu sosial yang berkembang dalam masyarakat saat ini (Lehoux, Poland, & Daudelin, 2006).

Dalam melakukan penelitian kualitatif, observasi dibutuhkan untuk mendapatkan makna dari pernyataan partisipan dalam diskusi yang tercermin melalui tingkah lakunya (Kusdiyati & Fahmi, 2016:p.4). Penelitian Diskusi Kelompok Terfokus perlu juga mencermati interaksi antar anggota diskusi (Lehoux, Poland, & Daudelin, 2006). Maka observasi yang dilakukan tidak hanya observasi individual tetapi interaksi antar anggota diskusi juga tidak luput dalam pengamatan peneliti.

Partisipan

Partisipan dipilih disesuaikan dengan data statistik dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yaitu; usia tertinggi pelaku bunuh diri berada pada usia 20 sampai 35 Tahun. Proporsi ide bunuh diri wanita lebih tinggi daripada laki-laki, maka partisipan wanita berjumlah lebih besar ketimbang partisipan laki-laki. Peneliti membuat dua kelompok diskusi yang diselenggarakan dalam dua waktu yang berbeda. Kelompok pertama adalah kelompok yang anggotanya tidak saling mengenal dan tidak pernah berinteraksi langsung dalam kegiatan sehari-hari. Kelompok yang kedua adalah kelompok yang saling mengenal dekat dan sering berinteraksi langsung.

Pada kelompok pertama ada 13 partisipan yang hadir, dan hanya enam partisipan yang terlibat dalam diskusi, sisanya hanya menyimak saja. Enam partisipan itu terdiri dari dari dua laki-laki dan empat perempuan. Pada kelompok kedua, dari 6 orang yang menyatakan kesediaan, hanya empat orang yang hadir.

Instrumen

Instrumen penelitian ini terdiri dari lembar kesediaan untuk menjadi partisipan dalam bentuk *google form*, *draft* wawancara, pedoman observasi dalam bentuk tabel, aplikasi *zoom meeting*, *recorder* dalam aplikasi *google meet* dan pedoman pelaksanaan Diskusi Kelompok Terfokus.

Prosedur

Peneliti mengundang sekelompok orang, laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 15 sampai 30 tahun untuk terlibat dalam Kelompok Diskusi Terfokus. Proporsi undangan untuk partisipan wanita lebih besar daripada pastisipan laki-laki. Undangan untuk menjadi partisipan disebar secara random ke beberapa grup *whatsapp* yang memiliki peserta pada kisaran usia tersebut. Partisipan yang tertarik untuk berperan serta dalam Diskusi Kelompok Terfokus, mengisi lembar kesediaan yang disediakan pada *google form* yang dilampirkan dalam undangan.

Pada kelompok pertama diskusi dilakukan melalui aplikasi *zoom*. Selama diskusi moderator mempersilahkan partisipan untuk tidak membuka videonya dan mengganti namanya dengan inisial

atau nama lain. Peneliti sebagai moderator, mengajukan pertanyaan dan pemikiran pemantik, kemudian memberikan kebebasan kepada seluruh partisipan untuk memberikan pandangannya serta memvalidasi langsung kepada partisipan setiap kesimpulan dan rumusan dari pernyataan-pernyaatan utama partisipan. Diskusi dijadwalkan berlangsung selama dua jam, kemudian kegiatan diskusi berlangsung selama satu jam lebih empat puluh lima menit.

Pada kelompok kedua diskusi dilakukan menggunakan aplikasi *google meet*. Perlakuan dan prosedur yang sama diberlakukan kepada kelompok kedua. Tetapi diskusi berjalan efektif hanya satu jam.

Teknik Analisis

Analisis data kualitatif merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar dan dapat dirumuskan hipotesis kerja sesuai dengan data yang diperoleh (Moleong, 2017). Dalam penelitian Diskusi Kelompok Terfokus, setiap pendapat bisa langsung divalidasi oleh anggota lainnya (Lehoux, Poland, & Daudelin, 2006). Namun peneliti sebagai moderator juga meminta validasi dari seluruh anggota kelompok atas kesimpulan yang didapatkan.

Diskusi kelompok terfokus mengutamakan kebebasan dalam berpendapat, sehingga interaksi antar anggota dapat menghasilkan data yang lebih kaya namun tidak mendalam (Lehoux, Poland, & Daudelin, 2006). Namun kekayaan data itu akan dimanfaatkan sebagai pembandingan dalam analisa tahap lanjut. Analisa melalui pembandingan disebut *flip-flop* oleh Straus dan Corbin (dalam Purwandari, 2017). Maka untuk mendapatkan suatu pola, perlu dilakukan koding dari data-data yang diperoleh dan mengelompokannya berdasarkan topik-topik yang didiskusikan. Berdasarkan pengkodingan, data akan diintepretasi melalui konteks pemahaman teoritis berdasarkan kerangka teoritis yang disajikan dalam penelitian ini. Sehingga penelitian ini mampu menyajikan kesimpulan berdasarkan logika teori (Purwandari, 2017).

HASIL

Kelompok satu dan kelompok dua pada permulaan diskusi sama-sama menyatakan bahwa bunuh diri dengan motif altruisme, bisa saja terjadi, karena setiap individu bisa membentuk motif-motifnya secara subyektif. Motif altruisme pada tindakan bunuh diri ini bisa dilandasi oleh rasa cinta yang berlebihan pada orang lain. Bisa anaknya, orang tuanya atau kekasihnya. Selain itu tingginya solidaritas individu terhadap kelompoknya mampu membuat individu melakukan apa saja termasuk tindakan bunuh diri demi kebaikan kelompok. Tetapi setelah itu kedua kelompok menyatakan motif altruisme ini lebih diyakini bukan sebagai dorongan dasar dari keinginan seseorang untuk melakukan bunuh diri. Dorongan dasar untuk melakukan bunuh diri lebih diyakini didasari oleh ketakutan, kecemasan, kesendirian dan kehilangan. Ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi penyakit yang divonis oleh dokter mematikan. Kehilangan cinta dari orang yang dikasihinya. Selain itu adanya cerita tentang kesusahan dari orang yang dikasihinya bisa dianggap sebagai desakan untuk mengambil pilihan bunuh diri serta tidak adanya jalan keluar lain yang bisa dipilih individu selain tindakan bunuh diri.

Pada kelompok pertama ide untuk melakukan bunuh diri, muncul begitu saja. Ide itu bukan disebabkan melalui proses pencarian solusi dari masalah yang dihadapi melainkan muncul begitu saja. Kemunculan ide bunuh diri yang datang begitu saja dalam pikiran seseorang diyakini disebabkan faktor *role model* yang didapatkan dari lingkungan sosial dan dari media masa. Pengaruh utama justru *role model* yang informasinya didapat dari media masa dan media sosial.

Berbeda dengan perilaku bunuh diri pada orang yang melakukan bom bunuh diri di kelompok terorisme. Motif altruisme lebih diyakini ada pada pelaku bom bunuh diri. Tetapi motif altruisme ini diyakini muncul bukan dari individunya sendiri melainkan dari proses pencucian otak. Proses yang kuat dimulai dari individu memiliki orang tua yang juga terlibat dalam jaringan terorisme. Oleh orang

tuanya disekolahkan dalam pesantren khusus yang juga memberikan pendidikan moral dan pembentukan jati diri individu sebagai subyek yang rela mati demi kebaikan orang banyak. Sehingga pengkondisian lingkungan sosial, keluarga dan pendidikan yang terintegrasi yang menghasilkan tindakan kuat perilaku bunuh diri.

Pengkondisian ini disamakan artinya dengan situasi pandemi yang saat ini dialami. Pandemi memberikan tekanan khusus pada individu yang mampu mendorong individu melakukan tindakan bunuh diri, Namun motif bunuh diri yang terjadi pada individu yang terkena dampak pandemi lebih diyakini akibat dari ketakutan individu terhadap virus Covid-19 yang mematikan.

Tetapi pada kelompok kedua, pun tidak yakin bahwa keputusan melakukan tindakan bom bunuh diri benar-benar memiliki motif altruisme. Kelompok ini lebih yakin bahwa keputusan melakukan tindakan bom bunuh diri akibat dari pendidikan yang salah yang diterima individu. Sebab setinggi apapun niat baik individu jika dilakukan melalui tindakan bunuh diri tetap diyakini sebagai tindakan yang menyebabkan pelaku pasti masuk neraka. Kemudian kelompok dua menyampaikan pandangannya bahwa berbeda kasusnya jika ada seseorang yang secara spontanitas mengambil tindakan untuk menyelamatkan banyak nyawa dengan cara mengorbankan diri meskipun beresiko pada kematiannya sendiri. Misalnya seseorang yang tiba-tiba memeluk bom yang dikira akan meledak supaya bom itu tidak mencelakakan orang banyak terutama orang yang dikasihinya. Juga pada seorang tentara yang tiba-tiba meloncat menutupi tubuh kawannya agar peluru lawan tidak menyasar ke kawannya dengan kesadaran individu bahwa besar kemungkinan peluru itu justru akan masuk ketubuhnya. Dua contoh perilaku inilah yang diyakini kelompok kedua sebagai sebuah motif altruisme, kelompok dua tidak setuju bahwa kedua contoh tersebut disamakan dengan tindakan bunuh diri. Mereka lebih setuju dengan istilah kematian dengan motif altruisme. Ketika tindakan itu dilakukan bukan berdasarkan ide untuk melakukan bunuh diri. Kelompok kedua meyakini bahwa tindakan ini adalah tindakan heroik. Setiap orang yang melihat, mengetahui dan mendengar perilaku ini akan merasa kagum, empati dan menganggap bahwa tindakan tersebut luar biasa. Tetapi diyakini pasti tidak akan menjadi suatu *role model*. Sebab untuk melakukan tindakan kematian dengan motif altruisme, diyakini kelompok ini sebagai sosok yang terbiasa berbuat baik, mendapatkan pola asuh yang baik dari keluarganya dan memiliki niat murni untuk menolong orang lain tanpa pamrih.

Wabah virus COVID-19 belum diketahui seberapa besar pengaruhnya terhadap perilaku bunuh diri dan cara kematian dengan motif altruisme. Sukarelawan vaksin covid-19 yang di *challenge* ilmuwan diseluruh dunia termasuk Indonesia, diduga disadari oleh individu juga memiliki resiko yang berakibat pada kematian. Namun dikarenakan belum diketahui anggota kelompok diskusi atas motif sesungguhnya perilaku sukarelawan ini, maka belum dapat disimpulkan perilaku ini termasuk kematian yang memiliki motif altruisme.

Ide bunuh diri diyakini kelompok kedua karena ketidakmampuan individu dalam menahan kesedihan, kemarahan dan ketidakberdayaan individu untuk melakukan tindakan yang individu pikir dapat menyelesaikan masalahnya. Sehingga hanya individu yang mampu mengubah cara pandangnya atas persoalan yang dihadapinya yang mampu memutuskan ide bunuh diri ke tindakan bunuh diri.

Kedua kelompok diskusi meyakini bahwa support sosial merupakan pengaruh paling kuat agar ide bunuh diri tidak dilanjutkan pada tindakan bunuh diri. Jika seseorang memiliki *support sosial* yang baik maka ide bunuh diri itu tidak akan berlanjut pada tindakan bunuh diri. Namun jika tidak ada *support sosial* ide bunuh diri itu besar kemungkinan akan berlanjut pada tindakan bunuh diri. Selain *support sosial*, ide bunuh diri juga ditentukan oleh kekuatan mental pelaku untuk mampu melanjutkan ide-ke-tindakan bunuh diri. Individu yang mampu *move on* dari persoalannya adalah individu yang diyakini kuat dan mampu menggagalkan ide bunuh diri ke tindakan bunuh diri. Selain itu, karakteristik orang yang pendiam atau tertutup dengan orang yang terbuka juga menentukan ide bunuh diri akan berlanjut atau tidak berlanjut ke tindakan bunuh diri. Orang yang tertutup untuk menceritakan masalahnya ke orang lain diyakini tidak akan menemukan *support sosial*. Sebaliknya orang yang

terbuka untuk menceritakan masalahnya ke orang lain akan mudah menemukan *support sosial*. Sehingga ide bunuh diri akan diproses sendiri oleh individu untuk dilanjutkan atau tidak dilanjutkan ke tindakan bunuh diri. Rasa kesepian dan kesendirian pada orang yang tidak mau terbuka menceritakan persoalannya ke orang lain lebih menguatkan ide bunuh diri ke tindakan bunuh diri.

Upaya preventif yang disarankan oleh kedua kelompok untuk mengurangi kasus bunuh diri dan kesehatan mental masyarakat adalah adanya *public awareness*, menumbuhkan kepedulian dan perhatian pada orang-orang di sekitar kita ketika mereka membutuhkan teman untuk bicara terkait masalah yang dihadapinya, berupaya memberikan keseimbangan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual dalam menghadapi persoalan.

DISKUSI

Motif seseorang dalam melakukan tindakan bunuh diri cukup sulit untuk ditemukan. Perilaku bunuh diri hanya mampu diamati pada gejala sebelum tindakan serta riwayat upaya bunuh diri. Termasuk motif altruisme yang diduga bisa saja ada pada pelaku bunuh diri. Namun belum ditemukan sistem dan pola yang membentuk darimana motif altruisme ini muncul. Sama halnya dengan perilaku bunuh diri untuk menyelesaikan masalah orang lain. Lebih diyakini motif utama tindakan bunuh diri adalah untuk menyelesaikan masalahnya sendiri yaitu, ketidakmampuan menemukan pilihan lain dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi selain bunuh diri, sakitnya merasakan kesedihan, ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi resiko penyakit yang diderita, serta rasa kesendirian. Hal ini karena persepsi umum dari kelompok yang diteliti tidak menerima dan tidak percaya semua bentuk perilaku bunuh diri mendasarkan keputusannya pada pertimbangan moral. Sebab perilaku bunuh diri adalah perilaku yang merusak pelaku maupun orang-orang disekitarnya. Maka jika ada motif untuk menyelesaikan masalah orang lain dari perilaku bunuh diri, motif ini hanyalah motif kedua yang menyertai motif utama yaitu kerusakan.

Termasuk pada pelaku bom bunuh diri. Setinggi apapun nilai moral yang dijadikan landasan atas keputusannya melakukan bom bunuh diri, tetap hasil tindakannya menciptakan kerusakan bahkan teror pada orang banyak. Berbeda pada jalan kematian dengan motif altruisme yang dibahas pada kelompok kedua. Pada perilaku ini, tujuan utamanya adalah menghindari kerusakan. Jika pelaku mengalami kematian, maka itulah resiko yang tidak sempat dipertimbangkan individu ketika bertindak, sebab perilaku yang spontanitas. Maka tindakan ini diartikan sebagai kebaikan tanpa pamrih demi tercapainya kondisi yang tidak merusak.

Jika merujuk pada pandangan psikoanalisa (dalam Atkinson. Atkinson. Smith & Bem, 2004) bahwa motif merupakan dorongan naluriah individu untuk mengarahkan perilaku pada insting kematian dan insting kehidupan. maka tindakan bunuh diri merupakan insting kematian yang direpresentasikan melalui agresifitas yang sifatnya merusak ke dalam dirinya sendiri (dalam Atkinson. Atkinson. Smith & Bem, 2004; Nevid. Rathus. Greene, 2018). Insting kematian merupakan hasrat untuk mati yang cara kerjanya tidak disadari individu (Hall & Lindsey, 2005). Maka ide bunuh diri yang muncul begitu saja merupakan hasrat kematian, dimana insting kematian bekerja menjalankan tugasnya sebagai pencapaian tujuan akhir dari kehidupan. Ketika individu berada dalam kondisi tidak mampu menyelesaikan masalah, kesedihan, ketakutan dan kecemasan serta kesendirian adalah kondisi dari ketidakberdayaan individu untuk menjalankan kehidupan. Ketidakberdayaan mendorong insting kematian memainkan peranannya secara dominan ketimbang insting kehidupan. Insting kematian merupakan hasrat mati yang tanpa disadari bekerja sebagai perwujudan psikologis dari prinsip konstansi terhadap insting kehidupan, dimana setiap manusia menyadari bahwa semua obyek didunia ini hidup, melemah atau rusak dan mati (Hall & Lindsey, 2005). Sehingga hasrat mati yang muncul melalui ide bunuh diri dapat terjadi pada siapa saja ketika individu berada dalam kondisi lemah atau tidak berdaya. Namun ide bunuh diri yang muncul akibat dorongan hasrat mati belum sampai pada upaya individu untuk mencari cara-cara ke tindakan bunuh diri. Jika pada tahap ini individu

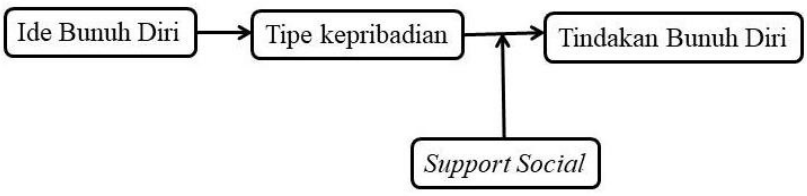
menemukan support social yang mampu membangkitkan individu dari kondisi ketidakberdayaan yang membuat individu mampu membangun harapan dan tujuan hidup yang baru maka dominasi dari kerja insting kematian mereda digantikan dengan dominasi insting kehidupan.

Support social menurut Sarafino & Smith (dalam Raisa & Ediati, 2016) adalah adanya kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang didapatkan individu dari individu lain atau kelompok. *Support social* menurut Nur dan Shanti (dalam Raisa &Ediati, 2016) terbukti mampu mempengaruhi cara individu menghadapi stressor dan kecemasan dalam menjalani kehidupan. Sehingga support social dapat menjadi penghubung yang mampu menguatkan individu untuk melemahkan ide bunuh diri ke upaya bunuh diri.

Model Integratif bunuh diri (Diesrud, Roysamb, Ekeberg dan Kraft, 2001) membutuhkan mediator untuk melanjutkan ide bunuh diri ke tindakan bunuh diri. Model *Integration Motivational Volitional* (IMV) (Connor & Kirtley, 2018) membutuhkan moderator dari untuk melanjutkan ide bunuh diri terhadap upaya dan perilaku bunuh diri. *Three Step Theory* (Klonsky dan May, 2015) menyebut "ke" sebagai perangkat yang memiliki keterhubungan untuk melanjutkan ide bunuh diri ke tindakan bunuh diri. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa *support social* mampu berperan sebagai moderator untuk menguatkan atau melemahkan individu dari ide bunuh diri ke tindakan bunuh diri. Jika individu menemukan *support socia*l yang mampu mendorong individu untuk menemukan harapan baru, tujuan hidup yang baru serta pemahaman akan pentingnya melanjutkan hidup, maka support social mampu melemahkan ide bunuh diri ke tindakan bunuh diri. Namun jika individu tidak memiliki *support social* yang mampu mengahalangi upaya bunuh diri, maka ide bunuh diri secara kuat akan berlanjut pada tindakan bunuh diri.

Support Social dikategorikan sebagai moderator disebabkan oleh adanya latar belakang kepribadian individu yang turut mempengaruhi ide bunuh diri ke tindakan bunuh diri. Tipe kepribadian itu adalah ektrovert dan introvert. Menurut Jung (dalam Widiantari & Herdiyanto, 2013) tipe kepribadian ekstrovert adalah individu yang mudah mengekspresikan emosinya dan mudah menjalin komunikasi dengan lingkungan sekitarnya, sementara tipe kepribadian introvert adalah individu yang berpusat pada diri sendiri sehingga tidak menyukai aktivitas yang melibatkan orang lain. Maka tipe kepribadian introvert cenderung sulit menemukan *support social* yang tepat dibandingkan tipe kepribadian ekstrovert. Maka dalam pengertian ini tipe kepribadian dikategorikan sebagai mediator.

Logika teori yang telah dipaparkan di atas dapat digambarkan sebagai skema berikut ini:



Gambar 1.

SIMPULAN DAN SARAN

Motif altruisme tidak dipercaya ada pada perilaku bunuh diri. Sebab bunuh diri, apapun motifnya hanya meninggalkan kerusakan pada pelaku maupun orang-orang yang ditinggalkannya. Ide bunuh diri dapat muncul begitu saja kepada siapa saja yang tengah berada dalam kondisi ketidakberdayaan. Sebab setiap manusia memiliki insting kematian yang mendorong munculnya hasrat kematian berupa ide bunuh diri. Berdasarkan insting kematian, situasi apapun, termasuk masa pandemi tidak memiliki pengaruh yang berarti untuk mendorong munculnya hasrat mati. Sehingga

kondisi yang paling berpengaruh pada munculnya ide bunuh diri adalah ketidakberdayaan. Namun ide bunuh diri ini tidak akan berlanjut pada upaya bunuh diri jika individu mampu menemukan *support social* yang dapat melemahkan insting kematian kemudian menguatkan insting kehidupan. Tetapi tipe kepribadian ekstrovert lebih mudah menemukan *support social* dibanding tipe kepribadian introvert. Maka untuk menjaga kesehatan mental masyarakat agar terhindar dari perilaku bunuh diri, dibutuhkan *public awarenes* dari siapa saja

Pengumpulan data melalui Diskusi kelompok terfokus, menghasilkan tiga model bunuh diri yaitu; bunuh diri model interpersonal, bunuh diri model bom bunuh diri, dan jalan kematian dengan motif altruisme. Metode pengambilan data melalui diskusi kelompok terfokus memiliki keterbatasan dalam kedalaman persoalan. Maka saran teoritis dari penelitian ini ada secara khusus pada penelitian lebih lanjut model jalan kematian dengan motif altruisme. Partisipan dalam penelitian ini khususnya pada kelompok dua tidak mengkategorikan tindakan itu sebagai bunuh diri. Sehingga perlu dibuktikan apakah model jalan kematian dengan motif altruisme dapat dikategorikan sebagai perilaku bunuh diri atau bukan, dan apakah dalam model tersebut benar-benar didasarkan pada motif altruisme. Selain itu peran tipe kepribadian indtrovert dan ekstrovert sebagai mediator dan *support social* sebagai moderator ide bunuh diri terhadap tindakan bunuh diri perlu dibahas secara lebih mendalam pada penelitian berikutnya.

REFERENSI

Abrutyn, S., & Mueller, A. S. (2015). When Too Much Integration and Regulation Hurts: Reenvisioning Durkheim's Altruistic Suicide. *Society and Mental Health*, *6*(1) 56–71. https://doi.org/10.1177/2156869315604346

Ahdiat, A. (2020, September 6). *Singapura Awasi Banyaknya Kasus Bunuh Diri Pekerja Imigran Saat Pandemi*. ANTARANEWS.com. https://www.antaranews.com/berita/1652934/singapura-awasi-banyaknya-kasus-bunuh-diri-pekerja-migran-saat-pandemi

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, Daryl J. (2004) *Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas Jilid Dua*. Jakarta: Interaksara.

Dieserud, G., Røysamb, E., Ekeberg, Ø., & Kraft, Pa˚ L. (2001). Toward An Integrative Model Of Suicide Attempt: A Cognitive Psychological Approach. *Suicide And Life-Threatening Behavior* 31(2) Summer 2001. The American Association Of Suicidology. Doi: 10.1521/Suli.31.2.153.21511

Hall, C S., & Lindzey, G. (2005). *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta: Kanisius

Klonsky, E. David. May, Alexis M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A New Theory of Suicide Rooted in the "Ideation-to-Action" Framework. International Journal of Cognitive Therapy: Vol. 8, Special Issue: Recent Advances in Suicide Research: Mediators and Moderators of Risk and Resilience, pp. 114-129. https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114

Lehoux, P.P., & Blake, D, G. (2006). Focus group research and "the patient's view"**.** *Social Science & Medicine.* 63 (2006) 2091–2104**.** https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.05.016

Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona. (2020, Maret 14). CNN Indonesia. https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200314102823-255-483358/mengenal-social-distancing-sebagai-cara-mencegah-corona

Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Mukarromah, L., & Nuqqul, F. L. (2014). Dinamika Psikologis Percobaan Bunuh Diri. *Psikoislamika Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 11*(2). DOI: 10.18860/psi.v11i2.6387

Muttaqin, A. (2020, Agustus 10). *Bunuh Diri Beruntun 6 Selebriti India Saat Pandemi Apa Pemicunya Lihat Fakta-Fakta Memilukan Ini.* Tribunnewsmaker.com. https://newsmaker.tribunnews.com/2020/08/10/bunuh-diri-beruntun-6-selebriti-india-saat-pandemi-apa-pemicunya-lihat-fakta-fakta-memilukan-ini.

Nevid, J. S. R., Spencer, A. G., & Beverly. (2018), *Psikologi Abnormal Di Dinia Yang Terus Berubah Edisi Kesembilan Jilid I*. Jakarta: Erlangga.

Nugraheny, D. E. (2020, Juni 03) Komnas Perempuan: KDRT Meningkat Selama Pandemi Mayoritas Korban Bungkam. Kompas.com. https://nasional.kompas.com/read/2020/06/03/21392401/komnas-perempuan-kdrt-meningkat-selama-pandemi-covid-19-mayoritas-korban

O'Connor, Rory C. K., & Olivia, J. (2018). The integrated motivational– volitional model of suicidal behaviour. *Phil. Trans. R. Soc. B 373: 20170268*. https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0268

Putra, N. P. (2020, Juni 03). Polisi Sebut Kejahatan saat Pandemi Corona naik Akhir mei 2020. Liputan 6. https://www.liputan6.com/news/read/4270031/polisi-sebut-kejahatan-saat-pandemi-corona-naik-akhir-mei-2020

Poerwandari, E. K. (2017). *Pendekatan Kualitatif*. Cetakan keenam. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Fakultas PsikologiUI

Raisa, E. E., & Annastasia. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang," Empati, *5*(3), 537-542.

Reger, A. M., & Stanley, I. H. Joiner, T. E. (2020). Suicide Mortality and Coronavirus Disease 2019—A Perfect Storm?. JAMA Psychiatry. April 2020. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2020.1060

Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2020, September 8). *Data sebaran*. https://covid19.go.id/

Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (2019). *Psikologi Sosial Edisi Kelima Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Sitorus, N. A. (2020, September), Diduga Stres Pasien COVID-19 Bunuh Diri Di Royal Prima Medan. ANTARANEWS.com. https://www.antaranews.com/berita/1651406/diduga-stres-pasien-covid-19-bunuh-diri-di-royal-prima-medan

Takut menularkan, perawat positif corona di Italia bunuh diri. (2020, Maret 26). CNN Indonesia. https://www.cnnindonesia.com/internasional/20200326104452-134-486978/takut-menularkan-perawat-positif-corona-di-italia-bunuh-diri

Terguncang oleh pandemi corona, Bu Dokter bunuh diri. (2020, April 28). JPPN.com https://www.jpnn.com/news/terguncang-oleh-pandemi-corona-bu-dokter-bunuh-diri

Vitteli, R. (2020, Juni 07). Are We Facing a Post-COVID-19 Suicide Epidemic?Is the pandemic putting more people at risk for suicide?. Psychologytoday. https://www.psychologytoday.com/us/blog/media-spotlight/202006/are-we-facing-post-covid-19-suicide-epidemic

Widiantari, Komang S. H., & Yohanes Kartika. (2013). Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2013, Vol. 1, No. 1, 106-115. ISSN: 2354-5607. https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p11

Wijayaatmaja, Y. P. (2020, Juli 25), Kriminolog: Yodi Prabowo Lakukan Bunuh Diri Altruistik. Media Indonesia. https://mediaindonesia.com/read/detail/331603-kriminolog-yodi-prabowo-lakukan-bunuh-diri-altruistik

Wills, M., & Barnes, C. (2020, September). *Mental Health, Suicide, and the COVID-19 Pandemic, Are COVID-19 related suicides the next crisis?*. Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/mental-illness-in-america/202009/mental-health-suicide-and-the-covid-19-pandemic

World Health Organization. (2020, September 8). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. https://covid19.who.int/

RUSUNAWA DI DKI JAKARTA DAN PERSEPSI PENGHUNINYA

Sitawaty Tjiptorini, Aisyah Ramadhani
[1]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka
[1]utksita@yahoo.com; [2]bundab025@gmail.com

Abstrak

Rusunawa (Rumah susun sederhana sewa) didirikan di kota besar seperti DKI (Daerah Khusus Ibukota) Jakarta salah satunya adalah untuk menanggulangi masalah keterbatasan lahan hunian. Berbagai upaya dilakukan oleh pemerintah daerah untuk menanggulangi masalah hunian warganya, terlebih masyarakat dengan tingkat penghasilan rendah. Pendirian rusunawa dilakukan pemerintah daerah untuk menanggulangi masalah ketiadaan tempat tinggal bagi sebagian masyarakat berpenghasilan rendah yang sebagian bekerja di sektor formal seperti pegawai negeri golongan rendah, juga sektor-sektor informal seperti pedagang asongan, pengemudi ojek/bus, pramuniaga, buruh pabrik dan lain sebagainya. Selain dari itu, masyarakat yang terdampak oleh bencana alam seperti banjir dan kebakaran, di samping proyek-proyek relokasi warga yang menempati hunian yang bukan semestinya. Banyak stigma masyarakat mengenai rusunawa dan penghuni rusun pada umumnya, yang kebanyakan berkonotasi negatif seperti kumuh, tidak tertata, dan minim fasilitas. Peneliti ingin melihat bagaimana persepsi penghuni rusunawa terhadap keadaan kondisi, keinginan dan kebutuhan dari sebuah rusun yang sesuai dengan harapan mereka sehingga menjadi tempat tinggal yang nyaman dan aman sesuai dengan tujuan pengadaannya, serta bagaimana interaksi sosial warganya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pengambilan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan subyek penghuni rusunawa-rusunawa di wilayah Cakung Barat Jakarta Timur, yang sudah lebih dari satu tahun tinggal di rusunawa-rusunawa tersebut. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman masyarakat umum mengenai rusunawa dan kehidupan penghuninya,
Kata kunci: rusunawa, interaksi sosial, persepsi.

PENDAHULUAN

Tahun 2020 Jakarta diawali dengan hujan deras selama beberapa hari terus menerus yang menyebabkan bencana banjir di sebagian besar wilayahnya. Bencana banjir tersebut bahkan mengakibatkan lumpuhnya berbagai sarana dan prasarana di Jakarta. Terjadi pemadaman listrik, terhentinya moda transportasi masal, dan banyaknya rumah tinggal warga yang tergenang air apalagi di daerah pinggiran sungai (Ladjar, BMW, 2020). Dengan banyaknya warga yang tempat tinggalnya terendam banjir, maka Pemerintah Daerah menyediakan tempat penampungan sementara di beberapa lokasi di wilayah Jakarta. Ada beberapa rusun milik Pemerintah Daerah yang dijadikan lokasi penampungan sementara warga di seluruh wilayah DKI Jakarta, seperti di daerah Pengadegan Timur dan lainnya. Pemerintah Daerah bahkan menawarkan agar warga yang menempati bantaran sungai dan perkampungan-perkampungan kumuh lainnya yang mempunyai Kartu Tanda Kependudukan (KTP) DKI untuk seterusnya menetap di rusunawa-rusunawa milik Pemerintah, salah satunya adalah di Rusun Cakung Barat, Jakarta Timur.

Masyarakat yang tinggal di bantaran kali atau yang pola bermukimnya membelakangi air biasanya adalah masyarakat yang termarjinalkan oleh kehidupan perkotaan. Akibat dari perilaku ini maka kawasan tepian air di perkotaan berubah menjadi kawasan *slum* (kumuh). Sebagai akibat dari perubahan fungsi kawasan, seringkali ditemui permasalahan seperti pendangkalan sungai, tanah longsor, banjir bandang, dan bencana alam lainnya. Karakter permukiman di tepi sungai adalah karakter permukiman yang banyak ditemui di kawasan perkotaan hampir di seluruh kota di Indonesia.

Budaya bermukim di tepi sungai atau peradaban air baru dikenali manusia sekitar tujuh ribu tahun yang lalu (Saifudi, A., 2005). Manusia yang hidup menetap, tidak lagi berpindah-pindah seperti peradapan sebelumnya. Mereka menetap di tepi pantai dan tepi-tepi sungai besar dan mengembangkan peradaban air atau sawah basah, lokasi tepi air atau sungai selalu jadi pilihan manusia sebagai tempat

tinggal. Berdasar sejarah manusia bermukim, maka lokasi utama yang dipilih sebagai tempat permukiman untuk sementara maupun menetap adalah lokasi dekat air. Pada perkembangan selanjutnya kota-kota di bentuk di sekitar sumber air, hal ini untuk memenuhi kebutuhan air bersih, drainase, dan irigasi pertanian, maupun transportasi.

Semenjak munculnya budaya air, maka kebudayaan manusia mulai berkembang cepat dan pesat. Pola permukiman yang mengikuti topografi sungai membuat pola permukiman yang ada terbangun pada lahan yang minim dan dibangun secara tumpang tindih. Akibatnya tatanan massa menjadi tidak teratur dan didominasi oleh perkerasan untuk jalur sirkulasi. Ciri kawasannya pun identik dengan kawasan kumuh dan tidak tertata serta minim fasilitas (Junara, N. & Kusumadewi,T.,2011). Pertambahan dan tekanan penduduk akibat urbanisasi berimplikasi pada meningkatnya kebutuhan lokasi-lokasi permukiman, aktivitas ekonomi, rekreasi dan sarana prasarana lainnya. Hal ni sudah barang tentu mengakibatkan kota semakin meluas dan tumbuh secara acak.

Citra kawasan kumuh pada permukiman masyarakat tepi sungai dapat diperbaiki dengan cara meningkatkan kualitas kawasan permukiman melalui pengembangan berbagai program pemberdayaan masyarakat dan pengembangan ruang terbuka hijau. Pengembangan ruang terbuka hijau melibatkan peran serta masyarakat dengan tujuan meningkatkan rasa memiliki terhadap ruang sekitar mereka. Sehingga kelangsungan kelestarian lingkungan dapat terjaga. Perlu disadari bahwa keberadaan ruang terbuka hijau yang baik di suatu kota atau di suatu wilayah di kota akan dapat meningkatkan daya saing dari kota atau wilayah itu sendiri (Fauzi, 2004). Akan tetapi masyarakat yang terbiasa tinggal di tepian sungai mempunyai pemikiran atau persepsinya sendiri mengenai kemudahan akses jika menetap di sepanjang sungai dan menggunakan sungai sebagai prasarana transportasi meskipun banyak yang terbangun pada lahan yang minim dan dibangun secara tumpang tindih (Taranita, K & Junara, N (2009).

Rumah susun merupakan salah satu alternatif dalam pemecahan permasalahan lahan dan kepadatan penduduk di ibukota, akan tetapi hal tersebut bukannya tidak mendatangkan permasalahan. Sebuah penelitian yang dilaksanakan pada 3 rusun di daerah Jakarta yaitu rusun Kalibata, Tebet dan Tanah Abang didapatkan data bahwa ukuran rusun yang terbatas menyebabkan ruang gerak para penghuninya menjadi terbatas. Kepadatan lahan di ibukota juga bisa berberdampak kepada meningkatnya angka kriminalitas baik dalam bentuk kejahatan didalam atau diluar rumah tangga. Keaadan kota dengan kompetisi dan tuntutan hidup di kota sangat tinggi memicu konflik, kemarahan, dan permusuhan sebagai upaya pertahanan diri (Fajri, K., 2016). Oleh karenanya diperlukan penyesuaian pembangunan rumah susun yang bisa memberikan integritas dan meminimalisir lahan, selain dari aman dan nyaman, kepada para penghuninya.

Kehidupan masyarakat secara luas dapat dikelompokkan menjadi dua kegiatan yang saling terkait, yairu formal dan informal. Kehidupan informal merupakan hal yang signifikan dalam penataan kota secara nyata berbeda dan terpisah dari aktivitas formal. Walau tidak berbentuk dan tersebar, kehidupan masyarakat secara informal sebenarnya terlihat jelas dan muncul sebagai pusat perhatian. Hal tersebut menandakan adanya variasi ruang publik yang melayani umum secara sukarela, informal, dan menyenangkan; selain juga menfasilitasi pertemuan individu di luar rumah dan di luar waktu bekerja (Oldenburg, 1999).

Di rusunawa kelompok pedagang informal difasilitasi dengan dibuatkannya fasilitas untuk berdagang resmi dengan sewa yang sangat terjangkau atau murah. Kelompok pedagang ini juga bertindak sebagai kelompok sosial. Informalitas yang terjadi membentuk rutinitas harian dan kegiatan yang mendukung perekonomian di kalangan masyarakat penghuni rusunawa.

1. Penelitian Yang Telah Dilakukan Sebelumnya

Untuk mengetahui persepsi penghuni rusunawa terhadap huniannya, maka perlu adanya penelitian pendahuluan mengenai prasarana, sarana dan fasilitas-fasilitas pendukung lainnya yang disediakan oleh Pemda pada rusunawa yang telah ada, dalam penelitian ini adalah Cakung Barat.

Rusunawa yang terletak di Kelurahan Cakung Barat, Jakarta Timur terdiri dari beberapa blok Rusunawa di tiga lokasi yang berbeda namun tidak berjauhan, yaitu rusunawa RGTC (Rusun Griya TTipar Cakung), rusunawa Albo (Cakung Barat), dan rusunawa KM2 Bekasi Cakung. Ketiga Rusunawa tersebut dikelola oleh Unit Pengelola Rumah Susun (UPRS) yang berpusat di RGTC dengan tugas melaksanakan pengelolaan rumah susun sesuai dengan Peraturan Gubernur (Pergub) no. 351 pasal 4 ayat 1 tahun 2016.

		
Gambar 1: Rusunawa RGTC dengan fasilitas olahraga (Sumber: UPRS Cakung Barat).	Gambar 2: Rusunawa Albo Cakung Barat dengan fasilitas Mesjid dan transportasi Mini Trans khusus.	Gambar 3: Rusunawa KM2 Bekasi Cakung. Unit Usaha di lantai dasar dan Unit Hunian di atasnya.

Sarana dan Prasarana di ketiga lokasi Rusunawa kurang lebih sama yaitu:

1. Unit hunian seluas 36 m² mempunyai 2 kamar tidur, 1 kamar mandi, ruang tamu, dapur, air bersih, Apar. Tarif hunian berkisar antara Rp. 192.000,- s/d Rp. 545.000,- per bulan tergantung dari tinggi lantai hunian dan tipe penghuni (buruh/PNS/umum/target grup)
2. Sarana Air Bersih yaitu ground water tank dan roof water tank.
3. Sarana Air Kotor yaitu STP biotek dan saluran air kotor.
4. Penerangan dari PLN, Dinas Perindustrian dan Energi, Genset.
5. Fasilitas Pemadam yaitu tersedianya Hydrant, Apar, dan deep well.
6. Fasilitas keamanan dijaga oleh satpam 24 jam sehari bergantian. Pintu masuk/keluar rusunawa RGTC hanya 1 di depan komplek. Pintu masuk rusunawa Albo Cakung Barat dan KM2 Bekasi Cakung dibedakan untuk masuk dan keluarnya, tetapi hanya 1 arah dan masing-masing pintu dijaga oleh satpam 24 jam.
7. Fasilitas Kesehatan dan Hukum yaitu tersedia Poliklinik Umum, Puskesmas, Posyandu, Mobil Ambulans, Pos Pengaduan Kekerasan Perempuan dan Anak (PPKPA). Fasilitas-fasilitas kesehatan dan hukum tersebut meskipun letaknya di dalam kompleks RGTC, juga dimanfaatkan oleh masyarakat di sekitar rusun Cakung Barat. Bahkan mobil ambulans meskipun keberadaannya di lokasi rusun, tapi melayani panggilan untuk seluruh daerah Jakarta Timur.
8. Fasilitas Umum: PAUD, RPTRA, Lapangan Basket, Badminton, Volley, Futsal, Aula, Perpustakaan Keliling, Koperasi, Taman, Masjid dan Ruang Ibadah Kristiani, Sarana Parkir Kendaraan Roda Dua, Sarana Berjualan di lantai dasar masing-masing blok rusunawa.
9. Fasilitas dan/atau kegiatan lainnya yang tersedia untuk ketiga rusunawa tersebut adalah:
   a. Transportasi Mini Trans gratis yang mempunyai poll di Rusunawa Albo untuk melayani penghuni ke Terminal Trans Jakarta di Pulo Gadung dengan melewati RGTC dan gerbang Rusun KM2, pergi pulang setiap 10-30 menit.

b. Kegiatan penjualan paket sembako murah yang berisi: beras 5 kg, telur 1 kg, daging, 1 kg, ikan 1 kg, dan ayam 1 ekor; yang dijual dengan harga Rp. 96.000,- di setiap awal bulan yang tujuannya adalah untuk meningkatkan asupan gizi warga di ketiga rusunawa.
c. Dalam bidang ketenagakerjaan pun warga rusunawa diberi kesempatan untuk menjadi karyawan di salah satu rusunawa, seperti tenaga administrasi, tenaga keamanan, tenaga kebersihan, guru PAUD, dan lain sebagainya. Hal ini tentu saja sangat membantu warga rusunawa untuk memperoleh pekerjaan dan tempat tinggal layak huni sehingga menenangkan pikiran.
d. Untuk kegiatan anak-anak dan remaja, selain UPRS dan warga sendiri yang sering menyediakan kegiatan untuk anak-anak mereka, beberapa organisasi mandiri, seperti Reach Out Foundation, Inspiration Factory.Org, dan lain sebagainya; juga sering menyelenggarakan kegiatan-kegiatan yang dikhususkan untuk anak-anak dan remaja dengan menggunakan fasilitas RPTRA rusunawa yang luas, aman, nyaman, dan menyenangkan

2. Urgensi Penelitian

Agar pengembangan hunian rusun tidak menimbulkan masalah sosial di masa depan, perlu ada strategi perencanaan tata ruang jangka panjang. Oleh sebab itu perlu mencari tahu persepsi dari penghuni rumah susun itu sendiri supaya ada kesesuaian antara keadaan kondisi, keinginan, dan kebutuhan dari suatu rumah susun. Persepsi atau pemikiran inilah yang kemudian akan menjadi landasan bagi individu penghuni rusun untuk merespon lingkungannya atau menjadi dasar individu dalam bertingkah laku ketika berada di lingkungan Rusun (Larsen, R.J. & Buss, D.M., 2008).

Perkembangan kota sering dituduh mengkonversi tanah-tanah subur yang produktif, meniadakan fungsi ekologis penting yang sebelumnya ada. Oleh karena itu perlu kiranya perkembangan kota diarahkan ke wilayah dimana hubungan masyarakat dengan tanahnya telah longgar (Benyamin, IM., 2011). Merealisasikan pembangunan yang berkelanjutan berarti merealisasikan suatu pembangunan yang di dalam perencanaannya terdapat integrasi aspek ekonomi, aspek ekologi dan aspek sosial ekonomi dan sosial budaya sepeti yang terjadi di rusun. Salah satu saja dari aspek ini tidak terfikirkan dalam perencanaan pembangunan, maka wujud realisasi pembangunan itu tidak akan berkelanjutan. Konsep pembangunan yang berkelanjutan berlaku di semua bidang usaha pembangunan termasuk rusun, yang termasuk dalam perencanaan pembangunan kota. Wilayah perkotaan lebih ditekankan berhubung kota berpenduduk relatif lebih padat, sebagi pusat berbagai kegiatan produksi atau industri yang menghasilkan limbah produksi, dan juga sebagai pusat berbagai kegiatan seperti kegiatan pendidikan, kesehatan, sosial budaya, politik, industri pariwisata, keamanan, transportasi, dan sebagainya (Yakin, 2004).

Sesuai dengan teori humanistik Abraham Maslow dalam Alwisol (2008), juga dalam Hall, Lindzei, & Campbell (1998) tingkat kebutuhan manusia dimulai dari kebutuhan fisiologisnya terlebih dahulu, yaitu kebutuhan dasar seperti makanan, minuman, pakaian, udara segar untuk bernafas, tempat tinggal yang layak, dan seterusnya. Anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua bisa menyediakan kebutuhan dasar bagi keluarganya tentu akan merasa kebutuhan fisiologisnya terpenuhi sehingga kebutuhannya akan meningkat untuk mencari rasa aman. Bantuan penjualan sembako murah yang diadakan tiap awal bulan di rusun Cakung Barat juga sangat membantu warga untuk memenuhi kebutuhan dasar dan kebutuhan gizinya. Penyediaan rusunawa murah yang layak huni dengan daya listrik yang cukup memadai, juga di daerah yang luas dan bebas banjir, menambah kenyamanan untuk mendapatkan tempat tinggal yang memberikan integritas.

Manusia ingin selalu merasa aman untuk menjalankan kehidupannya sehari-hari. Oleh sebab itu rasa aman menjadi kebutuhan selanjutnya yang akan dicari dan dipenuhi oleh manusia. Tinggal di Rusunawa yang mempunyai sistem keamanan yang baik akan meningkatkan kenyamanan penghuni, terlebih jika petugas keamanan adalah warga rusun sendiri sehingga ia akan menjaga lingkungannya

sendiri dengan lebih baik. Adanya kebijakan untuk lebih mengutamakan warga rusunawa untuk mengisi lowongan pekerjaan yang berhubungan dengan semua kegiatan pengelolaan rusunawa menambah rasa aman dalam mendapatkan pekerjaan dan penghasilan. Orang tua dengan penghasilan tetap yang tinggal di rusunawa akan merasa aman secara ekonomi dan selanjutnya memnyebarkan perasaan aman untuk keluarganya

Ketika individu penghuni sudah merasa aman dan nyaman, maka ia akan mengembangkan dirinya lebih luas dengan bersosialisasi (Larsen, R.J., & Buss, D.M., 2008). Banyaknya keluarga-keluarga rusunawa yang mempunyai keturunan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi keturunannya untuk mengembangkan kemampuannya dalam bersosialisasi. Hal ini tentu juga akan menambah rasa percaya diri anak sehingga ia juga akan makin produktif dalam menjalani kehidupannya seiring dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

Lebih lanjut Euri Bronfenbrenner (1977), juga dalam Santrock (2012) dengan teori Etologinya (Researchgate) menyebutkan bahwa kehidupan adalah hubungan timbal balik yang tidak dapat dipisahkan antara penghuni dengan lingkungan nya. Apapun yang terjadi di lingkungan akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan mental seseorang.

Demikian juga sebaliknya. Apa yang menjadi pikiran, perasaan, dan perilaku individu akan berpengaruh terhadap lingkungannya.

Rusun yang dikelola dengan baik akan menimbulkan dampak positif terhadap warga penghuninya. Demikian juga dengan orang tua yang membesarkan keturunannya di lingkungan yang aman, nyaman, dan tenteram, maka keturunannya akan bisa mengembangkan kekuatan karakternya masing-masing untuk berinteraksi dengan lingkungannya dan menjadi individu yang tangguh, mudah beradaptasi, dan ramah (Santrock, 2012).

METODE

Desain

Berkaitan dengan persepsi penghuni terhadap rusunawa, maka dilakukan penelitian dengan menggunakan metode desain penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui persepsi penghuni yang telah tinggal lebih dari satu tahun di rusunawa. Metode penelitian kualitatif dianggap sesuai karena metode ini berdasarkan paradigma interpretif. (Sarantakos dalam Poerwandari, 2007) yang mana penjelasan mengenai peristiwa sosial dan kehidupan merupakan suatu kerangka *common sense* yang berisikan arti atau makna dari pengalaman kehidupan sehari-hari. Selain dari itu, metode kualitatif juga dipilih (Sarantakos dalam Perwandari, 2007) karena: (1) Realitas sosial, dalam hal ini kehidupan di rusunawa adalah sesuatu kehidupan yang dipersepsikan secara subyektif oleh individu; (2) Manusia dipengaruhi oleh dunia sosialnya, menciptakan rangkaian makna dalam menjalani kehidupannya; (3) Penelitian bertujuan untuk memahami kehidupan sosial dan penghayatan individu terhadap kehidupan yang dijalaninya secara personal.

Partisipan

Subyek penelitian pada metode ini berjumlah enam orang yang mempunyai karakteristik: (1) berada pada tahap perkembangan dewasa muda dan madya (usia 20-60 tahun); (2) sudah tinggal di salah satu rusunawa minimal satu tahun, agar mempunyai pengalaman cukup untuk mempersepsikan rumah susun; (3) mampu berkomunikasi dengan baik, agar informasi yang diperoleh dapat memenuhi tujuan penelitian. Jumlah tersebut juga untuk mendukung triangulasi metode penelitian kualitatif yang memungkinkan peneliti bisa men-cek silang (*cross check*) jawaban-jawaban subyek penelitian,

Metode pengambilan subyek adalah *incidental sampling* dengan teknik *non-probability samples*. Menurut Cohen & Swerdlik (1999) *incidental samples* adalah subyek yang tersedia untuk dipakai. Dengan melakukan *incidental sampling*, peneliti dapat mengambil subyek yang kebetulan ada di suatu rumah susun pada saat pengambilan data. *Non-probability samples* (Kerlinger dalam Creswell,

2009) adalah pengambilan subyek tidak secara random. Subyek yang digunakan dalam penelitian tidak dipilih secara acak (*non-probability samples*), yaitu tidak semua anggota populasi di rumah susun yang didatangi peneliti memperoleh kesempatan yang sama untuk menjadi subyek penelitian. Subyek haruslah warga penghuni salah satu rusunawa Cakung Barat yang sudah menetap di rusunawa tersebut minimal satu tahun.

Instrumen

Melihat latar belakang dan tujuan penelitian ini, maka diputuskan untuk menggunakan metode pengumpulan data dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasinya. Wawancara diperlukan untuk menggali faktor-faktor dinamis atau faktor-faktor dasar, yamg memberikan motivasi kepada seseorang dan bertanggung jawab atas pemunculan pola tingkah laku yang bisa diamati (Chaplin, 2000). Observasi dilakukan terhadap subyek dan interaksinya terhadap lingkungan rusunawa sesuai dengan temuan di lapangan. Dokumentasi berupa profil rusunawa dari UPRS dan foto-foto lingkungan rusunawa diperlukan untuk menunjang hasil observasi dan wawancara.

Prosedur

1. Proses pelaksanaan penelitian dimulai dengan mendata lokasi penelitian di wilayah Jakarta.
2. Mendatangi lokasi penelitian di tiga wilayah Jakarta Timur, yaitu:
   a. Rusunawa RGTC, Jl. Raya Tipar Cakung
   b. Rusunawa Albo Cakung Barat, Jl. Raya Tipar Cakung
   c. Rusunawa KM2 Cakung, Jl. Raya Bekasi Cakung
3. Observasi lingkungan dilakukan terlebih dahulu untuk mendapat gambaran lokasi dan penghuninya, dibarengi dengan pengumpulan foto-foto dokumentasi.
4. Wawancara dilakukan terhadap *incidental sampling* dengan menggunakan teknik *probability samples*.
5. Menemui Kepala UPRS rusunawa-rusunawa yang dituju, yaitu setelah mendapat Surat Ijin Penelitian dari Dinas Perumahan Pemprov. DKI, Jl. Taman Jatibaru, Cideng, Jakarta Pusat.
6. Wawancara lanjutan juga dilakukan terhadap Kepala atau Staf UPRS Cakung Barat sebagai ajang silaturahmi peneliti dan kesempatan untuk memperkenalkan diri. Disamping itu juga bagian dari triangulasi data.
7. Menganalisa dan mengintrepetasi data sesuai tujuan penelitian.

HASIL

Gambaran Umum Subyek

Subyek	Usia (tahun)	Gender	Pekerjaan	Lama tinggal di rusunawa (tahun)
A	55	P	Pensiunan PNS	13
B	39	P	Guru	7
C	35	P	Buruh	2,5
D	42	L	Swasta	11
E	40	L	Pengemudi	7
F	47	L	Swasta	2,5

Hasil Analisis Data

	A	B	C	D	E	F

Penyebab menghuni rusunawa	Tidak punya rumah pribadi	Tidak punya rumah pribadi	Relokasi hunian yang bukan semestinya	Tidak punya rumah pribadi	Tidak punya rumah pribadi	Tidak punya rumah pribadi
Alasan menghuni rusunawa	Perlu hunian yang terjangkau	Perlu hunian yang terjangkau	Perlu hunian yang terjangkau	Perlu hunian yang terjangkau	Perlu hunian yang terjangkau	Perlu hunian yang terjangkau
Perasaan menetap di rusunawa	Nyaman, dekat dengan teman-teman	Nyaman, tenang bersama keluarga	Nyaman, tidak takut digusur	Nyaman	Nyaman	Nyaman
Persepsi tentang prasarana rusunawa	Gedung kokoh, bebas banjir, ada listrik, air bersih, halaman luas	Gedung kokoh, bebas banjir, ada listrik, air bersih, halaman luas	Gedung kokoh, bebas banjir, ada listrik, air bersih, halaman luas	Gedung kokoh, bebas banjir, ada listrik, air bersih, halaman luas	Gedung kokoh, bebas banjir, ada listrik, air bersih, halaman luas	Gedung kokoh, bebas banjir, ada listrik, air bersih, halaman luas
Persepsi tentang sarana rusunawa	Lengkap, banyak unit usaha di lantai dasar	Lengkap dan disediakan bus gratis	Lengkap	Lengkap dan aman	Lengkap dan aman	Lengkap dan aman
Persepsi tentang keamanan rusunawa	Aman. Warga saling memperhatikan tetangga	Aman. Warga saling memperhatikan tetangga	Aman. Warga saling memperhatikan tetangga	Aman, pintu masuk/keluar hanya 1 dan dijaga satpam 24 jam. Warga juga saling memperhatikan tetangganya	Aman, pintu masuk berbeda dengan pintu keluar dan 1 arah dan keduanya dijaga satpam	Aman, pintu masuk berbeda dengan pintu keluar dan 1 arah dan keduanya dijaga satpam
Persepsi tentang fasilitas kesehatan	Ke Puskesmas hanya jika sakit atau ada anggota keluarga yang sakit	Ke Puskesmas hanya jika sakit atau ada anggota keluarga yang sakit	Ke Puskesmas hanya jika sakit atau ada anggota keluarga yang sakit	Ke Puskesmas hanya jika sakit atau ada anggota keluarga yang sakit	Ke Puskesmas hanya jika sakit atau ada anggota keluarga yang sakit	Ke Puskesmas hanya jika sakit atau ada anggota keluarga yang sakit
Persepsi tentang fasilitas bantuan hukum	Tidak pernah menggunakan	Tidak pernah menggunakan	Tidak pernah menggunakan	Tidak pernah menggunakan	Tidak pernah menggunakan	Tidak pernah menggunakan
Persepsi tentang fasilitas keagamaan	Sering menggunakan fasilitas non Muslim	Menggunakan	Menggunakan	Sangat sering menggunakan	Sangat sering menggunakan	Sangat sering menggunakan

Persepsi tentang RPTRA	Diperlukan untuk anak-anak	Diperlukan untuk anak-anak	Diperlukan untuk anak-anak	Diperlukan untuk anak-anak	Diperlukan untuk anak-anak	Diperlukan untuk anak-anak
Persepsi tentang fasilitas olahraga	Diperlukan tapi jarang menggunakan	Diperlukan tapi jarang menggunakan	Diperlukan tapi jarang menggunakan	Menggunakan dan untuk berkumpul warga	Menggunakan dan untuk berkumpul warga	Menggunakan dan untuk berkumpul warga
Persepsi tentang transportasi gratis Mini Trans	Sering menggunakan, bahkan untuk berkunjung ke blok belakang RGTC	Sangat sering menggunakan, bisa bertemu warga lain	Sangat sering menggunakan	Menggunakan, tapi lebih sering naik motor pribadi	Menggunakan, tapi lebih sering naik motor pribadi	Menggunakan, tapi lebih sering naik motor pribadi
Persepsi tentang taman di dalam komplek rusunawa	Bagus dan membuat sejuk	Bagus	Bagus	Bagus, tidak ada pohon yang besar sekali sehingga menghambat pemandangan	Bagus, tidak ada pohon yang besar sekali sehingga menghambat pemandangan	Bagus, tidak ada pohon yang besar sekali sehingga menghambat pemandangan
Persepsi tentang program penjualan sembako murah	Sangat membantu	Sangat membantu	Sangat membantu	Sangat membantu	Sangat membantu	Sangat membantu
Persepsi terhadap aturan hunian rusunawa dari UPRS	Harus ada aturan supaya tertib	Tidak apa-apa pakai aturan	Tidak apa-apa pakai aturan	Harus ada aturan supaya tertib	Harus ada aturan supaya tertib	Harus ada aturan supaya tertib
Persepsi terhadap pengelola UPRS	Bisa dipercaya dan melayani dengan baik	Bisa dipercaya dan melayani dengan baik	Bisa dipercaya dan melayani dengan baik	Bisa dipercaya dan melayani dengan baik	Bisa dipercaya dan melayani dengan baik	Bisa dipercaya dan melayani dengan baik

DISKUSI

Dari hasil penelitian dapat dilihat rangkuman dari persepsi penghuni-penghuni rusunawa masih mengacu kepada pemenuhan dasar penghuni. Penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh Lembaga Penelitian dan Pengembangan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka mengenai rusunawa ramah anak di seluruh wilayah DKI Jakarta pada tahun 2019-2020 juga masih berkisar pada fasilitas-fasilitas dan program-program yang disediakan semua rusunawa untuk layak menjadi rusunawa ramah anak.

1. Persepsi penghuni tentang unsur kebutuhan fisiologis. Meskipun bukan rumah pribadi, rusunawa berhasil menyediakan hunian yang nyaman dan terjangkau bagi keluarga dengan prasarana dan sarana yang lengkap. Ditambah lagi dengan adanya program penjualan sembako

murah sehingga bisa membantu asupan gizi warga rusunawa. Pandemi Covid-19 juga banyak menyediakan berbagai bantuan dari Pemerintah yang diberikan melalui UPRS kepada warga rusunawa.

2. Persepsi penghuni tentang unsur rasa aman. Rusunawa dijaga satpam 24 jam sehari. Pintu masuk/keluar gerbang komplek rusunawa hanya ada 1 di RGTC. Di rusunawa Albo Cakung Barat dan KM2 Bekasi Cakung pintu masuk dibedakan dengan pintu keluar yang masing-masing dijaga oleh satpam 24 jam, juga diberlakukan satu arah untuk kendaraan masuk dan keluar komplek rusunawa. Tidak ada pohon-pohon besar di dalam komplek yang bisa menghambat pemandangan ke area dalam rusunawa.
3. Persepsi penghuni tentang unsur interaksi sosial dan kasih sayang. Manusia pada dasarnya adalah mahluk sosial. Penghuni rusunawa yang jumlahnya sangat banyak, meskipun tidak kenal semuanya, tetap bisa menjalin kerjasama antar warga dengan adanya rukun tetangga di tiap-tiap blok. Segala aktivitas penghuni di tingkat berapapun dan di ujung manapun dapat diketahui oleh tetangganya karena unit hunian berdempetan satu sama lain. Warga beradaptasi dengan lingkungannya dan saling toleransi untuk menjadi penghuni rusunawa yang terjangkau dan nyaman dengan segala fasilitas.
4. Persepsi penghuni tentang unsur kepercayaan diri. Rusunawa memberikan integritas hunian kepada penghuninya, yaitu rusunawa yang layak huni, bebas banjir, cukup listrik, air bersih, fasilitas-fasilitas dan kemudahan-kemudahan lainnya sehingga warga tersebut bisa berkonsentrasi untuk mengembangkan dirinya menjadi warga yang percaya diri bahkan turut menjaga lingkungannya dengan menjalin kerjasama dan pertemanan dengan sesama warga. Interaksi sosial terjalin dari warga yang beradaptasi dengan lingkungan dan mengasihi lingkungannya sehingga bisa bersama-sama menjaga lingkungannya.
5. Persepsi penghuni tentang pencapaian diri. Menjadi penghuni rusunawa dengan segala fasilitas prasarana dan sarana yang layak, menjadikan warga bisa lebih berkonsentrasi bekerja dan berkarya untuk lebih mengembangkan dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan adanya pemikiran bahwa keluarga akan aman dan nyaman di unit hunian, dimana tetangga yang baik dan pengelola UPRS akan ada jika diperlukan. Kepala keluarga dapat ketenangan untuk meninggalkan keluarga untuk bekerja serta mengaktualisasikan dirinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penghuni rusunawa memiliki persepsi subyektif mengenai rusunawa walau banyak kesamaan di antara jawaban mereka.. Meskipun demikian, tetap mempertimbangkan adanya unsur-unsur kebutuhan manusia yang tersedia di rusunawa, yaitu unsur-unsur kebutuhan fisiologis, rasa aman, interaksi sosial atau kasih sayang, kepercayaan diri, dan pencapaian diri.

Saran

Saran Teoritis

Di era kenormalan baru yang sudah berlangsung berbulan-bulan dan mungkin akan berlanjut hingga tahun depan, masyarakat diharapkan bisa hidup dengan damai bersama virus corona atau virus lainnya dengan cara berpartisipasi menjaga kesehatan diri sendiri, keluarga, teman, tetangga, lingkungan dan masyarakat umum secara luas. Ada kesadaran baru bahwa tanpa kesehatan, semua fasilitas kemewahan hidup tidak ada artinya karena tidak bisa dinikmati. Terjadi pergeseran perilaku dalam berinteraksi sosial. Tatap muka ternyata tidak harus dilakukan dengan hadir fisiknya, tetapi dengan cara virtual. Bekerja, bermain, berinteraksi sosial dilakukan melalui internet dengan jumlah peserta lebih banyak, dengan waktu yang seketika dan dengan jangka waktu yang diatur sendiri. Dawai

dan internet mengarah menjadi kebutuhan primer. Rusunawa perlu menindaklanjuti pergeseran perilaku tersebut dengan mengarahkan program-program yang akan dirancang untuk warga rusunawa menjadi program-program yang sesuai dengan kenormalan baru. Program-program yang dirancang UPRS untuk warganya bisa diarahkan untuk mengenal aplikasi program internet yang ramah pemakai dan bisa menjadi pemantik untuk munculnya perilaku dan persepsi baru yang lebih mengarah kepada pemberdayaan usia produktif.

Saran Praktis.

UPRS lebih membuka diri kepada mitra kelembagaan seperti Universitas-Universitas atau LSM yang ada di Jakarta untuk terlibat dalam program-program kemitraan masyarakat atau pengabdian masyarakat yang ramah usia dan sesuai dengan pergeseran prioritas kesehatan di era kenormalan baru.

UPRS mengajak warga rusunawa untuk lebih berperan menjaga kesehatan, keamanan dan kenyamanan lingkungan rusunawa, serta menjalin hubungan yang sehat dengan masyarakat sekitar rusunawa. Semua fasilitas prasarana dan sarana menjadi tidak relevan jika pemakainya tidak sehat.

UPRS membuat program-program peningkatan kesejahteraan warga rusun sesuai tuntutan era kebiasaan baru, contohnya: pelatihan membuat masker kain yang aman dan nyaman dipakai tetapi juga trendy, pelatihan membuat hand sanitizer yang aman terhadap kulit sensitif, pelatihan membuat jamu minuman sehat berkualitas untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dan lain sebagainya. Pelatihan semacam ini sebaiknya mempunyai daya jual produk supaya warga tertarik mengikutinya.

REFERENSI

Alwisol (2008). *Psikologi Kepribadian.* Edisi Revisi. Malang: UMM Press.

Bronfenbrenner, U. (1977). An experimental ecology of human development. *American Psychologist,* 32, 513-531.

Chaplin, J.P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.

Cowen, B.J. & Swerdlik, M.E. (1999). *Psychological Testing And Assessment*. 4th ed. CA: Mayfeld Publishing Co.

Creswell, J.W. (2009). *Research Design*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.

Fauzi, A., (2004). *Ekonomi Sumberdaya Alam dan Lingkungan; Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Gramedia.

Hall, C. S., Lindzey, G., & Campbell, J.B. (2008). *Theories of Personalities.*4th Edition. NY: John Wiley & Sons, Inc.

Junara, M. & Kusumadewi, T. (2011). *Peran Serta Masyarakat Terhadap Perencanaan Ruang Terbuka hijau permukiman Di Daerah Aliran Sungai*. Environmental Talk Toward a Better Green Living. Jakarta.

Ladjar, B.M.W. (2020) Pengamat: Banjir di Awal Tahun 2020 Bukan Karena Air Kiriman, Kompas.com, 15 Januari. Diunduh dari https://megapolitan.kompas.com/read/2020/01/15/15460411/pengamat-banjir-di-awal-tahun-2020-bukan-karena-air-kiriman

Larsen, R.J. & Buss, D.M. (2008). *Personality Psychology.* 3rd ed. NY: McGraw-Hill.

Miller, P..H. (1993) *Theories of Developmental Psychology*. 3rd ed., NY: W.H. Freeman.

Oldenburg, R (1999). *The Great Good Place*. 2nd ed. NY: Marlowe Co.

Papalia, D. E., Olds, S.W., & Feldman, R. D. (2001). *Human Development*. 8th ed., NY: McGraw Hill.

Poerwandari, K. E. (2007). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta : LPSP 3 Fakultas Psikologi UI.

Ramdhani, Gilar (2019). Yuk Tinggal di Rusun Pemprov DKI Jakarta. *Liputan 6*, 2 November. Diunduh dari https://www.liputan6.com/news/read/4101409/yuk-tinggal-di-rusun-pem_prov-dki-jakarta.

Santrock, J. W. (2012) *Life Span Development: Perkembangan Sepanjang Hidup*, Edisi 13 terjemahan, Jakarta: Penerbit Erlangga.

Taranita, K. & Junara, N. (2009). *Lokal Wisdom dalam Penataan Ruang di Daerah Aliran Sungai.* Laporan Penelitian. Malang: UIN Maliki.

Yakin, A. (2004). *Ekonomi Sumberdaya dan Lingkungan. Teori dan Kebijakan Pembangunan Yang Berkelanjutan.* Jakarta: Akademika Presindo.

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR PLAY THERAPY* DALAM MENURUNKAN PERILAKU HIPERAKTIVITAS-IMPULSIFIVITAS PADA ANAK DENGAN *ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVE DISORDER* (ADHD)

Yunita Victoria Natal
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email : Yuninatal96@gmail.com

Abstrak

Anak dengan gangguan *Attention Deficit Hyperactive Disorder* (ADHD) umumnya memiliki kemampuan mengontrol diri yang rendah sehingga kurang dapat mengendalikan dorongan-dorongan emosional yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan perilaku hiperaktivitas-impulsivitas pada anak dengan ADHD melalui *Cognitive Behavior Play Therapy,* terapi ini merupakan terapi bermain yang melibatkan aspek kognitif dan perilaku agar melalui permainan yang diberikan anak dengan ADHD mampu mengekspresikan pikiran, perasaan dan emosinya. Metode dalam penelitian ini menggunakan *single case study*. Data dikumpulkan melalui metode wawancara (autoanamnesa), observasi dan tes psikologi berupa tes Bender Gestalt dan Tes CBCL. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang anak berusia 8 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Intervensi yang dilakukan terbagi menjadi 4 tahapan utama yakni tahap I *building rapport* dan kontrak terapi, tahap II psikoedukasi dan *daily activity*, tahap III terapi bermain dan tahap IV Evaluasi dan *follow up* yang dilakukan selama 3 minggu dan waktu setiap sesi pemberian terapi selama 1,5 jam. Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan, subjek mengalami penurunan dalam menunjukan perilaku impulsif yakni 5-7 kali perhari, setelah sebelumnya menunjukan perilaku impulsif sebanyak 15 sampai 17 kali.

Kata Kunci : *Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD), Cognitive Behavior Play Therapy, Perilaku Impulsif.*

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus atau yang lebih dikenal dengan istilah ABK merupakan anak yang memiliki keterbatasan khusus atau keluarbiasaan baik secara fisik, mental, intelektual, sosial maupun emosional sehingga hal tersebut membuat ABK memiliki karakteristik yang berbeda dari anak-anak pada umumnya. Secara umum, ABK digolongkan dalam beberapa jenis yakni : Tunagrahita, Tunanetra, Tunarungu,Tunalaras, Tunadaksa, kesulitan belajar, gangguan perilaku, anak berbakat dan anak dengan gangguan kesehatan.

Salah satu jenis kondisi anak berkebutuhan khusus yang termasuk dalam gangguan perilaku adalah *Attention Deficit Hyperactive Disorder* (ADHD). ADHD adalah gangguan pada anak yang timbul pada masa perkembangan dini dengan ciri utama ketidakmampuan memusatkan perhatian, impulsif dan hiperaktif (DSM IV,1994). Anak dengan ADHD memiliki perbedaan dalam hal interaksi dengan anak normal, hal ini dikarenakan anak dengan ADHD memiliki perilaku hiperaktivitas-impulsivitas yang ditunjukan melalui tindakan atau perkataan yang tak terkendali seperti tidak bisa duduk diam di kursi dalam waktu yang lama, meninggalkan tempat duduk dalam situasi dimana duduk tenang itu diharapkan dan seringkali lari, memanjat secara berlebihan dalam situasi yang kurang tepat, tidak sabar menunggu giliran dan cenderung lebih beresiko mengalami gangguan mood, kecemasan dan masalah dalam hubungan dengan teman sebaya (Nevid,2005). Beberapa perilaku diatas kemudian memberikan pengaruh baik bagi anak itu sendiri maupun kepada orang-orang di sekitarnya. Perilaku hiperaktivitas-impulsivitas yang ditunjukan dapat mempengaruhi perkembangan kognitif, emosi, dan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial sehingga menimbulkan beban psikososial yang berat di rumah, sekolah, dan keluarga (Biederman dalam Nevid, 2005).

Berdasarkan permasalahan di atas maka diperlukan penanganan dalam bentuk terapi dalam menurunkan perilaku hiperaktivitas-impulsivitas. Salah satu terapi yang dapat digunakan adalah *Cognitive Behavior Play Therapy* (CBPT). Hal ini dikarenakan Bermain merupakan dunia anak-anak

dalam mengekspresikan apapun yang diinginkannya (Hatiningsih,2013). Selain itu bermain digunakan sebagai cara untuk membantu anak dengan ADHD dalam menyampaikan perasaan-perasaannya ketika penalaran abstrak dan kemampuan verbal yang dibutuhkan untuk menyampaikan perasaan, pikiran dan perilaku belum berkembang secara optimal (Hall, Kaduson, & Schaefer, 2002). Prinsip *Cognitive Behavior Play Therapy* didasarkan pada model kognitif gangguan emosional yang bersifat singkat, terbatas waktu, terstruktur, direktif, berorientasi, dan psikoedukasional (Schaefer, 2011). Dalam menurunkan perilaku impulsif anak dengan ADHD intervensi *behavioral* pada CBPT betujuan agar anak dapat memanfaatkan pembelajaran observasional sebagai alat untuk mempelajari perilaku baru (seperti : peragaan dll), sedangkan intervensi *cognitive* pada CBPT anak-anak belajar untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran maladaptif dan menggantinya dengan pikiran-pikiran yang adaptif (Schaefer, 2011). Dari metode intervensi di atas perilaku dalam CBPT biasanya melibatkan perubahan dalam aktivitas, sedangkan metode kognitif menghadapi perubahan dalam berpikir karena pikiran maladaptif yang diduga menyebabkan perilaku maladaptif. Perubahan dalam berpikir harus menghasilkan perubahan perilaku. (Knell dalam Schaefer,2015).

Berdasarkan uraian di atas maka hiptesis dalam penelitian ini adalah efektivitas *Cognitive Behavior Play Therapy* dalam menurunkan perilaku hiperaktivitas-impulsivitas anak dengan *Attention Deficit Hyperactive Disorder* (ADHD).

METODE

Desain

Desain dalam penelitian ini menggunakan subjek tunggal (*single case desain*)

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang anak laki-laki berusia 8 tahun dan di diagnosa mengalami *Attention Deficit Hyperactive Disorder* (ADHD).

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes psikologi berupa tes CBCL yang bertujuan untuk mengukur dan mengindentifikasi kompetensi yang berkaitan dengan masalah emosi serta perilaku anak dari sudut pandang orangtua dan tes Bender gestalt yang bertujuan untuk mengukur kemampuan organisasi persepsi visual-motor.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini melalui 4 tahapan yakni :

1. *Introductory/Orientation*, pada tahapan ini terapis melakukan rapport dengan subjek untuk menjalin hubungan yang baik dengan subjek. Pada sesi ini juga terapis melakukan observasi untuk untuk menentukan target perilaku yang akan dibeikan intervensi.
2. *Assessment*. Pada tahapan terapis melakukan asesmen menggunakan instrument psikologi, observasi dan wawacara serta melakukan diagnosis terhadap gangguan yang dialami oleh klien. Terapis juga memberikan edukasi terkait dengan gangguan yang dialami oleh klien berdasarkan hasil asesmen serta memberikan tugas rumah kepada orang tua subjek untuk menyusun *daily activity* subjek agar kegiatan subjek sehari-hari dapat mengikuti jadwal yang ditetapkan.
3. *Middle Stage*, pada tahap ini terapis menerapkan rencana intervensi yakni melalui terapi bermain. Terapi bermain yang terdiri dari 3 permainan yakni *pertama*) *Peter says* pada permainan ini subjek diminta untuk menirukan instruksi yang diberikan, jika subjek mampu menirukan instruksi dengan tepat maka subjek akan diberikan reward berupa pujian. *Kedua*) *Emotion Dice* pada permainan ini subjek akan diberikan dadu yang diberikan gambar emosi-

emosi dasar, subjek diminta untuk menggerakan dadu untuk menentukan gambar emosi dan menceritakan pengalaman emosi yang dirasakan sesuai gambar yang muncul saat dadu digerakkan. *Ketiga*) *Stacking blocks* Pada permainan ini klien diberi penguatan melalui token ekonomi dimana klien diberikan 1 stiker selama 30 detik ketika balok tersebut tidak roboh. Stiker yang banyak akan ditukarkan dengan hadiah, seperti 5 stiker mendapatkan tiga permen, 10 stiker mendapatkan Nyam-nyam dan 15 stiker mendapatkan coklat. Ketiga permainan di atas bertujuan agar klien dapat memahami emosinya dan mengendalikan dorongan dari dalam diri untuk melakukan suatu hal. Permainan yang diberikan dilakukan selama 3 sesi dengan masing-masing sesi dilakukan selama 1,5 jam.

4. *Termination stage,* pada tahap ini orang tua bersama subjek memberikan *feedback* selama proses terapi, selain itu terapis memantau sejauh mana perubahan perilaku subjek sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Teknik analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah deskripsi gambaran yang diperoleh dari analisa grafik dan proses observasi *rating scale* berdasarkan pengukuran target perilaku sebelum pemberian terapi, selama proses pemberian terapi dan sesudah pemberian terapi. Peneliti mencatat jumlah target perilaku yang muncul dalam waktu 1,5 jam kemudian data tersebut direpresentasikan melalui grafik garis untuk melihat gambaran sejauh mana perubahan perilaku yang ditunjukan oleh subjek.

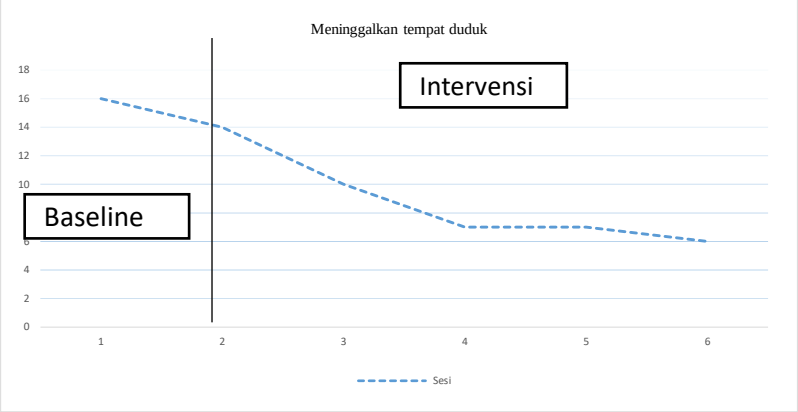
HASIL

Data ini dihasilkan dari hasil pelaksaan penelitian yang dilakukan sebanyak 6 sesi dimana 2 sesi pada tahap baseline dan 4 sesi pada tahap intervensi. Masing-masing sesi baik pada tahap baseline maupun intervensi dilakukan dengan durasi waktu 1,5 jam.



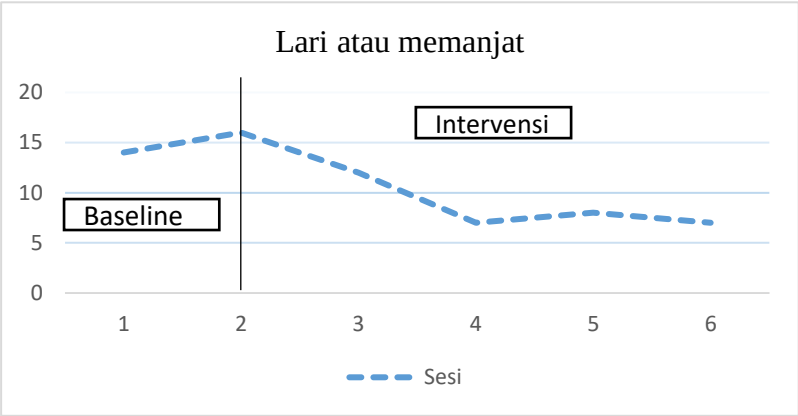
Gambar 1. Hasil observasi intervensi perilaku gelisah dengan tangan dan kaki bergerak

Pada gambar grafik di atas menunjukan adanya penurunan perilaku gelisah dengan tangan dan kaki bergerak setelah dilakukan intervensi, dimana pada sesi I dan II dalam tahap observasi subjek menunjukan perilaku gelisah dengan tangan dan kaki bergerak sebanyak 17 sampai 15 kali dan mengalami penurunan secara bertahap selama proses intervensi menjadi 5 kali.



Gambar 1. Hasil observasi intervensi perilaku meninggalkan tempat duduk

Pada gambar grafik di atas menunjukan adanya penurunan perilaku meninggalkan tempat duduk setelah dilakukan intervensi, dimana pada sesi I dan II dalam tahap observasi subjek menunjukan perilaku gelisah dengan tangan dan kaki bergerak sebanyak 14 sampai 16 kali dan mengalami penurunan secara bertahap selama proses intervensi menjadi 6 kali.



Gambar 1. Hasil observasi intervensi perilaku lari atau memanjat

Pada gambar grafik di atas menunjukan adanya penurunan perilaku meninggalkan tempat duduk setelah dilakukan intervensi, dimana pada sesi I dan II dalam tahap observasi subjek menunjukan perilaku gelisah dengan tangan dan kaki bergerak sebanyak 14 sampai 15 kali dan mengalami penurunan selama proses intervensi menjadi 7 kali.

DISKUSI

Ciri-ciri yang dimiliki subjek sebelum proses terapi atau intervensi sesuai dengan ciri-ciri anak yang mengalami *Attention Deficit Hyperactive Disorder* (ADHD) menurut Tentama (2017) yaitu rentang perhatian yang kurang, impulsivitas dan adanya hiperaktivitas seperti yang ditunjukan melalui perilaku tidak dapat memberi perhatian pada hal-hal yang bersifat rinci dan mudah teralih pada aktivitas yang lain, tidak dapat duduk diam dalam waktu lama, sering meninggalkan tempat duduk saat di kelas, sering berlari atau memanjat. Menurut pedoman Diagnostik DSM V, subjek didiagnosis dengan ADHD harus memiliki gejala minimal enam bulan sebelum diagnosis dan gejala tersebut harus telah hadir sebelum 12 tahun (Jenifer dkk, 2014).

Berdasarkan hasil pemberian terapi yang dilakukan menunjukan bahwa pemberian *cognitive behavior play therapy* efektif dalam menurunkan perilaku hiperaktivitas-impulsivitas subjek. Hasil perbandingan skor perilaku subjek sebelum diberikan terapi dengan sesudah diberikan terapi

mengalami perubahan, dimana sebelum melakukan terapi subjek menunjukan perilaku hiperaktivitas-impulsivitas seperti : tidak bisa duduk diam di kursi dalam waktu yang lama, meninggalkan tempat duduk dalam situasi dimana duduk tenang itu diharapkan dan seringkali lari, memanjat secara berlebihan dalam situasi yang kurang tepat sebanyak 15-17 kali dalam waktu pengamatan 1,5 jam dan mengalami penurunan perilaku menjadi 5-7 kali. Penurunan perilaku hiperaktivitas-impulsivitas ditunjukan oleh subjek secara bertahap melalui permainan yang diberikan, selain itu *daily activity* yang dibuat bersama dengan orang tua membuat subjek lebih terstruktur dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari di rumah.

Bermain merupakan suatu cara yang dapat membantu anak dalam mengatasi distress dan permainan merupakan media dalam berkomunikasi Antara anak dan terapis (Hidayat & Siwabessy,2015) selain itu dengan bermain secara tidak langsung mempengaruhi anak dalam melakukan pengamatan terhadap suatu perilaku baru dan memperagakan skill-skill tertentu yang dimiliki. Pemberian terapi bermain dengan menggabungkan intervensi kognitif dan perilaku membantu seorang anak untuk mengubah perilaku maladaptifnya dengan cara fokus terhadap distorsi kognitif yang dimilikinya. Menurut (Knell, 2009) Dalam pemberian *cognitive behavior play therapy* dapat dilakukan melalui beberapa tahapan yakni :

1. *Introductory/Orientation*, yaitu tahapan persiapan dan menjalin kedekatan dengan subjek sebelum diberikan perlakuan.
2. *Assessment*. Setelah melalui masa persiapan, pada tahap ini merupakan tahap dimana dilakukannya diagnosis terhadap gangguan yang dialami dan merencanakan dalam pemberian perlakuan.
3. *Middle Stage*, pada tahap ini terapis menerapkan rencana pemberian perlakuan yang dilakukan pada tahap sebelumnya dengan melihat fokus perilaku yang akan diturunkan atau ditingkatkan.
4. *Termination Stage*, meruapakan tahap akhir dari proses pemberian terapi. Anak dan keluarga memberikan *feed back* dari proses terapi yang telah dilakukan.

Pemberian suatu permainan dalam terapi harus memiliki unsur-unsur yang jelas sehingga terdapat perubahan yang diinginkan. Pada fase perlakuan yang diberikan, subjek meniru perilaku-perilaku yang tepat oleh model, melalui tahapan tersebut juga subjek dapat belajar untuk memperkuat atau memperlemah suatu perilaku tertentu dengan melibatkan proses kognitif. Selain *Modelling*, pemberian *reinforcement* juga penting dalam pemberian terapi bermain, dimana saat subjek berhasil untuk menyelesaikan suatu tugas dari permainan maka subjek akan mendapatkan reward berupa pujian yang tulis sehingga hal tersebut memberikan penguatan yang positif kepada perilaku yang ditampilkan. Pada permainan yang diberikan juga melibatkan penerapan token ekonomi agar dapat lebih memperkuat perilaku subjek, dimana ketika subjek berhasil menyelesaikan makanan ia mendapatkan makanan yang disukai. Sehingga penerapan unsur-unsur tersebut diatas sedikit demi sedikit memberikan perubahan. Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Kholilah dan Solichatun dalam jurnal "Terapi Bermain Dengan CBPT (*Cognitive Behavior Play Therapy*) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak ADHD" yang menunjukkan adanya perubahan tingkat konsentrasisubjek setelah diberikannya terapi bermain kognitif perilaku (CBPT). Permainan yang diberikan dalam terapi ini memberikan pengaruh karena adanya *modeling, reinforcement,* token ekonomi dan strategi perubahan kognitif yang membantu subjek dalam melawan kepercayaan irrasional dalam meningkatkan konsentrasi subjek. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Indrawati, Mamesah dan Putri tentang "Penerapan *Cognitive Behavioral Play Therapy* Untuk *Anger Expression* Pada Anak" menunjukan adanya pengaruh *Cognitive Behavioral Play Therapy* dalam meningkatkan *Anger Expression* pada subjek dengan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Peningkatan dapat terlihat ketika subjek penelitian menunjukkan penurunan pada indikator *Anger Out* dan peningkatan pada indikator *Anger Control*. Choi (2012) bahwa terapi bermain dengan CBPT (*Cognitive-Behavioral Play Therapy*) efektif untuk meningkatkan perhatian anak-anak ADHD, impulsif, dan pengendalian diri. Dari beberapa penjelasan

di atas maka *Cognitive-Behavioral Play Therapy* dapat menjadi pilihan terapi dalam memberikan pengaruh terhadap perubahan perilaku seorang anak karena memberikan hasil yang positif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasi di atas dapat disimpulkan bahwa *cognitive behavior play therapy* untuk menurunkan perilaku hiperaktivitas-impulsivitas pada anak dengan ADHD. Hal ini dapat diketahui dari perubahan tingkah laku sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sebelum diberikan terapi subjek menunjukan perilaku hiperaktivitas-implusivitas sebanyak 15-17 kali, namun setelah diberikan terapi subjek menunjukan penurunan dalam perilaku hiperaktivitas-implusivitas sebanyak 5-7 kali dalam waktu pengamatan 1,5 jam. Hal lain yang juga terlihat adalah subjek mulai melakukan aktivitas sesuai dengan jadwal kegiatan yang dibuat bersama dengan orang tuanya.

Saran

1. Kepada orang tua untuk lebih menyediakan waktu bersama dengan anak karena peran orang tua dalam memfasilitasi, mensuport dan mengarahkan anak ADHD dalam memahami dan menjalani kehidupannya sehari-hari sangat penting.
2. Kepada para guru hendaknya memberikan sosialisasi tentang perilaku anak ADHD kepada orang tua siswa berdasarkan pengamatan guru di sekolah agar penanganan yang diberikan lebih cepat. Para guru juga perlu menambah informasi mengenai gangguan-gangguan psikologis lainyang dialami pada masa anak-anak.
3. Kepada peneliti lain, Penelitian ini terbagi menjadi 6 sesi dengan waktu tiap sesi 1,5 jam maka perilaku hiperaktivitas-impulsivitas belum sepenuhnya diturunkan, sehingga bagi peneliti selanjutnya sebaiknya intervensi dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang agar mendapatkan hasil yang didapat lebih maksimal. Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, faktor lain yang mempengaruhi penurunan perilaku hiperaktivitas-impulsivitas adalah pola asuh keluarga dan lingkungan sekolah sehingga bagi peneliti lain untuk memperhatikan faktor tersebut agar memberikan validitas data yang lebih baik.

REFERENSI

Amalia.,R.(2018). Intervensi terhadap Anak Usia Dini yang Mengalami Gangguan ADHD Melalui Pendekatan Kognitif Perilaku dan Alderian Play Therapy. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.Vol 2(1):27–33.https://obsesi.or.id/index.php/obsesi

American Psychiatric Association. 1994. DSM IV. Washington DC : American Psychiatric Association

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder Edition “DSM-5”. Washinton DC: American Psychiatric Publishing. Washinton DC.

Azwar, Saifuddin. (2012). Reliaibilitas dan Validitas.Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Choi, Jin-Ah (2012). Literature Review of Play Therapy Intervention for Children with ADHD. Journal of the Korean Home Economics Association. Vol 50(5):125-138.

Hall, T.M., Kaduson, H.G., and Schaefer C.E. (2002). Fifteen Effective Play Therapy Techniques. Professional Psychology: Research and Practice, 515-522.

Hatiningsih, Nuligar (2013). Play Therapy untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) Jurnal Psikologi Terapan, ISSN: 2301-8267.1(2). http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1586

Hidayat, D. R., & Siwabessy, L. (2015). Pendekatan-Pendekatan Kontemporer dalam Konseling di Sekolah. Jakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ

Indrawati,A.S.,Mamesah,M.,Putri,P.A.(2018). Penerapan Cognitive Behavioral Play Therapy Untuk Anger Expression Pada Anak. Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling. http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/6065

Jennifer dkk. 2014. ADHD: Implications for School Counselors. Georgia School Counselors Association Journal. 21 (1)

Kholilah E & Solichatum Y.(2017). Terapi Bermain Dengan Cbpt (Cognitive Behavior Play Therapy) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak ADHD. Jurnal PSIKOISLAMIKA.http://ejournal.uinmalang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6662

Knell, S. M. (2009). Cognitive Behavioral Play Therapy: Theory and Applications. In A. A. Drewes, Blending Play Therapy with Cognitive Behavioral Therapy(pp. 117-134). New Jersey: John Wiley Sons, Inc.

Latipun.(2015). Psikologi Eksperimen.Malang: UMM Press.

Nevid, J.S; Rathus, A.R; Greene, B. 2005a. Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid satu. Alih Bahasa : Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta : Erlangga

Schaefer, Charles. E . (2011). Foundations of Play Therapy Second Edition. Canada: John Wiley dan Sons, Inc., Hoboken, New Jersey

Tentama, F. (2012). Peran orang tua dan guru dalam menangani perilaku hiperaktifitas pada anak ADHD di SLB Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal KesMas, 3*(1), 51-5

TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN EMOSI NEGATIF PADA PASIEN SKIZOFRENIA TAK TERINCI

Mira Riani
Fakltas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email : Mirariani23@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan melakukan intervensi untuk menurunkan emosi negative pada pasien skizofrenia tak terinci dengan menggunakan terapi menulis ekpresif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk melihat perubahan perilaku yang terjadi kepada subyek. Subjek penelitian berjenis kelamin perempuan berusia 31 tahun yang telah mengalami gangguan skizofrenia sejak 4 tahun lalu. Peneliti menggunakan teknik media menulis untuk membantu subyek dalam mengekpresikan perasaan dan pikirannya. Intervensi dilaksanakan dalam enam sesi, masing-masing sesi membutuhkan waktu 2-3 jam per-sesi. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama lima minggu. Selama pemberian terapi Subyek diminta menulis tentang perasaan dan harapan yang tidak dapat disampaikan ke keluarga. Hasil intervensi menunjukan adanya perubahan perilaku antara lain subyek dapat lebih mampu mengekpresikan perasaan dan pikirannya kepada pihak keluarga yang selama ini tidak bisa diungkapkan, meningkatnya komunikasi verbal subyek dengan keluarga dan menunjukkan penurunan emosi negative sehingga dapat menurunkan ketegangan antara subyek dan keluarga.
Kata Kunci: *Emosi Negatif, Skizofrenia tak terinci, Terapi Menulis Ekspresif*

PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan salah satu gangguan mental kronik (psikotik) yang sering terjadi. Data yang diperoleh dari Riskesdas 2018 terjadi peningkatan yang cukup signifikan dari tahun 2013, yaitu dari 1,7% naik hingga 7%. Sementara itu menurut data WHO pada tahun 2019, secara global terdapat sekitar 264 juta orang yang mengalami depresi, 45 juta orang dengan gangguan bipolar dan 20 juta orang dengan Skizofrenia.

Prevalensi Skizofrenia di Amerika Serikat sebanyak 2,6 juta orang mengalami halusinasi, delusi, gejala negative dan gangguan sosial yang signifikan serta kecacatan merupakan ciri dari gangguan tersebut (Bradshaw & Roseborough, 2004). Prevalensi di Indonesia sekitar 0,3 hingga 1% dan biasanya timbul pada usia 15-45 tahun, namun tidak menutup kemungkinan diusia yang lebih muda sudah menderita skizofrenia. Apabila penduduk Indonesia sekitar dua ratus juta jiwa maka diperkirakan dua juta jiwa menderita Skizofrenia (Maramis, 2004).

Berdasarkan DSM-5 *(Diagnostic and Satistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition, 2013)*, Skizofrenia termasuk dalam salah satu gangguan mental yang disebut psikosis. Skizofrenia merupakan salah satu dari mental berat dan kronik (Psikotik), yang ditandai dengan adanya gangguan pikiran, emosi, dan perilaku antara lain kekacauan pikiran dan perhatian, aktifitas motorik yang ganjil,serta emosi yang dangkal atau tidak tepat.

Skizofrenia adalah kelainan yang ditandai dengan gangguan dalam berpikir, emosi, dan perilaku yang tidak teratur. Berbagai pemikiran yang tidak berhubungan secara logis. Perhatian dan persepsi yang salah, ekspresi emosi yang datar dan tidak sesuai,dan gangguan gerakan serta perilaku. Penderita Skizofrenia dapat menarik diri dari orang lain, memiliki keyakinan yang salah (delusi) dan halusinasi. (Davidson, 2012).

Penderita skizofrenia pada umumnya kesulitan membedakan realita dan khayalan, tidak dapat pulih dan kembali pada kondisi sebelumnya. Skizofrenia membutuhkan penanganan medis untuk membantu meringankan gejala yang muncul serta mencegah terjadinya kekambuhan.

Terdapat berbagai tipe Skizofrenia sesuai dengan gejala masing-masing tipe. Skizofrenia tak terinci merupakan salah satu tipe dari skizorenia. Skizofrenia tak terinci memiliki gejala yang sama

dengan skizofrenia pada umumnya. Tapi tidak memenuhi kriteria untuk skizofrenia tipe lain. Pada skizofrenia paranoid, halusinasi pendengaran atau delusi lebih menonjol. Sementara untuk skizofrenia hebefrenik, gejala yang menonjol adalah ucapan yang tidak teratur, ekspresi emosi yang tidak tepat atau tumpul, serta perilaku yang tidak teratur. Pada penderita skizofrenia katatonik, gangguan psikomotorik terlihat lebih menonjol. Namun untuk skizofrenia tak terinci berbeda, tidak ada gejala atau serangkaian gejala tertentu yang lebih menonjol atau mendominasi. Menurut PPDGJ III diagnosa untuk Skizofrenia Tak Terinci sebagai berikut : a) Memenuhi kriteria diagnostik untuk skizofrenia; b) Tidak memenuhi kriteria untuk skizofrenia paranoid,hebefrenik atau katatonik; c) Tidak memenuhi kriteria untuk skizofrenia residual atau depresi pasca-skizofrenia.

Pada penderita Skizofrenia tak terinci, episode sering dipicu oleh peristiwa tertentu (stress) didalam kehidupan penderita. Reaksi stress yang ditimbulkan dapat disebabkan oleh trauma, kematian orang yang dicintai, ketidak mampuan secara ekonomi, pengguna narkoba atau karena penyakit fisik. Pada fase ini, pasien menganggap bahwa peristiwa yang dialami sebagai situasi yang berat dan penuh tekanan.

Terapi Menulis Ekspresif

Menulis ekspresif adalah teknik dimana seseorang dapat menulis pengalaman atau peristiwa yang kurang menyenangkan. menulis ekspresif membantu individu dalam memahami dan menghadapi gejolak emosional dalam kehidupan mereka (Pennebaker & Symth, 2016).

Terapi menulis ekspresif termasuk salah satu intervensi. Teknik ini diyakini mampu mengungkap atau menggambarkan pengalaman hidup penulis pada masa lalu, sekarang atau masa depan. Melalui *Expressive Writing* gambaran-gambaran tentang pengalaman hidup seseorang dapat terungkap melalui tulis-tulisan yang dibuat (Rohmah & Pratikto, 2019)

Menurut Pennebaker & Evan (2014) menulis pengalaman traumatis minimal 20 menit sehari selama tiga atau empat hari dapat menghasilkan menghasilkan perubahan pada fisik dan kesehatan mental. Studi lebih baru, menunjukan bahwa hanya satu hari dapat memberi manfaat pada kesehatan mental. Selain itu memberi pengaruh positif terhadap kebiasaan tidur, efisiensi kerja dan hubungan dengan orang lain

Manfaat yang diperoleh ketika menggunakan teknik ini antara lain: 1) Individu menjadi lebih mudah dalam mengekspresikan emosi-emosinya secara tepat; 2) individu mampu memisahkan masalah dari diri; 3) individu mampu mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dll); 4) meningkatkan pemberdayaan diri (Maharani, Noviekayati & Meiyuntariningsih, 2017)

Efek jangka panjang dari menulis ekspresif diantaranya yaitu: berkurangnya stress dapat meminimalisir kunjungan ke dokter, memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh, tekanan darah menurun, memperbaiki fungsi-paru-paru, memperbaiki fungsi hati, memperbaiki suasana hati, meningkatnya kesejahteraan psikologis, menurunkan gejala depresi dan menurunkan trauma (Bikie dan Wilhelm, 2005)

Menurut Pennebaker dan Chung (2007) menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan, yaitu: (1) Membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuat nya merasa aman, (2) Membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulus nya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaannya, (3) Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantunya mereduksi stress (dalam Rahmawati, 2014).

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dengan menggunakan penelitian kualitatif, maka data yang di dapatkan akan lebih lengkap, lebih mendalam dan bermakna sehingga tujuan dari penelitian ini akan tercapai (Rohmah & Pratikto, 2019).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang wanita yang berusia 31 tahun. Dari telaah rekam medis yang diperoleh di RSJ Menur serta hasil assesment yang dilakukan oleh peneliti, subyek di diagnosa mengalami gangguan skizofrenia tak terinci.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini selain menggunakan metode observasi dan wawancara, peneliti juga menggunakan Tes psikologi berupa *Culture Fair Intelligence Test* (CFIT), *Sack's Sentence Completion Test* (SSCT), *Tes Woodworth questionnaire* (WWQ) dan tes Grafis yang terdiri dari *BAUM, House Tree Person (HTP)* dan *Draw A Person (DAP)*. Tujuan penggunaan tes psikologi dalam penelitian untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara dalam mengungkap aspek kognitif, emosi, sosial dan gangguan klinis pada subyek.

Prosedur

Tujuan pemberian intervensi menulis ekspresif untuk membantu Subyek dalam mengekspresikan perasaan dan pikirannya kepada keluarga. Dengan mengekspresikan apa yang dirasa dan dipikirkan Subyek, diharapkan dapat menurunkan emosi negative Subyek. Adapun tahapan dalam penelitian ini melalui beberapa sesi yaitu :

1. Sesi 1 yaitu *Building rapport*. Tujuan dalam sesi ini adalah membangun kepercayaan subyek kepada peneliti agar ada keterbukaan dan kenyamanan.
2. Sesi 2 yaitu menetapkan tujuan terapi. Tujuannya mengajak subyek untuk menetapkan tujuan-tujuan yang ingin dicapai agar subyek memiliki komitmen dan motivasi selama proses terapi.
3. Sesi 3 yaitu *Recognation / initial Writing*. Sesi ini merupakan tahap pembuka dengan kegiatan menulis bebas agar tercipta rasa nyaman dan membangkitkan semangat Subyek dalam menulis.
4. Sesi 4 yaitu *Examination / writing exercise.* Sesi ini bertujuan untuk membantu Subyek dalam mengekpresikan perasaan dan pikirannya pada situai atau peristiwa yang tidak menyenangkan.
5. Sesi 5 yaitu *Juxtaposition/Feedback.* Tahapan ini Subyek diminta untuk menuliskan harapan dan rencana kedepan Subyek
6. Sesi 6 yaitu *Application to the self.* Subyek diminta untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang diperoleh selama intervensi.

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti dengan menggabungkan hasil observasi, wawancara dan tes piskologi. Tujuannya agar peneliti dapat menentukan intervensi yang tepat bagi Subyek. Dari hasil assessment Subyek memiliki memiliki kemampuan intelektual dibawah rata-rata. Subyek mengalami masalah dalam hubungannya dengan sang ibu, Subyek menganggap bahwa ibu merupakan sosok yang keras, sering memaksa Subyek melakukan sesuatu yang Ia tak suka. Selain itu emosi Subyek cenderung berubah-ubah dan mudah marah karena hal sepele.

Subyek mengalami banyak hambatan-hambatan dimasa lalu yang belum terselesaikan akibat peristiwa traumatis yang dialaminya. Peranan ayah yang hilang sejak perceraian dan Ibu yang

mendominasi dalam setiap keputusan, dimaknai sebagai sesuatu yang kurang menyenangkan. Subyek tumbuh menjadi pribadi yang sensitif dan kurang mampu mengontrol emosi.

Hal yang mendasari peneliti menggunakan terapi menulis ekspresif sebagai metode terapi karena subyek memiliki hobi menulis. Permasalahan Subyek yaitu Subyek tidak dapat mengontrol marah dan mudah melempar barang disekitarnya. Hal ini karena Subyek tidak dapat menyampaikan mengekspresikan perasaan dan pikirannya dengan cara yang tepat kepada keluarga. Melalui menulis ekspresif Subyek diharapkan dapat menceritakan secara bebas tentang pengalaman-pengalaman, emosi-emosi yang dirasakan oleh individu dan harapan yang tidak dapat diungkapkan melalui lisan.

HASIL

Proses intervensi menulis ekspresif berlangsung selama kurang lebih 5 minggu. Sesi 1, yaitu *Building rapport*, pada sesi ini peneliti lebih banyak membangun kepercayaan subyek dan menggali data. Subyek menceritakan tentang emosi-emosi negatif yang sering dirasakannya dan ketidakmampuan Subyek dalam mengontrol emosinya. Subyek merasa kecewa terhadap Ibunya yang tidak pernah mendengar keluhan Subyek dan memaksa Subyek melakukan hal yang tidak disukai. Selain itu Subyek juga mengeluhkan tentang sikap saudara laki-lakinya yang sering berteriak dan membentaknya.

Sesi 2, yaitu menetapkan tujuan intervensi. Subyek diajak untuk menetapkan tujuan bersama peneliti agar subyek memiliki motivasi dan komitmen untuk menjadi lebih baik. Subyek mengatakan bahwa Subyek sangat mudah marah dan sering melempar barang disekitarnya. Kemarahan yang dirasakan olehnya sebagai bentuk kekecewaan atas sikap ibu dan saudara laki-lakinya yang tidak pernah mengerti keinginan Subyek. Subyek setuju melakukan terapi selama 5 minggu untuk membantu Subyek mengurangi emosi negatif pada dirinya.

Sesi 3, Subyek diminta untuk menulis bebas. Subyek menceritakan tentang kerinduan yang dirasakannya pada mantan suami keduanya. Subyek mengungkit semua kenangan baik bersama mantan suaminya. Subyek sangat ingin bertemu dengan mantan suaminya. Subyek meyakini bahwa mantan suaminya menunggu kedatangan Subyek. Namun Subyek takut dimarahi jika menyampaikan keinginanya kepada keluarga.

Sesi 4, Subyek diminta untuk menuliskan peristiwa-peristiwa yang tidak mengenakan atau menyedihkan. Pada sesi ini Subyek menuliskan tentang rasa kecewa kepada Ibu dan saudara laki-lakinya yang selalu memarahinya setiap kali Subyek lambat dalam menjalankan perintah. Subyek juga sering dipaksa pulang kerumah saat bermain dirumah tetangga. Subyek ingin keluarganya berperilaku lemah lembut kepadanya, tidak memarahinya saat telat mandi atau telat makan, juga tidak menyalahkannya saat lambat dalam mengerjakan sesuatu.

Sesi 5, pada sesi ini Subyek diminta untuk menuliskan tujuan masa depan dan harapan-harapan yang ingin dicapai. Subyek ingin keluarganya lebih perhatian kepadanya, mencoba memahami apa yang Subyek inginkan dan membiarkan Subyek melakukan aktivitas harian tanpa paksaan dan kemarahan.

Subyek juga ingin memiliki pekerjaan dan mandiri secara finansial. Subyek ingin seperti perempuan lain yang bisa bekerja dan menghasilkan uang sendiri. Selain itu Subyek ingin keluarganya memberikan Subyek kesempatan untuk bertemu dengan mantan suaminya, agar Subyek dapat menyampaikan perasaannya.

Sesi 6, yaitu sesi *application the self*, pada sesi ini Subyek diminta untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya saat ini. Subyek menceritakan bahwa Subyek lebih dapat mengekspresikan perasaan dan pikirannya kepada pihak keluarga. Subyek dapat lebih tenang setiap kali berkomunikasi dengan keluarganya, terutama dengan saudara laki-lakinya. Saat ini Subyek ingin fokus untuk sembuh agar dapat mencari pekerjaan.

DISKUSI

Menulis ekspresif mengungkapkan isi pikirkan atau perasaan yang dialami oleh seseorang melalui tulisan tangan. Ekspresif Writing Therapy dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan. Individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup (Faried, L, Noviekayati & Saragih, 2018).

Hasil intervensi yang dilakukan menggunakan menulis ekspresif menjelaskan bahwa menulis mengenai emosi yang dirasakan pada situasi tertentu cukup efektif mengurangi emosi negatif pada Subyek. Hal ini dapat dilihat dari perubahan perilaku yang tampak pada Subyek, Subyek yang awalnya sulit menyampaikan perasaan dan pikirannya, kini lebih mampu menyampaikan keluhan-keluhannya kepada keluarga. Subyek beberapa kali mencoba menyampaikan rasa keberatan jika dipaksa mandi pada pagi hari atau dipaksa untuk makan pada siang hari. Subyek juga mengungkapkan perasaan tertekan yang dirasakan saat saudara laki-lakinya memarahi Subyek untuk hal-hal sepele. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohma & Pratikto (2019) yang menyatakan bahwa Expressive Writing Therapy sebagai media untuk meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik.

Menurut Gorelick (dalam Malchiodi, 2005), secara umum terapi menulis bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan, menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu. Hal ini sesuai dengan perubahan perilaku yang terjadi pada Subyek setelah Subyek menyampaikan perasaannya dalam tuliasan. Komunikasi Subyek dengan keluarga mengalami perubahan secara bertahap, Subyek yang selalu marah dan merusak barang disekitarnya ketika diajak bicara, kini lebih tenang dan berusaha untuk mendengarkan ketika keluarganya bicara. Subyek mengakui bahwa ketika Subyek dapat menyampaikan perasaan dan pikirannya dengan tenang, keluarga memberi respon yang diharapkan Subyek.

Pennebeker (1997) juga menjelaskan penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa dapat mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman tersebut. Menulis Ekspresif memberi kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksisosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil intervensi yang telah di berikan kepada Subyek, pemberian terapi menulis ekspresif cukup efektif menurunkan emosi negative pada Subyek. Subyek lebih dapat mengekspresikan perasaan dan pikirannya kepada pihak keluarga. Selain itu Subyek dapat lebih tenang setiap kali berkomunikasi dengan keluarganya, terutama dengan saudara laki-lakinya. Adanya perubahan emosi-emosi negatif pada diri Subyek, yang awalnya mudah marah dan sensitive jadi lebih terbuka menerima kritik dan saran dari orang lain. Saat ini Subyek ingin fokus untuk sembuh agar dapat mencari pekerjaan.

Saran Bagi Subyek

Subyek diharapkan dapat lebih mengekpresikan perasaan dan pikirannya kepada keluarga. Lebih terbuka dalam menyampaikan hal-hal yang tidak disukai dan yang disukai. Subyek juga diharapkan dapat mempertahankan komunikasi dua arah dengan keluarga. Berkomunikasi dengan keluarga tanpa ketegangan membantu Subyek dalam menyampaikan harapan dan keluhannya tanpa kemarahan.

Saran Bagi Keluarga

1. Keluarga diharapkan lebih dapat mengapresiasikan segala aktivitas positif yang dilakukan oleh Subyek
2. Keluarga diharapkan dapat memberi ruang bagi Subyek untuk mennyampaikan emosi dan pikirannya.

REFERENSI

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV Text Revision.* Washington DC: APA.

Baikie, K.A & Wilhelm, Key. (2005) *Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing.* Journal Continuing Prfessional Development. Vol 11. Page 338-346

Balitbang Kesehatan, (2018). *Riskesdas.* Kementerian Kesehatan RI.

Davison, G.C., Neale, J.M., Johnson, S.L., & Kring, A.M. (2012). Abnormal Psychology. 12th Edition. United States Of America : John Wiley & Sons.

Faried, L., Noviekayati., I & Saragih, S. (2018). Efektivitas Pemberian Ekspressive Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert. *Jurnal Psikovidya Vol 22, No. 2.* 114-125. https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108

Maharani, S.N.A., Noviekayati., I & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektifitas Expressive Writing Therapy dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan Albino ditinjau dari tipe kepribadian Introvert dan Ekstrovert. *Jurnal Psikologi Indonesia. Vol 6, No. 2.*

Malchiodi, C. A., (2005). Expressive Therapies. New York, NY: A Division of Guilford Publications, Inc.

Maramis. 2004. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga.

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. (2016). Opening up by writing it down: The healing power of expressive writing (3rd ed.). New York, NY: Guilford.

Pennebaker, J.W., & Evan, J.F. (2014). Expressive Writing Words that Heal. Enumclaw, WA: Idyll Arbor, Inc.

Pennebeker, J.W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science

Rahmawati, Marieta. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2(2),* 282-290.

Rohmah, Lulus., & Pratikto, Herlan .(2019). Expressive Writing Therapy sebagai mendia untuk meningkatkan Kemmapuan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure)* pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Jurnal Psibernetika, 12*(1), 20-28. http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584

Depkes. RI. (2000). Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ-III). Direktorat Kesehatan Jiwa Depkes RI.

William Bradshaw, W., & Roseborough, D. (2004). Evaluating the Effectiveness of Cognitive Behavioral Treatment of Residual Symptoms and Impairment in Schizophrenia. *Research on Social Work Practice, Vol. 14 No. 2.* https://doi.org/10.1177/1049731503257872

ANALISIS *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z

Sandra Adetya , Ramadhan Siregar
Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya)
[1]Sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id, [2]Ramadhan.siregar28@gmail.com

Abstrak

Generasi Z atau yang disebut dengan generasi Net adalah generasi yang tumbuh dengan teknologi, internet, dan media sosial. Lahir dan berkembang di era teknologi digital menjadikan generasi Z sebagai pecandu teknologi. Perilaku ini memunculkan adanya dampak negative bagi generasi Z yang cenderung menunjukkan gejala kecanduan atau *addict*. Perilaku kecanduan yang ditampilkan adalah seringnya berinteraksi dengan menggunakan media sosial sebagai akses keterhubungan dengan kerabat maupun orang yang tidak di kenal di dunia maya. Interaksi yang di tampilkan berupa mengobservasi idola sebagai role model sehingga bisa menghabiskan waktu yang cukup lama dalam sehari, membuat konten-konten fenomenal yang melanggar *attitude*, menyampaikan pendapat sebagai netizen tanpa memperhatikan aturan-aturan yang berlaku. Perilaku *Addict* tersebut dapat memicu generasi Z untuk tetap terus terhubung dan ada perasaan takut akan kehilangan momen-momen update di media sosial yang biasa disebut *fear of missing out*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada generasi Z. Metode penelitan ini menggunakan uji korelasi dengan didahului uji reliabilitas dan uji validitas. Hasil dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran dan hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada generasi Z

Kata Kunci: *Fear of missing out ; Generasi Z; Kecanduan Media Sosial;*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi melahirkan fenomena menarik dalam kehidupan masyarakat dewasa ini, yaitu maraknya budaya global dan gaya hidup serba instan. Salah satu fenomena yang terjadi akibat dampak dari arus globalisasi adalah telah melahirkan generasi internet atau biasa yang kita sebut sebagai Generasi Z. Generasi Z adalah kelompok muda yang lahir dari rentang tahun 1996 hingga 2010. Saat ini (pada tahun 2020) adalah mereka yang berusia 10 hingga 24 tahun atau dikenal dengan *native digital*. Sebagai *native digital* (generasi yang lahir pada saat era digital sudah berlangsung dan berkembang pesat), mereka menerima media sosial sebagai sesuatu yang *taken for granted* (sesuatu yang sudah biasa). Generasi yang hidup pada era ini memiliki kecenderungan selalu melibatkan media baru dalam setiap kegiatan di kehidupan mereka. Bahkan bisa dikatakan, generasi ini tidak dapat dipisahkan dengan media baru internet. (Pratikto & Kristanty, 2018)

Salah satu media internet adalah media sosial atau jejaring sosial yang banyak di gemari oleh Generasi Z. Media sosial adalah sebuah *web* berbasis pelayanan yang memungkinkan penggunanya untuk membuat profil, melihat list pengguna yang tersedia, serta mengundang teman atau menerima teman untuk bergabung dalam media sosial tersebut. Media sosial yang banyak digunakan diantaranya adalah Instagaram, *facebook*, *whatsapp*, twitter dan sosial media lainnya. Media sosial berfungsi sebagai media yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dengan teman- teman yang sudah lama tidak dapat ditemui sehingga membantu seseorang untuk tetap dapat menjalin komunikasi tanpa harus bertatap muka (Marjosy et all., 2013). Di antara aktivitas lain yang umumnya dilakukan pengguna ponsel pintar, mengambil gambar dan video, mendengarkan musik, dan berselancar di Internet. Selain itu, persentase penggunaan internet adalah 73% pada kelompok umur 16-24 tahun. (Ozkan & Solmaz, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan Asosiasi Jasa Internet Indonesia (APJI) bekerjasama dengan Teknopreneur Indonesia pada tahun 2017 menunjukkan pertumbuhan penggunaan

internet di Indonesia meningkat. Pengguna internet di Indonesia mencapai 171,17 juta jiwa atau setara 64,8% dari total penduduk populasi Indonesia 264,16 juta jiwa. Untuk wilayah provinsi DKI Jakarta 80,4% pengguna internet. Lebih lanjut, hasil riset menunjukkan jenis layanan yang paling banyak diakes adalah aplikasi obrol (89,35%), media sosial (87,13%), mesin pencari (74,84%), lihat gambar atau foto (72,79%), dan unduh video (70,23%). Untuk pemanfaatan bidang edukasi, sebanyak 55,30% pengguna internet membaca artikel, 49,87% melihat video tutorial, dan 21,73% membagikan artikel atau video edukas (APJII, 2019). Generasi Z merupakan generasi yang aktif dalam penggunaan internet. Survey data dari Nielsen (2016) pengguna internet di Indonesia didominasi oleh generasi Z (usia 10 -19 tahun) dan generasi millenniall (usia 20-34 tahun) dengan masing-masing sebesar 34% dan 48%. Ini artinya para pengakses internet baik yang menggunakannya untuk mengakses media daring maupun media sosial kebanyakan adalah pelajar dengan rentang usia 10 sampai 19 tahun.

Tingginya angka pengguna media sosial tentu mengarah pada seberapa pentingnya penggunan yang menarik untuk diperhatikan. Kegiatan bermedia sosial sekarang ini tidak ubahnya sudah seperti kehidupan kedua oleh para penggunanya setelah kehidupan nyata, yang tentu saja hal-hal yang terjadi di kehidupan nyata akan ditemui juga di dalam media sosial, seseorang bisa membagikan foto dan video pendek dengan harapan orang lain yang melihat akan suka, peduli, perhatian, berkomentar dan bahkan memuji postingannya (Wibowo, Satriyo & Nurwindasari, 2019). Interaksi yang terjadi didalam media sosial memberikan banyak kesempatan positif bagi para penggunanya, termasuk kesempatan untuk menjalin persahabatan, kesempatan untuk mendapatkan informasi sampai kesempatan untuk membagikan momen dalam media sosial. Akan tetapi, media sosial instagram juga memberikan pengalaman dan potensi negatif seperti individu banyak menghabiskan waktu untuk melihat postingan foto, video maupun status media sosial yang dibagikan oleh teman maupun *public figure* ataupun untuk mengetahui hal-hal yang sedang viral di media sosial. Tidak jarang juga dilakukan pada saat mengerjakan tugas kuliah, diskusi kelompok di dalam kelas maupun saat perkuliahan sedang berlangsung (Wibowo, Satriyo & Nurwindasari, 2019).

Kemudahan-kemudahan yang diberikan oleh internet atau media sosial secara tidak langsung menyebabkan individu memiliki tingkat kecanduan terhadap internet yang tinggi dan cenderung menunjukkan gejala kecanduan atau *addict* (Young & Abreu, 2011). Pengguna internet dapat memanfaatkan berbagai aplikasi dan beberapa *website* untuk mengakses beraneka ragam informasi. Keragaman informasi inilah yang menyebabkan seseorang tahan berlama-lama menghadap komputer ataupun *smartphone*-nya. Dengan berkembangnya teknologi ini, menyebabkan seseorang tidak bisa lepas dari berbagai aplikasi yang telah disuguhkan. Penggunaan internet yang mengalami peningkatan dalam intensitas waktu penggunaan yang cukup lama akan menimbulkan berbagai permasalahan yang ada di kalangan para ahli psikologi dikenal sebagai kecanduan internet (*internet addiction*).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan potensi negatif bagi penggunanya. Menurut sebuah artikel tirto.id (2018) yang di ungkapkan oleh Kendall Jenner pengguna media sosial di acara Ellen DeGeneres Show pada tahun 2016 Kendal Jenner bangun di pagi hari dan hal pertama yang dilakukan adalah melihat media sosial. Ketika malam hendak tidur, media sosial adalah hal terakhir yang dilihat kemudian hal tersebut dapat mengakibatkan kecanduan untuk melakukan hal tersebut. Selain Jenner, kebiasaan mengecek Instagram selepas bangun di pagi hari dilakukan pula oleh Helen Kirwan Taylor. Helen Kirwan Taylor dulu biasa melihat berita di televisi ketika bangun. Saat ini Helen membuka media sosial untuk melihat seberapa baik aktivitas yang dilakukan dalam waktu satu malam. Helen menceritakan bahwa ada banyak pertanyaan yang memenuhi pikiran saat mengecek Instagram usai bangun pagi. Kegiatan tersebut seperti berapa *like* yang didapat dari foto terakhir yang diunggah, Ada berapa komentar di foto, Siapa saja yang melihat Instagram Story, mengirim pesan langsung, me-repost, atau menandai helen (Khalika, 2018).

Individu yang sangat ketergantungan menggunakan gadget dan media sosial, terutama dengan intensitas waktu dan kegiatan yang tinggi, juga sangat mungkin membuat kecanduan. Ciri-ciri individu yang mengalami kecanduan media sosial antara lain yaitu mulai menghabiskan hampir sebagian besar waktunya untuk menggunakan media sosial, merasa cemas ketika tidak menggunakan media sosial, dan bahkan sampai mengganggu aspek kehidupan lainnya. Kuss dan Griffiths (2011) berpendapat bahwa dari sudut pandang seorang psikolog klinis, kriteria kecanduan, seperti mengabaikan kehidupan pribadi, keasyikan mental, pelarian, *moodmodifying*, toleransi, dan penyembunyian perilaku adiktif, tampak hadir pada beberapa orang yang menggunakan jejaring sosial media berlebihan. Di era dulu apresiasi mungkin diberikan lewat penghargaan dalam sebuah kompetisi, di masa modern ini orang berlomba untuk mendapat banyak likes di media sosial. Seseorang tinggal posting, mendapatkan *like*, yang kemudian membuat individu merasa disukai. Kondisi ini menyebabkan orang menjadi mudah merasa kecewa, kondisi emosional terganggu karena bergantung pada respons positif lingkungan yang diindikasikan dengan *likes* (Putri, 2018).

Ketergantungan media sosial pada remaja dapat mengacu perilaku kompulsif yang mengarah ke efek negatif. Subathra, Nimisha, & Hakeem (2013) menyatakan ketergantungan atau kecanduan akan membuat seseorang merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan menjadi kegiatan yang berbahaya yang kemudian akan mengganggu kegiatan penting lainnya seperti bekerja atau sekolah. Xu & Tan (2012) juga berpendapat bahwa individu yang sering terlibat dalam media sosial justru miskin dalam bersosialisasi dalam kehidupan nyata. Bagi individu yang sudah kecanduan media sosial, media sosial digunakan terus-menerus dan akhirnya menyebabkan banyak masalah seperti mengabaikan hubungan kehidupan nyata.

Dari peneltian yang dilakukan oleh Akin (2012) berpendapat bahwa kecanduan media sosial secara positif berhubungan dengan penurunan interaksi sosial, depresi, kesepian, dan harga diri rendah sehingga kurang memiliki vitalitas subjektif karena individu yang kecanduan Instagram cenderung menghabiskan waktu mengakses Instagram terus-menerus. Menurut Griffiths (2007) menyatakan bahwa kecanduan merupakan aspek perilaku yang kompulsif, cemas, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol.

Pada umumnya, kecanduan mengacu pada perilaku kompulsif yang mengarah pada efek negatif. Tetapi, dalam sejumlah kasus, orang dengan kecanduan merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu dengan frekuensi tinggi. Akhirnya, aktivitas tersebut menjadi kebiasaan yang dianggap berbahaya. Dengan frekuensi yang dilakukan terlalu sering, maka dapat dimungkinkan kecanduan berdampak mengganggu kegiatan penting lainnya, seperti pekerjaan di kantor atau kegiatan di sekolah. Dalam konteks kecanduan media sosial dapat dianggap sebagai seseorang dengan paksaan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan atau secara terus-menerus memeriksa pembaruan status di media sosial, misalnya Facebook. Tak hanya itu, aktivitas menelusuri akun orang di media sosial selama berjam-jam juga termasuk dalam perilaku kecanduan jejaring sosial (Dewi, 2019).

Permasalahan dalam penelitian ini terfokus pada Generasi Z yang megalami kecanduan media sosial yang mengalami ketakutan akan kehilang momen-momen yang dianggap penting untuk di abadikan dalam fitur online. *Fear of Missing Out* pada dasarnya merupakan kecemasan sosial tetapi dengan perkembangan teknologi dan internet saat ini menyebabkan *Fear of Missing Out* menjadi lebih meningkat (JWTIntelligence, 2012). *Fear of Missing Out* (FoMO) ini disebut sebagai suatu *social anxiety* (kecemasan sosial) yang lahir dari kemajuan teknologi, informasi dan keberadaan media sosial yang kian meningkat. menurut kedy (2019) terdapat beberapa ciri-ciri umum seseorang mengalami *fear of missing out* (FoMO) : sering membuka media sosial hampir disetiap waktu, terlalu lama berelasi di dunia maya sampai lupa akan dunia sosial sekitar, melupakan dan menganggap dunia nyata kurang bermanfaat karena menguras waktu dan tenaga, banyak berkorban demi jadi individu yang *update* di media sosial, memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap berbagai hal yang ada di

link-link dalam media sosial dan penasaran terhadap pemberitahuan atau notifikasi yang muncul di akun media sosial, sekalipun tidak ada hubungan sama sekali dengan pribadi individu tersebut, Mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi akan kronologi atau *timeline* seseorang di media sosial serta percakapan orang lain di media sosial, mempunyai perasaan khawatir yang berlebihan, bahkan merasa bersalah karena lama tidak membuka media sosial, merasa gelisah hampir setiap saat jika tidak membuka media sosial, tidak konsentrasi ketika dalam pembicaraan dengan orang lain di dunia nyata.

FoMO masih dikatakan sebagai fenomena saat internet menjadi kebutuhan utama. Kecanggihan teknologi saat ini membuat remaja beralih ke internet untuk membentuk identitas diri. Lebih mempermudah untuk menampilkan citra positif atau negatif. Dari apa yang diunggah, akan ada komentar atau *likes* di akun mereka dan menjadi *reward*. Hormon dopamin pun muncul. *Reward* berulang, membuat perilaku juga diulang. Dalam kadar tidak normal, kegelisahan itu muncul. Pada jangka waktu tertentu, seseorang terus mengecek media sosial. FoMO juga bisa mengarah pada hal-hal serius seperti depresi. Kecenderungan untuk selalu mengecek respons yang didapat dari unggahan, membuat seseorang memiliki ekspektasi lebih. Ketika respons tak sesuai harapan, depresi rentan terjadi. Itu sering tidak disadari. Seseorang menganggap, semua akan menyukai dirinya. Ketika tidak siap menghadapi hujatan atau cacian. Dari depresi, percobaan bunuh diri rentan dilakukan (Ayunda, 2019).

Hasil penelitian Koc (2011) menunjukkan beberapa kasus bahwa siswa yang menggunakan Instagram lebih dari enam jam per hari umumnya mengungkapkan keluhan psikis dibanding siswa yang menggunakan Instagram kurang dari tiga jam. Penelitian ini mengungkapkan bahwa ketika siswa menggunakan Instagram dengan instensitas tinggi, maka terdapat gejala kejiwaan, seperti depresi, obsesif kompulsif, permusuhan, fobia kecemasan, paranoid, dan psychotism tinggi. Menurut Abel, Cheryl, & Sarah A (2016) adanya aplikasi media sosial di internet yang saat ini tersedia dalam berbagai macam bentuk, sehingga dapat memenuhi individu agar tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya dan melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka. Griffiths (2007) menyatakan bahwa kecanduan merupakan aspek perilaku yang kompulsif, cemas, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol. kecanduan media sosial dapat mempengaruhi dari beberapa faktor yaitu kurangnya kontrol, kondisi sosial, konidisi psikologis dan faktor perkembangan (Kuss, Griffiths, & Binder, 2013).

Berdasarkan penjabaran mengenai fenomena, fakta, permasalahan, penelitian sebelumnya, serta teori yang telah dijabarkan, maka peneliti tertarik untuk menganalisi *Fear of Missing Out* dengan perilaku kecanduan media sosial pada Generasi Z.

METODE

Tipe penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah tipe penelitian kuantitatif dengan metode korelasional Bivariate. Menurut Azwar (2015) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metoda statistika. Lebih lanjut, Azwar (2015) menyatakan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi sehingga peneliti dapat memeroleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh generasi Z dari rentang tahun kelahiran 1995 – 2010. Lalu peneliti menentukan sampel pada penelitian ini menggunakan metode non-probability sampling dengan teknik *purposive sampling*. Teknik purposive sampling menurut Periantalo (2016) adalah teknik dimana peneliti membuat kriteria khusus terhadap subjek penelitian. Adapun kriteria yang peneliti tetapkan untuk sampel penelitian ini adalah:

1. Generasi Z rentang usia 11 hingga 25 tahun.

2. Pengguna media sosial Aktif
3. Aktivitas menelusuri akun orang di media sosial selama berjam-jam (3 jam non stop)
4. Aktif di medsos dan menganggap medsos sebagai sumber kesenangan

Pengumpulan data pada penelitian ini akan menggunakan instrument penelitian berupa skala psikologi.. Skala psikologi merupakan instrumen untuk mengungkap konstrak psikologi yang bersifat afektif melalui aitem yang tersirat (Periantalo, 2016). Instrumen penelitian untuk pengumpulan data pada penelitian ini disusun menggunakan model skala Likert. Azwar (2015) menjelaskan bahwa skala sikap model Likert disusun untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Skala Likert yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari 5 pilihan jawaban untuk menggambarkan frekuensi perilaku. Pada skala pertama (skala Kecanduan media sosial), pilihan jawaban yang digunakan yaitu: Hampir Selalu (HSL), Sangat Sering (SS), Kadang-Kadang (KD), Sangat Jarang (SJ) dan Hampir Tidak Pernah (HTP). Pemberian skor terhadap jawaban akan disesuaikan dengan jenis aitem pada skala ini, yaitu aitem favorable dan unfavorable. Azwar (2015) menjelaskan pemberian skor pada jawaban subjek, sebagai berikut:

Tabel 1
Skor pada Skala Likert

Jawaban	***Favorable***	***Unfavorable***
Hampir Selalu (HSL)	5	1
Sangat Sering (SS)	4	2
Kadang-kadang (KD)	3	3
Sangat Jarang (SJ)	2	4
Hampir Tidak Pernah (HTP)	1	5

Kemudian, pada skala kedua (*Fear Of Miising Out*), pilihan jawaban yang digunakan, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor terhadap jawaban akan disesuaikan dengan jenis aitem pada skala ini, yaitu aitem favorable dan unfavorable. Azwar (2015) menjelaskan pemberian skor pada jawaban subjek, sebagai berikut:

Tabel 2
Skor pada Skala Likert

Jawaban	***Favorable***	***Unfavorable***
Hampir Selalu (HSL)	5	1
Sangat Sering (SS)	4	2
Kadang-kadang (KD)	3	3
Sangat Jarang (SJ)	2	4
Hampir Tidak Pernah (HTP)	1	5

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan membagikan kuisioner kepada responden yang berisi pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan aspek-aspek yang diteliti oleh peneliti secara terstruktur. Pengumpulan data diawali dengan menentukan populasi penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh generasi Z di Indonesia. Lalu peneliti menentukan sampel yang akan di teliti dengan menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan kriteria yang di tentukan peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 100 subjek. Namun yang kembali hanya 40 subjek. Uji coba alat ukur dan analisis data dilakukan untuk mengetahui sejauh mana validitas dan reliabilitas skala yang telah disusun, sehingga layak untuk menjadi alat ukur pada

penelitian ini. Pengambilan keputusan dilakukan dengan meneliti daya beda item untuk masing-masing indikator yang apabila daya beda item kurang dari batas 0.30, maka dapat dikatakan indikator tidak valid (periantolo, 2012). Berdasarkan hasil analisis data pada skala uji coba tiga kali putaran, diketahui bahwa dari 18 aitem pada skala *fear of missing out*, didapatkan 16 aitem valid dan 2 aitem tidak valid. Sementara dari 36 aitem pada skala kecanduan media sosial, didapatkan 27 aitem valid dan 9 aitem tidak valid. Persiapan selanjutnya adalah menyusun ulang aitem-aitem valid yang menjadi alat ukur pada penelitian ini. Jumlah subjek penelitian ini adalah 427 subjek.

Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Korelasi untuk melihat ada tidaknya hubungan antara *Fear of missing out* dengan Kecanduan sosial pada generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan menggunakan bantuan *software IBM SPSS Statistics versi 20 for windows*.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of missing Out* dengan kecanduan media sosial pada generasi Z. Sebelum dilakukan analisis dengan uji Product moment, dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui aitem layak digunakan atau tidak.

Hasil uji validitas pada skala uji coba kecanduan media sosial yang terdiri dari 36 aitem, didapatkan hasil bahwa 9 aitem dinyatakan tidak valid atau gugur (≤ 0,300) dan hasil uji validitas pada skala uji coba *fear of missing out* yang terdiri dari 18 aitem, diketahui bahwa sebanyak 2 aitem dinyatakan tidak valid atau gugur (≤ 0,300). Sedangkan hasil uji reliabilitas pada skala uji coba kecendrungan kecanduan media sosial pada kolom *Cronbach's Alpha* didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,892 dan uji coba *Fear of missing out* didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,837. Berdasarkan klasifikasi skor menurut Periantalo (2015), maka skala uji coba kecanduan media sosial berada pada klasifikasi Bagus. Sehingga dapat dikatakan kedua variabel tersebut valid dan reliabilitas.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data yang didistribusikan hal ini dapat dilihat apabila p>0.05 maka distribusi data dapat dikatakan normal, seangkan p<0.05 maka distribusi datanya dikatakan tidak normal. Sedangkan Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear dalam sebuah penelitian apabila p>0.05 maka kedua variabel dinyatakan bersifat linear. Sebaliknya, apabila p<0.05 maka kedua variabel dinyatakan bersifat tidak linear.

Tabel 3
Test of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			**Shapiro-Wilk**		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecanduan medsos	,079	427	,000	,984	427	,000
Fomo	,144	427	,000	,679	427	,000
a. Lilliefors Significance Correction						

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi untuk skala kecendrungan kecanduan media sosial sebesar 0.000, sedangkan untuk skala *Fear of Missing Out* sebesar 0.000. Sehingga dari kedua variabel memiliki nilai signifikansi < 0.05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal.

Tabel 4
Hasil Uji Linear

			F	**Sig.**
FOMO * kecanduan media sosial	Between Groups	(Combined)	,694	,810
		Linearity	,206	,650
		Deviation from Linearity	,724	,770
Within Groups				
	Total			

Berdasarkan tabel di atas, untuk uji linieritas, menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0.770 > 0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan antar kedua variabel linier.

Tabel 5
Kategorisasi *Fear of missing out*

Kategori	**Nilai**	**Jumlah**	**Persentase**
Tinggi	> 49,8	1	0,2 %
Sedang	43,8 – 49,8	426	99,8 %
Rendah	< 43,8	0	0 %
Total		427	100 %

Berdasarkan kategorisasi skor *Fear of missing out* yang table diatas dapat dilihat bahwa, 0 % subjek memiliki *Fear of missing out* yang rendah sedangkan sebesar 99,8 % subjek memiliki *Fear of missing out* dalam kategori sedang dan 0,2 % memiliki *Fear of missing out* tinggi.

Tabel 6
Kategorisasi kecanduan media sosial

Kategori	**Nilai**	**Jumlah**	**Persentase**
Tinggi	> 99	15	3,5 %
Sedang	63 – 99	412	96,5 %
Rendah	< 63	0	0 %
Total		427	100 %

Berdasarkan table 4 kategorisasi kecanduan media sosial di atas, dapat dilihat bahwa 0 % subjek memiliki kecanduan media sosial yang rendah sedangkan sebesar 96,5 % subjek memiliki kecanduan media sosial dalam kategori sedang dan 3,5 % memiliki kecanduan media sosial yang tinggi.

a. Uji Korelasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk menunjukkan kekuatan hubungan, apakah berkekuatan kuat, sedang maupun rendah. Dibawah ini adalah tabel hasil uji korelasi antara variabel *fear of missing out* dengan kecendrungan kecanduan media sosial

Tabel 7
Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Kecanduan Medsos	Fomo
Kecanduan Medsos	Pearson Correlation	1	,022
	Sig. (2-tailed)		,648
	N	427	427
Fomo	Pearson Correlation	,022	1
	Sig. (2-tailed)	,648	
	N	427	427

Pedoman yang digunakan untuk uji korelasi ini menggunakan klasifikasi kekuatan korelasi menurut Periantalo (2016) skor yang bergerak dari 0 s.d 1 yang disebut koefisien korelasi yang sudah peneliti sampaikan pada bab sebelumnya. Berdasarkan tabel di atas, hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,022 dengan taraf signifikansi (p) 0,648 (p≤0,01). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel *fear of missing out* dengan kecendrungan kecanduan media sosial pada generasi Z.

DISKUSI

Sebelum dilakukan analisis dengan uji Product moment, dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui aitem layak digunakan atau tidak.

Hasil uji validitas pada skala uji coba kecanduan media sosial yang terdiri dari 36 aitem, didapatkan hasil bahwa 9 aitem dinyatakan tidak valid atau gugur (≤ 0,300) dan hasil uji validitas pada skala uji coba *fear of missing out* yang terdiri dari 18 aitem, diketahui bahwa sebanyak 2 aitem dinyatakan tidak valid atau gugur (≤ 0,300). Sedangkan hasil uji reliabilitas pada skala uji coba kecendrungan kecanduan media sosial pada kolom *Cronbach's Alpha* didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,892 dan uji coba *Fear of missing out* didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,837.Berdasarkan klasifikasi skor menurut Periantalo (2015), maka skala uji coba kecanduan media sosial berada pada klasifikasi Bagus. Sehingga dapat dikatakan kedua variabel tersebut valid dan reliabilitas.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi untuk skala kecendrungan kecanduan media sosial sebesar 0.000, sedangkan untuk skala *Fear of Missing Out* sebesar 0.000. Sehingga dari kedua variabel memiliki nilai signifikansi < 0.05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal. Sedangkan untuk uji linieritas, menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0.770 > 0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan antar kedua variabel linier.

Berdasarkan kategorisasi skor *Fear of missing out* dapat dilihat bahwa, 0 % subjek memiliki *Fear of missing out* yang rendah sedangkan sebesar 99,8 % subjek memiliki *Fear of missing out* dalam kategori sedang dan 0,2 % memiliki *Fear of missing out* tinggi. Hal ini menunjukan bahwa

mayoritas *fear of missing out* yang dilakukan oleh generasi Z termasuk kategori sedang, yang artinya *fear of missing out* bukan faktor utama yang mempengaruhi kecanduan media sosial. Hal tersebut bisa terjadi karena kemungkinan ada faktor lain yang belum peneliti teliti. Young (2010) mengemukakan bahwa seseorang suka bermain permainan internet (Media sosial) dikarenakan sudah terbiasa bermain melebihi waktu dan beberapa faktor seperti gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet/media sosial.

Sedangkan untuk kecanduan media sosial dapat dilihat bahwa 0 % subjek memiliki kecanduan media sosial yang rendah sedangkan sebesar 96,5 % subjek memiliki kecanduan media sosial dalam kategori sedang dan 3,5 % memiliki kecanduan media sosial yang tinggi. Mayoritas subjek memiliki kecanduan media sosial dalam kategori sedang yang artinya Pada kecanduan media sosial sedang, walaupun setiap hari generasi Z mengakses media sosial tetapi mereka masih dapat mengontrolnya, sehingga media sosial tidak mendominasi pikiran, perasaan dan juga tingkah laku serta tidak mengganggu kegiatan-kegiatan lain dalam kehidupannya (Young, 2004). Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Azizan (2016) justru menunjukkan hasil yang berbeda yaitu tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMKN 1 Bantul berada pada kategori sedang (84%). Hal tersebut dikarenakan rendahnya kepercayaan diri siswa untuk mengekspresikan dirinya di kehidupan nyata, sehingga membuat siswa lebih mengeksepresikan dirinya di media sosial. Penelitian Nurhusni (2017) juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada 66,0% remaja mengalami kecanduan media sosial sedang. Pada penelitian ini ditemukan bahwa mulai ditemukan masalah pada siswa apabila tidak mengakses media sosial, seperti perasaan gelisah dan cemas.

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan Product Moment, hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,022 dengan taraf signifikansi (p) 0,648 ($p \leq 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada generasi Z. Hal ini diakarenakan faktor-faktor lain dari kecanduan media sosial yang bisa dijadikan variabel bebas untuk di teliti lebih lanjut.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diketahui bahwa kategorisasi variabel kecanduan media sosial berada pada kategori sedang. Sedangkan, kategorisasi variabel *fear of missing out* berada pada kategori sedang. Artinya, rata-rata subjek pada penelitian ini memiliki *fear of missing out* cukup baik, namun tidak menutup kemungkinan subjek melakukan perilaku kecanduan media sosial.

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan Product Moment, diperoleh hasil tidak terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada generasi Z.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai perilaku kecanduan media sosial disarankan untuk menambahkan variabel lain atau menggunakan variabel lain selain *fear of missing out* seperti kurangnya kontrol, kondisi sosial, dan biologis yang diindikasikan dapat menjadi penyebab terjadinya perilaku kecanduan media sosial, karena kemungkinan ada faktor tersebut dapat memengaruhi perilaku kecanduan media sosial pada generasi Z.

REFERENSI

Abel, J. P., Cheryl, L. B., & Sarah A, B. (2016). Scale Development and Assessment, *14*(1), 33–44.

Akin, A. (2012). The relationships between internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(8), 404–410. https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0609

Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*, *39*(13), 3391–3409. https://doi.org/10.1177/0192513X18783493

Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 175–184. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9

Arnett, J. J. (2013). The Evidence for Generation We and Against Generation Me. *Emerging Adulthood*, *1*(1), 5–10. https://doi.org/10.1177/2167696812466842

Ayunda. (2019). Kenali Fear of Missing Out, Gelisah Berujung Depresi jika Tak Akses Media Sosial. Dipetik Maret 21, 2020, dari www.kaltim.portal.com:https://kaltim.prokal.co/read/news/359670-kenali-fear-of-missing-out-gelisah-berujung-depresi-jika-tak-akses-media-sosial.html

Azizan, H. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketergantungan media sosial pada siswa di SMK Negeri 1 Bantul. Journal Student UNY, 1–10. Retrieved from http:// journal.student.uny.ac.id/ojs/ind ex.php/ fipbk/article/view/3295.

Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). Edisi 2: *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *11*(2), 149-161.

Dewi, K., Reita. (2019) Kecanduan Media Sosial, Saat Waktu Habis untuk Main Facebook, Instagram, dan Twitter. Dipetik Mei 16, 2020, dari www.kompas.com:https://www.kompas.com/tren/read/2019/10/13/210146965/kecanduan-media-sosial-saat-waktu-habis-untuk-main-facebook-instagram-dan?page=all.

Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, *10*(2), 69–73. https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008

Empati, J., Sianipar, N. A., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Dipogoro, *8*, 136–143.

Eril. (2019). *7* Manfaat Internet Untuk Kehidupan Yang Perlu Anda Tahu. Dipetik Februari 02, 2020, dari www.qwords.co.id: https://qwords.com/blog/manfaat-internet/

Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out , online social networking and mobile phone addiction : A latent profile approach, *35*(1), 23–30.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Chapter - Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment. Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9

Hadijah, Siti. (2020) TikTok bikin Candu? Lakukan 7 Hal Ini Bisa Kurangi Ketagian Main TikTok. Dipetik Mei 16, 2020, dari www.cermati.com: https://www.cermati.com/artikel/tiktok-bikin-candu-lakukan-7-hal-ini-bisa-kurangi-ketagian-main-tiktok

Hariadi, A. F. (2018). Hubungan Antara Fear of Miss-ing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Am-pel*.

Hasan, M. A. (2017) Candu Medsos Mengacaukan Kesehatan Mental. Dipetik November 12, 2019, dari www.tirto.id: https://tirto.id/candu-medsos-mengacaukan-kesehatan-mental-ckhE.

Hootsuite. (2018). Berapa Pengguna Instagram dari Indonesia?. Dipetik Oktober 27, 2019, dari www.databoks.katadata.co.id: https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/02/09/berapa-penggunainstagram-dari-indonesia.

Jayani, H. D. (2019). Indonesia Peringkat Kelima Dunia dalam Jumlah Pengguna Internet. Dipetik Oktober 23, 2019, dari www.databoks.katadata.co.id: https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/11/indonesia-peringkat-kelima-dunia-dalam-jumlah-pengguna-internet.

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, *53*(1), 59–68. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003

Koç, M. (2011). Internet addiction and psychopatology. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, *10*(1), 143–148.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 959–966. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024

Lisnawati, Y. (2014). *5* Cerita Korban Kecanduan Sosial Media. Dipetik November 12, 2019, dari www.liputan6.com: https://www.liputan6.com/citizen6/read/2033558/5-cerita-korban-kecanduan-sosial-media.

Marjosy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial pada Masa Dewasa Awal. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, *5*, 78–84. Retrieved from https://media.neliti.com/media/publications/172566-ID-hubungan-antara-keterampilan-sosial-dan.pdf

Miswara, E. D. (2017). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FoMO) Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Emerging Adulthood. *Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *5*(1), 20–25. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/25264/

Mudrikah, C. (2019). Hubungan Antara Sindrom Fomo (*Fear Of Missing Out*) Dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Remaja. *Skripsi fakultas psikologi Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya.*

Nurhusni, P.A. (2017). Profil penyesuaian sosial remaja yang mengalami kecanduan facebook. Indonesian Journal of Educational Counseling, 1(2), 129–144. Retrieved from http://ojs.ejournal.id/index.php/ijec.

Ozkan, M., & Solmaz, B. (2015). Mobile addiction of generation z and its effects on their social lifes:(An application among university students in the 18-23 age group). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *205*, 92-98.

Periantalo, Jelpa. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*, *9*(1), 119-130.

Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Com puters in Human Behavior Motivational , emotional , and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Psikologi, J. I. (2017). Hubungan Antara the Big Five Personality Traits Dengan Fear of Missing Out About Social Media Pada Mahasiswa. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *8*(3), 179–185.

Putra, A. D. (2018). Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram Pada Masa Transisi Menuju Dewasa. *Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negri Sunan Am-pel.*

Reeve, J., & Sickenius, B. (1994). Development and Validation of a Brief Measure of the Three Psychological Needs Underlying Intrinsic Motivation: The Afs Scales. *Educational and Psychological Measurement*, *54*(2), 506–515. https://doi.org/10.1177/0013164494054002025

Rizal, A. (2019). Populasi Pengguna Internet di Indonesia Terbanyak Ke-5 di Dunia. Dipetik Oktober 23, 2019, dari www.infokomputer.grid.id:https://infokomputer.grid.id/read/121708811/populasi-pengguna-internet-di-indonesia-terbanyak-ke-5-di-dunia.

Santika, M. G. (2015). Hubungan antara FoMO (Fear of Missing Out) dengan kecanduan internet (Internet Addiction) pada remaja di SMAN 4 Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial, *4*(1), 1–10. https://doi.org/10.14710/interaksi,4,1,1-10

Sianipar, N. A., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponogoro, *8*, 136–143.

Subathra, Nimisha, & Hakeem., L. (2013). A Study on the Level of Social Network Addiction Among College Students. *Indian Journal of Applied Research*, *3*(3), 355–357. https://doi.org/10.15373/2249555x/mar2013/121

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Swar, B., & Hameed, T. (2017). Fear of Missing out, Social Media Engagement, Smartphone Addiction and Distraction: Moderating Role of Self-Help Mobile Apps-based Interventions in the Youth. In *HEALTHINF* (pp. 139-146).

Tekeng, N. Y., & Alsa, A. (2016). Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis dan Orientasi Tujuan Mastery Approach terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi*, *43*(2), 85-106.

Wibowo, Satriyo, D., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan Fear Of Missing Out Suatu Studi Tentang Intensitas Penggunaan Instagram Dengan Regulasi Diri Dan ― Fear Of Missing Out ‖ Pada Mahasiswa Psikologi Universitas X, 323–327.

Xu, H., & Tan, B. C. Y. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of Social Network Services addiction. *International Conference on Information Systems, ICIS 2012*, *1*, 812–823.

Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2011). *Technology Addiction | Internet Addiction*. Retrieved from https://www.addiction.com/addiction-a-to-z/technology-addiction/

TEHNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGATASI GANGGUAN PENYESUAIAN DIRI PADA KARYAWAN BARU

Kholidatul Husna
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
kholidatulhusnas.psi@gmail.com

Abstrak

Karyawan baru yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan mengalami problem dalam proses adaptasi dengan lingkungan barunya. Karyawan dengan gangguan penyesuaian diri akan mengalami gejala antara lain kecemasan yang membuat sedih atau merasa kurang nyaman di lingkungan kerja, pendiam, menarik diri dan menghindari interaksi sosial dari lingkungan kerjanya sehingga tidak menikmati aktifitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas tehnik cognitive restructuring untuk menangani gangguan penyesuaian diri pada karyawan baru. Tehnik cognitive restructuring memberikan pemahaman terhadap subjek bahwa pemikiran irasional akan mempengaruhi kesejahteraannya. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan karyawan baru yang mengalami gangguan penyesuaian berdasar kriteria PPDGJ III yaitu 1 karyawan laki-laki berusia 28 tahun yang baru bekerja selama 2 bulan dan masih mengalami gejala gangguan penyesuaian diri. Jenis metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan rancangan studi kasus. Intervensi diberikan selama 1 bulan dengan 3 kali tahapan yaitu membantu subjek menyadari proses berpikirnya, mengevaluasi proses berpikir dan membantu subjek mengubah pola berpikirnya. Hasil penelitian diperoleh dari observasi dan wawancara kepada subjek menunjukkan bahwa tehnik cognitive restructuring mampu membantu subjek menyadari bahwa pemikiran irasional (kekhawatiran mengenai lingkungan baru) dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Subjek mampu mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional sehingga perubahan pemikiran tersebut berpengaruh terhadap kesejahteraannya. Setelah menjalani proses intervensi subjek mampu membuka diri untuk berkomunikasi dengan lingkungan baru serta menikmati aktifitas di lingkungan kerja.

Kata Kunci : Tehnik Cognitive Restructuring dan Gangguan Penyesuaian Diri

PENDAHULUAN

Karyawan yang berada di tempat kerja baru diharapkan memiliki kemampuan beradaptasi yang baik. Hal ini diperlukan untuk membantu karyawan menjalankan tugas serta memperhatikan kesejahteraan mentalnya. Beradaptasi di lingkungan baru memang memerlukan proses namun diharapkan tidak berlangsung lama karena akan mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan diri individu tersebut. Hurlock (2004) berpendapat bahwa kemampuan penyesuaian diri dalam bekerja merupakan hal penting.

Hal yang perlu diperhatikan dalam penyesuaian diri dalam bekerja sebagai berikut:

a. Pilihan pekerjaan
   Pilihan ini diperlukan supaya individu menjalani pekerjaan sesuai minat, bakat dan faktor psikologis lain sehingga menjaga kesehatan mental dan fisik.
b. Penyesuaian diri dengan pekerjaan
   Hal ini diperlukan supaya individu mampu melakukan penyesuaian antara karakteristik diri dengan tanggung jawab, situasi dan peraturan lingkungan kerja.
c. Stabilitas pilihan kerja
   Hal ini diperlukan supaya individu yakin atas pekerjaan yang diambil sehingga mampu menyelesaikan tugas dan bertahan terhadap pekerjaannya

Tidak sedikit karyawan baru yang mengalami masalah dalam beradaptasi sehingga mengakibatkan gangguan penyesuaian diri. Gangguan penyesuaian merupakan gangguan jiwa yang paling sering dijumpai pada pasien-pasien yang dirawat di rumah sakit untuk penyakit medik ataupun

operasi namun gangguan ini tidak banyak diteliti. Gangguan penyesuaian berhubungan dengan stress, jangka pendek dan gangguan non psikotik. Berdasarkan PPDGJ III gangguan penyesuaian merupakan kumpulan gejala yang dialami dalam kondisi jangka pendek ketika seseorang mengalami kesulitan besar atau proses menyesuaikan diri dengan sesuatu yang dianggap sebagai stressor.

Callhoun & Acocella (1995) mendifinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi individu yang bersifat berkesinambungan dengan diri sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungan tempat individu tersebut berada. Interaksi antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan bersifat konstan dan timbal balik sehingga ketiganya saling mempengaruhi (Febriyanti, dkk, 2015). Hurlock dalam Gunarsa (2004) juga mendefinisikan bahwa penyesuaian diri kepada umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku menyenangkan berarti orang tersebut diterima oleh kelompok dan lingkungannya. Gunarsa berpendapat bahwa penyesuaian diri dalam hidup harus dilakukan supaya terjadi keseimbangan dan tidak ada tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan.

Terdapat aspek-aspek penyesuaian diri menurut Atwater (1983) antara lain :

1) Penyesuaian pribadi
   Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.
2) Penyesuaian sosial
   Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Penyesuaian harus dialami dengan baik oleh masing-masing individu dan jika individu tidak memiliki penyesuaian yang baik maka individu tersebut akan mengalami gangguan penyesuaian yang mengakibatkan gangguan pada :
   1. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan.
   2. Mekanisme pertahanan diri.
   3. Frustasi personal
   4. Pertimbangan irasional dan kurang mampu mengarahkan diri
   5. Kurang mampu memecahkan masalah terhadap permasalahan yang pernah dialami

Gangguan penyesuaian merupakan kumpulan gejala yang dialami dalam kondisi jangka pendek ketika seseorang mengalami kesulitan besar atau menyesuaikan diri dengan sesuatu yag dianggap sebagai stressor. Diagnosa gangguan ini diberikan kepada individu yang mengalami gejala sesuai kriteria Adapaun kriteria dari gangguan penyesuaian menurut PPDGJ sebagai berikut:

Kriteria Diagnosis Gangguan Penyesuaian
1. Dianosis tergantung pada evaluasi terhadap hubungan antara : **a) Bentuk, isi dan beratnya gejala** **b) Riwayat sebelumnya dan corak kepribadian** **c) Kejadian, situasi yang stressful atau krisis kehidupan**
2. Adanya faktor ketiga diatas (c) harus jelas dan bukti yang kuat bahwa gangguan tersebut tidak akan terjadi seandainya tidak mengalami hal tersebut
3. Manifestasi dari gangguan bervariasi dan mencakup afek depresif, anxietas, campuran anxietas-depresif, gangguan tingkah laku disertai adanya disabilitas dalam kegiatan rutin sehari-hari. Tidak ada satupun dari gejala tersebut yang spesifik untuk mendukung diagnosis.

4. Onset biasanya terjadi dalam 1 bulan setelah terjadinya kejadian yang stressful dan gejala-gejala biasanya tidak bertahan melebihi 6 bulan kecuali dalam hal reaksi depresif berkepanjangan (F43.21)

Menurut Schnelders 1964 individu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Tidak memiliki emosi yang berlebihan, artinya individu memiliki control emosi yang memungkinkan ketika menghadapi suatu problem
2. Tidak ada mekanisme pertahanan psikologis, artinya ketika menghadapi problem individu tidak menggunakan defence mechanism.
3. Tidak adanya frustasi personal, artinya individu mampu mengontrol pikiran dan mampu menghadapi dan menyelesaikan problem yang dihadapi sehingga tidak mengalami frustasi.
4. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri melalui berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan.
5. Memiliki kemampuan untuk belajar artinya individu mampu belajar mengatasi problem yang dihadapi berdasarkan pengetahuan yang dimiliki sehingga mampu menghadapi dan menyelesaikan problem yang dihadapi.
6. Mampu memanfaatkan masa lalu, artinya individu mampu belajar mengatasi problem yang dihadapi berdasarkan masalalu dan pengetahuan yang dimiliki sehingga mampu menghadapi dan menyelesaikan problem yang dihadapi.
7. Memiliki sifat realistic dan objektif, artinya individu mampu memahami dan menerima keadaan diri dan lingkungan yang dihadapi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menentukan sebuah pekerjaan harus memperhatikan minat dan kepentingan psikologis serta memiliki kemampuan beradaptasi yang baik supaya mampu menyelesaikan tugas dan memiliki kesejahteraan mental yang baik. Karyawan baru yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan mengalami berbagai gejala psikologis antara lain kecemasan yang membuat sedih atau merasa kurang nyaman di lingkungan kerja, pendiam, menarik diri dan menghindari interaksi sosial dari lingkungan kerjanya sehingga tidak menikmati aktifitas sehari-hari. Hal ini terjadi karena pemikiran irasional (kekhawatiran mengenai lingkungan baru) dapat mempengaruhi kesejahteraannya.

Dalam kasus seperti ini individu diharuskan merubah pola pikir irasionalnya menjadi pemikiran rasional agar individu mampu menjalani tugas dan menjaga kesehatan mentalnya. Fajarudin dan Titin (2016) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa cognitive restructuring berorientasi untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental “kesalahan berpikir” dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan. Menurut Ellis *cognitive restructuring* merupakan upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan dan keyakinan konseli yang negative dan tidak irasional menjadi pikiran yang positif dan rasiona (Nursalim, 2013). Matin dan Pear berpendapat bahwa *cognitive restructuring* merupakan strategi untuk mengenali pikiran maladaptive dan menggantinya dengan pikiran adaptif (Hasanah, 2007). Lazarus dalam Rofiq (2017) berpendapat bahwa *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Tehnik Cognitif Restructuring untuk membantu subjek mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias (Dombeck & Wells-Moran, 2014) dalam Erford (2015).

Dari penjelasan di atas peneliti efektifitas tehnik cognitive restructuring untuk menangani gangguan penyesuaian diri pada karyawan baru.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan karyawan baru yang mengalami gangguan penyesuaian berdasar kriteria PPDGJ III yaitu 1 karyawan laki-laki berusia 28 tahun yang baru bekerja selama 2 bulan dan masih mengalami gejala gangguan penyesuaian diri.

Assessment yang diberikan untuk penggalian data menggunakan alat tes, wawancara dan observasi. Hal ini guna mengetahui keadaan subyek dan mampu menentukan jenis intervensi yang tepat kepada subjek. Tehnik cognitive restructuring mengharuskan subjek untuk menyadari akan dan membuat catatan harian tentang pikiran dan perasaan sebelum, selama dan setelah mengalami sebuah insiden yang penuh tekanan. Konselor membaca catatan dan menganalisisnya. Dengan memberikan perhatian khusus pada pikiran-pikiran self defeating dan kasus-kasus yang tampaknya menyebabkan subjek stress.

Strategi ini didasarkan pada dua asumsi :

1. Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negative pad diri sendiri.
2. Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (James & Gilliland, 2003) dalam Erford (2015).

Doyle (1998) dalam Erford (2015) mendeskripsikan sebuah prosedur tujuh langkah spesifik untuk diikuti oleh konselor professional ketika menggunakan cognitive restructuring dengan subjek :

1) Mengumpulkan informasi dan latar belakang subjek untuk mengungkap bagaimana subjek menangani masalah di masa lalu maupun saat ini.
2) Membantu subjek untuk menyadari proses berpikirnya
3) Memeriksa proses berpikir rasional subjek yang memfokuskan bagaimana pemikiran subjek mempengaruhi kesejahteraannya.
4) Memberikan bantuan kepada subjek untuk mengevaluasi keyakinan subjek tentang pola-pola pikiran logis subjek sendiri dan orang lain.
5) Membantu subjek belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
6) Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi
7) Mengkombinasi thought stopping dengan simulasi, PR, dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.

Intervensi diberikan kepada subjek dengan tujuan membantu subjek untuk mengatasi kondisi pikiran irasional subjek ketika berada di lingkungan baru.

HASIL

Hasil Intervensi	
Sebelum Proses Intervensi	**Sesudah Proses Intervensi**
Subjek kurang berinteraksi dengan teman sekantor	Subjek berkomunikasi dengan teman sekantor
Subjek keluar setiap jam 10	Subjek keluar ketika jam istirahat siang bersama teman sekantor
Subjek kurang nyaman dengan kritik yang diterima	Subjek mulai beradaptasi dengan kritik yang diterima
Subjek belum nyaman dengan kondisi kantor baru	Subjek mulai nyaman di kantor baru

Hasil observasi kepada subjek

1. Pada pertemuan pertama subjek terlihat murung ketika berbicara dengan suara cenderung lirih dan pelan
2. Pada pertemuan kedua pasien mengerjakan tes IST mengeluh tidak memahami maksud dari pertanyaan namun dari hasil observasi subjek mampu mengerjakan lebih cepat dari batas waktu yang telah ditentukan
3. Pada pertemuan ke tiga peneliti membantu subjek mengevaluasi pola pikir irasional mengenai pandangan subjek terhadap lingkungan baru dan respon subjek ketika menerima kritik dari orang lain
4. Dalam waktu 2 minggu subjek mampu berinteraksi dengan teman sekantor dan mengikuti kegiatan yang ada di kantor baru
5. Subjek berada di kantor ketika jam 10 dan keluar ketika istirahat siang bersama teman sekantor
6. Subjek mulai menikmati jobdisk dan lingkungan kantor baru

Dari hasil wawancara bersama subjek, subjek menyampaikan bahwa subjek menyadari bahwa ketakutan yang subjek pikirkan membuat subjek kurang nyaman dan ketika subjek menyadari hal tersebut merugikan untuk kinerja dan kesejahteraan subjek, subjek mencoba untuk membuka diri dengan menjalin komunikasi dan berusaha mempelajari jobdisk dan mengurangi ketakutan tentang kritik yang diberikan oleh orang lain. Hal tersebut membuat subjek menjadi lebih tenang dan mulai menikmati kondisi lingkungan kerja barunya.

Hasil penelitian diperoleh dari observasi dan wawancara kepada subjek menunjukkan bahwa tehnik cognitive restructuring mampu membantu subjek menyadari bahwa pemikiran irasional (kekhawatiran mengenai lingkungan baru) dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Subjek mampu mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional sehingga perubahan pemikiran tersebut berpengaruh terhadap kesejahteraannya. Setelah menjalani proses intervensi subjek mampu membuka diri untuk berkomunikasi dengan lingkungan baru serta menikmati aktifitas di lingkungan kerja.

DISKUSI

Hurlock dalam Gunarsa (2004) juga mendefinisikan bahwa penyesuaian diri merupakan subjek yang mampu menyesuaikan diri kepada umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut diterima oleh kelompok dan lingkungannya. Menurut Gunarsa (2004) penyesuaian diri merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia sehingga penyesuaian diri dalam hidup harus dilakukan supaya terjadi keseimbangan dan tidak ada tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan.

Pada subjek yang mengalami gangguan penyesuaian akan diberikan intervensi Tehnik Cognitif Restructuring untuk membantu subjek mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias (Dombeck & Wells-Moran, 2014) dalam Erford (2015).

Strategi ini didasarkan pada dua asumsi :

1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negative pada diri sendiri).
2) Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (James & Gilliland, 2003) dalam Erford (2015).

Hal ini sesuai dengan penelitian dari Fatmawati Sitepu (2019) mengenai *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya menemukan hasil bahwa tehnik *Cognitive Restructuring* efektif mengubah pola pikir negative sehingga mampu berpikir positif dan bertindak sesuai dengan keinginannya.

Moh. Vinda Fajarudin & Titin Indah Pratiwi 2016 dalam penelitiannya Penerapan Strategi Cognitive Restructuring untuk Menurunkan Persepsi Negattif terhadap Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling pada Siswa Kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung menemukan hasil bahwa tehnik cognitive restructuring mampu menurunkan persepsi negative terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling pada siswa kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung tehnik ini berorientasi untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental "kesalahan berpikir" dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan.

Dari uraian di atas dan berdasarkan proses intervensi diperoleh hasil melalui observasi dan wawancara kepada subjek. Tehnik cognitive restructuring mampu membantu subjek menyadari bahwa pemikiran irasional (kekhawatiran mengenai lingkungan baru) dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Subjek mampu mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional sehingga perubahan pemikiran tersebut berpengaruh terhadap kesejahteraannya. Setelah menjalani proses intervensi subjek mampu membuka diri untuk berkomunikasi dengan lingkungan baru serta menikmati aktifitas di lingkungan kerja.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan di atas mendapatkan hasil bahwa tehnik *cognitive restructuring* efektif untuk menangani gangguan penyesuaian diri pada karyawan baru. Tehnik cognitive restructuring memberikan pemahaman terhadap subjek bahwa pemikiran irasional akan mempengaruhi kesejahteraannya.

Diharapkan subjek mampu mengenali kondisinya dan menemukan cara pemecahan masalah yang tepat untuk dirinya sehingga subjek dapat melakukan intervensi secara mandiri untuk meningkatkan produktifitas subjek.

REFERENSI

Ali, M & Asrori, M. 2006. *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Atwater, E. 1983. *Psychology of Adjustment: Personal Growth In A Changing World*. 2nd. Ed. New Jersey: Prentice-Hall.

Calhoun, F & Acocella, J. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (edisi ketiga)*. Semarang: IKIP Semarang.

Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik Yang Harus DIketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fajarudin, Moh. Vinda & Titin Indah Pratiwi. 2016. *Penerapan Strategi Cognitive Restructuring untuk Menurunkan Persepsi Negattif terhadap Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling pada Siswa Kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung*. Surabaya: UNESA.

Febriyanti, Dinni Asih, dkk. 2015. *Penyesuaian Diri dalam Bekerja pada Pengasuh di Panti Asuhan Cacat Ganda: Studi Fenomenologis*. Semarang: UNDIP.

Gunarsa, Singgih. 2004. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*. Cetakan 7. Jakarta.

Hasanah, Iswatun. 2007. *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP Plus Nurul Himah Pamekasan*. Jurnal Konseling Indonesia. Vol. 3. No. 2.

Hurlock, Elizabeth B. 2004. *Developmental Psychology*. Jakarta: Erlangga.

Kapita Selekta Kedokteran. 2001. *Diagnosa Keperawatan*. Jakarta : EGC. Prasetyo.

Maslim, Rusdi. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-V*. Cetakan 2 – Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya. Jakarta: PT Nuh Jaya.

Nursalim. 2013. *Srategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata.

Rofiq, Arif Ainur. 2017. *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Java.

Schneiders. 1964. *Personal Adjusment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Sitepu, Fatmawati. 2019. *Cognitive Restructuring untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya*. Surabaya: UINSA.

RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID 19

Asina Christina Rosito
Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen
asina.christina@uhn.ac.id

Abstrak

Munculnya Covid 19 membawa perubahan fundamental dalam kehidupan manusia, salah satunya dalam hal belajar. Mahasiswa dihadapkan dengan situasi yang sangat berbeda dari biasanya, yakni pembelajaran secara daring (*online*). Terjadi ketidaknyamanan pada masa-masa awal situasi ini dikarenakan adanya berbagai kesulitan yang dialami dalam pembelajaran online, dimulai dari masalah koneksi jaringan, masalah kedalaman penguasaan materi, pengerjaan tugas yang menumpuk, dan lain sebagainya. Setiap mahasiswa perlu melatih dirinya untuk menyesuaikan dengan situasi ini, dan mengelola stress yang mereka alami berkaitan dengan tuntutan dari perkuliahan *online*. Studi ini dilakukan untuk memperoleh deskripsi kuantitatif resiliensi akademik pada mahasiswa dari berbagai kampus di Sumatera, Jawa, dan Papua. Partisipan penelitian adalah 730 mahasiswa dari berbagai jurusan dan etnis (laki-laki = 131 orang, perempuan = 599 orang). Alat ukur yang digunakan adalah *Academic Resilience Scale* (ARS) yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Skala yang dikembangkan oleh Martin & Marsh (2006) ini terdiri atas 6 item pernyataan dengan pilihan jawaban dari skala 1 (sangat tidak sesuai) sampai skala 5 (sangat sesuai). Dalam penelitian ini, skala adaptasi terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien Alpha Cronbach sebesar 0.82 dan semua item dinyatakan valid. Berdasarkan pengolahan data dengan kategorisasi, diketahui bahwa mahasiswa dengan resiliensi akademik berada dalam kategori rendah sebanyak 42 orang (5.8%), dengan kategori sedang sebanyak 222 orang (30.4%) dan dengan kategori tinggi sebanyak 466 orang (63.8%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian mampu mengatasi berbagai tekanan, kesulitan, dan stress yang dialami dalam pembelajaran online yang dialami saat ini.

Kata Kunci; *mahasiswa; pembelajaran daring; resiliensi; resiliensi akademik*

PENDAHULUAN

Pertama kali kasus individu yang terinfeksi COVID 19 adalah pada bulan Pebruari 2020, di Jakarta. Dari sejak saat itu, sampai dengan saat ini, penyebaran virus ini sudah menjangkau berbagai daerah di seluruh wilayah nusantara. Ditetapkannya COVID 19 sebagai pandemi, membuat pemerintah mangambil kebijakan untuk menginstruksikan agar proses bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah saja. Beberapa wilayah di Indonesia melakukan *lockdown* wilayah lokal baik skala kota, kabupaten, lingkungan atau tempat kerja dan tempat ibadah.

Sejak sekitar bulan Juni 2020, pemerintah menyampaikan bahwa Indonesia siap untuk memasuki masa tatanan kehidupan baru (new normal), yang mengacu pada wacana bahwa kegiatan perekonomian, yang sempat terhenti dari bulan Juni sampai dengan Mei 2020, dapat kembali berlangsung, dengan tetap mengacu pada protokol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Kepada warga negara Indonesia dibawah 50 tahun diperbolehkan untuk aktif kembali bekerja, dan himbauan untuk tempat ibadah dapat kembali melangsungkan ibadah, namun dengan tetap mengikuti protokol kesehatan yang ditetapkan. Dalam masa *new normal* ini, berbagai geliat perekonomian perlahan kembali berlangsung, walaupun belum sepenuhnya pulih.

Kondisi terkini, dimana pada bulan September 2020, jumlah kasus positif masih bertambah, Jakarta pun akhirnya memberlakukan kembali PSBB. Para warga masyarakat disana pun dituntut untuk kembali beraktivitas dari rumah saja.

Selama pandemi COVID 19, berbagai aspek kehidupan manusia mengalami perubahan signifikan. Banyak warga negara yang mengalami krisis dalam bidang kesehatan dan perekonomian. Data terkini, per 29 September 2020, ada 4.009 kasus baru positif terinfeksi

COVID 19, dan ada penambahan 128 kasus kematian dikarenakan virus ini (sumber: satgas.go.id). Selain itu, banyak pekerja sektor formal yang kehilangan pekerjaan dan pekerja sektor informal yang mengalami penurunan yang drastis dalam pemasukan keuangan, yang berdampak pada kesejahteraan keluarga.

Di masa sulit seperti ini, yakni ketika dihadapkan dengan wabah COVID 19 yang merenggut nyawa banyak orang, dan mempengaruhi kehidupan perekenomian keluarga, sangatlah dibutuhkan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, kegagalan, keterpurukan, dan derita yang dialami. Kemampuan untuk bangkit dari situasi-situasi seperti ini disebut dengan resiliensi.

Resiliensi secara umum diartikan sebagai proses dari adaptasi yang positif terhadap situasi yang menantang dan mengancam (Howard & Jhonson, 2000). Richardson (2002) menggambarkan resiliensi adalah proses koping terhadap stressor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif.

Resiliensi bukanlah sebuah sifat yang menetap dari individu, namun merupakan hasil interaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar diri individu dengan kekuatan dari dalam diri individu (Perkins & Caldwell, dalam Hendriani, 2018). Sehingga, dapat dikatakan bahwa resiliensi tidak dilihat sebagai atribut psikologis yang bersifat statis dan pasti. Namun sebagai sebuah proses dinamis yang berkembang sepanjang waktu (Everall, Altrows & Paulson, 2006). Resiliensi merupakan suatu hal yang bersifat multidimensional dimana sifatnya adalah sesuai dengan konteks yang spesifik, dan mencakup berbagai perubahan dalam perkembangan hidup (Zimmerman & Arunkumar, 1994).

Ada beberapa konsep teoretis tentang resiliensi yang berkembang antara lain yang dikemukakan oleh Grotberg (1999) dan oleh Reivich & Shatte (2002). Grotberg (1999) merumuskan pengertian dari resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan. Menurutnya, setiap manusia mempunyai kemampuan untuk menjadi resilien. Dengan kata lain, setiap invidiu memiliki kapasitas untuk belajar tentang bagaimana menghadapi dan mengatasi hambatan atau tantangan yang dialami dalam kehidupannya. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk merespon *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara yang sehat dan bersifat produktif. Karakteristik umum dari resiliensi antara lain adanya kemampuan untuk menghadapi kesulitan, adanya ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun kebangkitan dari trauma yang dialami.

Dalam kaitan dengan dunia pendidikan, merebaknya virus covid 19 berdampak juga dalam dunia pendidikan, dimana pembelajaran dilakukan secara daring. Pembelajaran daring ini pada prinsip dasarnya adalah proses pembelajaran yang dilakukan secara tidak tatap muka langsung, melainkan melalui media teknologi dan internet. Dengan pembelajaran daring, pembelajaran tidak terbatas hanya di dalam kelas, karena belajar bisa dari mana saja, di mana saja, dan sumbernya dari mana saja. Di sisi lain, perubahan ini disertai dengan menjadi masalah dan kesulitan tersendiri bagi para mahasiswa yang mengecap pendidikan di perguruan tinggi.

Survey yang dilakukan oleh Kusnayat, Muiz, Sumarni, Mansyur dan Zaqiah (2020) terhadap mahasiswa Telkom University dan UIN SGD Bandung, menunjukkan bahwa sebagian besar dari reseponden mahasiswa (47% untuk mahasiswa Telkom Universiy dan 72 % untuk mahasiswa UIN SGD Bandung) mempersepsikan bahwa dosen memberikan tugas yang berlebihan dibandingkan dengan pembelajaran di kelas, selama perkuliahan daring dilakukan. Tugas yang berlebihan ini menjadi salah satu sumber stress bagi mereka. Hal ini dikonfirmasi lebih lanjut dimana, pada responden mahasiswa Telkom University, 70 % mengaku sulit tidur ketika memikirkan tugas-tugas tersebut. Pada responden mahasiswa dari UIN SGD Bandung, 50 % mengaku mengalami kesulitan tidur ketika memikirkan tugas-tugas tersebut. Lebih lanjut, sebanyak 34 % mahasiswa Telkom University merasa kesulitan menggunakan aplikasi pembelajaran online, dan 31 % mahasiswa UIN SGD Bandung mengalami kesulitan yang sama. Ketika dihadapkan dengan pernyataan “Saya lebih

suka perkuliahan tatap muka", sebanyak 90 % responden mahasiswa Telkom University dan 94 % responden mahasiswa UIN SGD Bandung setuju dengan pernyataan tersebut.

Survey lain yang dilakukan oleh Harahap, Harahap, dan Harahap (2020) terhadap 300 orang mahasiswa UINSU Medan dalam masa perkuliahan daring, menunjukkan bahwa sebanyak 39 mahasiswa (13%) yang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan, bahwa sebagian besar responden mahasiswa mengalami stress dalam mengikuti perkuliahan daring.

Studi kualitatif yang dilakukan oleh Nisa dan Putri (2020) terhadap mahasiswa 255 mahasiswa program studi kesehatan masyarakat Universitas Airlangga, menemukan bahwa setidaknya ada 3 dampak dari diberlakukannya kebijakan belajar dari rumah, yang terindetifikasi, yakni pertama, kesulitan dalam atasi masalah-masalah yang terkait dengan belajar daring, misalnya jaringan internet dan tugas yang banyak. Mahasiswa perlu mencari cara dan solusi untuk atasi masalah keterbatasan jaringan internet, dan mengelola waktu dan sumber daya untuk atasi masalah tugas yang banyak. Kedua, biaya yang dikeluarkan untuk menunjang pembelajaran daring bertambah, dari yang biasanya, dikarenakan harus menyediakan kuota internet yang memadai, dimana salah satu caranya adalah dengan memasang jaringan *wifi* di rumah. Ketiga, *social isolation*, dimana para mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir sedang dalam tahapan dimana adanya kebutuhan yang kuat untuk berinteraksi sosial sedang teman-temannya, namun dibatasi dikarenakan kebijakan untuk "*stay at home*".

Beberapa penelitian terdahulu di atas menyimpulkan bahwa dalam menjalani proses pembelajaran daring, mahasiswa mengalami berbagai situasi sulit, seperti masalah, hambatan, dan lainnya yang dapat menimbulkan stress, dan memberi dampak negatif bagi kesehatan psikologis maupun fisik. Maka dari itu, perlu memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai situasi sulit yang terjadi.

Resiliensi akademik berkaitan dengan proses resiliensi dalam setting akademik yakni kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami dalam proses belajarnya (Wang, Haertel & Walberg, 1994). Alva (1991) mendeskripsikan pelajar yang resilien sebagai individu yang tetap memelihara dan menjaga motivasi dan performanya bahkan ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan maupun situasi yang berpotensi menurunkan performa belajar. Resiliensi akademik merupakan kemampuan pelajar untuk mengatasi secara efektif akan kegagalan, stress dan tekanan dalam studi (Martin, 2002). Menurut Hendriani (2018), resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yakni sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan. Resiliensi akademik menggambarkan bagaimana pelajar mengatasi berbagai situasi atau kesulitan yang bersifat menekan dan menghambat selama proses belajarnya, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntuan akademik dengan baik (Martin & Marsh, 2003 dalam Hendriani, 2018). Menurut Bernard (dalam Hendriani, 2018) karakter individu yang resilien secara akademik adalah memiliki kompetensi sosial, memiliki *life skills* seperti mampu memecahkan masalah, mampu berpikir kritis, dan mampu untuk mengambil inisiatif selama proses belajar. Individu yang resilien pada umumnya memiliki *sense of purpose* dan mampu melihat masa depan yang cerah pada dirinya. Mereka memiliki ketertarikan khusus, tujuan hidup, dan motivasi untuk meraih yang terbaik dalam menempuh pendidikan.

Konsep tentang resiliensi akademik telah berkembang dalam beberapa waktu ini. Duckworth dan Dweck mengembangkan konsep signifikan akan '*grit*' dan '*mindset*' dalam studi mereka tentang resiliensi akademik. *Grit* adalah kecenderungan untuk tetap memelihara minat, dorongan, usaha dan kegigihan dalam mencapai tujuan jangka panjang (dengan menghadapi tantangan dan kegagalan). *Grit* merupakan prediktor yang lebih baik daripada inteligensi, dalam kaitan dengan kesuksesan akademik

(Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007; Duckworth, 2013). Selain itu *grit* juga prediktor yang lebih baik daripada bakat (Duckworth & Quinn, 2009).

Konsep yang dikembangkan oleh Dweck tentang *mindset*, mengarahkan pada dua tipe mindset yaitu *fixed mindset*, dan *growth mindset*. Individu dengan *fixed mindset* merupakan individu yang percaya akan menetapnya tingkat inteligensi dan kemampuan, dimana mereka yakin bahwa kedua hal ini adalah stabil. *Growth mindset* memandang bahwa inteligensi dan kemampuan adalah dasar untuk perkembangan dan percaya bahwa tantangan dan kegagalan, adalah kesempatan untuk bertumbuh dan mengembangkan kapasitas diri menuju kesuksesan melalui usaha dan tindakan. Snipes (2012) menekankan bahwa *growth mindset* adalah faktor yang mempengaruhi berkembangnya '*grit*'. Meskipun konsep *grit* dari Duckworth dan konsep mindset dari Dweck terlihat ada sedikit perbedaan dalam kaitannya dengan resiliensi akademik, Farrington, Roderick, Allensworth, Nagaoka, Johnson & Keyes (2012) dalam studinya melaporkan bahwa kombinasi atau gabungan dari *growth mindset* dan *grit* pada siswa, diasosiasikan dengan nilai akademik yang tinggi.

Martin & Marsh (2008, 2013) mengemukakan konsep yang mirip tapi sedikit berbeda dengan resiliensi akademik, yaitu *academic buoyancy*, yakni kemampuan siswa untuk mengatasi dengan baik berbagai kegagalan dan tantangan yang hadir secara umum dalam kehidupan sekolah (misalnya nilai yang rendah, deadline yang singkat, tekanan akan ujian, tugas yang sulit, dan lainnya). Konsep *academic buoyancy* menunjukkan resiliensi akademik dalam kehidupan sehari-hari pelajar, dimana dalam kehidupan sehari-hari sebagai pelajar, individu akan berhadapan dengan berbagai situasi yang bersifat mengganggu, membuat tidak nyaman atau berpotensi menimbulkan stres, dan mereka perlu mengembangkan berbagai cara untuk mengatasinya.

Martin & Marsh (dalam Hendriani, 2018) menemukan bahwa aspek resiliensi akademik (*academic resilency*) terdiri dari pertama, *confidence* atau *self-belief* adalah keyakinan dan kepercayaan siswa pada kemampuan mereka untuk memahami atau untuk melakukan tuntutan akademik dengan baik, menemui tantangan yang harus mereka hadapi, dan melakukan yang terbaik dengan kemampuan mereka. Kedua, *control* yakni kemampuan siswa saat mereka yakin mengenai cara melakukan pekerjaan dengan baik. Dimensi ini tampak dari seberapa jauh kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan berbagai tuntutan atau tantangan yang datang dalam aktivitas belajarnya. Ketiga, *composure* mencakup dua bagian yaitu perasaan cemas dan khawatir. Merasa cemas adalah perasaan tidak mudah (*uneasy or sick*) yang dialami individu ketika mereka memikirkan mengenai tuntutan akademik seperti tugas maupun ujian. Khawatir adalah rasa takut individu saat mereka tidak melaksanakan tuntutan akademik dengan baik seperti mengerjakan tugas maupun mengikuti ujian. Keempat, *commitment* atau *persistance* adalah kemampuan untuk terus berusaha menyelesaikan jawaban atau untuk memahami sebuah masalah meskipun masalah tersebut sangat sulit dan penuh tantangan.

Beberapa studi sudah dilakukan sebelumnya terkait dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Cassidy (2015) dalam studinya tentang resiliensi dan efikasi diri akademik pada mahasiswa di Inggris menemukan bahwa efikasi diri akademik adalah prediktor signifikan akan resiliensi akademik. Rojas (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat 2 faktor utama yang mempengaruhi resiliensi akademik dalam diri individu yaitu faktor risiko dan faktor protektif (faktor pelindung). Faktor risiko berkaitan dengan kemiskinan dan status ekonomi yang rendah, disfungsi keluarga, konflik keluarga, kurangnya dukungan sosial, tingkat kedisiplinan serta kurangnya keterampilan orang tua dalam pola asuh anak. Sedangkan pada faktor protektif berkaitan dengan tingkat stres keluarga yang rendah, *attachment* individu, harapan yg tinggi, tingkat intelegensi, lingkungan yang aman dan memiliki komunikasi yang baik. Sedangkan pada resiliensi akademik Rojas (2015) juga menjelaskan bahwa faktor-faktor individual yang mendorong individu untuk memiliki resiliensi akademik adalah tingginya optimisme, memiliki empati, *self-esteem*, harga diri, kontrol diri

memiliki tujuan dan misi yang jelas dalam penetapan akademik, motivasi dan kemampuan dalam *problem-solving* yang baik.

Noltemeyer & Bush (2013) dalam penelusuran dan analisis literatur yang mereka lakukan terhadap berbagai penelitian yang terkait dengan resiliensi dan *adversity* menyimpulkan banyak faktor-faktor kunci yang penting dalam mempengaruhi resiliensi yang dapat dikelompokkan dalam 4 (empat) level analisis: individual, keluarga, sekolah, komunitas (budaya). Pada level individual, faktor-faktor yang terkait adalah adalah plastisitas saraf, hormon, variasi genetik; kepercayaan resiliensi, humor, asertivitas, *self-regulation*, etos kerja, *resourcefulness*, lokus internal, religiusitas dan perkembangan kognitif. Pada level analisis keluarga, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain kohesivitas dan kemampuan adaptasi keluarga, dukungan orangtua, monitoring dari orangtua, dan kontrol perilaku orangtua yang tegas. Pada level analisis sekolah, faktor-faktor yang penting dalam mengembangkan resiliensi antara lain: akses terhadap berbagai sumber belajar, keterlibatan sekolah, dukungan teman sebaya, hubungan positif antara pelajar dan pengajar, kurikulum yang berkualitas tinggi, serta usaha-usaha intervensi. Faktor-faktor yang mendukung resiliensi pada level komunitas atau budaya antara lain adalah akses terhadap sumber daya manusia, sumber daya fisik, sumber daya sosial, dan sumber daya keuangan; *sense of belonging* terhadap komunitas, identitas sosial, dan keyakinan bahwa anggota komunitas akan membantu kebutuhan dari pada anggota; dan organisasi sosial dalam komunitas yang suportif.

Penelitian-penelitian di atas dilakukan dalam konteks populasi yang berada di negara lain, dan bukan di Indonesia. Mengingat masih minimnya penelitian empirik terkait resiliensi akademik secara umum di Indonesia, dan secara khusus di masa pandemi ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran resiliensi akademik mahasiswa di Indonesia, secara khusus di masa situasi pandemi COVID 19.

METODE

Desain

Desain penelitian ini adalah penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Dimana penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai keadaan resiliensi akademik mahasiswa.

Partisipan

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif, yang terdaftar di salah satu universitas di berbagai daerah di Indonesia. Terdapat sebanyak 730 partisipan, yakni mahasiswa dari berbagai univesitas, dan jurusan di Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*, dimana partisipan diperoleh berdasarkan kesediaan mereka untuk terlibat dalam penelitian ini.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi resiliensi akademik, yang sudah diadaptasi dari *Academic Resilience Scale* (ARS). ARS dikembangkan oleh Martin & Marsh (2006) untuk mengukur resiliensi akademik, melalui 6 item pernyataan dengan pilihan jawaban dari skala 1 (sangat tidak sesuai) sampai skala 5 (sangat sesuai). Dalam penelitian ini, skala adaptasi terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien Alpha Cronbach sebesar 0.82 dan semua item dinyatakan valid.

Prosedur

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala *Academic Resilience Scale* (ARS) versi adaptasi, secara online. Periode pengumpulan data berlangsung dari bulan April sampai dengan Mei 2020.

Teknik analisis

Setelah pengumpulan data selesai, maka dilakukan pengolahan data antara lain: pertama, menggunakan statistika deskriptif dalam membuat kategorisasi terhadap skor resiliensi akademik, dengan tiga kategorisasi yakni tinggi, sedang, dan rendah. Kedua, dalam rangka memperoleh gambaran lebih dalam mengenai resiliensi akademik dari mahasiswa, maka dilakukan analisis deskriptif statistik untuk masing-masing skor item dari skala resiliensi akademik yakni dengan nilai rata-rata dan standar deviasi.

HASIL

Pada bagian ini akan dipaparkan hasil penelitian, dimulai dari deskripsi partisipan berdasarkan jenis kelamin, tingkat program studi, dan suku bangsa. Dilanjutkan dengan gambaran partisipan dari segi usia, dan pulau universitas asal. Selanjutnya dipaparkan hasil deskripsi atas preferensi dari partisipan ketika diberikan pilihan antara perkuliahan daring atau perkuliahan tatap muka. Selanjutnya, dipaparkan hasil kategorisasi resiliensi akademik dan deskripsi statistik dari item-item dalam skala resiliensi akademik.

Tabel 1
Karakteristik Partisipan

Aspek	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin		
Perempuan	599	82.1%
Laki-laki	131	17.9%
Tingkat program studi		
Sarjana	690	94.5%
Diploma	37	5.1%
Magister	2	0.3%
Doktoral	1	0.1%
Suku Bangsa		
Batak	553	75.8%
Jawa	49	6.7%
Nias	49	6.7%
Tionghoa	23	3.2%
Dayak	14	1.9%
Papua	7	1.0%
Ambon	5	0.7%
Mentawai	4	0.5%
Melayu	4	0.5%
Minang	4	0.5%
Sunda	3	0.4%
Toraja	3	0.4%
Tamil	2	0.3%
Aceh	2	0.3%
Manado	2	0.3%
Banjar	1	0.1%

Jumlah	730	100%

Dari Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa partisipan yang paling banyak adalah perempuan (82.1%). Berdasarkan jenjang program studi yang ditempuh, sebagian besar partisipan (94.5%) adalah mahasiswa tingkat sarjana. Jika dilihat dari latar belakang suku bangsa, 75.8 % dari partisipan adalah dari suku Batak.

Tabel 2
Sebaran usia partisipan

Usia (tahun)	Jumlah	Persentase
17	4	0.5%
18	61	8.4%
19	182	24.9%
20	212	29%
21	144	19.7%
22	82	11.2%
23	23	3.2%
24	9	1.2%
25	5	0.7%
26	2	0.3%
27	2	0.3%
30	1	0.1%
32	1	0.1%
41	1	0.1%
42	1	0.1%
Jumlah	730	100%

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan berada di rentang usia 19 tahun (24.9%) dan usia 20 tahun (29%). Hal ini berarti mayoritas partisipan berada di tahap perkembangan usia remaja akhir.

Tabel 3.
Gambaran Universitas Asal Partisipan

Pulau Universitas asal	Jumlah	Persentase
Sumatera	655	89.7
Jawa	54	7.30
Papua	18	2.60
Sulawesi	1	0.13
Tidak diketahui	1	0.13
Total	720	100

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar dari partisipan adalah mahasiswa dari universitas yang berada di pulau Sumatera.



Gambar 1. Gambaran preferensi partisipan

Berdasarkan Gambar 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa ketika dihadapkan pada pertanyaan untuk memilih di antara dua pilihan proses pembelajaran, yakni pembelajaran daring atau pembelajaran tatap muka di kelas, maka dari hasil isian partisipan diketahui bahwa 95.5 % dari responden lebih memilih perkuliahan yang berlangsung tatap muka di kelas. Selainnya, sebanyak 4.5 % lebih memilih perkuliahan dilakukan secara daring, daripada secara tatap muka di kelas.

Tabel 4
Kategorisasi Resiliensi Akademik

Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Tinggi	466	63.8
Sedang	222	30.4
Rendah	42	5.8
Total	730	100

Tabel 4 di atas merangkum kategorisasi resiliensi akademik dari partisipan, yang dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu tinggi (63.8%), sedang (30.4%), dan rendah (5.8%). Dengan demikian, lebih dari separuh partisipan berada pada kategori tinggi dalam resiliensi akademiknya.

Tabel 5
Deskripsi Statistik Item Resiliensi Akademik

Item	Rata-rata (*mean*)	Standar Deviasi
Saya yakin bahwa saya siap untuk menghadapi ujian atau kuis secara online	3.22	1.04

Saya tidak membiarkan kesulitan dalam belajar membuat saya frustasi	3.64	1.12
Saya mampu bangkit lagi ketika ada kesulitan dalam mengikuti perkuliahan online atau tugas-tugas kuliah.	3.85	0.94
Saya pikir saya mampu mengatasi tekanan-tekanan selama perkuliahan online ini.	3.50	1.04
Saya tidak membiarkan nilai/hasil yang jelek mempengaruhi keyakinan diri saya.	4.0	0.99
Saya mampu atasi setiap kesulitan yang terjadi selama perkuliahan online.	3.65	0.95

Tabel 5 di atas menggambarkan deskripsi statistik dari masing-masing item dalam skala resiliensi akademik. Dapat disimpulkan bahwa, dalam keseluruhan item, partisipan cenderung mempersepsikan kemampuan diri yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan yang dialami selama perkuliahan online ini. Secara khusus, pada item "Saya tidak membiarkan nilai/hasil yang jelek mempengaruhi keyakinan diri saya", dimana item ini adalah item dengan nilai rata-rata tertinggi.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran mengenai resiliensi akademik pada mahasiswa, selama masa pandemi COVID 19. Sejak diberlakukannya kebijakan belajar dari rumah oleh pemerintah, maka proses pembelajaran mengalami perubahan yang radikal, dari belajar di kelas dan sekolah, menjadi belajar dari rumah. Perubahan signifikan ini menuntut adaptasi dari semua pihak yang terlibat, antara lain orangtua, guru atau dosen, mahasiswa atau pelajar, serta sekolah atau universitas sebagai instansi pendidikan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 730 mahasiswa dari berbagai kampus di Indonesia, yang dilakukan pada rentang waktu dari April sampai dengan Mei 2020, diperoleh gambaran bahwa kemampuan dari para mahasiswa tersebut dalam mengatasi berbagai hambatan dan kesulitan dalam pembelajaran yang dilakukan secara daring, secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini, ditunjukkan dari data yang menyimpulkan lebih dari lebih dari separuh partisipan (63.8%), berada pada ketegori tinggi. Sementara itu, sebanyak 30.8 % dari partisipan tergolong dalam kategori sedang dan hanya sebagian kecil (5.8%) yang berada pada kategori rendah.

Resiliensi akademik merupakan proses resiliensi dalam setting akademik yakni kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami dalam proses belajarnya (Wang, Haertel & Walberg, 1994). Alva (1991) menggambarkan bahwa pelajar yang resilien sebagai individu yang tetap memelihara dan menjaga motivasi dan performanya bahkan ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan maupun situasi yang berpotensi menurunkan performa belajar. Resiliensi akademik merupakan kemampuan pelajar untuk mengatasi secara efektif akan kegagalan, stress dan tekanan dalam studi (Martin, 2002). Menurut Hendriani (2018), resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yakni sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan.

Dengan hasil penelitian yang menunjukkan lebih dari separuh partisipan berada pada kategori tinggi (63.8%) dan sekitar 30.8% berada pada kategori sedang dalam resiliensi akademiknya. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun dalam situasi belajar daring selama pandemi, partisipan menunjukkan kapasitas dan kemampuan diri untuk tetap memelihara semangat dan gairahnya dalam melakukan proses pembelajaran daring. Dimana dalam pembelajaran daring ini, banyak situasi yang berpotensi untuk melemahkan semangat dan mengganggu performa belajar, seperti kurangnya sarana prasarana seperti buku, laptop, dan lainnya ketika partisipan berada di daerah asalnya; jaringan internet yang kurang memadai; situasi di dalam keluarga atau rumah; dan lain sebagainya. Namun, terlihat dari hasil ini bahwa sebagian besar partisipan memiliki keyakinan kuat untuk mampu hadapi berbagai tuntutan dan kesulitan yang dialami dari perkuliahan daring dengan optimal; mampu mengelola berbagai stress yang dialami sehingga tidak frustasi; bahkan bangkit dari keterpurukan atau situasi tidak nyaman yang dialami dalam situasi pandemi dan pembelajaran daring ini.

Noltemeyer & Bush (2013) dalam penelusuran dan analisis literatur yang mereka lakukan terhadap berbagai penelitian yang terkait dengan resiliensi dan *adversity* menyimpulkan banyak faktor-faktor kunci yang penting dalam mempengaruhi resiliensi yang dapat dikelompokkan dalam 4 (empat) level analisis: individual, keluarga, sekolah, komunitas (budaya). Salah satu dari faktor-faktor yang berkaitan dengan resiliensi di dalam bidang akademik adalah *self-regulation. Self regulation* dalam konteks akademik dikenal dengan istilah *self-regulated learning,* yakni kemampuan peserta didik untuk mengelola proses pembelajarannya, dimulai dari menentukan tujuan dari pembelajaran yang ingin dicapainya, menetapkan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut, melaksanakannya, memotivasi diri, dan mengeksplorasi berbagai strategi belajar yang efektif, memonitor kemajuan diri, dan melakukan evaluasi terhadap performa yang ditampilkan (Zimmerman, 1989).

Pada level analisis keluarga, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain kohesivitas dan kemampuan adaptasi keluarga, dukungan orangtua, monitoring dari orangtua, dan kontrol perilaku orangtua yang tegas (Noltemeyer & Bush, 2013). Peran keluarga bagi partisipan sebagai mahasiswa, adalah semakin dibutuhkan dimasa pembelajaran online ini. Di masa pandemi ini, banyak mahasiswa yang pulang ke daerah asalnya, dan berkumpul bersama orangtua maupun sanak saudaranya. Kebersamaan dan kemampuan adaptasi dari keluarga sangat memberi kontribusi, dimana dari orangtua yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap pandemi ini, akan memberikan lingkungan dan dukungan sosial yang positif bagi anak-anaknya untuk juga mampu beradaptasi dengan situasi belajar daring ini.

Pada level analisis sekolah, salah satu aspek yang dapat menjelaskan hasil penelitian ini adalah terkait akses terhadap berbagai sumber belajar. Dalam masa Revolusi Industri 4.0 kini, dimana segala sesuat informasi tersedia di internet, maka bagi mahasiswa, tersedia sumber belajar yang tak terbatas. Berbagai informasi dari berbagai negara dapat diperoleh dalam sekejap. Mahasiswa dapat mengakses berbagai *e-book* dan artikel ilmiah gratis, *content youtobe* tentang materi perkuliahan, kapan pun dan dimana pun. Kemudahan ini membantu mahasiswa untuk dapat mengatasi masalah-masalah yang terkait, misalnya pada saat dia berada di daerah asal, dan tidak ada toko buku atau perpustakaan disana, maka mahasiswa dapat mencari berbagai literatur dari internet.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh deskripsi empirik resiliensi akademik mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran online. Dari hasil penelitian ini diperoleh gambaran akan kondisi resiliensi akademik yang tergolong tinggi, pada hampir sebagian besar dari partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa dalam keadaan sulit terkait dengan situasi belajar daring dan pandemi COVID 19, para partisipan tetap menunjukkan upaya-upaya untuk bangkit dari hal-hal atau situasi yang berpotensi membuat mereka untuk menyerah atau berhenti berusaha.

Saran teoretis dari hasil penelitian ini antara lain diperlukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi berbagai faktor-faktor baik itu internal maupun eksternal, yang mempengaruhi perkembangan resiliensi akademik, terutama di masa pandemi ini. Saran praktis yang dapat disimpulkan dari penelitian ini terkait perlunya berbagai upaya berkelanjutan untuk memelihara dan meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa, yang bisa diinisiasi oleh pihak universitas atau fakultas. Salah satu bentuknya adalah melalui pelatihan mengenai resiliensi akademik dan keterampilan-keterampilan hidup lainnya yang erat hubungannya dengan resiliensi akademik.

REFERENSI

Alva, S. A. (1991). Academic invulnerability among Mexican American students: the importance of protective resources and appraisals. *Hisp.J.Behavioral Science, 13*, 18-34

Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology, 27*, 1-14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., and Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J. Pers. Soc. Psychol*. 9, 1087–1101. doi: 10.1037/0022-3514.92.6.1087. https://absel-ojs-ttu.tdl.org/absel/index.php/absel/article/viewFile/3099/3047

Duckworth, A. (2013). *The key to success? Grit. Ted Talks Education: Interactive transcript*. Available online at: http://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_the_key_to_success_grit?language=en

Duckworth, A. L., and Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *J. Pers. Assess*. 91, 166–174. doi: 10.1080/00223890802634290.

Everall, R. D., Altrows, K. J. & Paulson, B. L. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development (84)*, 461-470

Farrington, C. A., Roderick, M., Allensworth, E. A., Nagaoka, J., Johnson, D. W., & Keyes, T. S.(2012). *Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Academic Performance—A Critical Literature Review*. Chicago: Consortium on Chicago School Research.

Grotberg, E. (1999). Countering depression with the five building blocks of resilience. *Reaching Today's Youth 4* (1), 66-72

Harahap, A.C.P., Harahap, D.P, Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19, *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan 3*, (1), 10-14

Hendriani, W. (2018). Resiliensi Psikologis, Sebuah Pengantar. Prenandamedia Group : Jakarta

Howard, S. & Jhonson, B. (2000). Resilient and Non-resilient Behavior in Adolescents. *Trends and Issues in Crime and Criminal Justice*, Australian Institute of Criminology. http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.530.6457&rep=rep1&type=pdf

Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Salim, A., Mansyur, & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *EduTeach :Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran, 1*, (2), 153-163

Martin, A. J. (2002). Motivation and academic resilience: Developing a model of stundet enhancement. *Australian Journal of Education, 46*, 34-49. Doi:10.1177/000494410204600104

Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology Int*. 34, 488–500. doi: 10.1177/0143034312472759

Martin, A., & Marsh, H. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: a construct validity approach. *Psychol. Sch*. 43, 267–281. doi: 10.1002/pits.20149

Martin, A.J., & Marsh, H.W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology, 46*, 53-83. DOI 10.1016/j.jsp.2007.01.002

Nisa, D.F. & Putri, N.K (2020). Bagaimana wabah virus corona mempengaruhi kehidupan mahasiswa? Laporan Penelitian. Universitas Arilangga

Noltemeyer, A. L. & Bush, K. R. (2013). Adversity and resilience: A synthesis of international research. *School Psychology International , 34* (5), 4747-487. https://doi.org/10.1177%2F0143034312472758

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience factor: 7 Esential Skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books

Richardosn, G. R. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58* (3), 307-321

Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *Gist Education and Learning Research Journal* (11). pp. 63-78.

Snipes, J., Fancsali, C., and Stoker, G. (2012). *Student Academic Mindset Interventions: A Review of the Current Landscape*. San Francisco: Stupski Foundation. Available online at: http://www.impaqint.com/files/4-content/1-6-publications/1-6-2-project-reports/impaq%20student%20academic%20mindset%20interventions%20report%20august%202012.pdf

Wang, M. C., Haertel, G. D., and Walberg, H. J. (1994). "Educational resilience in inner cities," in *Educational Resilience in Inner-city America: Challenges and Prospects*, eds M. C. Wang and E. W. Gordon (Hillsdale, NJ: Erlbaum), 45–72

Zimmeraman, B. J (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology, 81* (3), 329-339

HARAPAN DAN KECEMASAN DALAM PANDEMI COVID 19

Kus Hanna Rahmi, Sike Avika
Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
hanna.rahmi@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan studi fenomenologi dari dampak yang diakibatkan oleh wabah pandemi Covid-19. Artikel penelitian ini berfokus pada kondisi psikologis individu terkait dengan *hope* (harapan) dan *anxiety* (kecemasan), dan untuk melihat gambaran dari harapan atas kecemasan yang dialami masyarakat Indonesia dalam menghadapi wabah pandemi Covid-19. Kecemasan diartikan oleh Nevid, dkk (2005) ialah suatu perasaan takut, khawatir atau gelisah yang menandakan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi kepada suatu individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah harapan, yaitu terdapat hubungan yang signifikan negatif antara harapan dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi harapan yang dimiliki oleh seorang individu, maka semakin rendah kecemasan yang ada di dalam diri individu tersebut dan sebaliknya (Rajandram, dkk, 2011). Snyder (2002) dan Vroom dalam Koontz (1990) mendeskripsikan harapan sebagai bentuk motivasi orang untuk melakukan hal-hal tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Kata Kunci : *Hope* (kecemasan), *anxiety* (kecemasan), Covid-19, Corona

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 seluruh dunia telah digemparkan dengan munculnya virus baru yang dikenal dengan istilah coronavirus. Menurut *World Health Organization (WHO)* virus baru tersebut dinamakan dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-20) sedangkan penyakitnya dinamakan sebagai Coronavirus Discase 2019 (COVID-19) (WHO, 2020). Awal mula merebaknya virus ini diketahui berasal dari negara China yaitu lebih tepatnya berasal dari kota Wuhan, seperti yang dilansir Kompas.com (Rizal, 2020) bahwa kisah penyebaran virus corona bermula pada akhir 2019 ketika itu diketahui sesorang terjangkit virus corona dari hewan yang diperdagangkan dipasar seafood Huanan, kota Wuhan, provinsi Hubei, China.

Menurut data *Worldometers* (Putsanra, 2020) tanggal 7 april 2020 tercatat masih terjadi banyak kasus baru diseluruh wilayah. Amerika Serikat menjadi negara yang mencatat kasus terbanyak, yaitu 367.507 kasus. Jumlah kasus kematian akibat Covid-19 juga terus bertambah, menjadi 74.679 kasus kematian diseluruh dunia. Italia menjadi negara dengan jumlah kasus kematian tertinggi, yaitu 16.523 kasus kematian dari total 132.547 jumlah pasien positif Covid-19. Sementara itu, 277.331 pasien dinyatakan sembuh diseluruh dunia. Cina, Spanyol dan Jerman menjadi negara-negara yang menyumbangkan angka terbanyak dari total pasien yang sembuh.

Indonesia menjadi salah satu negara positif Covid-19 dan pertama kali mengkonfirmasi kasus Covid-19 pada hari Senin, 2 Maret 2020 dan diumumkan langsung oleh Presiden Joko Widodo di Istana Kepresidenan, Jakarta. Kasus pertama yang diumumkan ada dua orang Indonesia positif terjangkit virus corona yaitu ibu berusia 64 tahun dan anaknya yang berusia 31 tahun. Kasus pertama diduga berawal dari pertemuan yang terjadi di klub dansa pada tanggal 14 Februari 2020 antara perempuan 31 tahun tersebut dengan WN Jepang yang masuk ke wilayah Indonesia (Safitri, 2020).

Seperti yang dilansir Detiknews.com (Damarjati, 2020) angka positif virus corona di Indonesia sebanyak 14.032 kasus. Jumlah tersebut meningkat 387 kasus dibanding sehari sebelumnya. Sebaran kasus Covid-19 terjadi di 34 Provinsi dan 373 Kabupaten/Kota, sebaran tersebut meningkat 3

Kabupaten/Kota sejak sehari sebelumnya. Data terbaru kasus Covid-19 disampaikan langsung oleh Juru Bicara Pemerintah untuk penanganan Covid-19 Achmad Yurianto pada hari minggu tanggal 10 Mei 2020.

Sejumlah prosedur dan kebijakan sudah dikeluarkan pemerintah Indonesia agar Covid-19 tidak menjadi wabah yang semakin meluas. Kebijakan tersebut diantaranya mulai dari mengisolasi rumah pasien yang positif, menjaga rumahnya hingga menyediakan fasilitas rumah sakit secara gratis untuk merawat pasien Covid-19. Kriteria yang ditetapkan terkait Covid-19 adalah OTG (Orang Tanpa Gejala), ODP (Orang Dalam Pemantauan) dan PDP (Pasien dalam Pengawasan). Semua fasilitas buat penderita Covid-19 digratiskan. Terdapat beberapa kebijakan pemerintah terkait penanggulangan Covid–19 diantaranya ; menambah belanja APBN 2020 sebanyak Rp. 405,1 triliun, dan dari anggaran tersebut maka bidang kesehatan mendapat prioritas, selanjutnya untuk perlindungan sosial, insentif dunia usaha, kebijakan non-fiskal, kebijakan moneter yang mendukung dan menjaga stabilitas ekonomi nasional (Anjaeni, 2020).

Disamping menyangkut kebijakan juga telah dilakukan sosialisasi untuk mencegah penyebaran virus ini di masyarakat, diantaranya *social distance* (menjaga jarak) ketika berinteraksi dengan orang lain, memakai masker ketika keluar rumah, mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir atau dengan menggunakan *hand sanitizer* dan yang sangat penting adalah *stay at home* jika memamg tidak perlu untuk keluar rumah. Sosialisasi dilakukan di berbagai media seperti televisi dan media sosial serta aparat pemerintah, mulai tingkat pusat, pemerintah daerah sampai ke RT setempat. Masyarakat selalu diingatkan dalam setiap waktu dan kesempatan untuk melakukan langkah-langkah pencegahan penyebaran virus Covid-19. Bahkan dalam kondisi tertentu sesuai dengan keaadaan wilayah pemerintah pusat membolehkan pemerintah daerah bahkan kelurahan mengambil kebijakan sendiri dalam upaya melindungi warga dari virus Covid-19.

Mengutip berita Liputan 6 tanggal 6 April 2020 tentang Peraturan Pemerintah (PP) No. 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19, dan Keputusan Presiden (Keppres) No. 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Covid-19. Beberapa point dari kebijakan tersebut adalah untuk mencegah keramaian dan kerumunan dilarang melakukan usaha dalam beberapa waktu tertentu. Di Jakarta sendiri diberitakan oleh Mardika (2020) mengacu pada Pergub No.33 Tahun 2020 soal PSBB hanya ada 11 sektor yang diizinkan beroperasi yaitu kesehatan, makanan dan minuman, energi, komunikasi dan teknologi informasi, keuangan dan perbankan, logistik, perhotelan, konstruksi, industry strategis pelayanan dasar, dan kebutuhan sehari-hari. Hal ini dibuat untuk membatasi ruang gerak yang terbatas untuk masyarakat berinteraksi secara langsung, namu ini berdampak pada roda perekonomian bangsa. Sehingga banyak perusahan, mall, toko dan jenis usaha lainnya yang harus tutup sementara. Kebijakan dan peraturan ini merupakan hal yang dilematis dan kontroversi. Sehingga dengan kebijakan tersebut dampaknya tidak hanya ke para pengusaha baik skala kecil, menengah, maupun besar. Mereka tidak hanya mengalami ambang kebangkrutan, bahkan ada yang memang sudah gulung tikar. Disamping itu melakukan PHK secara besar–besaran kepada karyawannya karena ketidakmampuan membayar gaji karyawan. Dikatakan oleh LIPI (Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia) bidang Ketenagakerjaan menyebutkan ada sekitar 15,6% dari tenaga buruh/karyawan terkena pemutusan hubungan kerja (PHK) (Ramadhani, 2020). Ini menandakan bahwa akibat adanya pembatasan sosial membuat kerugian dari berbagai kalangan. Begitu juga terhadap UKM yang memuncul sikap protes, marah, tidak puas dan sebagainya. Berbagai kasus sering kita dengar adanya tindakan masyarakat yang seolah–olah kebijakan pemerintah menyebabkan masyarakat semakin sengsara, miskin dan bahkan ada sampai yang mengungkapkan ; “Biar mati karena corona, daripada mati karena kelaparan”. Hal ini memang sangat ironis, dan dilematis di satu sisi pemerintah ingin melindungi masyarakatnya

dengan berbagai aturan dan pembatasan, namun disisi lain hal ini memang mengakibatkan roda ekonomi berhenti sejenak. Entah sampai kapan ini berakhir, bahkan beberapa peneliti memperdiksinya kemungkinan bisa sampai dua tahun ke depan untuk menunggu benar-benar pulih.

Kecemasan

Peningkatan kasus Covid-19 di berbagai negara termasuk Indonesia tentunya menumbuhkan rasa cemas pada masyarakat. Dilansir dari laman Kompas.com (Anna, 2020) survei yang dilakukan Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika Serikat, ditemukan bahwa 48% responden merasa cemas mereka akan tertular virus corona. Dilansir dari alinea.id (Firmansyah, 2020) Chandra Deva seorang aparatur sipil negara (ASN) di sebuah lembaga pemerintah perantauan Bali, merasa cemas saat pertama kali pemerintah mengumumkan ada dua warga Indonesia yang terinfeksi coronavirus jenis baru atau Covid-19 pada awal Maret 2020. Berita dari laman BBC Indonesia pada tanggal 9 Mei 2020, beberapa tenaga medis di Rumah Sakit Wisma Atlet menceritakan pengalamannya bertemu dengan pasien-pasien Covid-19. Berbagai perilaku muncul karena kecemasan dan ketakutan bahkan depresi. Ada yang teriak-teriak lalu hendak melompat keapotek. Ada yang ingin lompat dari jendela dan menggigit perawat. Ada yang memeluk perawat dan hendak menyobek APD perawat.

Menurut pernyataan Arif Wijaya pada wartawan detiknews.com saat dinyatakan positif Covid-19. Jantungnya berdetak cepat, perasaan dan pikiran hancur serta stress dilandanya. Fisik menjadi menurun, lemas serta tidak kuat menerima kenyataan. Dilansir dari pikiranrakyat.com (Ashari, 2020) masyarakat yang cemas penyebaran virus corona melakukan protes di Natuna. Protes yang dilakukan adalah menolak kedatangan WNI (Warga Negara Indonesia) dari Wuhan, Cina yang akan di observasi selama kurang lebih dua minggu di Natuna.

Pandemi Covid-19 memunculkan permasalahan psikologis pada masyarakat. Kecemasan menjadi masalah utama yang sangat terlihat. Menurut Jeffrey dkk (Annisa dan Ifdil, 2016) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Menurut Atkinson (1991) Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut-yang kadang-kadang kita dalam tingkat yang berbeda-beda.

Sebuah studi di India mengemukakan tingkat kecemasan akibat Covid-19 ditimbulkan akibat 80% orang sibuk memikirkan apakah akan tertular atau tidak, serta 72% orang berpikir perlunya peralatan seperti sarung tangan dan masker untuk mencegah penyebaran ini (Roy et al., 2020). Dengan begitu, dapat diketahui banyaknya faktor yang memunculkan kecemasan akibat Covid-19 berasal dari berbagai sumber.

Pakar Promosi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FKKMK) UGM, dr. Fatwa Sari Tetra Dewi, MPH., Ph.D., menyebutkan rasa cemas, khawatir, serta stres sering dialami banyak orang saat menghadapi situasi krisis, termasuk menghadapi Covid-19 yang penyebarannya kian merebak di berbagai negara. Stres diketahui bisa menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkal Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik. Terdapat tiga langkah utama yang bisa dilakukan untuk mengatasi penyebab stres karena wabah Covid-19. Pertama, masyarakat disarankan untuk membekali diri dengan pengetahuan yang cukup tentang Covid-19. Kedua, mencari tahu tentang kondisi kesehatan diri melalui skrining mandiri. Ketiga, menentukan sikap dan langkah sesuai dengan kondisi kesehatan saat ini. Yang terjadi saat ini adalah banyak informasi berlebihan sehingga menyulitkan identifikasi solusi atau yang disebut infodemik. Hal ini menyebabkan kepanikan masyarakat karena informasi yang simpang siur. Oleh sebab itu, memilih sumber bacaan yang berkualitas seperti dari WHO, CDC, atau Kemenkes.

Upaya lain yang bisa dilakukan adalah dengan mengelola kecemasan individu dan keluarga dengan membatasi paparan informasi yang membuat semakin merasa tertekan ataupun cemas. Dalam mengelola stres dan kecemasan saat pandemi berlangsung dapat dilakukan dengan menggunakan cara-cara mengelola stres yang pernah dilakukan sebelumnya. Selain itu, langkah lain yang dapat ditempuh adalah mempertahankan gaya hidup sehat. Hal itu bisa dilakukan dengan makan makanan bergizi dan seimbang, istirahat cukup, aktivitas fisik serta olahraga.

Nevid, dkk (2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan takut, khawatir atau gelisah yang menandakan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi kepada suatu individu. Harper, Satchell, Fido, & Latzman (2020) mengatakan bahwa ketakutan-pun menjadi prediktor terhadap kepatuhan kesehatan masyarakat. Kecemasan merupakan variable penting hampir di semua teori kepribadian. Kecemasan menjadi dampak dari permasalahan kehidupan individu yang sulit dihindarkan, kecemasan juga dipandang sebagai bagian dari dinamika kepribadian. Sementara itu Alwisol (2009) mengatakan bahwa kecemasan merupakan adanya fungsi ego yang memperingatkan setiap individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya pada diri individu, sehingga mereka dapat menyiapkan dalam bentuk reaksi adaptif yang sesuai.

Menurut Nevid, dkk (2005) kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, faktor biologis yang meliputi predisposisi genetis atau kecenderungan genetik yang mempengaruhi perkembangan bentuk organisme individu, iregularitas dalam fungsi neurotransmiter dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya. Kedua faktor kognitif-emosional, meliputi permasalahan psikologis yang tidak terselesaikan, prediksi berlebihan tentang rasa takut yang dialami, keyakinan yang mengalahkan diri sendiri atau irasional, sensitivitas yang berlebih dan kepercayaan diri yang rendah. Ketiga faktor *behavioral*, meliputi pemasangan stimulus yang tidak menyenangkan dari stimulus yang sebelumnya netral, kecemasan karena mereka merasa harus melakukannya atau menghindari serangan panik dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena menghindari situasi yang ditakuti. Keempat faktor sosial-lingkungan, meliputi pemaparan terhadap peristiwa atau keadaan yang mengancam, mengamati respon takut pada individu lain dan kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar terhadap suatu ancaman dan kecemasan, dan sinyal tubuh dari kepercayaan diri yang rendah.

Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan Rajandram, dkk., (2011) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah harapan, yaitu bahwa terdapat hubungan yang signifikan negatif antara harapan dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi harapan yang dimiliki oleh seorang individu, maka semakin rendah kecemasan yang ada di dalam diri individu tersebut dan sebaliknya.

Berdasarkan faktor tersebut, terlihat bahwa kecemasan yang tumbuh di masyarakat akibat pandemi corona disebabkan adanya pengaruh dari faktor sosial-lingkungan dan juga faktor harapan. Peristiwa dan keadaan yang mengancam menumbuhkan persepsi masyarakat terhadap pandemi corona. Menurut Solso dkk (2007) persepsi melibatkan kognisi tingkat tinggi dalam penginterpretasian terhadap informasi sensorik. Pada dasarnya, sensasi mengacu pada pendeteksian dini terhadap stimuli; persepsi mengacu pada interpretasi yang diterima indera. Kemudian faktor harapan yang disebabkan karena kecemasan yang dialami masyarakat tehadap pandemi covid-19 ini, membuat mereka berupaya untuk bertahan untuk hidup, sedangkan kecemasan yang terjadi pada masyarakat membuat harapan mereka untuk bertahan hidup pun rendah. Snyder (2000) menyatakan harapan (*hope*) adalah keseluruhan dari kemampuan yang dimiliki individu untuk menghasilkan jalur mencapai tujuan yang diinginkan, bersamaan dengan motivasi yang dimiliki untuk menggunakan jalur-jalur tersebut.

Harapan

Ketidakpuasan, kemarahan, sikap protes pada pemerintah baik ditunjukkan secara langsung maupun secara tidak langsung merupakan kondisi psikologis masyarakat kita yang memang dalam keadaan cemas baik itu yang kecemasan tingkat tinggi maupun tingkat rendah. Masyarakat butuh diberi waktu, tempat dan kebebasan untuk memenuhi kehidupan yang memang harus bergerak dan beraktivitas. Sementara kondisi menuntut mereka harus banyak diam di rumah. Namun dibalik kecemasan yang dirasakan masyarakat pasti ada harapan untuk pulihnya kondisi ini, agar bisa melakuakn aktivitas tanpa ada rasa takut dengan covid, dan tanpa dibatasi aktivitas untuk memenuhi kebutuhan. Harapan bahwa kita akan kembali normal, tanpa dibatasi jarak sosial dan waktu, serta bisa saling berkunjung dengan keluarga dan kerabat, serta aktivitas lainnya baik dalam interkasi sosial, mencukupi kebutuhan hidup dan pengembangan diri.

Sebagai manusia yang dibekali dengan potensi akal oleh yang Maha Kuasa, tentulah harus selalu berupaya agar kondisi ini akan menemui titik akhir. Para peneliti virology dan ahli dibidang kesehatan lainnya sedang melaksanakan proses untuk mengakhiri pandemik ini, seperti menemukan vaksin, obat yang ampuh untuk pasien yang sudah terinfeksi virus, dan mengembangkan berbagai alat-alat kesehatan yang diperlukan. Hal ini tidak hanya di Indonesia tetapi di seluruh penjuru dunia. Begitu juga mayarakat berupaya dengan meningkatkan imun tubuh, disiplin menjaga kesehatan dan mengikuti saran pemerintah untuk terhindar dari covid- 19 baik di luar rumah maupun di dalam rumah. Hal yang demikian menggambarkan bahwa kita tidak harus diam dengan kondisi saat ini. Kita harus selalu punya harapan untuk kembalinya kondisi normal seperti sebelum ada virus corona.

Synder (1994) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki karakteristik harapan yang tinggi ia akan memandang positif dan optimis baik dalam segi *pathway thinking* maupun *agency thinking*. Sebuah penelitian menunjukan bahwa seseorang dengan harapan yang tinggi memiliki kontrol akan kehidupannya sendiri sehingga ia memiliki kemampuan untuk menentukan, menyiapkan antisipasi, kepemimpinan dan mandiri. Seseorang dengan harapan yang tinggi memiliki strategi dalam menghadapi masalah karena ia memiliki rencana dalam memenuhi harapan serta berusaha mencari alternatif (Zahro, 2019).

Snyder (2002) dan Vroom dalam Koontz (1990) mendeskripsikan harapan sebagai bentuk motivasi orang untuk melakukan hal-hal tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pada saat ini tujuan yang diinginkan adalah supaya kita bebas dari virus corona dan dapat bebas beraktivitas tanpa ada rasa takut dan tekanan. Motivasi penggerak adalah harapan bahwa penyebaran virus Covid-19 akan berakhir dengan upaya yang sedang dan akan dilakukan. Disamping itu tentu adanya harapan bahwa meskipun dalam situasi PSBB ini kondisi tetap kondusif, aman dan terkendali. Berbagai hal yang sudah dilakukan masyarakat untuk mencapai tujuan tersebut, baik itu dilakukan secara professional maupun sepihak. Secara professional salah satunya adalah telah diproduksinya alat ventilator oleh Badan Pengkajian dan Penerapan Teknologi (BPPT) bekerja sama dengan (masing-masing) PT Len Industri dan PT Dharma Polimetal yang sudah siap diproduksi. Hal yang sama juga dilakukan Institut Teknologi Bandung (ITB) yang telah melalui uji klinis dan siap diproduksi sebanyak 1.000 unit (Muhammad, 2020).

Selanjutnya sebagian masyarakat baik secara sendiri maupun berkelompok telah melakukan berbagai upaya agar situasi saat ini kembali normal dan Covid-19 berhenti penyebarannya. Salah satunya berita di Tangerang Tribun (1 April 2020) memberitakan untuk mencegah penyebaran virus korona (Covid-19) dilingkungan perumahan, maka warga perumahan Sudirman Indah Tigaraksa Kabupaten Tangerang melakukan gotong royong penyemprotan desinkfektan di lingkungan perumahan dan menutup akses jalan perlintasan. Hal yang demikian menunjukkan semangat kegotong royongan antara warga dan pemerintah setempat sangat tinggi demi sebuah harapan untuk kembali normal. Harapan yang dimiliki didasari juga dengan semangat yang tinggi untuk melakukan secara

bersama sama demi pulihnya kodisi. Sejak Covid-19 banyak tempat di DKI Jakarta misalnya menutup jalan akses untuk umum dengan membuat pagar besi agar tidak bisa dilalui dengan mudah termasuk kendaraan roda dua.

Sehubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi harapan dijelaskan Weil (2000) terdiri dari dukungan sosial, kepercayaan religius, dan kontrol diri. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan orang-orang sekitar untuk tercapainya tujuan yang diinginkan. Sedangkan kepercayaan religius merupakan suatu keyakinan bahwa hal hal yang positif akan terjadi pada masa selanjutnya. Sebagai masyarakat yang beragama diyakini bahwa selalu ada campur tangan yang diatas untuk membantu hambanya yang berada dalam kesulitan. Mengenai kontrol diri terkait kemampuan diri untuk mengendalikan diri agar dalam situasi sulitpun berusaha tetap tenang. Individu dengan kontrol diri yang kuat akan memiliki harapan yang kuat untuk mencapai tujuannya. Jika dikatkan dengan harapan masyarakat untuk berhentinya Covid-19, maka ketiga faktor tersebut menginternalisasi dalam perilaku. Hal ini terlihat masyarakat saling mendukung agar himbauan pemerintah untuk menjalankan prosedur kesehatan mencegah Covid-19 yaitu, *social distance*, menggunakan masker, rajin cuci tangan, dan kebijakan lainnya yang menyangkut Covid-19 berjalan lancar. Bahkan sebahagian masyarakat dengan ikhlas membantu orang-orang yang memang saat ini mengalami kesulitan ekonomi akibat Covid-19. Begitu juga terkait kepercayaan religius, bahwa pada sebahagian rumah ibadah diiringi doa bersama agar covid segera berakhir. Harapan dalam bentuk do'a ini tidak hanya dilakukan berkelompok tetapi juga secara individu-individu. Apalagi saat melaksanakan puasa dibulan ramadhan. Pada beberapa media sosial banyak teman-teman di laman *Facebook* menuliskan "Habis ramadhan Insya-Allah Covid-19 berakhir". Faktor yang terkait kontrol diri, hal ini terlihat himbauan masyarakat untuk stay at home bisa berjalan dengan baik. Meskipun sebahagian masyarakat masih melanggar dan sulit untuk menerapkan perilaku disiplin dalam upaya mencapai harapan yang diinginkan yaitu berhentinya penyebaran virus. Hal yang demikian terjadi karena faktor utamanya adalah kebuhuhan pokok yang mendesak yang harus dipenuhi saat itu disamping faktor lainnya.

Sebagian masyarakat yang memang sulit mematuhi untuk disiplin dengan kebijakan hal ini tidak bisa kita pungkiri, karena kehidupan terus berjalan. Bagi kelompok masyarakat tersebut satu satunya jalan mencukupi mereka harus keluar rumah setiap hari. Begitu juga ada sebahagian masyarakat yang demi untuk terapi diri mereka, keluar rumah agar mendapatkan suasana rileks. Namun hal ini bukan berarti mereka tidak punya harapan agar covid berhenti penyebarannya. Kalimat yang diucapkan "biar mati karena korona daripada mati karena kelaparan", menggambarkan bahwa apa yang mereka lakukan sesungguhnya adalah pilihan sulit yang harus mereka lakoni. Bantuan pemerintah tidaklah cukup untuk kehidupan sekian orang dalam satu keluarga. Sesungguhnya tidak ada yang sia-sia. Selagi kita tetap berikhtiar dan punya harapan positif, semuanya akan kembali normal.

DISKUSI

Penyebaran wabah virus corona yang sangat cepat, melebihi kemampuan ilmuwan menciptakan vaksin dan obat yang efektif, memang mengkhawatirkan. Tidak heran jika banyak orang mengalami kecemasan. Dalam sebuah survei yang dilakukan Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika serikat, ditemukan bahwa 48 persen responden merasa cemas mereka akan tertular virus corona. Sekitar 40 persen mengkhawatirkan mereka akan sakit berat atau meninggal akibat Covid-19, dan 62 persen mencemaskan keluarga atau orang tercintanya tertular. Lebih dari sepertiga responen (36 persen) mengatakan pandemi Covid-19 berdampak serius pada kesehatan mental mereka, dan 59 persen menjawab efeknya cukup berat pada

kehidupan sehari-hari. Kecemasan terbesar para responden terkait pandemi ini adalah pengaruh pada keuangan, kekurangan makanan, obat, dan kebutuhan lainnya.

Sejak merebaknya wabah Covid-19, *social distancing* diinstruksikan oleh pemerintah setempat untuk tidak mengadakan kegiatan yang melibatkan kumpulan massa dan menutup fasilitas publik. HCoV-19 (SARS-2) menyebabkan lebih dari 120.000 jiwa terpapar virus tersebut (data per tanggal 16 Maret 2020).

Faktanya virus ini dapat bertahan di permukaan benda tertentu dalam waktu tertentu sangat tergantung dengan jenis permukaan benda. Doremalen, dkk (2020) memaparkan hasil eksperimen kestabilan HCoV-19 memperlihatkan permukaan yang terbuat dari bahan plastik dan *stainless steel* akan bertahan selama 2 hingga 3 hari. Berdasarkan data tersebut penyebaran virus COVID-19 sangatlah memungkinkan terjadi ketika perilaku masyarakat tidak bersih.

Pembatasan interaksi antar manusia dengan manusia lainnya adalah salah satu cara terbaik untuk menghambat penyebaran wabah ini terjadi. Tidak berarti dengan dihentikannya segala aktivitas publik yang melibatkan kerumunan orang, maka aktivitas harian tidak berjalan. Walau demikian dampak dari pembatasan bertemunya individu dengan individu lainnya secara bersama-sama akan menyebabkan perubahan-perubahan pada kehidupan masyarakat. Berdiam diri di rumah akan menyebabkan manusia menjadi bosan dan mengkhawatirkan kebutuhan-kebutuhan hidup selanjutnya (khususnya pada masyarakat ekonomi menengah ke bawah).

Namun perlu diingat bahwa ketika aktivitas publik dihentikan bukan berarti masa liburan telah tiba. Sangat perlu diperhatikan bahwa dengan membatasi aktivitas kita di ruang publik akan membantu orang lain, keluarga kita dan diri kita sendiri untuk terhindar dari virus Covid-19. Menerapkan hidup bersih merupakan hal yang sulit untuk sebagian masyarakat kita. Namun penulis berhipotesis dengan menyadari bahwa virus merupakan partikel kecil yang tidak kasat mata dan bisa berada dimana saja akan membantu meningkatkan kesadaran akan resiko terpapar virus corona.

Sangatlah wajar jika mengalami kepanikan dan kondisi cemas melanda hampir semua lapisan masyarakat. Hingga saat ini beberapa masih banyak yang mengalami trauma ketika mendengar ambulans, ataupun ketika merasakan suhu tubuhnya naik. Pemahaman akan virus Covid-19 akan membantu mengurangi rasa cemas. Hal lain yang bisa dilakukan dalam mengurangi intensitas kecemasan adalah menjadi lebih bijak dalam memilih informasi, khususnya di masa-masa *lockdown*.

Hubungan harapan dan kecemasan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Angela dengan judul "*Patiens" Anxiety And Hope : Predictors And Adherence Intentions In An Acute care Context"* yang menyebutkan bahwa pasien merasa kecemasan yang dirasakan berkurang ketika ia mempunyai harapan tinggi (p value <0,0001). Penelitian lain adalah penelitian yang dilakukan oleh Rahimpour et al dengan judul *"Effect of Hope Therapy On Depression, Anxiety, And Stress Among The Patiens Undergoing Hemodialysis"*, menyebutkan bahwa terapi harapan dapat menurunkan depresi, kecemasan, dan stress pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa (p value = 0,001). Semakin tinggi harapan, maka depresi, kecemasan, dan stress semakin berkurang.

SIMPULAN

Dari hasil pembahasan terkait gambaran *hope* (harapan) dan *anxiety* (kecemasan) masyarakat Indonesia dalam menghadapi wabah pandemi Covid-19 yang di dapat melalui fenomena yang terdapat dari pemberitaan media dan/atau referensi lain yang digunakan, maka di dapatkan hasil yang relevan antara kecemasan dan harapan, dimana harapan menjadi salah satu factor dari kecemasan. Hal ini dapat dilihat dari adanya rasa optimis masyarakat untuk terbebas dari wabah pandemi covid-19 dengan tetap menjalankan kehidupan sehari-hari walaupun harus mengikuti segala bentuk protokol kesehatan yang

membatasi beberapa kegiatan keseharian yang biasa dilakukan, mulai dari *physical distancing* maupun *social distancing*.

Selain itu pemerintah juga sudah mulai menerapkan kebijakan *new normal*, dimana masyarakat sudah mulai bisa melakukan kegiatan seperti awal sebelum adanya pandemi Covid-19 ini, dengan menyadari bahwa pandemi ini belum berakhir, sehingga tetap menerapkan protokol kesehatan. Sebelumnya kebijakan pemerintah yang sudah diterapkan yaitu PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) selama beberapa minggu pada banyak kota maupun daerah di Indonesia, kebijakan tersebut dinilai cukup efektif untuk memperendah angka tertularnya virus Covid-19.

Menghubungkan penelitian ini yang berfokus pada kondisi psikologis individu terkait dengan terlihatnya gambaran harapan dan kecemasan, seperti yang pada akhirnya kebijakan *new normal* saat ini membuat masyarakat dapat melepaskan kepenatan dan rasa bosan selama masa karantina. Sehingga dapat mengembalikan rasa rileks dan bahagia yang bisa membuat keadaan psikis individu menjadi lebih baik. Seperti sebuah ungkapan dari bahasa latin yang sering kita dengar yaitu *Mens sana in corpore sano* yang artinya "pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat" yang maksudnya adalah kesejahteraan mental atau psikologis individu merupakan bagian yang penting untuk kesehatan tubuh/fisiknya. Maka aturan dan kebijakan tersebut merupakan salah satu bentuk adanya harapan pada masyarakat ditengah rasa kecemasan akan penyebaran virus Covid-19 atau yang dikenal dengan virus Corona.

REFERENSI

Allianz. (2020, Juli 03). *Yuk, Pahami Lebih Jelas Arti Pandemi Pada COVID-19*. Retrieved from Allianz.co.id: https://www.allianz.co.id/explore/detail/yuk-pahami-lebih-jelas-arti-pandemi-pada-covid-19/101490

Alwisol, (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Anjaeni, R. (2020, Juni 03). *Pemerintah menambah dana penanganan Covid-19 di bidang kesehatan menjadi Rp 87,55 T*. Retrieved from kontan.co.id: https://nasional.kontan.co.id/news/pemerintah-menambah-dana-penanganan-covid-19-di-bidang-kesehatan-menjadi-rp-8755-t

Anna, L. K. (2020, Maret 26). *Tingkat Kecemasan akibat Wabah Virus Corona Meningkat*. Retrieved from Kompas.com: https://lifestyle.kompas.com/read/2020/03/26/112749520/tingkat-kecemasan-akibat-wabah-virus-corona-meningkat

Annisa, D.F., Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor*.

Ashari, M. (2020, Februari 3). *Masyarakat Cemas Penyebaran Virus Corona, Protes di Natuna Jadi Contohnya*. Retrieved from PikiranRakyatcom: https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-01336634/masyarakat-cemas-penyebaran-virus-corona-protes-di-natuna-jadi-contohnya

Atkinson, Rita. et.al. 2002. Pengantar Psikologi. Jakarta: Interaksara

Bayhaqi, A. (2020, April 19). *Ahli Epidemiologi UI Sebut Virus Corona Menyebar di Indonesia Sejak Januari 2020*. Retrieved from liputan 6: https://www.liputan6.com/news/read/4231838/ahli-epidemiologi-ui-sebut-virus-corona-menyebar-di-indonesia-sejak-januari-2020

Damarjati, D. (2020, Mei 10). *Sebaran 14.032 Kasus Positif Corona di 34 Provinsi Per 10 Mei 2020*. Retrieved from detiknews: https://news.detik.com/berita/d-5009285/sebaran-14032-kasus-positif-corona-di-34-provinsi-per-10-mei-2020

Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D., Holbrook, M., & Gamble, A. (2020). *Aerosol and Surface stability of HCoV-19(SARS-CoV-2) compared to SARSCoV-1*. MedRxiv Preprint. doi: https://doi.org/10.1101/2020.03.09.20033217.

Dwi. (2020, Maret 19). Dampak Covid-19 Menurut Psikolog UNS. Retrieved from uns.ac.id: https://uns.ac.id/id/uns-update/dampak-covid-19-menurut-psikolog-uns.html

Firmansyah, M. (2020, April 02). *Ancaman psikologis dan imbas cemas akibat pandemi Covid-19*. Retrieved from alinea.id: https://www.alinea.id/gaya-hidup/ancaman-psikologis-dan-imbas-cemas-akibat-covid-19-b1ZLh9sWk

Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Greenwood, SC: Praeger Publishers.

Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D., & Latzman, R. D. (2020). in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*.

Indonesia, B. (2020, Mei 9). Virus Corona Serang Mental Pasien: Dari Teriak Hingga Coba Bunuh Diri. Retrieved from BBC NEWS: https://www.vivanews.com/berita/nasional/48562-virus-corona-serang-mental-pasien-dari-teriak-hingga-coba-bunuh-diri?medium=autonext

Jeffrey S. Nevid, dkk.(2005).Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1.Jakarta: Erlangga

Koontz, Harold., Cyril O'Donnell, dan Heinz Weihrich. 1990. Manajemen. Jakarta : Erlangga

Lopez, S.J. 2009. *The Encyclopedia of Positive Psychology*, USA : Blackwell Publishing Ltd

Mardika, R. (2020). Ini 11 Sektor yang Masih Boleh Beroperasi Selama PSBB.

Nevid, Jeffrey S, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga

Nuraini, T. N. 2020. Kronologi Munculnya Covid – 19 di Indonesia hingga Terbit Keppres Darurat Kesehatan. Merdeka Kamis, 2 April 2020 12:05, diunduh 3 Juni 2020.

Putsanra, D. V. (2020, April 7). *Update Corona 7 pril 2020: Jumlah Kasus COVID-19 di Dunia 1,3 Juta*. Retrieved from tirto.id: https://tirto.id/update-corona-7-april-2020-jumlah-kasus-covid-19-di-dunia-13-juta-eLwK

Rahimipour, Meisam, et al. (2015). Effect of Hope Therapy On Depression, Anxiety, And Stress Among The Patients Undergoing Hemodialysis. Iranian Journal of Nursing and Midwery

Rajandram, R. K., Ho, S. M., Samman, N., Chan, N., Mcgrath, C., & Zwahlen, R., A. 2011. Interection Of Hope and Optimism With Anxiety and Depression In a Specific Group Of Cancer Survivors: a Preliminary Study. Journal BioMed Central. Vol 2 No 3 .Diakses pada tanggal 6 februari 2017 dari: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3314421/.

Ramadhani, P. I. (2020). LIPI: 15 Persen Buruh Terkena PHK Karena Corona dan 3,8 Persen Tak Terima Pesangon.

Rizal, J. G. (2020, April 19). *Benarkah Virus Corona Penyebab Covid-19 Berasal dari Pasar Wuhan?* Retrieved from Kompas.com: https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/09/061000865/benarkah-virus-corona-penyebab-covid-19-berasal-dari-pasar-wuhan?page=all

Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, *51*, 102083. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083

Safitri, E. (2020, Maret 02). Kronologi Warga Depok Kena Corona Usai Dansa dengan WN Jepang. Retrieved from detiknews: https://news.detik.com/berita/d-4921736/kronologi-warga-depok-kena-corona-usai-dansa-dengan-wn-jepang

Solso, Robert, dkk. Psikologi Kognitif. (Jakarta: Erlangga, 2007), 434 Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D., & Latzman, R. D. (2020). in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*.

Snyder, C. R. (1994). Hope and Optimism. Encyclopedia of Human Behavior, 2, 535-542.

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). *Hope theory*. Handbook of positive psychology, 257-276.

Weil, C.M. (2000). Exploring Hope in Patients With End Stage Renal Disease on Chronic Hemodialysis. ANNA Journal, 27.

Zahro, Y. M. (2019).Pengaruh Pola Kelekatan Aman dan Harapan Terhadap Kecemasan Pada Atlet Anak Sepatu Roda di White Lion In-Line Skate Club Kota Malang [skripsi]. Malang (ID): UIN Maulana Malik Ibrahim

KECENDERUNGAN PERILAKU BARU PADA REMAJA DI INDONESIA SELAMA PANDEMI COVID-19

Hendro Prabowo[1], Henny Regina Salve[2], Mahargyantari P. Dewi[3], Nur Aziz Afandi[4], Fereshti Lailani[5], Ade Wijaya[6], Dinar Sari Eka Dewi[7]

[1, 2, 3]Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Depok
[4]Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin IAIN, Kediri
[5]Asosiasi Psikologi Transpersonal Indonesia (Astralindo)
[6]Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pakuan, Bogor
[7]Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto

Abstrak

Karena diterapkannya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang berakibat isolasi sosial dan berkurangnya interaksi sosial selama pandemi Covid-19, maka diduga terjadi beberapa perilaku baru pada remaja di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan beberapa perilaku seperti pemakaian masker, tidur malam, tidur siang, cuci tangan, akses internet, dan penggunaan media sosial. Data diperoleh melalui kuesioner *online* yang disebarkan secara *snowball* melalui media sosial. Responden terdiri dari siswa SMP, siswa SMA dan mahasiswa perguruan tinggi yang berjumlah 1.228 yang berasal dari 24 provinsi dan 79 kota di Indonesia. Hasil penelitian ini dibahas dengan membandingkan dengan beberapa studi yang dilakukan di China dan negara lainnya.

Kata kunci: perilaku baru, remaja, pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020 ini terjadi wabah virus corona (covid-19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. Virus Corona atau *severe acute respitory syndrome coronavirus* 2 (SARS-CoV-2) adalah suatu kondisi infeksi, yang dapat menyebar secara langsung atau tidak langsung dari satu orang ke orang lain dan menyebabkan penyakit pernapasan, mulai dari flu biasa hingga sindrom pernapasan akut (Chen, 2020).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Indonesia, perkembangan kasus Covid-19 berasal dari Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019 dimana kasus pertama diklarifikasikan sebagai "pneumonia dengan etiologi yang tidak diketahui." Penyebaran virus Corona ini berlangsung sangat cepat bahkan sampai ke lintas negara. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa virus ini mengakibatkan dunia masuk kedalam keadaan darurat global (Silpa, 2020).

Pandemi global Covid-19 pertama kali diumumkan pada 11 Maret 2020 yang menandakan bahwa virus ini sudah menjangkit populasi besar di berbagai negara. Tercatat sudah lebih dari 213 negara yang terkonfirmasi terinfeksi Covid-19. Secara global jumlah korban yang terinfeksi sampai tanggal 18 September 2020 sebanyak 30,408,970 kasus, 951,487 kematian, dan 22,092,534 orang yang sembuh. Tingkat kematian akibat penyakit ini mencapai 4-5% dengan kematian terbanyak pada usia di atas 65 tahun (www.worldometers, 2020).

Di Indonesia kasus virus corona pertama kali dilaporkan pada 2 Maret 2020 dan terus bertambah hingga tanggal 18 September 2020 telah mencapai 236.519 positif corona yang tersebar di 34 provinsi di Indonesia. DKI Jakarta menjadi episentrum dalam penyebaran dengan jumlah kasus 58,582, Jawa Timur sebanyak 39.508 kasus, Jawa Tengah 18,744 kasus, Jawa Barat 15,584 kasus, Sulawesi Selatan

13,867 kasus, Kalimantan Selatan 9,574 kasus dan Sumatra Utara 9,051 kasus (www.covid19.co.id, 2020)

Peningkatan jumlah kasus corona terjadi dalam waktu singkat dikarenakan virus ini dapat menular secara mudah melalui kontak dengan penderita dan menyebar secara *contagious* dalam suatu jaringan sosial. Oleh karena itu berbagai kebijakan telah dikeluarkan pemerintah Indonesia untuk mengurangi tingkat penyebaran virus corona dengan memberlakukan *physical distancing, lockdown* hingga pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar (PSBB).

Dampak yang ditimbulkan dari pandemi Covid-19 telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya berhubungan dengan kesehatan mental masyarakat. Disamping resiko kematian yang semakin tinggi, pandemi ini juga mengakibatkan tekanan psikologis pada masyarakat. Kepala Staf Presiden, Moeldoko menyatakan bahwa selama periode 16 – 30 Maret 2020 saja ada 59 kasus kekerasan, perkosaan, dan pelecehan. Sementara itu Kepala Bagian Penerangan Umum (Kabagpenum) Polri, Kombes Asep Adi Saputra mengatakan peningkatan angka kejahatan selama masa pandemi Corona sekitar 11,8 persen (CNN Indonesia, 2020). Kriminolog, Reza Indragiri, seperti dikutip oleh CNN Indonesia (2020) menyatakan kesulitan ekonomi dan rasa frustrasi selama pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dapat memicu seseorang untuk melakukan tindak kekerasan dan kejahatan.

Permasalahan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 telah menjadi perhatian pemerintah. Menyadari besarnya kebutuhan masyarakat Indonesia akan layanan kesehatan jiwa dan dampak pandemi COVID-19 pada penghujung bulan April 2020, Kantor Staf Presiden (KSP) bersama dengan Kementerian Komunikasi dan Informatika, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak (KPPA), Kementerian Kesehatan, Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, PT Telkom, Infomedia, dan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) meluncurkan layanan bantuan konsultasi psikologi kesehatan jiwa atau Sejiwa. Layanan ini ditujukan untuk membantu menangani potensi ancaman tekanan psikologi masyarakat di tengah pandemi Covid-19 (Sulis, 2020)

Semua kegiatan yang biasa dilakukan di luar rumah diberhentikan untuk sementara dan seluruh masyarakat dihimbau agar tetap berada di rumah. Akibatnya, kondisi tidak biasa tersebut membuat semua kalangan terpaksa harus mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru. Salah satu yang terkena dampaknya adalah para remaja yang biasanya sering melakukan aktivitas di luar rumah seperti bersekolah, bermain, dll (Sherien & Nurliana, 2020).

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang di dalamnya mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan juga fisik (Hurlock & Elizabeth, 2011). Menurut Ali dan Asrori (2006), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja diantaranya adalah perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orangtua, perubahan pola interaksi dengan teman sebaya, adanya perubahan pandangan luar, serta adanya perubahan interaksi dengan sekolah.

Adaptasi terhadap perubahan perilaku selama terjadi pandemi Covid-19 bagi remaja bukan merupakan hal yang mudah, terlebih dengan situasi dimana remaja harus rajin melakukan cuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir minimal 20 detik atau mencuci tangan menggunakan sanitizer, menjaga kebersihan diri, keluarga dan lingkunganya, mengkonsumsi makanan bergizi, melakukan olah raga serta menjaga kesehatan diri maupun keluarga, melakukan jaga jarak dan menggunakan masker apabila terpaksa keluar rumah (Pakpahan & Fitriani, 2020).

Dampak Covid-19 menimbulkan adanya kecenderungan perilaku baru pada remaja dalam aktivitas keseharian yang dilakukan seperti pemakaian masker, tidur malam, tidur siang, cuci tangan, berjemur, penggunaan akses internet, dan penggunaan sosial media. Sebagai contoh, hasil penelitian dalam jurnal *Psychiatry Research* mensurvei lebih dari 7.200 pria dan wanita di China selama

lockdown yang diberlakukan pada Februari di negara tersebut menemukan terdapat lebih dari 18% adanya aktivitas kesulitan untuk tidur (Huang & Zhao, 2020). Sedangkan penelitian Ningtyas (2012), menunjukkan bahwa penggunaan internet yang tinggi juga berdampak negatif pada pola tidur.

METODE

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan perilaku baru pada remaja di Indonesia selama pandemi Covid-19. Penelitan ini menggunakan kuesioner *online* pada remaja yang sedang menempuh pendidikan setara dengan SMP. SMA dan perguruan tinggi di 25 provinsi di Indonesia. Kuesioer online menanyakan pemakaian masker, tidur malam, tidur siang, cuci tangan, akses internet, dan penggunaan media sosial. Hasil penelitian akan dibahas dengan membandingkan beberapa studi yang dilakukan di China dan negara lainnya.

HASIL

Data Deskriptif

Dari ke-1228 responden, usia terendah adalah 10 tahun dan tertinggi 38 tahun, dengan rata-rata 19,9 tahun. Pendidikan didominasi oleh mahasiswa, diikuti dengan SMA dan SMP. Sementara untuk jenis kelamin didominasi oleh perempuan (Tabel 1).

Tabel 1
Usia, Pendidikan dan Jenis Kelamin Responden

Kategori	Sub Kategori	Jumlah
Umur	X_{min}	10
	X_{max}	38
	Rerata	19,9
Pendidikan	SMP dan sederajat	31
	SMA dan sederajat	211
	Perguruan tinggi	985
	Lain-lain	1
Jenis kelamin	Laki-laki	376
	Perempuan	852
	Total	1228

Responden dalam penelitian ini tinggal di 79 kota dari 24 provinsi di Indonesia dan seorang responden tinggal di Sydney, Australia. Keduapuluh lima provinsi tersebut adalah Nangroe Aceh Darusalam (1), Sumatera Utara (4), Sumatera Barat (5), Riau (19), Kepulauan Riau (5), Bangka Belitung (3), Bengkulu (5), Jambi (4), Lampung (5), Banten (68), DKI (204), Jawa Barat (788), Jawa Tengah (43), DIY (20), Jawa Timur (20), Bali (4), Nusa Tenggara Barat (1), Kalimantan Timur (4), Sulawesi Tengah (2), Sulawesi Utara (2), Sulawesi Tenggara (1), Maluku (15), Maluku Utara (2), Papua Barat (1), dan Papua (1),

Tabel 2
Tempat Tinggal Responden

Provinsi	Kota	Jumlah	Provinsi	Kota	Jumlah
1. Nangroe	Banda Aceh	1	13. Jawa Tengah	Klaten	4

Aceh Darusalam					
2. Sumatera Utara	Barubara	1		Magelang	2
	Medan	3		Purwokerto	3
3. Sumatera Barat	Padang	5		Semarang	6
4. Riau	Pekanbaru	15		Sragen	2
	Pelawan	1		Surakarta	7
	Perawang	1		Ungaran	1
	Siak	2		Wonogiri	11
5. Kepulauan Riau	Batam	5		Kota lain-lain	2
6. Bangka Belitung	Belitung	1	14. DIY	Yogyakarta	20
	Pangkalpinang	1	15. Jawa Timur	Kediri	3
	Kota lain-lain	1		Lamongan	2
7. Bengkulu	Bengkulu	5		Magetan	1
8. Jambi	Jambi	4		Malang	3
9. Lampung	Bandar Lampung	1		Nganjuk	1
	Kota lain-lain	4		Ngawi	4
10. Banten	Cilegon	4		Probolinggo	1
	Rangkasbitung	1		Sidoarjo	1
	Serang	2		Surabaya	2
	Tangerang	61		Tulungagung	1
11. DKI Jakarta	Jakarta	204		Kota lain-lain	1
12. Jawa Barat	Bandung	19	16. Bali	Denpasar	2
	Bekasi	554		Kota lain-lain	2
	Bogor	88	17. Nusa Tenggara Barat	Mataram	1
	Ciamis	3	18. Kalimantan Timur	Balikpapan	1
	Cianjur	1		Samarinda	1

	Cikarang	2		Tarakan	1
	Cirebon	4		Kota lain-lain	1
	Depok	85	19. Sulawesi Tengah	Palu	2
	Garut	2	20. Sulawesi Utara	Manado	2
	Indramayu	3	21. Sulawesi Tenggara	Kendari	1
	Karawang	7	22. Maluku	Ambon	7
	Kuningan	13		Liang	1
	Purwakarta	1		Masohi	2
	Sukabumi	4		Seram	1
	Tasikmalaya	2		Kota lain-lain	4
13. Jawa Tengah	Baturetno	1	23. Maluku Utara	Ternate	2
	Blora	1	24.Papua Barat	Fakfak	1
	Cilacap	2	25. Papua	Merauke	1
	Kebumen	1	26. Australia	Sidney	1

HASIL

1. Pemakaian Masker

Pemakaian masker tarnyata lebih banyak dipatuhi dibandingkan dengan yang tidak mematuhi, yaitu 98,1% dibanding 1,95 dari responden.

Tabel 3
Pemakaian Masker

Jawaban	Jumlah	Persentase
Ya	1205	98,1 %
Tidak	23	1,9 %

Penggunaan masker ini sesuai dengan protokol kesehatan yang ditetapkan oleh WHO (2020). Remaja di Indonesia yang dalam penelitian ini diwakili oleh responden penelitian menunjukkan kecenderungan lebih banyakyang menggunakan masker daripada yang tidak menggunakan.

2. Tidur Malam

Dari seluruh responden, ternyata lebih banyak responden yang memiliki tidur tidak normal (706 orang atau 57,5%) jika dibandingkan dengan tidur normal (522 orang atau 42,5%)

Tabel 4
Durasi Tidur Malam

Kategori	Sub Sub Kategori	Jumlah	Persentase
Durasi tidur	Normal (6,5 jam atau lebih)	522	42,5 %
	Tidak normal (kurang dari 6,5 jam)	706	57,5 %
	Rentang	1 – 8 jam	
	Rerata	6,17 jam	
	SD	1,40	

Hasil tersebut lebih baik daripada rerata prevalensi insomnia yang terjadi di Yunani dan China (Voitsidis dkk., 2020; Lai dkk., 2019; Pappa dkk., 2020; Qi dkk., 2020; Zhang dkk., 2020a; Zhang dkk., 2020b).

Tabel 5
Prevalesi insomnia selama pandemi covid-19

Penulis	Responden	Negara	Prevalensi (%)
Voitsidis dkk (2020)	2,363	Yunani	37,6%
Pappa dkk (2020)	33,062 pekerja kesehatan	China	38,9%
Lai dkk (2019)	1,257 pekerja kesehatan	Wuhan, China	34% (427)
Qi dkk (2020)	1,306 pekerja kesehatan	China	45,5% (594)
Zhang dkk (2020a)	1,563 Pekrja kesehatan	China	36,1% (564)
Zhang dkk (2020b)	2,182 Pekerja kesehatan	China	33,9% (739)

3. **Tidur Siang**

Tidur siang selama pandemi adalah fenomena yang relatif baru, karena pada siang hari remaja umumnya memiliki aktivitas. Durasi tidur malam responden yang kurang dari durasi normal 6,5 jam membuat responden mengalami kantuk di siang hari sehingga tidak sedikit responden yang melakukan aktivitas tidur pada siang hari. Terdapat 52 (4,23 %) responden yang memiliki durasi tidur siang 4 jam atau lebih dan 507 (41,29 %) responden dengan durasi tidur siang 2-3 jam.

Tabel 5
Durasi Tidur Siang

Kategori	Jumlah	Persentase
0 jam	348	28,34 %
1 jam	321	26,14 %
2 jam	377	30,70 %
3 jam	130	10,59 %
4 jam atau lebih	52	4,23 %

Penelitian Wahyuningrum dkk. (2019) pada Anak SD di Semarang menunjukkan hasil 58,5 % anak kadang-kadang melakukan tidur siang dan sebanyak 58,5 % yang memiliki durasi tidur siang selama 2 jam. Hasil penelitian Cosby dkk. di Amerika menemukan bahwa pola tidur siang dipengaruhi oleh ras tertentu (Wahyuningrum dkk., 2019). Sebanyak 39,1 % anak ras kulit hitam melakukan tidur siang, sedangkan anak kulit putih hanya 4,9 % yang tidur siang. Mayoritas anak Asia melakukan tidur siang.

4. Aktivitas Cuci Tangan

Aktivitas cuci tangan pada masa pandemic relatif mengalami peningkatan, sebagai upaya pencegahan terjadinya penularan virus corona covid-19. WHO menyarankan agar setiap orang untuk selalu mencuci tangan demi mencegah penyebaran virus corona covid-19 dengan menggunakan sabun di air yang mengalir sekitar 20-30 detik. Cara tersebut lebih efektif membunuh virus dibandingkan memakai hand sanitizer (www.sehatnegeriku.kemkes.go.id , 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki frekuensi rata-rata cuci tangan lebih dari 5 kali per hari, yaitu sejumlah 693 (56,43 %) responden, diikuti oleh 528 (43,00 %) responden yang memiliki frekuensi cuci tangan 2-5 kali per hari. Sementara ada 7 (0,57 %) responden yang hanya melakukan 1 kali aktivitas cuci tangan per hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir semua responden memiliki kesadaran untuk melakukan cuci tangan sebagai upaya proteksi diri terhadap penularan covid-19.

Tabel 6
Aktivitas Cuci Tangan

Frekuensi	Jumlah	Persentase
1 kali /hari	7	0,57 %
2 - 5 kali /hari	528	43,00 %
6-10 kali /hari	379	30,86 %
Lebih dari 10 kali /hari	314	25,57 %

Aktivitas mencuci tangan disadari sebagai perilaku proteksi diri untuk menghindari risiko terinfeksi covid-19. Hasil penelitian Bruine de Bruin dan Bennett (2020) di beberapa kota di Amerika menunjukkan bahwa 90% dari subjek penelitian melakukan upaya proteksi diri terhadap covid-19 dengan cara mencuci tangan. 42,05 % (N= 8.569) siswa SD di Wuhan, China, juga menunjukkan kesadaran kebersihan tangan dengan perilaku cuci tangan yang baik (Chen dkk., 2020).

Cepatnya penyebaran wabah covid-19 pada beberapa negara membuat masyarakat dunia berusaha mencari informasi tentang metode proteksi diri terhadap penularan covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Lina dkk. (2020) di 21 negara menemukan hasil bahwa peningkatan pencarian melalui mesin google dengan kata kunci "cuci tangan" dari 19 Januari hingga 18 Februari 2020, berkorelasi negatif dengan percepatan penyebaran covid-19 dari 19 Februari hingga 10 Maret 2020.

5. Akses Internet

Perilaku baru dalam bentuk akses internetpun tampak pada remaja di Indonesia selama Pandemi Covid-19. Berdasarkan Berita Satu (2020), bahwa perilaku baru masyarakat dalam konsumsi internet muncul setelah adanya kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yang ditujukkan untuk mengendalikan transmisi Covid-19. Berikut ini hasil survey terhadap bagaimana akses internet remaja selama penggunaan gawa saat pandemic Covid-19.

Saat pandemic virus Corona 19, media sosial paling banyak diakses oleh subjek penelitian, Kemudian disusul youtube dan browsing internet. Belajar secara online diurutan ke 4 berikutnya penggunaan aplikasi untuk hiburan,akses berita tentang Covid-19, game online dan berita selain Covid-19. Pada urutan ke 9 ada penggunaan aplikasi untuk belajar seperti Zenius, Ruang Guru). Kemudiaan jauh menyusul setelah itu akses untuk menonton film dan rapat & seminar, bisnis online, mengerjakan tugas kuliah atau sekolah, belajar mandiri (seperti belajar music, pemrogaman dan baca e-book), diikuti kemudian oleh mendesain grafis, bekerja atau mencari pekerjaan dan menulis blog. Bimbingan skripsi secara online, market place, gambar, mencari inspirasi, ibadah, praktek arduino online dan perangkat iot, facebook, tidak belajar, gojek driver, mencari informasi sekolah, google playbook adalah paling sedkit akses yang dialakukan oleh subjek penelitian.

Tabel 7
Akses Internet selama Penggunaan Gawai

Activity	Amount
1. Media Sosial	1133
2. Youtube	941
3. Internet Browsing	916
4. Belajar secara online	880
5. Aplikasi untuk hiburan	593
6. Berita tentang Covid-19	451
7. Game online	450
8. Berita selain COVID-19	360
9. Aplikasi untuk belajar (Zenius, Ruang Guru)	259
10. Nonton film	19
11. Rapat dan Seminar	10
12. Bisnis Online	7
13. mengerjakan tugas (sekolah, kuliah)	6
14. Belajar mandiri (music, pemrogaman, baca e-book)	6
15. Mendesain grafis	4
16. Bekerja atau mencari pekerjaan	4
17. Menulis blog	2
18. Bimbingan skripsi secara online	1
19. Lain-lain (market place, gambar, mencari inspirasi, ibadah, praktek arduino online dan perangkat iot,	14

	facebook, tidak belajar, gojek driver, mencari informasi sekolah, google playbook dll)

Pakar Kesehatan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBBP) yang menyatakan bahwa pandemic Covid-19 telah menyebabkan krisis kesehatan mental (Republika co.id, 2020). Data menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial paling banyak pada subjek penelitian ini di masa pandemic covid 19. Padahal sebagaimana yang dijelaskan oleh Kiraly dkk. (2020) bahwa selalu mengecek media sosial atau melihat berita tentang pamdemi dapat meningkatkan pengaruh negative terhadap kesejahteraan mental.

Hal ini berbeda dengan yang terjadi di Negara lain seperti di China dan Italy bahwa steaming dan bermain game banyak dilakukan penduduk dari kedua Negara tersebut selama pandemic dibanding dengan penggunaan media sosial. Mereka gunakan streaming untuk melihat film dan TV gratis (Beech, 2020) di tempat lain ada juga yang streaming untuk melihat acara olah raga dan music. Situasi ini berbeda sekali jika diperhatikan tujuan dari akses internet. jika penduduk di Negara lain melakukan akses internet dengan tujuan untuk mencari hiburan sedangkan di Indonesia mengakses internet untuk mendapatkan kabar terbaru tentang penderita covid 19 sehingga hal tersebut memungkinkannya untuk mengalami kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran selama pandemi.

Penggunaan Media Sosial

Pengguaan media sosial pada responden disajikan pada tabel 8 berikut ini.

Tabel 8
Penggunaan Media Sosial

Media Sosial	Amount
1. WhatsApp	1169
2. Instagram	1079
3. Twitter	559
4. Facebook	290
5. Line	87
6. Youtube	21
7. Tiktok	21
8. Telegram	21
9. Lain-lain (Discord (6), Linkedin (3), Snapchat (3), Zoom (2), Quora (2), Reddit (2), Google classroom (2), Microsoft team (2), Player games (1), Spotify (1), Tinder (1), Pinterest (1), Netflix (1), Tele/Qoura/ (1), Medium (1), Gojek Driver (1), Chrome (1), Ask fm (1), Gak ada (1), imessage (1), Stream (1), Kakao talk (1), Google meet (1), Elearning (1), Teams (1)	39

Media sosial yang paling banyak digunakan adalah WhatsApp dan Instagram, kemudian disusul dengan Twitter dan Facebook. Hasil ini agak bertentangan dengan fenomena di AS dan Italia, di mana terjadi peningkatan jumlah pengguna game online selama pandemi. Di A.S. terjadi peningkatan sebesar 75% (Pantling 2020), sedangkan di Italia terjadi peningkatan sebesar 70% (Lepido

dan Rolander 2020). Steam, distributor game terkemuka, juga melaporkan lebih dari 20 juta pengguna aktif secara bersamaan, dan platform streaming langsung YouTube Gaming dan Twitch melaporkan peningkatan penayangan 10% (Stephen 2020). Dalam penelitian ini, jumlah pengguna game online hanya menempati urutan ke-17 setelah penggunaan Microsoft team.

SIMPULAN

Beberapa perilaku baru pada remaja di Indonesia selama pandemic Covid-19 adalah pemakaian masker, tidur malam, tidur siang, cuci tangan, akses internet dengan yang terbanyak adalah media sosial, dan penggunaan media sosial dengan yang terbanyak adalah WhatsApp.

REFERENSI

Ali, M. & Asrori, M.(2006). Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.

Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). MENGATASI STRESS PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19 DENGAN TEKNIK SELF TALK. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, *7*(2), 248-256.

Beech Mark. (2020). COVID-19 Pushes Up Internet Use 70% And Streaming More Than 12%, First Figures Reveal. https://www.forbes.com/sites/markbeech/2020/03/25/covid-19-pushes-up-internet-use-70-streaming-more-than-12-first-figures-reveal/#73c49b273104

Berita Satu (2020) Adiksi Internet Meningkat Selama Pandemi Covid-19. https://www.beritasatu.com/feri-awan-hidayat/kesehatan/676749/adiksi-internet-meningkat-selama-pandemi-covid19

de Bruin, W. B., & Bennett, D. (2020). Relationships Between Initial COVID-19 Risk Perceptions and Protective Health Behaviors: A National Survey. *American Journal of Preventive Medicine*.

Chen, X., Ran, L., Liu, Q., Hu, Q., Du, X., & Tan, X., Hand Hygiene, Mask-Wearing Behaviors and Its Associated Factors during the COVID-19 Epidemic: A Cross-Sectional Study among Primary School Students in Wuhan, China, *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, vol, 17, 2893, 2020.

Chen, Y., Liu, Q., dan Guo, D. (2020). "Emerging coronaviruses: Genome structure, replication, and pathogenesis". *J. Med. Virol.* 92 (4)

CNN Indonesia. (2020). *Corona, kriminalitas dan ragam imbas sosial masyarakat.* [*Online*, Tersedia]. Diakses tanggal 18 September 2020 dari https://cnnindonesia.com

Glabska, D., Skolmowska, D., & Guzek, D., Population-Based Study of the Influence of the COVID-19 Pandemic on Hand Hygiene Behaviors—Polish Adolescents' COVID-19 Experience (PLACE-19) Study, *Sustainability*, vol. 12, 4930, 2020.

Gugus Tugas COVID-19. (2020). *Peta Sebaran Covid-19.* [*Online*, Tersedia]. Diakses pada tanggal 18 September 2020 dari https://covid19.go.id.

Hanoatubun, S. (2020). Dampak Covid–19 terhadap Prekonomian Indonesia. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, *2*(1), 146-153.

Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.

Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... & Abbott, M. W. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 152180.

Lee, M., dan You, M., Psychological and Behavioral Responses in South Korea During the Early Stages of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, vol, 17, 2977, 2020.

Leone, M.J., Sigman, M., & Golombek, D.A., Effects of lockdown on human sleep and chronotype during the COVID-19 pandemic, *Current Biology*, vol. 30, R905–R931, 2020

Lina, Y., Liue, C., & Chiu, Y, Google searches for the keywords of "wash hands" predict the speed of national spread of COVID-19 outbreak among 21 countries, *Brain, Behavior, and Immunity,* Vol. 87, hal. 30–32, 2020.

Nigtyas. 2012. Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. http://consultgerirn.org/uploads/Fil e/trythis /try_this_6_1.pdf.Diakses 18 september 2020.

Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research, 4*(2), 30-36.

Republika.co.id., (2020) WHO: Pandemi Covid-19 Sebabkan Krisis Kesehatan Mental. https://www.msn.com/id-id/berita/dunia/who-pandemi-covid-19-sebabkan-krisis-kesehatan-mental/ar-BB143QV7.

Wahyuningrum, E., Yulianti, N. R., & Gayatina, A. K. (2019). Gambaran Kebiasaan Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan BSI*, *7*(2), 1-10.

Winurini., Sulis. Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19. *Kajian Singkat terhadap Isu Aktual dan Strategis.* Vol. XII, No. 15/I/Puslit/Agustus/2020

World Health Organization. (2020). Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19): interim guidance, 19 March 2020 (No. WHO/2019-nCoV/IHR_Quarantine/2020.2). World Health Organization.

Worldometer. (2020). *Covid-19 Coronavirus Pandemic.* [*Online*, Tersedia]. Diakses pada tanggal 18 September 2020 dari https://www.worldometers.info/coronavirus/

HUBUNGAN ANTARA DEMANDS DAN NEGATIVE WORKPLACE RELATION DENGAN AGGRESSIVE DRIVING PADA PEKERJA

Granita Hudonia, Dewinta Arum, Arif Triman
Fakultas Psikologi, Universitas Yarsi,
[1]granitahudonia@gmail.com, [2]abcdew213@yahoo.com, [3]arif.triman@yarsi.ac.id

Abstrak

Perilaku mengemudi agresif dapat terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang menjadi pemicu perilaku mengemudi agresif adalah stres. Stres dapat muncul ketika seseorang memiki tuntutan kerja yang berat dan hubungan yang kurang baik di tempat kerja. Hal ini memicu seseorang untuk menunjukkan perilaku mengemudi agresif seperti perasaan marah, frustasi, tidak sabar, permusuhan dan keyakinan negatif tentang orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin melihat hubungan antara tuntutan dan hubungan di tempat kerja terhadap agresi saat berkendara. Pada penelitian ini kuisioner disebar kepada pekerja yang mengendarai kendaraan bermotor ketempat kerja. Metode yang digunakan merupakan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan data yaitu *purposive sampling*. Pada penelitian ini jumlah partisipan sebanyak 115 orang, terdiri dari 85 orang laki-laki dan 30 orang perempuan dengan menggunakan *Health & Safety Executive* (HSE) untuk mengukur *demands* dengan nilai reliabilitas (α = 0,825) dan *negative workplace relation* dengan nilai reliabilitas (α = 0,662) serta menggunakan *Driver Stress Inventory* (DSI) untuk mengukur *aggression* dengan nilai reliabilitas (α = 0,622). Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tuntutan dan hubungan di tempat kerja terhadap agresi saat berkendara. Semakin tinggi nilai korelasi antara tuntutan dan hubungan di tempat kerja maka akan semakin tinggi pula agresi saat berkendara. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada para pekerja bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi serta relasi yang kurang baik di tempat kerja bisa mempengaruhi perilaku agresif saat berkendara.

Kata Kunci: *aggressive driving; demands; negative workplace relation; pekerja*

PENDAHULUAN

Data ketenagakerjaan pada tahun 2019 menyatakan pekerja di DKI Jakarta berjumlah 4.836.977 orang. Menurut UU Nomor 13 tahun 2003 Tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan/atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat. Sebagai seorang pekerja, pasti akan menghadapi berbagai macam tugas dan tuntutan dari pekerjaannya. Jika pekerja tidak dapat memenuhi apa yang menjadi tuntutan-tuntutan pekerjaannya, maka hal ini dapat menjadi sumber stress pada pekerja. Selain itu, terdapat indikator stres kerja menurut Cooper (dalam Rivai & Sagala 2009) yaitu konflik peran, *demands*, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan, dan struktur dalam organisasi. Salah satu hal yang penting diperhatikan oleh para pekerja dari pekerjaannya adalah *demands (*Cooper, dalam Rivai & Sagala, 2009). *Demands* mencakup masalah seperti beban kerja, pola kerja, dan lingkungan kerja. *Demands* juga dapat diartikan sebagai beban secara psikologis yang diterima oleh seorang pekerja dalam rentang waktu yang lama (Çiçek, 2013). Penelitian yang dilakukan Çiçek juga menemukan bila seseorang terpapar *demands* dalam waktu yang sangat lama, akan mengganggu kesehatan secara psikologis bahkan secara fisiologis. Hal ini tentunya akan mempengaruhi kinerja pekerja tersebut dalam pekerjaannya. Faktor lain yang mungkin akan muncul akibat *demands* yang tinggi adalah relasi yang buruk dengan lingkungan kerja. Çiçek (2013) menyatakan tekanan psikologis yang diterima pekerja berpotensi mempengaruhi konsentrasi dan kurangnya regulasi emosi saat berinteraksi dengan orang lain. Hal ini biasa disebut juga dengan *negative workplace relation.* Bentuk relasi yang kurang baik ini berupa tidak mendapatkan dukungan dari

rekan kerja, atasan maupun bawahan. Hal ini tentunya menjadi beban tersendiri bagi seorang pekerja.

Demands yang tinggi dan *negative workplace relation* ditempat kerja akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan, dimana perasaan tidak menyenangkan tersebut termasuk kedalam stres kerja. Menurut NIOSH, stres kerja juga dapat diartikan sebagai respon emosional dan juga fisik yang dinilai berbahaya serta terjadi ketika pekerjaan seseorang tidak sesuai dengan sumber daya, kemampuannya ataupun kebutuhan pekerja. Menurut Widyasari (dalam Lady, Susihono, dan Muslihati, 2017) stres kerja adalah salah satu bentuk respon psikologis seseorang yang berasal dari tubuh terhadap tuntutan-tuntutan yang melewati batas kemampuannya, tekanan-tekanan baik berupa lingkungan ataupun fisik dan juga situasi sosial yang dianggap mengganggu terlaksananya tugas yang timbul dari interaksi antara seseorang dengan pekerjaannya serta dapat merubah fungsi psikis serta fisik yang normal. Efek lain dari banyaknya tantangan, relasi yang tidak baik, tidak hanya ke pekerjaan tetapi juga kepada kegiatan lain setelah mereka bekerja. Salah satunya adalah mengemudi, Jakarta dikenal dengan kota dengan tingkat kemacetan yang cukup tinggi. Maka dari itu berkendara merupakan salah satu aktivitas yang rutin dilakukan oleh para pekerja, baik disaat berangkat kerja maupun setelah pulang kerja. Ketika seorang pekerja mengemudikan kendaraan dalam tekanan psikologis seperti memikirkan tekanan kerja ataupun stres pekerjaan, maka dapat mengganggu atensi, emosi bahkan memunculkan perilaku berkendara berisiko (Montoro dkk., 2018; Shamoa-Nir & Koslowsky, 2010). Lebih lanjut Shamoa-Nir & Koslowsky (2018) menyatakan semakin sering pengemudi merasa tertekan maupun stres yang diakibatkan kegiatan selain mengemudi, memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk memperlihatkan perilaku agresif dari diri pengendara tersebut. Hal ini sering disebut juga dengan *aggressive driving*. *Aggression Driving* berhubungan dengan reaksi mengemudi yang mencerminkan iritasi dan agresi perilaku, khususnya saat mengemudi. Seseorang yang berkendara dengan agresif cenderung menyalahi aturan-aturan lalu lintas dan ceroboh ketika berkendara (Montoro dkk., 2018). Menurut Tasca (dalam Herani & Jauhari, 2017) pengemudi dikatakan agresif apabila melakukannya dengan cara sengaja, dimotivasi dengan ketidaksabaran, cenderung meningkatkan resiko kecelakaan, permusuhan, kekesalan serta upaya penghematan waktu. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan meneliti hubungan *demands*, *negative workplace relation* dengan *aggressive driving* pada pekerja.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah penelitian menggunakan pendekatan yang data-datanya numerikal dan diolah dengan menggunakan metode statistik. Menurut (Azwar, 2010) penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengna variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat hubungan antara *demands* dan *negative workplace relation* terhadap *aggressive driving*.

Partisipan

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah pekerja yang memiliki karakteristik mengendarai kendaraan bermotor ketempat kerja dengan jumlah partisipan sebanyak 115 orang, terdiri dari 85 orang

laki-laki dan 30 orang perempuan. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling.* Menurut Sugiyono (2009), *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu partisipan yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Instrumen

Pada penelitian ini variabel *demands* dengan nilai reliabilitas (α = 0,825) dan *negative workplace relation* nilai reliabilitas (α = 0,662) diukur dengan alat ukur Health & Safety Executive (HSE), sedangkan pada variabel *aggression* dengan nilai reliabilitas (α = 0,622) diukur dengan alat ukur Driver Stress Inventory (DSI).

Prosedur

Pelaksanaan pengambilan data dilakukan dengan cara *online* menggunakan *google form* yang berisi kuesioner dengan skala likert dan disebar kepada para pekerja yang berkendara setiap hari di wilayah JABODETABEK.

Teknik Analisis

Peneliti menggunakan software JASP 0.10.0.0 untuk mengolah data pada penelitian ini. Analisis statistik yang digunakan adalah *Pearson Product Moment* dan *Spearman Rank* bila data tidak terdistribusi dengan normal.

HASIL

Subjek pada penelitian dalam adalah pekerja yang memiliki karakteristik mengendarai kendaraan bermotor ketempat kerja dengan jumlah partisipan sebanyak 115 orang, terdiri dari 85 orang (73,9%) laki-laki dan 30 orang (26,1%) perempuan. Gambaran data demografi ini terlihat di tabel I berikut ini.

Tabel 1
Data Demografi Partisipan

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	85	73,9%
Perempuan	30	26,1%

Peneliti turut melakukan uji deskriptif untuk mengetahui gambaran data dalam penelitian ini. Variabel *demand* memiliki nilai rata-rata sebesar 23,08 (SD=6,20). Sementara itu, variabel *negative workplace relation* memiliki nilai rata-rata sebesar 8,06 (SD=2,88) serta variabel *aggressive driving* dengan nilai rata-rata sebesar 32,41 (SD=10,007).

Selanjutnya, peneliti melakukan uji normalitas sebagai prasyarat apakah uji hipotesis akan menggunakan statistic parametrik atau non parametrik. Peneliti menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk menguji apakah data dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak. Hasil yang didapatkan adalah data variabel *demands* (*p*=0,081) dan *aggressive driving* (=0,085). Akan tetapi variabel *negative workplace relation* tidak terdistribusi normal (*p*=0,001). Oleh karena itu, Uji korelasi akan menggunakan uji *Pearson Product Moment* dan *Spearman Rank*.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang diperoleh hubungan yang signifikan antara *negative workplace relation* dan *aggressive driving* (r_s=0,431, p<0,01). Selain itu terdapat hubungan yang sifnifikan anatara *demands* dan *aggressive driving* (r=0,383, p<0,01). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan *demands* dan *negative workplace relation* berkaitan dengan peningkatan *aggressive driving* pada pekerja yang berkendara di JABODETABEK.

Tabel 2
Uji Korelasi *Demands, Negative Workplace Relation* dengan *Aggressive Driving*

	r / r_s	*P*
Demand	0,383	< .001
Negative Workplace Relation	0.431	< .001

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *demands*, *negative workplace relation* dengan *aggressive driving*. Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh yang dilakukan oleh Shamoa-Nir & Koslowsky (2010) yang menemukan perilaku agresif seseorang saat berkendara akan dipengaruhi oleh kondisi emosional dan tingkat stres yang sedang dihadapi. Individu yang sedang mengalami stres cenderung lebih agresif saat berkendara dibandingkan individu yang tidak mengalami stres. Apabila dikaitkan dengan penelitian ini, maka *demands* dan *negative workplace relation* merupakan hal yang dapat menyebabkan stres pada karyawan (Cooper, dalam Rivai & Sagala, 2009). Maka dari itu, kedua hal ini dapat mempengaruhi perilaku agresif saat berkendara. Para pekerja perlu sangat memperhatikan faktor-faktor tersebut sebelum memutuskan berkendara untuk bekerja.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian (Silva, 2014) yang menemukan adanya tekanan terhadap mental dan psikologi seseorang akan berdampak kepada kinerja individu tersebut saat mengemudi. Lebih lanjut Silva menemukan beragam stimulus yang memberikan tekanan kepada psikologis pengemudi akan mengurangi kehati-hatian saat berkendara serta mengurangi reflek pengemudi untuk menghindar dari situasi berbahanya.

Penelitian lainnya turut menguatkan hasil penelitian ini. Rahimpour dkk. (2020) konflik yang dirasakan pekerja di tempat kerja akan mempengaruhi kualitas kinerja yang ditampilkan. Hal ini akan menambah beban pekerja tersebut, sehingga pekerja membutuhkan atensi yang besar terhadap penyelesaian tugas dan mengurangi atensi pekerjaan lain salah satunya mengemudi (Roohi & Hayee, 2010). Rasa lelah serta atensi yang berkurang membuat pengemudi kurang hati-hati dalam memperhitungkan munculnya bahaya saat berkendara (Romer dkk, 2014), sehingga berpotensi memunculkan perilaku agresif saat berkendara.

Dapat disimpulkan bahwa para pekerja yang memiliki beban kerja yang tinggi serta relasi yang sedang buruk dengan rekan kerja, perlu mempertimbangkan apakah akan mengemudi kendaraan bermotor saat berangkat maupun pulang kerja. Hal ini perlu diperhatikan agar para pekerja tersebut terhindar dari perilaku mengemudi yang berisiko seperti *aggressive driving*.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tuntutan dan relasi yang tidak baik di tempat kerja dengan agresi saat berkendara. Hal ini menunjukkan jika seorang pekerja memiliki tekanan atau tuntutan yang berlebihan di tempat kerjanya, seperti beban tugas yang berlebihan sehingga hal ini dapat menambah beban pikirannya dan juga relasi yang tidak

baik, seperti relasi antara rekan kerja dan atasan yang memiliki konflik, perbedaan pendapat dan pikiran sehingga akan menimbulkan pekerja tersebut akan menunjukkan perilaku berkendara yang beresiko sehingga dapat membahayakan bagi diri sendiri maupun orang lain, seperti ugal-ugalan, kebut-kebutan, dan tidak mematuhi aturan lalu lintas.

Bagi peneliti selanjutnya dapat melihat faktor-faktor lain yang memungkinkan dapat memiliki pengaruh terhadap agresifitas dalam berkendara ataupun beberapa akibat yang dapat ditimbulkan dari tuntutan dan relasi yang buruk di tempat kerja, maupun faktor-faktor lain di tempat kerja yang dapat dilihat hubungannya sehingga dapat melakukan penelitian baru dalam bidang psikologi. Selanjutnya bagi para pekerja terutama pada wilayah JABODETABEK, pekerja dapat lebih memperhatikan faktor-faktor yaitu tekanan dan relasi yang buruk di tempat kerja yang dapat mempengaruhi agresifitas saat berkendara. Sehingga dapat mengurangi resiko berkendara dan dapat berkendara secara aman.

REFERENSI

Azwar, S. (2010). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Çiçek, I. (2013). Relationship between Balance of Job Demands-control and Shared Mission/Vision for Blue-collar Employees. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *99*, 1093–1104. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.583

Cousins, R., Mackay, C. J., dkk. (2004). 'Management Standards' and work-related stress in the UK: Practical development. Work & Stress. 18(2). 113-136. https://doi.org/10.1080/02678370410001734322

Herani, I., & Jauhari, A. K. (2017). Perilaku Berkendara Agresif Para Pengguna Kendaraan Bermotor di Kota Malang. MEDIAPSI. 3(2), 29-38

Lady, L., Susihono, W., & Muslihati, A. (2017). Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Pegawai BPBD Kota Cilegon. Journal Industrial Servicess. 3(1b), 191-197

Montoro, L., Useche, S., Alonso, F., & Cendales, B. (2018). Work environment, stress, and driving anger: A structural equation model for predicting traffic sanctions of public transport drivers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(3). https://doi.org/10.3390/ijerph15030497

NIOSH. (1999). Stress At Work What Can Be Done About Job Stress? https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/default.html

Portal Statistik Sektoral Provinsi DKI Jakarta. (2020, Maret 23). Statistik Ketenagakerjaan DKI Jakarta 2019. http://statistik.jakarta.go.id/statistik-ketenagakerjaan-dki-jakarta-2019/

Qu, W. Zhang, Q. Zhao, W. Zhang, K., & Ge, Y., (2016). Validation of the Driver Stress Inventory in China: Relationship with dangerous driving behaviors. Accident Analysis and Prevention. 87. 50-58. https://doi.org/10.1016/j.aap.2015.11.019

Rahimpour, F., Jarahi, L., Rafeemanesh, E., Taghati, A., & Ahmadi, F. (2020). Investigating Job Stress among Professional Drivers. *Journal of Molecular Biology Research, 10(*1), 29. https://doi.org/10.5539/jmbr.v10n1p29

Romer, D., Lee, Y. C., McDonald, C. C., & Winston, F. K. (2014). Adolescence, attention allocation, and driving safety. *Journal of Adolescent Health*, *54*(5 SUPPL.), S6–S15. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.10.202

Roohi, N., & Hayee, S. (2010). Work stress related physiological responses in professional bus drivers. *Acta Physiologica Hungarica*, *97*(4), 408–416. https://doi.org/10.1556/APhysiol.97.2010.4.10

Shamoa-Nir, L., & Koslowsky, M. (2010). Aggression on the Road as a Function of Stress, Coping Strategies and Driver Style. *Psychology*, *01*(01), 35–44.

https://doi.org/10.4236/psych.2010.11006
Silva, F. P. da. (2014). Mental Workload, Task Demand and Driving Performance: What Relation? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *162*(Panam), 310–319. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.212
Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta
Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan
Veithzal, R., & Sagala, E. J. (2009). Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan. Edisi Kedua. Jakarta: Raja Grafindo Persada

PENGARUH INTERVENSI NON KLINIS TERHADAP KECENDERUNGAN *OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER* PADA DEWASA AWAL SAAT PANDEMI COVID-19

Adinda Nur Syarafina, Radhiya Bustan, Yuliana Mukti
[1]Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al-Azhar Indonesia
[1]adindasyarafina16@gmail.com

Abstrak

Saat pandemi Covid-19, setiap orang diwajibkan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, sehingga menimbulkan *obsessive compulsive disorder* (OCD). Davidson&Neale (2012) menyatakan gangguan obsesif kompulsif adalah gangguan cemas, dimana pikiran seseorang dipenuhi oleh gagasan menetap dan tidak terkontrol, ia dipaksa melakukan tindakan tertentu berulang-ulang, sehingga menimbulkan stres dan mengganggu fungsinya dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian intervensi non klinis melalui psikoedukasi terhadap OCD pada masyarakat saat pandemi Covid-19. Intervensi diberikan melalui edukasi yang diberikan berupa *e-flyer*, vidio serta tanya jawab terkait OCD. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan 30 mahasiswa Universitas Al Azhar Indonesia dengan rentang usia 19-22 tahun. Data dianalisis menggunakan uji beda, *Paired Samples T-Test* menggunakan skala *Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale* (*Y-BOCS).* Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi p<0.05. Artinya, terdapat pengaruh intervensi non klinis melalui psikoedukasi. Dengan demikian, intervensi non klinis melalui psikoedukasi dapat dilakukan untuk menurunkan kecenderungan OCD saat pandemi.

Kata Kunci: *Obsessive Compulsive Disorder (OCD)¸ Psikoedukasi, Dewasa Awal, Pandemi, Covid-19.*

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 merupakan peristiwa menyebarnya virus korona di seluruh dunia. Wabah ini pertama kali diketahui berasal dari kota Wuhan, tepatnya di Tiongkok pada Desember 2019. Pada tanggal 12 Februari 2020, WHO secara resmi menetapkan penyakit virus Corona pada manusia ini dengan sebutan *Coronavirus Disease* (Covid-19). Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO pun menetapkan Covid-19 sebagai pandemi. Di Indonesia, data covid-19 terkini *update* terakhir pada tanggal 16 Agustus 2020 yang dimuat dalam website *covid19.go.id* data positif berjumlah 139.549 jiwa, data sembuh berjumlah 93.103 jiwa, dan data meninggal berjumlah 6.150 jiwa. Tentunya, pandemi ini juga memberi dampak bagi kita semua baik secara fisik maupun mental. Kita sebagai manusia juga di tuntut untuk dapat beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang pastinya berbeda dari yang sebelumnya. Sebuah penelitian telah mengungkap dampak pandemi virus Corona (Covid-19) pada kesehatan mental miliaran orang di dunia. Mereka berjuang hidup di tengah kecemasan. Seperti yang dilansir *AFP*, Kamis (16/4/2020) sebuah makalah yang diterbitkan Lancet Psychiatry, panel yang terdiri dari 24 spesialis, meminta lebih banyak dana untuk penelitian dampak Covid-19 terhadap kesejahteraan kesehatan mental masyarakat. Dua survei yang melibatkan masyarakat Inggris, menunjukkan bahwa sebagian besar orang mengalami peningkatan kecemasan akut menghadapi pandemi covid-19. Dilansir juga dalam *Phillyvoice.com*, semenjak virus Covid-19 menyebar, isu kebersihan mendadak populer dan menjadi pusat perhatian. Orang-orang akan merasa lebih tenang jika tubuhnya sudah bersih dengan sempurna. Psikolog kesehatan klinis di Cooper University Health Care Dr. Philip J. Fizur mengatakan, saat ini banyak orang lebih waspada karena adanya ancaman. Kecemasan dalam dosis kecil yang muncul dalam situasi seperti ini sebenarnya bagus untuk memotivasi seseorang agar tetap aman. Beda lagi jika kecemasan yang muncul itu bersifat berlebihan, justru hal itu diprediksi dapat menghadirkan gangguan pada setiap aktivitas.

Di tengah pandemi covid-19, setiap orang diwajibkan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, sehingga dapat menimbulkan kecendrungan *obsessive compulsive disorder* (OCD). Penderita *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) memiliki gejala umum khawatir dan selalu terobsesi untuk melakukan sesuatu secara teratur dan terganggu jika hal itu tidak segera di lakukan. Pikiran obsesif membuat seseorang dapat memiliki kekhawatiran berlebih akan kesehatan diri dan lingkungannya. Perasaan khawatir tersebut lalu dimanifestasikan dalam tindakan yang kompulsif. Salah satu contoh perilaku yang sering dilakukan penderita adalah mencuci tangan berulang kali bahkan dengan durasi waktu yang cukup lama karena merasa cemas di tangan mereka masih terdapat kuman atau kotoran. Hal ini sejalan dengan apa yang harus kita lakukan di tengah pandemi sekarang ini yaitu rajin mencuci tangan, menjaga kebersihan, dan menghindari kerumunan sesuai dengan imbauan *World Health Organization* (WHO).

Kecenderungan Obsessive Compulsive Disorder

Obsesi merupakan pikiran, ide, atau dorongan yang berulang, persisten dan tidak diinginkan yang berada di luar kemampuan seseorang untuk mengendalikannya. Obsesi dapat menjadi sangat kuat dan persisten sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan menimbulkan distress serta kecemasan yang signifikan (Nevid dkk., 2003; Hoeksema, 2001). Menurut Durand & Barlow (2006) kompulsi diartikan sebagai suatu perilaku atau tindakan mental yang berulang-ulang, ritualistik, dan menyita waktu yang dilakukan oleh subjek karena ia merasa terdorong untuk melakukannya. Suatu kompulsi adalah perilaku yang berulang (seperti mencuci tangan atau kata tertentu, atau menghitung) yang dirasakan seseorang sebagai keharusan atau dorongan yang harus dilakukan (APA, 2000).

Menurut Davison & Neale, 2012 obsesif kompulsif adalah gangguan cemas, dimana pikiran seseorang dipenuhi oleh gagasan-gagasan yang menetap dan tidak terkontrol, dan ia dipaksa untuk melakukan tindakan tertentu berulang-ulang, sehingga menimbulkan stress dan mengganggu fungsinya dalam kehidupan sehari-hari. Kompulsi biasanya didahului dengan obsesi, meskipun orang dengan obsesi tertentu belum tentu disertai kompulsi. Sering kali penderita obsesif kompulsif tidak menyadari bahwa mereka menderita obsesif kompulsif. Menurut Steketee dan Barlow dalam Durand & Barlow, 2006, penderita gangguan ini mungkin telah berusaha untuk melawan pikiran-pikiran mengganggu tersebut yang timbul secara berulang-ulang akan tetapi tidak mampu menahan dorongan melakukan tindakan berulang untuk memastikan segala sesuatunya baik-baik saja.

Dewasa Awal

Pengertian *adult* berasal dari kata latin, yang memiliki arti yaitu tumbuh menjadi dewasa atau menuju kedewasaan. Oleh karena itu, orang dewasa adalah seseorang yang sudah menyelesaikan atau menuntaskan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa yang lainnya (Elizabeth Hurlock, *Developmental Psychology*, 1991). Namun, kata *adult* berasal dari kata *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju masa dewasa.

Pada Delapan Tahapan Perkembangan Manusia yang dikemukakan oleh Erick Erikson (1968), masa dewasa awal dimulai ketika individu telah memasuki kisaran usia dimulai dari 20an tahun sampai 30an tahun. Tahapan ini merupakan tahap psikososial Erikson keenam. Tahapan ini disebut *Intimacy* (Keintiman) vs *Isolation* (Isolasi). Tugas perkembangannya adalah untuk membentuk hubungan positif yang erat dengan orang lain. Bagi kebanyakan orang awam, terdapat tiga kriteria untuk mendefinisikan masa dewasa; (1) menerima tanggung jawab akan diri sendiri, (2) membuat keputusan mandiri dan, (3) mandiri secara finansial (Arnett, 2006). Pada dasarnya, ini merupakan periode waktu

selama orang muda tidak lagi di masa remaja, tetapi juga belum menetap menjalankan peran di masa dewasa (Arnett, 2000, 2004, 2006; Furstenberg dkk., 2005).

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan (*treatment)* dan *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment)*. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001: 64). Dalam penelitian ini, subyek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kecenderungan OCD sebelum diberikan intervensi non klinis melalui psikoedukasi. Setelah intervensi selesai diberikan, selanjutnya kepada subjek diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh intervensi non klinis melalui psikoedukasi terhadap kecenderungan OCD pada dewasa awal saat pandemi covid-19.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu dengan rentang usia dewasa awal yang berusia 20-24 tahun. Partisipan merupakan mahasiswa/i aktif Universitas Al-Azhar Indonesia. Partisipan yang diperoleh sebanyak 30 orang. Partisipan dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu partisipan dipilih berdasarkan kriteria; dengan rentang usia masa dewasa awal.

Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kecenderungan OCD adalah Yale Brown Obsessive Compulsive Scale (YBOC-S). Skala disebarkan dalam bentuk google form untuk mempermudah penelitian yang dilakukan secara online dan nantinya google form akan diisi oleh subjek. YBOC-S terdiri atas 10 item (5 di antaranya dimaksudkan untuk menilai tingkat keparahan obsesi dan 5 lainnya untuk menilai tingkat keparahan kompulsi). Semua item memiliki skala tipe Likert yang diberi skor dari 0 hingga 4, sehingga tes menawarkan skor total dengan menjumlahkan 10 item. Setiap item terdiri dari 5 pernyataan dimana subjek harus memilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan diri subjek.

Prosedur

Pertama-tama, peneliti mengumpulkan partisipan untuk menjadi subjek penelitian. Setelah subjek telah terkumpul, lalu peneliti membagikan link kuesioner dalam bentuk *google form* dengan isian berupa skala yang digunakan untuk melakukan penelitian ini yaitu skala Yale Brown Obsessive Compulsive Scale (YBOC-S) yang memiliki rentang skor untuk melihat tingkat kecenderungan depresi pada subjek. Kuesioner dibagikan sebanyak dua kali. Yang pertama link kuesioner *pre-test* sebelum diberikannya intervensi non-klinis melalui psikoedukasi, yang kedua link kuesioner *post-test* setelah diberikannya intervensi non-klinis melalui psikoedukasi. *Pre-test* dan *post-test* menggunakan skala yang sama dan dibagikan oleh subjek yang sama. Diantara *pre-test* dan *pot-test* terdapat pemberian intervensi non-klinis melalui psikoedukasi dalam bentuk *e-flyer* terkait materi OCD, *short movie* terkait kecenderungan OCD di tengah pandemi dan sesi tanya jawab terkait OCD setelah partisipan membaca dan melihat *e-flyer* serta *short movie* yang telah dibagikan. Pemberian intervensi non-klinis melalui psikoedukasi ini untuk melihat pengaruh dari intervensi terhadap kecenderungan OCD partisipan dengan rentang usia dewasa awal saat pandemi covid-19.

Teknik Analisis

Dalam teknik analisis data, penelitian ini menggunakan Uji T. Uji paired sample T-Test merupakan uji komparatif atau uji perbandingan. Data yang digunakan dalam uji paired sample t-test berupa data berskala interval atau rasio (data kuantitatif). William Seely Gosset (1915) adalah orang yang pertama kali mengembangkan uji t. Paired Samples Test, merupakan jenis uji statistika yang memiliki tujuan untuk membandingkan atau mengko mparasikan rata-rata dua percobaan (pre-test dan post-test) dengan subjek yang sama. Menurut Singgih Santoso (2014: 265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji Paired Sample T-test berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil output SPSS, adalah sebagai berikut: Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H0 diterima dan Ha ditolak.

HASIL

Gambaran Umum Partisipan

Total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Partisipan merupakan mahasiswa/i aktif Universitas Al-Azhar Indonesia. Hasil data menunjukkan bahwa jumlah partisipan lebih dominan perempuan dengan jumlah 30 orang, perempuan berjumlah 17 orang dan laki-laki berjumlah 13 orang. Link kuisoner diisi oleh subjek berusia 20-24 tahun, yang berarti subjek memasuki tahap perkembangan dewasa awal. Rata-rata subjek adalah mahasiswa dan juga berdomisili di jabodetabek. Mahasiswa yang menjadi partisipan sedang menjalani SFH (*School From Home)* karena kebijakan pemerintah dan pihak kampus yang menyesuaikan dengan situasi dan kondisi pandemic covid-19.

Data Pre-Test dan Post-Test

Hasil data *pre-test* per subjek di totalkan lalu dikelompokkan sesuai dengan skor dari skala Yale Brown Obsessive Compulsive Scale (YBOC-S) adalah 5 orang termasuk dalam kategori normal, 13 orang termasuk dalam kategori gangguan obsesif kompulsif ringan, 7 orang termasuk dalam kategori gangguan obsesif kompulsif sedang, dan 5 orang termasuk dalam kategori gangguan obsesif kompulsif berat. Sedangkan pada hasil data *post-test* menunjukkan bahwa 11 orang termasuk dalam kategori normal, 15 orang termasuk dalam kategori gangguan obsesif kompulsif ringan, 3 orang termasuk dalam kategori gangguan obsesif kompulsif sedang, dan 1 orang termasuk dalam kategori gangguan obsesif kompulsif berat. Terdapat perubahan hasil data *pre-test* dan *post-test*. Subjek dengan tingkat normal dari 5 orang menjadi 11 orang yang berarti meningkat sebanyak 6 orang. Subjek dengan tingkat OCD ringan dari 13 orang menjadi 15 orang yang berarti meningkat sebanyak 2 orang. Subjek dengan tingkat OCD sedang dari 7 orang menjadi 3 orang, dan subjek dengan tingkat OCD berat dari 5 orang menjadi 1 orang.

Tabel 1
Pre-Test dan Post-Test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRE TEST YBOC-S	30	0	31	15,03	7,627

POST TEST YBOC-S	30	0	26	9,53	6,832
Valid N (listwise)	30				

Terdapat perbedaan yang signifikan pada skor rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Untuk *pre-test* sebesar 15,03 dan untuk *post-test* sebesar 9,53. Standar deviasi dalam untuk *pre-test* dan *post-test* tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Pada *pretest*, standar deviasi sebesar 7,627 dan pada *posttest* didapatkan standar deviasi sebesar 6,832.

Uji T-Test

Tabel 2
Tabel Uji T-Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST YBOC-S - POST TEST YBOC-S	5,500	7,925	1,447	2,541	8,459	3,801	29	,001

Berdasarkan tabel output *paired sample t test* diatas, dapat diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,001 < 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang artinya terdapat pengaruh intervensi non klinis melalui psikoedukasi terhadap kecendrungan OCD pada dewasa awal saat pandemi covid-19.

DISKUSI

Berdasarkan data yang sudah diolah melalui SPSS versi 20, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi non klinis melalui psikoedukasi terhadap kecenderungan OCD pada dewasa awal di saat pandemi covid-19. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* dapat dilihat cukup signifikan. Hal itu dapat terjadi dikarenakan di masa pandemi seperti sekarang ini, seseorang dapat memiliki perasaan cemas akan kebersihan diri dan lingkungannya dan rasa cemas tersebut dialokasikan ke perilaku kompulsif, seperti memakai *handsanitizer* berulang kali, mencuci tanggan menggunakan sabun dengan waktu yang cukup lama, dan lain sebagainya. Seperti yang dikemukakan oleh Davison & Neale (2012) bahwa obsesif kompulsif adalah gangguan cemas, dimana pikiran seseorang dipenuhi oleh gagasan-gagasan yang menetap dan tidak terkontrol, dan ia dipaksa untuk melakukan tindakan tertentu berulang-ulang, sehingga menimbulkan stress dan mengganggu fungsinya dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku kompulsif-nya itu yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari individu dengan kecenderungan gangguan obsesif kompulsif. Dalam penelitian ini, setelah intervensi diberikan, dari hasil *posttest* masih terdapat 1 orang yang memiliki kecenderungan OCD kategori berat. Walaupun kecenderungan OCD dalam kategori ini sudah berkurang dari yang sebelumnya terdapat 5 orang menjadi 1 orang. Menurut peneliti, hal ini dapat terjadi dikarenakan penelitian dilakukan secara *online* sehingga tidak dapat terkontrol penuh oleh peneliti. Namun untuk intervensi non klinis melalui psikoedukasi yang diberikan cukup efektif dikarenakan respon positif yang diberikan oleh subjek atau partisipan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini adalah partisipan dengan rentang usia dewasa awal yaitu 20-24 tahun. Partisipan merupakan mahasiswa aktif yang lebih banyak pada mahasiswa tingkat akhir dan ada juga yang kuliah dengan bekerja. Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi non-klinis melalui edukasi terhadap kecenderungan gangguan obsesif kompulsif pada dewasa awal di masa pandemi covid-19. Data dapat dilihat melalui hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dihitung dengan SPSS versi 21.

Saran untuk penelitian selanjutnya, jika ingin melakukan penelitian yang sama, dapat melakukan pemeriksaan terkait perangkat yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian selanjutnya juga, peneliti dapat menambah media edukasi yang diberikan kepada responden atau subjek. Selain itu, peneliti dapat mengoptimalkan metode pemberian intervensi kepada subjek agar lebih efektif dalam membantu menurunkan kecenderungan OCD. Saran untuk masyarakat penelitian ini dapat menjadi bahan literasi terkait manfaat pemberian intervensi non klinis melalui psikoedukasi terhadap kecenderungan OCD saat pandemi covid-19 sehingga masyarakat dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat menjadi upaya masyarakat dalam menjaga kesehatan mental. Bagi dewasa awal yang mengalami kecenderungan OCD dapat mencari bantuan professional dan mengikuti konsultasi dalam bentuk *online* maupun *offline*.

REFERENSI

Berk, L. E. (2012). *Development Through the Lifespan: Dari Masa Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Davison, G. C., John M. N., & Ann, M. K. (2012). *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan.* Jakarta: Rajawali Pers.

Durand, V.M., Barlow, D.H. (2006). *Essentials of Abnormal Psychology.* CA: Thomson Wadsworth

Fakhruddiana, F. (2015). Penghayatan dan Zikir Surah An-Nas untuk Mengurangi Gejala Obsessive-Compulsive Disorder (OCD). *Jurnal Psikologi*.

Santrock, J. W. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.

José Antonio López-Pina, dkk. (2015). The Yale–Brown Obsessive Compulsive Scale: A Reliability Generalization Meta-Analysis. *Jurnal SAGE,* 22(5) 619 –628

Natari, D. A. M. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Body Image pada Wanita Usia Dewasa Awal yang Aktif Menggunakan Media Sosial di Kota Bandung (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA)).

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal (di dunia yang terus berubah) edisi kesembilan jilid 1*. Ciracas: Jakarta, Penerbit Erlangga.

Oltmanns dan Emery. (2013). *Psikologi Abnormal.* Pustaka Belajar: Yogyakarta

Papalia, Diane E., Ruth Duskin Feldman. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia Edisi 12 Buku 2.* Jakarta: Salemba Humanika.

Permana, R. H. (2020). *Penelitian Ungkap Pandemi Corona Berdampak Besar Pada Kesehatan Mental.* https://news.detik.com/internasional/d-4979241/penelitian-ungkap-pandemi-corona-berdampak-besar-pada-kesehatan-mental. (16 Agustus 2020).

Raharjo, S. (2016). *Cara Uji Paired Sample T-Test dan Interpretasi dengan SPSS.* https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html (16 Agutus 2020)

Ritonga, N. A. (2016). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dengan Keharmonisan Keluarga pada Dewasa Awal di Kelurahan Sidorejo Kecamatan Rantau Selatan.

Trianawati, Y. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalin Hubungan Lawan Jenis Pada Perempuan Dewasa Awal (Doctoral Dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).

Wikipedia. (2020). *Pandemi Covid-19 di Indonesia.* https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_COVID-19_di_Indonesia (16 Agustus 2020).

PENGARUH INTERVENSI NON-KLINIS TERHADAP KECENDERUNGAN DEPRESI DEWASA AWAL DI MASA PANDEMI

Aurely Zalsabila Maslucha, Radhiya Bustan, Yuliana Mukti
[1]Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al-Azhar Indonesia
[1]aurelyzm@gmail.com

Abstrak

Saat Pandemi Covid-19, individu harus beradaptasi dengan aturan baru dari pemerintah dengan menjaga jarak antar individu dan sedikitnya interaksi yang dilakukan dengan orang lain membuat kecenderungan depresi rentan terjadi. Atkinson (1991) menyatakan depresi merupakan gangguan *mood* dengan ciri tidak memiliki harapan, patah hati, tidak berdaya, tidak mampu mengambil keputusan, sulit berkonsentrasi, hilangnya semangat hidup, tegang, dan percobaan bunuh diri. Terdapat sebanyak 64,3 persen dari 1.522 orang responden memiliki masalah psikologis depresi setelah melakukan periksa mandiri via daring terkait kesehatan jiwa dampak dari pandemi COVID-19 yang dilakukan di laman resmi Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi non-klinis terhadap kecenderungan depresi pada masa dewasa awal 36 orang mahasiswa/i Universitas Al-Azhar Indonesia dengan rentang usia 20-24 tahun. Intervensi dilakukan melalui psikoedukasi berupa *e-flyer* dan sesi tanya jawab terkait Depresi. Data dianalisis menggunakan uji beda, *Paired Samples T-Test*. Skala yang digunakan yaitu *Beck's Depression Inventory* (BDI). Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $p<0.05$. Artinya, terdapat pengaruh intervensi non-klinis berupa pemberian edukasi terhadap mahasiswa. Maka dapat disimpulkan bahwa pada hasil penelitian terdapat penurunan kecenderungan depresi di masa pandemi setelah diberi intervensi non-klinis melalui edukasi.

Kata Kunci: *Gangguan Depresi; Edukasi; Dewasa Awal; Pandemi; Covid-19.*

PENDAHULUAN

Wabah pandemi ini masuk dan menyerang masyarakat Indonesia sudah kurang lebih setengah tahun. Setiap harinya orang-orang yang positif covid-19 semakin bertambah, namun yang sembuh pun juga semakin menyusul angka kesembuhannya. Di Indonesia, data covid-19 terkini *update* terakhir yang dimuat dalam website *covid19.go.id* data positif berjumlah 128.776 jiwa, data sembuh berjumlah 83.710 jiwa, dan data meninggal berjumlah 5.824 jiwa. Dikarenakan data orang-orang yang positif covid terus meningkat setiap harinya sejak awal wabah covid ada di Indonesia, pemerintah menghimbau masyarakat untuk selalu mematuhi protokol kesehatan yang di anjurkan oleh pemerintah, salah satunya yaitu menghimbau masyarakat agar tidak bepergian kemanapun, melakukan aktivitas dirumah saja—bekerja dari rumah, sekolah dari rumah, dan semua aktivitas yang biasa dilakukan di luar rumah harus dilakukan di rumah. Pemerintah juga menutup pusat perbelanjaan dan tempat rekreasi selama masa pandemi ini. Seiring berjalannya waktu, hampir semua masyarakat Indonesia mematuhi anjuran dari pemerintah tersebut dan berdiam diri di rumah sambil melakukan aktivitas yang biasa mereka lakukan atau kerjakan di luar rumah. Kepatuhan masyarakat Indonesia untuk mematuhi protokol kesehatan dari pemerintah membuahkan hasil, angka kesembuhan pasien yang terkena covid semakin meningkat setiap harinya walaupun pasien yang terjangkit positif covid juga semakin meningkat. Oleh karena itu, pemerintah memutuskan agar Indonesia memasuki era *new normal*, dimana Masyarakat Indonesia perlahan sudah boleh bekerja tempat kerja mereka, dan pusat-pusat perbelanjaan serta tempat rekreasi di buka kembali namun tetap dengan pembatasan serta protokol kesehatan yang ketat. Hal tersebut membuat masyarakat Indonesia harus beradaptasi kembali dari masa sebelum pandemi, melakukan aktivitas dari rumah (karantina), dan saat ini era *new normal*. Masyarakat diharuskan untuk beradaptasi dengan suasana baru dan tidak sedikit karyawan yang di

PHK. Ada juga karyawan yang tetap bekerja dari rumah namun dengan gaji yang tidak *full* seperti biasanya. World Health Organization (WHO) memperkirakan setiap 40 detik terjadi kasus bunuh diri di seluruh dunia yang diakibatkan oleh depresi. Data ini dimuat pada tahun 2019 sebelum adanya covid-19, saat ini ketika adanya covid-19 yang memberikan dampak pada kecenderungan depresi terdapat sebanyak 64,3 persen dari 1.522 orang responden memiliki masalah psikologis depresi setelah melakukan periksa mandiri via daring terkait kesehatan jiwa dampak dari pandemi COVID-19 yang dilakukan di laman resmi Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI).

Depresi selalu dikaitkan dengan perasaan sedih, putus asa, kecewa, dan penuh dengan air mata. Depresi adalah gangguan *mood*. Kata ”*mood*” menggambarkan emosi seseorang, serangkaian perasaan yang menggambarkan kenyamanan atau ketidaknyamanan emosi. *Mood* diartikan sebagai emosi yang bertahan lama pada kejiwaan seseorang. Beck (dalam McDowell & Nawel, 1996) menyatakan bahwa depresi merupakan keadaan abnormal dengan tanda simtom-simtom seperti menurunnya *mood*, pesimis, dan hilangnya spontanitas. Depresi juga merupakan gangguan kompleks yang meliputi gangguan afeksi, kognitif, motivasi dan komponen perilaku. Atkinson (1991) menyatakan depresi merupakan gangguan *mood* dengan ciri tidak memiliki harapan, patah hati, tidak berdaya, tidak mampu mengambil keputusan, sulit berkonsentrasi, hilangnya semangat hidup, tegang, dan percobaan bunuh diri. Pada tahap dewasa awal manusia mulai menerima dan memikul beban tanggung jawab yang lebih berat dari sebelumnya, pada tahap dewasa awal ini, hubungan intim mulai berlaku dan berkembang. Individu yang berada dalam kelompok dewasa awal ialah mereka yang berusia 20 tahun sampai 40 tahun, mereka memiliki peran dan tanggung jawab yang tentu saja semakin besar. Individu tidak harus bergantung secara ekonomis, sosiologis, maupun fisiologis pada orang tuanya (Dariyo, 2003). Masa dewasa awal merupakan peralihan dari remaja menuju dewasa, memikul beban tanggung jawab yang lebih berat dari masa remaja membuat individu dengan rentang usia dewasa awal harus beradaptasi dan berusaha untuk mencari jalan keluar yang terbaik untuk memecahkan permasalahan dalam hidupnya.

Psikoedukasi

Psikoedukasi adalah metode edukatif dengan tujuan menginformasi dan mengadakan pelatihan yang diperlukan keluarga dan bekerjasama dengan tenaga kesehatan yang merupakan bagian dari keseluruhan rencana perawatan klinis untuk kesehatan anggota keluarga (Bhattacharjee, dkk., 2011). Psikoedukasi diartikan sebagai edukasi atau pelatihan yang dilakukan dengan tujuan untuk melakukan perawatan dan rehabilitasi (Bordbar & Faridhosseini, 2012). Psikoedukasi merupakan intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang berfokus untuk mendidik partisipan atau subjek mengenai tantangan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan tersebut (Griffith, 2006 dikutip dari Walsh, 2010).

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena variabel yang di teliti ditujukkan untuk mengukur kecenderungan depresi pada masyarakat luas. Dan diperlukan uji beda dalam untuk mengetahui hasil dari penelitian ini. Desain penelitian ini menggunakan *Paired Samples T-Test,* yaitu uji beda. *Paired Samples T-Test* merupakan jenis uji statistika yang memiliki tujuan untuk membandingkan atau mengkomparasikan rata-rata dua percobaan (*pre-test* dan *post-test)* dengan subjek yang sama. Data penelitian ini diperoleh dari individu dengan rentang usia dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi non-klinis melalui edukasi terhadap

kecenderungan gangguan depresi pada individu dengan rentang usia dewasa awal di masa pandemic covid-19 ini.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu dengan rentang usia dewasa awal yang berusia 20-24 tahun. Partisipan merupakan mahasiswa/i aktif Universitas Al-Azhar Indonesia. Partisipan yang diperoleh sebanyak 36 orang. Partisipan dipilih dengan teknik *purposive sampling*, yaitu partisipan dipilih berdasarkan kriteria; dengan rentang usia masa dewasa awal.

Instrumen

Instrumen penelitian menggunakan skala untuk mengukur kecenderungan depresi. Skala yang digunakan adalah skala *Beck's Depression Inventory* (BDI) yang memiliki rentang skor untuk melihat tingkat kecenderungan depresi pada partisipan. Skala disebarkan oleh partisipan dalam bentuk *Google Form* untuk memudahkan penelitian yang dilakukan via daring. Skala terdiri dari 21 pernyataan yang terdiri dari 4 pilihan pernyataan lagi di dalamnya. Partisipan diharuskan untuk memilih salah satu pernyataan dari setiap nomor mana yang paling menggambarkan diri partisipan.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini adalah mengumpulkan partisipan untuk menjadi subjek penelitian. Membagikan link kuesioner dalam bentuk *google form* dengan isian berupa skala yang digunakan untuk melakukan penelitian ini yaitu skala *Beck's Depression Inventory* (BDI) yang memiliki rentang skor untuk melihat tingkat kecenderungan depresi pada partisipan. Kuesioner dibagikan dua kali. Yang pertama link kuesioner *pre-test* sebelum diberikannya intervensi non-klinis melalui psikoedukasi, yang kedua link kuesioner *post-test* setelah diberikannya intervensi non-klinis melalui psikoedukasi. *Pre-test* dan *post-test* menggunakan skala yang sama dan dibagikan oleh subjek yang sama. Diantara *pre-test* dan *pot-test* terdapat pemberian intervensi non-klinis melalui psikoedukasi dalam bentuk *e-flyer* terkait materi kecenderungan depresi dan sesi konsultasi terkait materi kecenderungan depresi setelah partisipan membaca *e-flyer* yang sudah dibagikan dengan cara subjek mengajukan pertanyaan. Pemberian intervensi non-klinis melalui psikoedukasi ini untuk melihat pengaruh dari intervensi terhadap kecenderungan depresi partisipan dengan rentang usia dewasa awal.

Teknik Analisis

Dalam teknik analisis data, penelitian ini menggunakan Uji T. Uji *Paired Samples* (*T-test*). Uji t merupakan salah satu uji yang dipergunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan diantara dua variabel yang dibandingkan. *Paired Samples T-Test*, merupakan jenis uji statistika yang memiliki tujuan untuk membandingkan atau mengkomparasikan rata-rata dua percobaan (*pre-test* dan *post-test)* dengan subjek yang sama. Menurut Singgih Santoso (2014: 265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji Paired Sample T-test berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil output SPSS, adalah sebagai berikut: Jika nilai Sig. (2-tailed) , 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) . 0,05, maka H0 diterima dan Ha ditolak.

HASIL

Gambaran Umum Partisipan

Total keseluruhan partisipan adalah 36 orang. Partisipan merupakan mahasiswa/i aktif Universitas Al-Azhar Indonesia. Hasil data menunjukkan bahwa jumlah partisipan lebih dominan perempuan dengan jumlah 33 orang dengan jenis kelamin perempuan, dan 3 orang dengan jenis

kelamin laki-laki. Rata-rata pekerjaan partisipan adalah *full time* mahasiswa. Mahasiswa yang menjadi partisipan lebih banyak mahasiswa tingkat akhir baik yang sedang Menyusun skripsi ataupun mahasiswa yang sedang Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Kuliah Kerja Lapangan (KKL). Namun terdapat beberapa partisipan juga yang menjalankan kuliah dan bekerja.

Data Pre-Test dan Post-Test

Hasil data *pre-test* per subjek di totalkan lalu dikelompokkan sesuai dengan skor dari skala *Beck's Depression Inventory* (BDI) dengan nilai Total Skor 1-10 = Normal 11-16 = Gangguan Suasana Hati Ringan; 17-20 = Depresi Klinis Perbatasan; 21-30 = Depresi Sedang; 31-40 – Depresi Parah; >40 = Depresi Ekstrem, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1
Pre-Test

Tingkat Depresi Normal	12 orang
Tingkat Depresi Gangguan Suasana Hati Ringan	6 orang
Tingkat Depresi Klinis Perbatasan	7 orang
Tingkat Depresi Sedang	8 orang
Tingkat Depresi Parah	3 orang

Tabel 2
Post-Test

Tingkat Depresi Normal	24 orang
Tingkat Depresi Gangguan Suasana Hati Ringan	4 orang
Tingkat Depresi Klinis Perbatasan	2 orang
Tingkat Depresi Sedang	4 orang
Tingkat Depresi Parah	2 orang

Tabel 3
Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tingkat Depresi	***Pre-Test***	***Post-Test***	**Perbandingan**
Tingkat Depresi Normal	12 orang	24 orang	Meningkat 12 orang
Tingkat Depresi Gangguan Suasana Hati Ringan	6 orang	4 orang	Menurun 2 orang
Tingkat Depresi Klinis Perbatasan	7 orang	2 orang	Menurun 5 orang
Tingkat Depresi Sedang	8 orang	4 orang	Menurun 4 orang
Tingkat Depresi Parah	3 orang	2 orang	Menurun 1 orang

Tabel 4.
Tabel *Pre-Test* dan *Post-Test*

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean

Pair 1	PRE-TEST	16.4444	36	8.96802	1.49467
	POST-TEST	10.5278	36	9.39449	1.56575

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa skor rata-rata *pre-test* adalah 1,49; standar deviasi (SD) yaitu 8,96 dan skor rata-rata *post-test* adalah 1,56; standar deviasi (SD) yaitu 9,39.

Tabel 5
Uji *T-Test*

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1 PRE-TEST - POST-TEST	5.91667	6.35329	1.05888	3.76702	8.06631	5.588	35	.000

Tabel diatas menunjukkan bahwa uji *T-Test* antara *pre-test* dan *post-test*, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,00 (<0,05) maka H0 ditolak dan Ha diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-Test* dan *post-Test* (terdapat pengaruh sebelum atau setelah intervensi melalui psikoedukasi).

DISKUSI

Berdasarkan data yang sudah di olah melalui SPSS versi 23, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *pre-test* dan *post-test* sebelum ataupun setelah pemberian psikoedukasi atau intervensi. Dan juga terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*. Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan sebelum atau setelah pemberian intervensi melalui psikoedukasi. Terdapat beberapa faktor yang memungkinkan terjadinya terdapat hubungan dan pengaruh antara *pre-test* dengan *post-test*, namun perubahan data pada tingkat depresi parah hanya menurun 1 orang, dan data subjek belum semua berada pada tingkat pepresi yang normal. Hal tersebut terjadi dikarenakan beberapa faktor yang terjadi ketika penelitian berlangsung, diantaranya adalah pemaparan edukasi yang hanya dilakukan via daring dan sesi konsultasi (tanya jawab) hanya melalui percakapan dalam *live* Instagram. Pada saat live sedang berlangsung, sempat terdapat kendala sinyal yang kurang memadai sehingga sempat terhenti sesaat. Selanjutnya, dikarenakan waktu pelaksanaan penelitian tergolong singkat, yakni pemberian *pre-test* dilakukan 3 hari sebelum pemberian intervensi dilaksanakan dan pemberian *post-test* yang dilaksanakan tepat setelah pemberian intervensi berakhir sehingga tidak terdapat jeda antara pemberian intervensi dan pengisian *post-test*. Lalu faktor gender, Sebagian besar yang menjadi subjek saya adalah perempuan dengan jumlah perempuan 33 orang dan laki-laki hanya 3 orang. Kaplan dan Saddock (2010) mengemukakan bahwa depresi yang dialami seseorang dipengaruhi oleh faktor gender dimana hormone seks, sosialisai, cara menghadapi masalah, frekuensi dan reaksi stress, peran sosial dan budaya yang berbeda-beda. Kaplan dan Saddock (2010) mengemukakan bahwa perempuan akan mengalami depresi dua kali lebih berisiko dari pada laki-laki. Selama masa pandemi ini tentunya terdapat perubahan peran sosial yang terjadi di lingkungan masyarakat. Namun secara umum terdapat perubahan pemahaman, subjek memahami apa itu depresi, ciri dan gejalanya, serta bagaimana cara mengatasinya. Sehingga tingkat depresi normal bertambah sebanyak 12 orang setelah pemberian *post-test*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah partisipan dengan rentang usia Dewasa Awal yaitu 20-24 tahun yang lebih dominan pada partisipan dengan jenis kelamin perempuan. Partisipan merupakan mahasiswa aktif yang lebih banyak pada mahasiswa tingkat akhir dan ada juga yang kuliah dengan bekerja. Berdasarkan hasil data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi non-klinis melalui psikoedukasi terhadap kecenderungan depresi pada dewasa awal di masa pandemi covid-19. Data dapat dilihat melalui hasil *pre-test* dan *post-test*.

Saran

Saran untuk masyarakat agar lebih *aware* terhadap depresi, mencegah depresi dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang posittif setiap harinya dan melakukan aktivitas sesuai dengan apa yang disukai, mengkomunikasikan atau menyampaikan perasaan-perasaan yang mengganjal dengan orang yang dipercaya agar tidak merasa sendiri dan dapat saling mencegah terjadinya kecenderungan gangguan depresi, mencari bantuan professional dan mengikuti berbagai kegiatan edukasi melalui konsultasi dalam bentuk *online* maupun *offline*. Saran untuk praktisi agar lebih mengoptimalkan metode pemberian intervensi kepada klien agar lebih efektif falam membantu menurunkan kecenderungan gangguan depresi.

REFERENSI

Ardiansyah, R. Y. (2012). *Gambaran Karakteristik Depresi Pada Janda Yang Ditinggal Suami Dan Anak* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).

Berk, L. E. (2012). *Development Through the Lifespan* (Dari Masa Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal). Pustaka Belajar.

Fajar, T. (2020). 6 Juta Orang Telah Di-PHK selama Pandemi Covid-19. http://okezone.com

Holifah, U. N. (2017). *Pengaruh Terapi Observed & Experiental Integration (OEI) Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja Perempuan Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitas Sosial Wanita Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Livana, P. H., Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *NURSCOPE Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, *4*(4), 80-93.

Lumongga, D. N. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.

Natari, D. A. M. (2016). *Studi Deskriptif Mengenai Body Image pada Wanita Usia Dewasa Awal yang Aktif Menggunakan Media Sosial di Kota Bandung* (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA)).

Nevid, Jeffry S., Rathus, Spencer A., dan Greene, Beverly. 2019. Psikologi Abnormal (di dunia yang terus berubah) edisi kesembilan jilid 1. Ciracas: Jakarta, Penerbit Erlangga.

Papalia, D. E., & Ruth, D. F. (2014). Menyelami Perkembangan Manusia Edisi 12 Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.

Rahardjo, Sahid. (2014). Analisis Data, Analisis Korelasi, dan Tutorial SPSS. http://spssindonesia.com

Ritonga, N. A. (2016). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dengan Keharmonisan Keluarga pada Dewasa Awal di Kelurahan Sidorejo Kecamatan Rantau Selatan.

Santrock, J. W. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.

Sholikhatunnisa, S. (2019). Edukasi dengan Metode Demonstrasi Cara Penyuntikan Insulin terhadap Keterampilan Injeksi Insulin pada Keluarga Pasien Diabetes Melitus (DM) DI RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).

Trianawati, Y. (2017). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalin Hubungan Lawan Jenis Pada Perempuan Dewasa Awal* (*Doctoral Dissertation*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).

Wetarini, K., & Lesmana, C. B. J. (2018). Gambaran depresi dan faktor yang memengaruhi pada remaja yatim piatu di Denpasar. *Jurnal Medika*, *7*(2), 82-86.

Wiswanti, I. U., Kuntoro, I. A., Rizqi, N. P. A., & Halim, L. (2020). Pola asuh dan budaya: Studi komparatif antara masyarakat urban dan masyarakat rural Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, *18*(3), 211-223.

PERILAKU MEMILIH: FAKTOR-FAKTOR PERTIMBANGAN MEMILIH PADA PEMILIH PEMULA

Syauqina Batubara[1] dan Ridhoi Meilona Purba
[1]Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, Jl. DR. Mansyur No.7, Medan, Indonesia
[1]13.082.sb@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menemukan data pendukung dan memahami siapa saja orang yang menjadi faktor dan bagaimana orang tersebut mempengaruhi pertimbangan memilih pada pemilih pemula. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara yang berjumlah 112 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan *indigenous psychology* dengan metode pengumpulan data menggunakan *open-ended questionnaire*. Data hasil penelitian diolah dengan proses kategorisasi analisa tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 6 (enam) kategori orang-orang yang menjadi mempengaruhi pertimbangan memilih pada pemilih pemula, diantaranya adalah Keluarga, Diri Sendiri, Kandidat, Teman, Berita, dan Tokoh Agama. Selanjutnya penelitian menemukan bahwa terdapat 6 (enam) kategori akhir bagaimana orang-orang mempengaruhi pilihan pemilih pemula, diantaranya adalah Persepsi Terhadap Kandidat, Persepsi Terhadap Isu, Karakteristik Parental, Karakteristik Sosiologis, dan Karakteristik Status Sosial. Penelitian ini memberikan informasi mengenai siapa saja yang menjadi faktor dan bagaimana orang tersebut mempengaruhi pertimbangan memilih pada pemilih pemula, serta dapat menjadi landasan strategi dalam kampanye politik yang menargetkan pemilih pemula.

Kata Kunci: *pemilih pemula; perilaku memilih*

PENDAHULUAN

Partisipasi warga negara dalam pemilihan umum yang merupakan kegiatan membuat keputusan untuk memilih atau tidak memilih dalam pemilihan umum dapat diartikan sebagai perilaku memilih (Surbakti, 2010). Jumlah pemilih yang rendah sering dikorelasikan dengan pemilih apatis dan ketidakpercayaan pada proses politik (Nasution & Kushandajani, 2019). Berdasarkan data yang dikemukakan oleh Komisi Pemilihan Umum Daerah Kota Medan tahun 2020, angka partisipasi pemilih dalam Pemilihan Gubernur Sumatera Utara pada tahun 2018 hanya sebesar 55,80% dari total Daftar Pemilih Tetap (DPT) yang terdaftar. Hal ini juga dapat dilihat dari partisipasi masyarakat Pemilihan Walikota pada tahun 2015 hanya sebesar 25,38% yang merupakan persentase terendah dalam sejarah pemilihan Indonesia.

Kegiatan warga negara memberikan suaranya untuk memilih atau menentukan wakil-wakilnya didefinisikan oleh Haryanto (2000) sebagai perilaku memilih. Terdapat tiga pendekatan yang dapat menjelaskan perilaku memilih secara lebih mendetail. Pendekatan sosiologis, pendekatan psikososial dan pendekatan rasional (Damanik, 2018; Rahmaturrizqi dkk, 2012; Antunes, 2010; Cottam dkk, 2016). Pendekatan psikososial memperkenalkan model yang disebut dengan *funnel of causality*. Model ini membedakan faktor jangka panjang dalam menjelaskan perilaku memilih yang terdiri dari faktor sosio-ekonomi dan sejarah, nilai-nilai dan sikap yang dianut, serta kepentingan kelompok. Sedangkan faktor jangka pendek yang dimaksud adalah isu-isu yang berkembang pada masa kampanye politik, baik dari partai maupun kandidat yang diusung oleh partai tersebut, situasi ekonomi negara dan pengaruh orang lain. (Antunes, 2010).

Di dalam kegiatan pemilihan umum, pemilih dapat berperan sebagai objek dalam kegiatan politik, yaitu mereka yang masih memerlukan dalam bidang politik, dalam hal ini adalah pemilih pemula (Dani,2010). Pemilih pemula adalah mereka yang untuk pertama kalinya menggunakan hak pilih dalam pemilihan umum dan belum memiliki jangkauan politik yang luas (Khasanah, 2016). Pemilih pemula memiliki semangat yang tinggi namun memiliki rasionalisasi yang masih belum matang sehingga belum mampu mengendalikan diri terhadap konflik-konflik sosial pada pemilu (Hanafi dkk, 2018). Pemilih pemula memandang kehidupan melalui serangkaian sudut pandang yang berbeda dari orang-orang yang lebih tua (Price-Mitchell, 2016).

Perilaku memilih individu hampir tidak pernah hanya merupakan hasil dari faktor individu semata. Perilaku memilih seseorang dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat sekitarnya (Rahmaturrizqi, 2012; Haliim, 2017; Ibrahim, 2018; Wardhani, 2018). Contohnya di Pakistan, nilai yang mempengaruhi perilaku memilih masyarakat yaitu, kelompok kasta dan keluarga (Ahmad dkk, 2020). Selain itu, Moradi, dkk (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa faktor budaya, ras, dan bahasa atau dialek, serta agama sangat mempengaruhi perilaku memilih dalam pemilihan di Iran. Terkait dengan nilai budaya, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa terdapat karakter khusus dalam perilaku politik yang berkaitan dengan peran gender (Nuqul, 2010). Sejalan dengan hal ini, Apriani (2019) menyatakan bahwa masyarakat Bali menilai wanita tidak cukup berkualifikasi untuk memecahkan masalah yang dirasakan oleh masyarakat. Sementara itu, dalam beberapa tahun belakangan, partai Islam di Indonesia mengalami penurunan dukungan. Menurut Tanuwidjaja (dalam Nida, 2017) hal ini terjadi karena partai-partai dominan sudah mulai memperhatikan peran religiusitas partai mereka, seperti meningkatkan jumlah hukum berdasarkan syariat islam di berbagai wilayah.

Kota Medan dianggap sebagai miniatur Indonesia karena keragaman suku, budaya, agama, kebiasaan, sejarah, adat maupun organisasi dan sistem sosial. Di samping itu, Kota Medan juga merupakan wilayah Indonesia yang pertama kali menunjukkan fenomena pembelahan etnik secara politik, religius dan ekonomi (Perret, 2010). Hal ini tergambarkan dalam Pemilihan Gubernur Sumatera Utara pada tahun 2018 silam. Menurut Damanik (2018), Politisasi agama dan etnik sebagai kekuatan politik terasa cukup kuat selama proses Pemilihan Gubernur Sumatera Utara. Hal ini nampaknya ikut mempengaruhi pemilih pemula di Kota Medan. Damanik (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa perilaku politik pemilih pemula lebih mencermikan kesamaan agama. Selain itu, kesetiaan pemilih pemula pada anjuran orang tua masih menjadi dasar kekuatan partisipasi politik pemilih pemula di Kota Medan. Hal ini menunjukkan bahwa agama dan budaya masih mempengaruhi pandangan politik (Rahmaturrizqi, 2012; Nida, 2017; Haliim, 2017; Ibrahim, 2018; Wardhani, 2018) sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai konsep perilaku memilih menggunakan pendekatan *indigenous psychology*.

Indigenous psychology dapat didefinisikan sebagai studi ilmiah mengenai perilaku dan pemikiran masnusia yang khas, dan tidak dibawa dari wilayah lain dan dirancang khusus untuk masyarakat di wilayah tersebut. *Indigenous psychology* mempertanyakan universalitas dari teori psikologi yang ada dan berupaya untuk menemukan universalitas konsep psikologis dalam konteks sosial, budaya dan ekologis. *Indigenous psychology* menekankan pada perolehan pemahaman deskriptif tentang fungsi manusia dalam konteks budaya. Hal ini berfokus untuk meneliti pengetahuan, keterampilan dan kepercayaan yang dimiliki manusia tentang diri mereka sendiri dan bagaimana fungsinya dalam konteks keluarga, sosial, budaya dan ekologi. (Kim, Yang & Hwang 2006). Oleh

karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti faktor apa saja yang menjadi pertimbangan memilih pada pemilih pemula di Kota Medan.

METODE

Desain

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed method* dengan menggunakan pendekatan *indigenous psyhcology* untuk bagaimana sebuah teori psikologi berfungsi dalam konteks keluarga, sosial, kebudayaan dan ekologi (Kim, Yang & Hwang, 2006).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 112 orang yang berada pada rentang usia 17-21 tahun, berdomisili di Kota Medan, Sumatera Utara dan baru pertama kali menggunakan hak pilihnya. Penarikan sampel dalam peneltian ini menggunakan teknik *insidental sampling* kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara yang sudah memenuhi syarat untuk memilih pada pemilihan umum.

Instrumen

Data untuk penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan *open-ended questionnaire. Open-ended questionnaire* digunakan oleh peneliti karena instrumen ini berguna untuk mendapatkan respon yang tidak memiliki jawaban khusus atau untuk mendapatkan jawaban yang bersifat luas (Kim, Park & Park, 1999). Adapun pertanyaan yang diajukan, yaitu: Siapakah orang yang paling berperan dalam mempengaruhi pilihan Anda? Bagaimana orang tersebut mempengaruhi Anda?

Prosedur

Pertama sekali, peneliti melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan orang yang memahami konsep perilaku memilih serta beberapa orang pemilih pemula untuk merumuskan pertanyaan terbuka yang akan diajukan sebagai pertanyaan dalam *open-ended questionnaire.* Kemudian peneliti menyebarkannya kepada partisipan penelitian melalui bantuan beberapa kenalan dan media sosial. Selanjutnya, kuesioner yang telah disebar dan diisi kemudian dikumpulkan kembali untuk selanjutnya dimasukkan ke dalam *Microsoft excel,* sehingga dapat dengan mudah dilakukan pengorganisasian. Setelah data tersusun dengan rapi, peneliti dengan beberapa orang pemilih pemula kembali melakukan *focus group discussion* (FGD) untuk melakukan pengelompokan data secara tematik. Selanjutnya peneliti menganalisa data dengan menggunakan pengelompokan data terarah sesuai dengan teori pendukung. Kemudian, peneliti bersama dengan orang yang memahami konsep perilaku memilih dan pemilih pemula melakukan *focus group discussion* (FGD) untuk mengambil kesimpulan dan hasil akhir dari kategorisasi dan analisis data yang telah dilakukan.

Teknik Analisis

Data yang telah diperoleh kemudian akan dianalisa menggunakan metode analisa tematik. Analisa tematik merupakan metode untuk mengidentifikasi, menganalisa dan melaporkan pola-pola atau tema-tema di dalam data yang tersedia. Tema dalam hal ini mengacu pada ide-ide dan topik-topik yang diperoleh dalam analisis material dan menghasilkan lebih dari satu kelompok data. (Braun & Clarke, 2006).

Menurut *Center for Indigenous and Cultural Psychology* (CICP) terdapat beberapa tahapan dalam melakukan analisis data dalam penelitian *indigenous,* diantaranya adalah:

Tahap 1: *Open Coding*

Pertama sekali peneliti menentukan unit analisis, yaitu dengan cara mengategorisasikan setiap respon yang muncul ke dalam sebuah tema. Kemudian, data yang memiliki kata kunci yang sama kemudian akan dikelompokkan dalam satu kategorisasi yang sama. Kata kunci dapat dibuat baik secara semantik, artinya menggambarkan secara langsung apa yang terlihat dari data. Selain itu kata kunci juga dapat dibuat dengan menuliskan makna yang terkandung di dalam data. Di sini peneliti mencoba menginerpretasikan apa yang tersembunyi dibalik kata-kata partisipan (Heriyanto, 2018).

Tahap 2: *Axial Coding*

Proses ini dilakukan dengan menginterpretasikan kategori berdasarkan fenomena yang spesifik atau berdasarkan paradigma tertentu. Tujuan dari kategorisasi *axial coding* adalah untuk mengidentifikasi kategori-kategori kunci yang kemudian akan dijadikan landasan dalam menjelaskan sebuah fenomena psikologis

Tahap 3: *Selective Coding*

Kategori pada tahap ini berfungsi untuk membuat deskripsi mengenai apa yang terjadi dalam data atau yang menggambarkan fenomena psikologis. Perlu dilakukan proses evaluasi *back-and-forth* hingga pada tingkatan respon untuk memastikan bahwa seluruh kategori yang dihasilkan merepresentasikan respon yang terkandung di dalamnya.

HASIL

Orang-Orang yang Mempengaruhi Pertimbangan Memilih Pada Pemilih Pemula

Seluruh respon yang yang telah diberikan oleh partisipan kemudian dimasukkan dalam tabel dan dilakukan kategorisasi. Sejumlah 12 (dua belas) kategori didapatkan dari hasil kategorisasi yang dapat dilihat rinciannya pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1

Kategori *Axial* Orang-orang yang Mempengaruhi Pertimbangan Memilih pada Pemilih Pemula

Kategori	Jumlah	Persentase
Orang tua	33	29,46%
Keluarga	23	20,54%
Ibu	6	5,36%
Abang	2	1,79%
Kakak	1	0,89%
Opung (Kakek/Nenek)	1	0,89%
Diri Sendiri	22	19,64%
Kandidat	10	8,93%
Teman	10	8,93%
Pacar	1	0,89%
Berita	2	1,79%
Tokoh Agama	1	0,89%
Jumlah	112	100%

Setelah 12 (dua belas) kategori ini didapatkan, kemudian kategori-kategori ini dianalisa kembali dan dapat dikerucutkan menjadi 6 (enam) kategori. Respon-respon partisipan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemilih pemula dipengaruhi oleh orang lain dalam menentukan pilihannya. Respon tersebut berkaitan dengan siapa orang yang mempengaruhi partisipan untuk memilih calon pemimpin.

Tabel 2

Kategori *Selective* Orang-orang yang Mempengaruhi Pertimbangan Memilih pada Pemilih Pemula

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Keluarga	66	58,93%
Diri Sendiri	22	19,64%
Kandidat	10	8,93%
Teman	11	9,82%
Berita	2	1,79%
Tokoh Agama	1	0,89%
Jumlah	112	100%

Petimbangan yang Muncul dalam Mempengaruhi Pilihan Pemilih Pemula

Kategorisasi berikutnya yang dilakukan adalah berdasarkan pertanyaan bagaimana cara orang-orang mempengaruhi perilaku memilih pada pemilih pemula. Terdapat 14 (empat belas) kategori yang ditemukan dan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3

Kategori *Axial* Pertimbangan yang Muncul dalam Mempengaruhi Pilihan Pemilih Pemula

Kategori	Jumlah	Persentase
Kandidat Pilihan Sendiri	31	27,68%
Kualitas Kandidat	29	25,89%
Visi dan Misi	3	2,68%
Kampanye	1	0,89%
Isu Tentang situasi politik	15	13,39%
Isu Tentang Kandidat	4	3,57%
Isu Tentang Pemilu	1	0,89%
Isu tentang Sumut	1	0,89%
Memiliki Pilihan yang Sama	10	8,93%
Nilai-nilai yang dianut	6	5,36%
Latar Belakang Kandidat	4	3,57%
Latar Belakang Agama	2	1,79%
Latar Belakang Pendidikan	2	1,79%
Lainnya	3	2,68%
Jumlah	112	100%

Kemudian, 14 (emat belas) kategori ini dianalisa kembali dengan menggunakan teori *funnel of causality* dalam pendekatan psikososial perilaku memilih sehingga dilakukan pengerucutan dengan melakukan kategorisasi ulang yang disesuaikan dengan teori. Penelitian menemukan bahwa terdapat 6 (enam) kategori akhir bagaimana orang-orang mempengaruhi pilihan pemilih pemula yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3
Kategori Pertimbangan yang muncul dalam Mempengaruhi Pilihan Pemilih Pemula

Kategori	Jumlah	Persentase
Persepsi Terhadap Kandidat	64	57,14%
Persepsi Terhadap Isu	21	18,75%
Karakteristik Parental	16	14,29%
Karakteristik Sosiologis	6	5,36%
Karakteristik Status Sosial	2	1,79%
Lainnya	3	2,68%
Jumlah	112	100%

Hasil kategorisasi ini menggambarkan bagaimana orang-orang mempengaruhi pilihan pemilih pemula di Kota Medan dari pertanyaan penelitian yang diajukan kepada partisipan penelitian. Respon-respon partisipan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemilih pemula dipengaruhi oleh persepsi partisipan terhadap kandidat pasangan calon yang diusung oleh partai saat pemilihan umum berlangsung. Respon-respon tersebut berkaitan dengan karakteristik dan kualitas personal yang dimiliki oleh kandidat.

DISKUSI

Orang-Orang yang Mempengaruhi Pertimbangan Memilih Pada Pemilih Pemula

Kategori yang paling dominan dan terlihat jelas dalam penelitian ini adalah keluarga. Di dalam kategori ini, pemilih pemula mengakui bahwa keluarga memberikan andil yang cukup besar dalam mempengaruhi pilihan pemilih. Keluarga memiliki kekuatan dalam mempengaruhi secara emosional, sehingga faktor orang tua dapat membentuk perilaku memilih mereka (Rohim & Wardhana, 2019). Keluarga mempengaruhi pemilih pemula dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan cara memberikan informasi mengenai latar belakang dan isu terkait kandidat serta situasi politik terkini yang sedang berlangsung. Diskusi yang dilaksanakan dalam lingkungan keluarga umumnya tidak bersifat leluasa (Damanik, 2018). Diskusi yang dilakukan oleh pemilih pemula dengan orang tua atau keluarganya diisi dengan pemberian saran dan pendapat dari keluarga kepada pemilih pemula yang kemudian akan mempengaruhi pemilih pemula dalam menentukan pilihannya. Sehingga secara tidak langsung, keluarga dapat mempersuasi pemilih pemula untuk ikut memilih pasangan calon pilihan orang tua atau keluarga mereka.

Kategori selanjutnya yang dominan dalam mempengaruhi pemilih pemula adalah diri sendiri. Noddings (dalam Conklin, 2018) menyatakan bahwa pemuda adalah orang yang mampu untuk menganalisa dan menginvestigasi proses pemikirannya sendiri. Selain itu pemuda juga memiliki

keinginan yang kuat untuk menjadi independen dan tidak bergantung pada orang yang lebih dewasa serta perkembangan kognitifnya sudah dapat berpikir secara abstrak, reflektif dan membuat pilihan berdasarkan moral dan etika yang beralasan.

Pemilih pemula merupakan generasi yang mendambakan perubahan sehingga mereka memiliki kriteria dan pendapat sendiri mengenai calon pemimpin yang mereka inginkan. Dengan memiliki kriteria dan pendapat sendiri mengenai calon pemimpin yang tepat, kemudian menjadikan pemilih pemula merasa ikut serta dan berperan penting dalam pemilihan kepala daerah. Keikutsertaan mereka dalam pemilihan kemudian akan memberikan perspektif bahwa mereka merupakan warga negara yang berperan penting dalam perubahan (Eisold, 2012).

Kategori ketiga yang terlihat dalam mempengaruhi perilaku memilih pada pemilih pemula adalah faktor pasangan calon. Pemilih pemula menilai pasangan calon pemimpin yang muncul dalam pemilu melalui *track record*, latar belakang, visi, misi serta program kerja yang ditawarkan oleh pasangan calon, isu-isu yang berkembang terkait pasangan calon, dan kampanye yang dilakukan oleh pasangan calon. Sejalan dengan hal ini, Alfaruqy (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pemilih pemula akan lebih memperhatikan hal-hal yang telah dan akan dilakukan oleh kandidat. *Track record* di sini bukan bermakna bahwa kandidat harus berpengalaman atau sudah pernah menjabat pada posisi yang sama, namun apa yang akan dilakukan oleh kandidat berkaitan dengan visi, misi dan program kerja yang ditawarkan oleh kandidat jika terpilih.

Kategori keempat yang ditemukan dalam penelitian ini adalah teman. Lazarfeld (dalam Nida & Fahmi, 2017) menyatakan bahwa pemilih menetukan pilihan mereka berdasarkan tekanan dari orang-orang di dalam komunitas mereka. Sehingga interaksi mereka dengan teman, masukan dan pendapat serta diskusi politik yang mereka lakukan bersama dengan teman mereka akan mempengaruhi pertimbangan mereka untuk memilih kandidat yang mereka inginkan.

Kategori kelima yang muncul dalam penelitian ini adalah berita. Kebanyakan pemilih pemula lebih memilih media sosial daripada media cetak dan daring sebagai acuan politik mereka. Situs media sosial merupakan komunitas virtual yang cukup signifikan yang dapat digunakan sebagai wadah kampanye yang cukup menarik bagi pemilih pemula. Hal ini dikarenakan media sosial merupakan sumber informasi yang paling aktual dan global, serta menyediakan berita dan informasi singkat berupa *tagline* dan dikemas dengan animasi-animasi sehingga menarik untuk dibaca (Damanik, 2018; Rohim & Wardana, 2019).

Kategori terakhir yang menjadi faktor pertimbangan memilih pada pemilih pemula adalah tokoh agama. Menurut Sudrajat (2002), agama merupakan salah satu di antara sumber nilai yang penting, yang kemudian menunjang budaya politik yang berkembang di masyarakat. Hal ini tidak dapat dipungkiri juga mempengaruhi perilaku memilih pada pemilih pemula. Dalam mengekspresikan perilaku politiknya, dalam hal ini adalah perilaku memilih, pemilih pemula melihat perilaku politik yang diperlihatkan oleh sosok yang menjadi panutannya.

Pertimbangan yang Muncul dalam Mempengaruhi Pilihan Pemilih Pemula

Pendekatan psikologis menjelaskan perilaku memilih melalui model yang disebut sebagai *funnel of causality*. Model ini memisahkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku memlih ke dalam 2 bagian, yaitu, faktor jangka pendek dan faktor jangka panjang (Antunes, 2010). Antunes (2010) menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat dikategorikan ke dalam hal-hal yang menjadi faktor jangka pendek yang mempengaruhi pertimbangan memilih seseorang. Faktor-faktor jangka

pendek adalah hal-hal yang dapat mempengaruhi pemilih ketika masa kampanye. Hal itu diantaranya adalah faktor persepsi individu atas kandidat dan faktor persepsi terhadap isu-isu yang berkembang di sekitar kandidat selama kampanye berlangsung.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa faktor yang paling mempengaruhi perilaku memilih pada pemilih pemula adalah persepsi subjek terhadap kandidat pasangan calon yang maju dalam pemilihan umum. Sebesar 57,14% partisipan lebih mementingkan kandidat yang memiliki *track record* yang jelas, visi, misi serta program kerja yang diusung kandidat, latar belakang serta kelebihan dan kekurangan pribadi pasangan calon yang ada dalam pemilihan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dinansyah, dkk (2019) hal yang menjadi pertimbangan paling kuat dalam menentukan pilihan bagi pemilih pemula adalah kepribadian kandidat serta visi dan misi yang diusung oleh kandidat. Selain itu, pemilih pemula juga sangat memperhatikan citra yang diproyeksikan oleh kandidat kepada publik. Citra politik kemudian akan mempengaruhi persepsi dan sikap seseorang yang terbentuk dari informasi-informasi dan pengalaman masa lalu yang berkaitan dengan kandidat tersebut.

Faktor kedua yang paling dominan terlihat dalam penelitian ini adalah faktor persepsi isu sebesar 18,75%. Hal ini dapat diartikan bahwa pemilih pemula cukup memperhatikan isu-isu terkait kandidat selama kampanye berlangsung. Mereka akan cenderung mencari informasi seperti berita atau permasalahan yang berkaitan dengan pemilihan umum. Sejalan dengan hal ini, Damanik (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pemilih pemula cenderung memilih media sosial sebagai sarana bagi mereka untuk mencari informasi atau isu-isu yang berkembang selama masa kampanye. Hal ini dikarenakan berita-berita yang beredar di media sosial dianggap lebih aktual dan tersiarkan secara *real time* sehingga lebih disenangi oleh kaum muda.

Selain faktor jangka pendek, Antunes (2010) juga menjelaskan bahwa terdapat faktor jangka panjang yang dapat mempengaruhi pertimbangan memilih pada seseorang. Faktor jangka panjang adalah hal-hal yang mempengaruhi pertimbangan memilih seseorang jauh sebelum masa kampanye dimulai. Hal-hal tersebut diantaranya yaitu karakteristik sosiologis, status sosial serta karakteristik parental yang mempengaruhi individu sejak kecil.

Dalam penelitian ini faktor jangka panjang yang lebih dominan adalah karakteristik parental sebesar 14,29%. Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian pemilih pemula masih memiliki *group loyalty* yang tinggi. Mereka cenderung untuk mengikuti pilihan orang lain seperti orang tua atau anggota keluarga yang mereka miliki. Hal ini dapat dikaitkan dengan sifat masyarakat Indonesia yang kolektif. Terkait dengan hal ini, Haliim (2017) menyatakan dalam penelitiannya bahwa pendapat, masukan, serta preferensi orang-orang terdekat seperti keluarga dan kerabat sangat mempengaruhi pertimbangan memilih pada pemilih pemula.

Faktor jangka panjang selanjutnya yang muncul dalam penelitian ini adalah karakteristik sosiologis. Sebanyak 5,36% partisipan lebih memilih kandidat yang memiliki karakteristik sosiologis yang sama dengan mereka. Heath (dalam Nida & Fahmi, 2017) menyatakan bahwa pemilih cenderung untuk memiliki ekspektasi yang lebih tinggi kepada kandidat yang memiliki karakteristik sosial yang sama dengan mereka. Hal ini dapat diartikan bahwa hanya sebagian kecil dari pemilih pemula yang memperhatikan kandidat dengan agama, ras dan suku yang sama dengan mereka.

Faktor terakhir yang terlihat dalam penelitian ini adalah faktor karakteristik status sosial. Terkait dengan hal ini, Haliim (2017) menyatakan bahwa kandidat yang cukup mapan secara ekonomi akan lebih berpotensi untuk menang dalam pemilihan umum. Hal ini terjadi karena masyarakat mengasosiasikan bahwa pemimpin yang mapan secara ekonomi tidak akan melakukan korupsi dan

pemimpin yang baik adalah pemimpin yang tidak melakukan korupsi. Namun hal ini tidak berlaku pada pemilih pemula karena mereka tidak menganggap bahwa pekerjaan dan penghasilan kandidat merupakan hal yang pentng untuk diperhatikan dalam memilih pemimpin yang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat ditarik kesimpulan bahwa pihak yang paling banyak berperan dalam mempengaruhi pilihan pemilih pemula adalah keluarga yang ditunjukkan dengan angka 58,93%. Keluarga mempengaruhi pemilih pemula dengan cara memberikan informasi, mengajak berdiskusi, mempersuasi dan dengan menanamkan nilai-nilai dan kepercayaan sejak kecil. Hal yang disampaikan oleh keluarga kepada pemilih pemula umumnya berorientasi pada karakteristik pasangan calon yang ada. Selanjutnya, berdasarkan teori *funnel of causality*, pertimbangan memilih pada pemilih pemula sangat dipengaruhi oleh faktor jangka pendek, yaitu perspektif terhadap kandidat sebesar 57,14%. Pemilih pemula sangat memperthatikan *track record*, visi dan misi yang dimiliki kandidat serta isu-isu yang berkembang pada masa kampanye.

Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengambil data di lingkungan yang lebih luas dengan menarik sampel dari berbagai daerah sehingga data yang diperoleh menjadi lebih kaya dan beragam. Selain itu dikarenakan besarnya pengaruh persepsi pemilih terhadap kandidat dan isu yang berkembang pada masa kampanye, penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menganalisis karakteristik pemimpin yang ideal bagi pemilih pemula serta strategi kampanye seperti apa yang lebih diminati oleh pemilih pemula. Sehingga dapat memperkaya informasi mengenai gambaran baru perilaku memilih pada pemilih pemula.

Selain itu, sebagai sarana pendidikan politik yang paling dekat dengan pemilih pemula, hendaknya anggota keluarga berperan aktif untuk memfasilitasi pemilih pemula dalam melakukan diskusi politik yang tidak bias dan dilakukan sebagai komunikasi dua arah yang tidak memaksa dan mengendalikan pilihan pemilih pemula sehingga mereka dapat mengemukakan pendapatnya dengan leluasa.

Dikarenakan besarnya temuan mengenai persepsi terhadap kandidat dan isu yang berkembang pada masa kampanye, partai pengusung kandidat dapat membuat strategi kampanye yang lebih menonjolkan karakter kandidat yang diusung serta menegaskan visi dan misi yang diajukan oleh kandidat. Di samping itu, partai pengusung kandidat juga dapat menyentuh pemilih pemula dengan menggunakan *tagline* dan menjadikan media sosial sebagai wadah kampanye.

ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti berterima kasih kepada Universitas Sumatera Utara atas kesempatannya memberikan bantuan dana penelitian Talenta. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung dengan judul penelitian “Dimensi Kognitif sebagai Dasar Pemilihan Pemimpin pada Pemilih Pemula”.

REFERENSI

Ahmad, A., Bhatti, M. I., & Yousaf, F. N. (2020). Whom to Vote? Socio-psychological Factors Influencing Voting Behavior in Rural Punjab, Pakistan. sjesr, 3(2), 9-15.

Alfaruqy, M. Z. (2019). Perilaku Politik Generasi Milenial: Sebuah Studi Perilaku Memilih (*Voting Behavior*). *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(1), 10-15.

Antunes, Rui. (2010). *Theoretical models of voting behaviour*. Exedra. 4. 145-170.

Apriani, K. D., & Raffiudin, R. (2019). Gender Stereotype and the Voting Behavior of the Balinese Society in the 2014 Legislative Election. *Politeia: Jurnal Ilmu Politik*, *11*(1), 49-59.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, *3*(2), 77-101.

Conklin, H. G. (2018). Caring and Critical Thinking in the Teaching of Young Adolescents. Theory Into Practice. doi:10.1080/00405841.2018.1518643

Cottam, M.L., Mastors, E., Preston, T., & Dietz, B. (2016). *Introduction to Political Psychology: 3rd Edition.* New York: Routledge Taylor & Francis Group.

Damanik, E. L. (2018). Whatsapp Dan Pemilih Pemula Di Kota Medan: Partisipasi Politik Era Demokrasi Digital pada Pemilihan Gubernur Provinsi Sumatera Utara 2018. *The Journal of Society and Media*, *2*(2), 81-103.

Dani, W. R. (2010). *Partisipasi politik pemilih pemula dalam pelaksanaan pemilu tahun 2009 di Desa Puguh Kecamatan Boja Kabupaten Kendal* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

Dinansyah, F., Faramita, A., & Putri, V. K. A. (2019, April). Persepsi Milenial Terhadap Gaya Pendekatan Kampanye Politik Kandidat Capres-Cawapres 2019. In *Conference On Communication and News Media Studies* (Vol. 1, pp. 15-15).

Eisold, K. (2012). *Voting: A Different Kind of Choice*. Psychology Today, Sussex Publisher, LLC. Retrieved from: https://www.psychologytoday.com/intl/blog/hidden-motives/201211/voting-different-kind-choice.

Haliim, W. (2017). Perspektif Pertukaran Sosial dalam Perilaku Politik Masyarakat pada Pilkada Kota Malang 2013. *Politik Indonesia: Indonesian Political Science Review*, *2*(2), 201-226.

Hanafi, M. A., Suntoro, I., & Nurmalisa, Y. (2018). Rasionalitas Pemilih Pemula dalam Pemilihan Gubernur Lampung 2018 di SMA Negeri 1 Kotagajah. *Jurnal Kultur Demokrasi*, *5*(13).

Haryanto. (2000). *Fungsi-Fungsi Pemerintahan Paradigma Penelitian Sosial*. Jakarta : Badan Diklat Depdagri.

Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, *2*(3), 317-324.

Ibrahim, A. (2018). *Perilaku Pemilih Pemula Pada Pemilihan Presiden Dan Wakil Presiden Tahun 2014.* Jurnal Politico 2018, Vol 7(2).

Kim, U., Park, Y. S., & Park, D. (1999). The Korean indigenous psychology approach: Theoretical considerations and empirical applications. *Applied Psychology*, *48*(4), 451-464.

Kim, U., Yang, K. S., & Hwang, K. K. (2006). Contributions to indigenous and cultural psychology. *In Indigenous and Cultural Psychology* (pp. 3-25). Springer, Boston, MA.

Moradi, B., Beheshtiniya, E., & Ranjbar, I. (2019). Ranking the cultural attributes influencing Voting Behaviors in Elections based on Gabriel Almond's Structural Functional Approach. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valore*, *6*(Special).

Nasution, F & Kushandajani, K. (2019). *Partisipasi Politik Masyarakat Kecamatan Medan Maimun Pada Pemilihan Gubernur Sumatera Utara Tahun 2018*. JPPUMA Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik Universitas Medan Area. 7. 227. DOI: 10.31289/jppuma.v7i2.3015

Nida, R., & Fahmi, M. (2017). *Candidate Religion and Individual Voting Behavior in Indonesia.* Working Papers in Economics and Development Studies (WoPEDS) 201702, Department of Economics, Padjadjaran University, revised Sep 2017.

Nuqul, F. L. (2010). Gender and voting behavior: Political psychology analysis for voting behavior in Indonesian.

Perret, D. (2010). *Kolonialisme dan Etnisitas Batak dan Melayu di Sumatra Timur Laut*. Kepustakaan Populer Gramedia.

Price-Mitchel, M. (2016). *The Psychology Behind How Young People Vote.* Psychology Today. Sussex Publishers, LLC. Retrieved from: https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-moment-youth/201605/the-psychology-behind-how-young-people-vote

Rahmaturrizqi, R., Nisa, C., & Nuqul, F. (2012). *Gender Dan Perilaku Memilih: Sebuah Kajian Psikologi Politik*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan. 3. 49. DOI: 10.26740/jptt.v3n1.p49-57.

Rohim, M., & Wardana, A. (2019). Analisis Politik Milenial: Persepsi Siswa SMA Terhadap Dinamika Politik Pada PEMILU 2019 di Indonesia. *JIP (Jurnal Ilmu Pemerintahan): Kajian Ilmu Pemerintahan dan Politik Daerah*, *4*(1), 47-63.

Sudrajat, A., & UNY, P. I. S. F. (2002). Agama dan perilaku politik. *Jurnal Humanika: UPT MKU-UNY*, (1).

Surbakti, R. (2010). *Memahami Ilmu Politik*, Jakarta: Grasindo.

Wardhani, P. (2018). *Partisipasi Politik Pemilih Pemula dalam Pemilihan Umum.* Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial 10 (1) (2018):57-62.

GAMBARAN SIKAP GURU TERHADAP ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen
ervinasiahaan@uhn.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai sikap guru terhadap anak berkebutuhan khusus di salah satu sekolah inklusi. Pendidikan menjadi kebutuhan dari setiap orang tidak terkecuali anak berkebutuhan khusus. Keberhasilan dari Pendidikan seorang siswa tidak lepas dari peran seorang guru, khususnya pada anak yang berkebutuhan khusus. Penilaian guru terhadap siswa yang lebih dapat dilihat dari sikap guru terhadap siswanya. Sikap memiliki tiga komponen yaitu kognitif yang memiliki kaitan dengan keyakinan seseorang, afektif berkaitan dengan ekspresi perasaan emosional, konatif berkaitan dengan perilaku yang dtiunjukkan. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek dalam penelitian adalah empat puluh orang guru yang mengajar di sekolah yang menerima anak berkebutuhan khusus atau sekolah inklusi Medan. Penelitian ini menggunakan metode statistic deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum guru disekolah tersebut cenderung memiliki sikap positif terhadap siswa dengan berkebutuhan khusus. Demikian juga dengan komponen kognitif, afektif dan konatif cenderung menunjukkan sikap yang positif terhadap anak berkebutuhan khusus disekolah tersebut.

Kata Kunci: *Anak Berkebutuhan Khusus, Pendidikan, Sikap Guru*

PENDAHULUAN

Pendidkan adalah seluruh warga negara tidak terkecuali untuk anak yang berkebutuhan khusus. Dalam UU No 20 tahun 2003. Pasal 32 ayat 1 : Pendiidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial dan /atau memiliki kecerdasan dan bakat istimewa; dan ayat 2 : Pendidikan Layanan Khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik di daerah terpencil atau terbeekang masayarakat adat yang terpencil, dan/atau mengalami bencana alam, bencana sosial dan tidak mampu dari segi ekonomi (Ditjen Dikdasmen, 2007).

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memerlukan pendidikan khusus dan pelayanan terkait, jika anak menyadari akan potensi kemanusiaan yang dimiliki mampu berkembang dengan optimal (Hallahan, Pullen, Kaufman. 2015). Menurut Mangunsong (2009), anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki perbedaan dari berbagai hal yang mengarah pada ketidakmampuan fisik, mental dan emosi sehingga memerlukan layanan yang berbeda dari rata-rata anak-anak normal, dan untuk dapat belajar secara efektif memerlukan program, pelayanan, fasilitas dan materi secara khusus. Kekhususan yang relevan dari anak berkebutuhan khusus ini mengakibatkan hambatan belajar yang berbeda, sehingga setiap anak sesungguhnya memerlukan layanan pendidikan yang disesuaikan sejalan dengan hambatan belajar dan kebutuhan masing-

masing anak berkebutuhan khusus. Sehingga dapat diartikan bahwa seorang anak yang memerlukan pendidikan yang disesuaikan dengan hambatan belajar dan kebutuhan anak.

Implementasi penyelanggaraan pendidikan khusus dan layanan khusus memliki dua bentuk salah satunya adalah pendidikan inklusif. Pendidikan inklusif adalah pemberian pendidikan dimana anak yang berkebuhan khusus digabungkan dengan siswa pada umumnya. Dalam hal ini institusi pendidikan yang melakukan disebut dengan sekolah inklusif. Sekolah inklusif merupakan model dimana gagsan mengakomodir dan menyesuikan anak berkebutuhkan khusus untuk memperoleh hak-hak dasar dalam pendidikan (Mustofa, 2016). Dalam penyelanggaran pendidikan inklusif melibatkan banyak pihak mulai dari tenaga profesional, guru kelas, teman-teman sekolah dan seluruh warga kelas.

Dalam melaksankanan proses pendidikan guru memiliki peran penting. Menurut Sardiman (2016) guru memiliki tiga tingkat kulaifikasi yaitu *capability personal, inovator* dan *developer*. Dalam hal ini menuntut guru untuk memiliki sikap yang mantap dan memadai dalam mengelola proses belajar-mengajar dan sikap terhadap pembaharuan berkaitan dengan ilmu pendidikan. Menurut Ajzen (2005), ada tiga komponen yang didalam sikap yaitu mengemukakan tiga komponen dalam sikap yaitu yaitu komponen kognitif mengenai keyakinan seseorang yang diekspresikan, kepercayaan diperoleh dari dari apa yang dilihat atau apa yang diketahui. sedangkan non verbal mengenai persepsi terhadap objek. tentang kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap. Afektif berkaitan dengan ekspresi perasaan emosional subjektifitas seseorang terhadap subjek suatu objek sikap. Sedangkan non verbal lebih berupa rekasi fisiologis terhadap objek sikap. Secara umum, komponen sikap ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap sesuatu. Konatif berkaitan dengan struktur sikap menunjukan perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya

Sikap merupakan proses mental yang berlaku secara individual terhadap suatu obyek dan sikap tersebut merupakan kecenderungan atas kesiapan mental dari seseorang untuk bertindak. Sikap mempunyai dua arah yaitu positif atau negatif, dalam artian dapat menerima ataupun menolak terhadap suatu obyek atau stimulus yang diterimanya (Astati, 2012). Berkaitan dengan proses pendidikan keberhasilan siswa berkaitan bagaimana hubungan antara guru dengan siswa. Sikap menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan tersebut.

Guru merupakan salah satu tokoh penting dalam terciptanya keberhasilan siswa. Tantangan dialami pada guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus dimana guru dituntut untuk mampu mengajar anak dengan kebutuhan khusus, membuat program yang sesuai dengan kebutuhan anak. Namun hal tersebut sulit dilakukan yang lebih disebabkan karena guru memiliki keterbatasan. Keterbatasan bisa dalam bentuk pengetahuan yang mereka miliki tentang karatersitik anak berkebutuhan khusus. Akibat tidakpahamnya guru akan kondisi anak berkebutuhan khusus menimbulkan sikap tertentu terhadap anak (Mustafa, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Udhiyanasari (2019) menunjukan bahwa guru menujukan sikap yang kurang respek terhadap anak berkebutuhan khusus. Dalam hal ini guru cenderung memberikan perlakukan yang sama terhadap siswa yang berkebutuhan khusus dan yang normal.

Sehingga kebutuhan anak untuk pendidikan minim sekali terpenuhi. Optimisme guru terhadap anak berekebutuhan khusus cenderung rendah, karena masih adanya pemikiran bahwa anak tidak dapat berkembang seperti siswa yang normal.

Dari hasil wawancara yang diperoleh pada kepala sekolah dan salah satu guru yang mengajar adalah tidak seluruh guru dapat menerima anak berkebutuhan khusus dengan positif. Ada guru yang menerima namun tidak memberikan akomodasi dalam pembelajaraan. Penempatan dalam kelas juga tidak sesuai dengan kebutuhan anak. Selain itu guru juga merasakan beban karena harus membuat program belajar untuk dua kondisi yang berbeda. Dalam hal ini guru merasakan bertambahnya beban kerja.

Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Astari (2012) mendapatkan hasil yang berbeda dimana guru menujukkan sikap yang positif terhadap anak berkebuthan khusus dengan memperhatikan hak anak dalam belajar, bermain bersama dengan teman-temannya, memberikan kesempatan kepada anak untuk dapat belajar mandiri dan menyelesaikan tugasnya. Adapun penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran dari sikap guru terhadap keberadaan anak berkebutuhan khusus.

METODE

Desain

Dalam penelitian kuantitaf deskriptif mengenai gambaran sikap guru terhadap anak berkebutuhan khusus yang menjadi variabel penelitiannya adalah sikap guru.

Partisipan

Populasi dalam kriteria penelitian ini adalah guru kelas dan juga guru pendukung anak berkebutuhan khusus di salah satu sekolah inklusi di Medan. Dalam hal ini ada 38 orang guru bidang studi dan 2 orang guru pendamping untuk anak berkebutuhan khusus. Total untuk guru yang ada disekolah tersebut ada 40 orang. Sehingga digunakanlah *total sampling* dalam penelitian ini yang berjumlah 40 orang guru dimana semua guru memiliki peran ikut mengajar anak berkebutuhan khusus sesuai dengan bidang studi masing-masing (Sugiyono, 2017)

Instrumen

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan satu skala penelitan yaitu skala sikap guru terhadap anak berkebutuhan disekolah inklusif yang diadaptasi dari *Multidimensional Attitude Towards Inclusive Education Scale* (MATIES) oleh Mahat (2005). Skala ini menggunakan model skala Likert dan diberikan skor 1-6, dengan respon jawaban dimulai dari Sangat Setuju (SS) nilai 1, Setuju (S), nilai 2, Cukup Setuju (CS) nilai 3, Kurang Setuju (KS) nilai 4, Tidak Setuju (TS) nilai 5, Sangat Tidak Setuju (STS) nilai 6. Sebelum MATIES diberikan kepada responden penelitian maka dilakukan adaptasi bahasa *Multidimensional Attitude Towards Inclusive Education Scale* (MATIES), sehingga nantinya skala MATIES yang diberikan sudah dalam versi Bahasa Indonesia.

Dalam penelitian ini menggunakan *Multidimensional Attitude Towards Inclusive Education Scale* (MATIES) oleh Mahat (2008). Pengujian skala dalam penelitian ini menggunakan teknik uji-

coba terpakai. Menurut Hadi (2000) bahwa dalam uji-coba terpakai hasil langsung dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan tentu saja hanya data dari butir-butir yang sahih saja yang dianalisis. .

Prosedur

Pada tahapan ini, setelah menerima ijin dari sekolah. Penyusun akan segera menentukan waktu *briefing* untuk memberi sedikit penjelasan dasar penelitian ini dilakukan. Kemudian, penyusun akan merencanakan pengumpulan data dengan diawali pemberian *informed consent* yang dilanjutkan dengan mengumpulkan para sampel yang sebelumnya telah ditentukan melalui metode *sampling* yang tepat. Penyusun akan membagikan alat ukur berupa skala untuk direspon oleh sampel penelitian.

Teknik Analisis

Adapun metode statistik yang digunakan dalam menganalisa gambaran sikap guru terhadap anak berkebutuhan khusus disalah satu sekolah inklusi Medan adalah analisis data deskriptif dengan metode statistik deskriptif presentase. Analisis data deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subyek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subyek yang dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Azwar, 2012)

HASIL

Gambaran Subjek Penelitian

Subjek Penelitian berjumlah 40 orang guru disekolah inklusi. Melalui skala yang disebarkan diperoleh gambaran subjek penelitian menurut jenis kelamin, lama bekerja, dan usia. Selain itu juga diperoleh gambaran secara umum dan spesifik mengenai sikap guru yang ditinjau dari setiap komponen.

Tabel 1
Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	5	12,5%
Perempuan	35	87,5 %
Jumlah	40	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa jumlah subjek perempuan lebih banyak, yaitu berjumlah 35 orang (87,5 %), sedangkan subjek laki-laki berjumlah 5 orang (12,5%).

Tabel 2
Penyebaran Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
20 - 24 tahun	9	22,5 (%)
25 - 29 tahun	16	40 (%)
30 - 34 tahun	12	30 (%)
35 - 39 tahun	1	2,5 (%)
40 – 44 tahun	2	5 (%)
Jumlah	40 orang	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa keseluruhan subjek berada pada rentang usia dewasa awal sebanyak 16 orang (40 %) dan dewasa madya 12 orang (30 %).

Gambaran Utama Sikap Guru Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus di Salah Satu Sekolah Inklusi

Gambaran secara umum sikap guru terhadap anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi dapat dilihat dari analisa data dengan perhitungan statistik *Multidimensional Attitude Towards Inclusive Education Scale* (MATIES) versi bahasa Indonesia. Berikut ini analisa deskriptif gambaran *Multidimensional Attitude Towards Inclusive Education Scale* (MATIES) pada guru.

Tabel 3
Gambaran umum sikap terhadap anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi

Kriteria	Interval	Frekuensi Subjek	Persentase (%)
Tinggi	65 >X	9	22,5 %
Sedang	40 < X < 65	31	77,5 %
Jumlah		40 orang	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa gambaran sikap guru terhadap anak berkebutuhan khusus pada kategori tinggi sebanyak 22,5 % (9), sedangkan kategori sedang sebanyak 77,5 % (31). Dengan demikian dapat dilihat sebagian besar responden tergolong memiliki sikap yang cenderung positif terhadap anak berkebutuhan khusus disekolah tersebut yang mana sikap guru berada dalam kategori tinggi dan sedang.

Gambaran Spesifk Sikap Guru Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus ditinjau dari tiap Komponen

Skala sikap terdiri dari tiga komponen yaitu komponen kognitif, afektif, dan Konasi. Gambaran dari setiap komponen dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Komponen Kognitif

Tabel 4
Gambaran sikap terhadap anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi ditinjau dari komponen kognitif

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	21,66 >X	14	35 %
Sedang	13,34 < X < 21,66	25	62,5 %
Rendah	X < 13,34	1	2,5 %
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa gambaran sikap guru terhadap anak berkebutuhan khusus ditinjau dari komponen kognitif yang berada pada kategori tinggi 35 % (14 orang), kategori sedang sebanyak 62,5 % (25 orang) dan kategori rendah sebanyak 2,5 % (1 orang). Dengan demikian dapat maka dapat dilihat bahwa sebagain besar responden tergolong sedang. Hal ini memiliki pemahaman bahwa guru memiliki kepercayaan/pengetahuan yang cenderung positif terhadap anak berkebutuhan disekolah inklusi.

b. Komponen Afektif

Gambaran sikap guru terhadap anak berkebutuhan khusus disekolah inklusif berdasarkan komponen afeksi dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 5
Gambaran sikap terhadap anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi ditinjau dari komponen afektif

Kriteria	Interval	Frekunesi	Presentase (%)
Tinggi	21,66 >X	14	35 (%)
Sedang	13,34 < X < 21,66	24	60 (%)
Rendah	X < 13,34	2	5 (%)
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa gambaran sikap guru pada anak berkebutuhan khusus ditinjau dari komponen afektif berada pada kategori tinggi sebanyak 35 % (14 orang), sedang sebanyak 60 % (24 orang), kategori rendah 5 % (2 orang). Dengan demikian dapat maka dapat dilihat bahwa sebagain besar responden tergolong sedang. Hal ini memiliki pengertian bahwa guru memiliki hubungan emosional yang cenderung positif dari guru kepada siswa dengan memiliki keperdulian terhadap anak.

c. Komponen Konatif

Gambaran sikap guru terhadap anak berkebutuhan khusus disekolah inklusif berdasarkan komponen konatif dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 6
Gambaran sikap terhadap anak berkebutuhan khusus ditinjau dari komponen konatif

Kriteria	Interval	Frekunesi	Presentase (%)
Tinggi	21,66 >X	40	100 (%)
Sedang	13,34 < X < 21,66	0	0 (%)
Rendah	X < 13,34	0	0 (%)
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa gambaran sikap guru pada anak berkebutuhan khusus ditinjau dari komponen konatif berada pada kategori tinggi sebanyak 100 % (40 orang). Dengan demikian maka dapat dilihat bahwa sebagaian responden memiliki sikap yang positif pada komponen konatif. Guru menerima siswa dengan berkebutuhan khusus didalam kelas dan mengikutisertakan dalam aktivitas kelas.

Ringkasan Gambaran Sikap Guru Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusif ditinjau dari Masing-Masing Dimensi

Secara keseluruhan, ringkasan hasil perhitungan gambaran sikap guru terhadap anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusif lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7.
Ringkasan gambaran sikap guru terhadap anak berkebutuhan khusus ditinjau dari masing-masing dimensi

Komponen	Kategorisasi		
	Tinggi (%)	Sedang (%)	Rendah (%)
Kognitif	35 %	62,5 %	2,5 %
Afeksi	35 %	60 %	5%
Konatif	100 %	0 %	0%

DISKUSI

Profesi merupakan pekerjaan yang menuntut keahlian tertentu seseorang. Dalam hal ini guru termasuk salah satu pekerjaan yang membutuhkan keahlian. Guru memberikan pengaruh terhadap siswa membimbing dan mengajar. Sikap yang diharapkan dari seorang guru adalah mampu bersikap fleksibel, bersikap terbuka terhadap peserta didik baik dalam menerima keberadaan peserta didik, membimbing dan menyelesaikan kelemahan serta permasalahan peserta didik di sekolah, memiliki kepekaan terhadap kebutuhan peserta didik, serta mampu mempersiapkan, melaksanakan hingga mengevaluasi jalannya pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik (Setianingsih, 2018)

Sarwono (2009) mengemukakan bahwa sikap merupakan proses evaluasi yang sifatnya internal dan subjektif yang berlangsung dalam diri seseorang dan tidak dapat diamati secara

langsung. sikap positif dapat berarti menerima terhadap objek, sedangkan sikap negatif berarti menolak terhadap objek sikap. Sikap dapat mempengaruhi perilaku seseorang terhadap suatu objek. Dalam hal ini obyek yang dimaksudkan adalah peserta didik, khususnya anak berkebutuhan khusus (ABK) yang ada di sekolah penyelenggara inklusi.

Sikap yang dimiliki oleh guru berdasarkan hasil penelitian di atas merupakan bagian dari penerimaan yang dimunculkan oleh guru terhadap siswa yang berkebutuhan khusus. sikap adalah pernyataan yang bersifat respon setuju atau tidak setuju terhadap sebuah objek, individu ataupun perisitiwa (Ajzen,2000). Secara umum sikap guru terhadap anak berkebutuhan khusus disekolah inklusif tersebut cenderung positif. Guru berusaha untuk mengajar siswa meskipun dalam pelaksanaannya masih mengalami kesulitan. Hal ini dimungkinkan karena terjadinya interaksi yang selalu ada antara guru dan siswa. Sikap yang cenderung positif juga tampak pada ketiga komponen sikap yang ada. Pada komponen kognitif sebagaian besar subjek memiliki pengetahuan tentang anak berkebutuhan khusus. Selain itu juga memiliki keyakinan untuk bahwa anak berkebutuhan khusus dapat mengikuti pendidikan disekolah reguler. Namun pemahaman guru bagaimana cara menangani siswa dengan kebutuhan khusus yang terbatasnya akhirnya mempengaruhi mereka dalam mengajari siswa dengan keebutuhan khusus. Pada komponen afektif guru cenderung bersikap positif, dimana guru masih memiliki kelekatan emosi dengan siswa. Hal ini didukung dengan pernyataan yang disampaikan oleh guru bahwa siswa dengan kebutuhan khusus juga sama dengan siswa yang lain. Mereka butuh untuk diperhatikan dan diperlakukan tidak berbeda dengan siswa yang lainnya. Pemilihan sikap yang terjadi pada komponen kedua juga tampak pada komponen ketiga yaitu konatif .Guru memiliki sikap yang positif terhadap siswa dengan kebutuhan khusus.

Menurut Rugaiyah & Atik (2011), seorang guru akhirnya harus mampu memahami perbedaan karakteristik setiap individu dan memberikan layanan pembelajaraan sesuai dengan kondisi peserta didik. Selain itu juga memiliki kemampuan dalam mencari informasi mengenai anak berkebutuhan khusus yang menjadi peserta didiknya, mampu menjalin hubungan peserta didik dengan penuh kasih sayang dan menjauhkan tindakan kekerasan serta mampu bertindak adil bagi anak berkebutuhan khusus yang menjadi anak didiknya.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas maka dapat disampaikan bahwa sikap guru terhadap siswa dengan berkebutuhan khusus yang muncul cenderung bersikap positif. Hal ini tampak dari setiap kategorisasi komponen cenderung pada kriteria tinggi dan sedang. Hal yang mendukung lainnya sikap guru yang positif adalah penerimaan guru akan siswa dalam kelas dan mengikuti program belajar mengajar. Dengan sudut pandang bahwa anak setiap siswa memiliki karakteristik dan kebutuhan masing-masing, serta harapan dan dukungan terhadap inklusif.

SIMPULAN DAN SARAN

Melalui gambaran ini diperoleh informasi bahwa guru memiliki sikap yang cenderung positif terhadap anak berkebutuhan khusus. Respon positif diberikan guru atas anak yang menjadi siswa di sekolah inklusif tersebut. Demikian juga dengan ketiga komponen yang ada. Mulai dari komponen kognitif yang afektif, dan konatif yang setiap kategorinya berada dalam kategori sedang dan tinggi. Sehingga dapat disampaikan bahwa guru memiliki sikap yang cenderung positif terhadap anak berkebutuhan khusus. Dengan penerimaan anak dalam kelas oleh guru dan mengikutsertakan dalam aktivitas kelas maka diharapkan peserta didik dapat semakin aktif dalam pengembangan diri. Selain itu guru dapat menjalin relasi dengan orangtua untuk dapat mencari informasi mengenai siswa dalam megembangkan kemampuan anak berkebutuhan khusus yang menjadi siswa dikelas tersebut.

REFERENSI

Astari (2012). *Sikap Kepala Sekolah dan guru-guru terhadap anak berkebutuhan khusus (ABK) yang belajar di SD Inklusi Puterako Bandung*.http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/194808011974032-ASTATI/JURNAL.pdf

Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality and behavior* (10th ed). Berkshire : Open University Press

A.M, Sardiman (2016). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Raja Grafindo

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas.Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Departeman Pendidikan Nasional. (2006). *Kebijakan dan Program – Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.* Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah

Depdiknas (2007). Pedoman Pembelajaran Permainan Berhitung Permulaan Di Taman Kanak-kanak. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Elisa, Wrastati (2013). Sikap Guru Terhadap Pendidikan Inklusi Ditinjau Dari Faktor Pembentuk Sikap. *Jurnal Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*. Vol 2 No 1

Hadi, S. 2001. Metodologi Research Jilid III. Yogyakarta: Andi Offset.

Hallahan D.P, Pullen.P.C, Kauffman,J.M.(2015). Exceptional learners : an introduction to special education (13 th ed) New York : Pearson Education International

Mangunsong F, (2009). *Psikologi dan Pendidikan Anak berkebutuhan Khusus*. Jilid 1. Jakarta : LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Mahat. M (2008). The Development Of A Psychometrically-Sound Instrument To Measure Teachers' Multidimensional Attitudes Toward Inclusive Education. *International Journal of Special Education* Vol 23 No 1, 82-92

Mustofa A, (2016). Sikap Guru Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Dasar Inklusif Wilayah Kabupaten Magelang : Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan Negeri Yogyakarta

Setianigsih. (2018). Penerimaan dan Sikap Guru Terhadap Keberadaaan ABK di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Empati*. Vol 5 No 1. 34-46

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alfabeta

Rugaiyah & Atik S. 2011. Profesi Kependidikan. Bogor: Ghalia Indonesia

Udhiyanasari Y.K. (2019). Sikap guru Terhadap anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi *JOEAI (Journal of Education and Instruction)* vol 2 nomor 1 DOI : https://doi.org/10.31539/joeai.v2i1.584

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN *FEAR OF SUCCESS* PADA KARYAWAN WANITA

[1]Tjitjik Hamidah, [2]Frida Noer Indah Sari
[1]Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia-YAI,
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Tama Jagakarsa,
[1]tjitjikhamidah@gmail.com, [2]fridanoee@gmail.com

ABSTRAK

Banyak faktor penghalang bagi wanita untuk mencapai sukses di dunia kerja karena sikap pandang tentang tugas kodrati bagi wanita. Penyebab mendasar munculnya *fear of success* pada wanita adalah adanya kekhawatiran tentang hilangnya sifat kewanitaan, kehilangan penghargaan, dan penolakan social. Adanya trait kepribadian *hardiness* menyebabkan wanita mampu melakukan penyesuaian diri yang lebih baik terhadap kehidupan sehingga terbebas dari tuntutan, tekanan dan konflik peran ganda yang menghambat kesuksesan dalam berkarier. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan *hardiness* dengan *fear of success* pada karyawan wanita. Jumlah subyek 107 wanita menggunakan metode purposive sampling. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *fear of success* (FOS) yang dikembangkan oleh Zuckerman (1976), sedangkan skala *hardiness* disusun berdasarkan dimensi-dimensi dari Kobassa dan Maddi (1984). Pengujian hipotesis menggunakan korelasi bivariate dengan bantuan SPSS 16.00 for windows. Hasil dari penelitian ini menunjukan adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *hardiness* dengan *fear of success* pada karyawan wanita.

Kata Kunci: *Fear of Success, Hardiness,* penolakan social

PENDAHULUAN

Di era globalisasi, permasalahan-permasalahan yang dialami manusia semakin kompleks yaitu dengan tekanan dan tuntutan biaya kehidupan dalam berbagai bidang atau profesi membuat semua orang ingin mendapatkan pekerjaan yang layak untuk di masa yang akan datang, tidak terkecuali bagi kaum wanita. Dulu peran wanita untuk selalu bersikap dan berperilaku yang berpusat dengan pekerjaan di rumah dan keluarganya, sedangkan wanita saat sekarang ini mulai melakukan hal yang biasa dilakukan oleh laki-laki yaitu memasuki dunia kerja.

Hal ini tergambar dalam Badan Data Statistik (BDS) di Indonesia menunjukan naiknya jumlah angkatan kerja selama periode 2011-2014. Peningkatan jumlah angkatan kerja wanita jauh lebih besar di banding dengan peningkatan jumlah angkatan kerja laki-laki. Jumlah angkatan kerja perempuan pada tahun 2011 mencapai 45,34 juta orang dan meningkat hingga 47,08 juta orang pada tahun 2014, sementara angkatan kerja laki-laki 78,32 juta orang menjadi 78,27 juta orang dalam waktu yang sama. Dalam hal ini disebabkan oleh banyak hal, diantaranya wanita terdidik (berpendidikan tinggi) hampir sama jumlahnya dengan laki-laki. Selain itu terbukanya lapangan pekerjaan untuk wanita yang tidak menutup kesempatan bagi wanita turut berkarier dalam pekerjaannya.

Menurut Listyowati (2000) faktor penghalang bagi wanita untuk dapat eksis di dunia kerja adalah pertama, hambatan fisik karena adanya tugas kodrati untuk wanita. Kedua, hambatan

teologis yaitu keyakinan bahwa wanita diciptakan dari tulang rusuk laki-laki sehingga harus mengabdi. Ketiga, hambatan sosial budaya dalam bentuk munculnya stereotip dimana wanita dianggap sebagai makhluk yang lemah, pasif, emosional dan tergantung. Keempat, hambatan sikap pandang, wanita dipandang sebagai makhluk rumah sedangkan laki-laki adalah mahkluk luar rumah. Terakhir hambatan historis yakni kurangnya nama perempuan dalam sejarah masa lampau.

Faktor penghalang lain adalah adanya pendapat masyarakat bahwa peran menjadi karyawan wanita bertentangan dengan norma yang dianut oleh masyarakat tradisional di Indonesia, yaitu peran sebagai karyawan wanita yang telah menikah dan yang belum menikah. Menurut Jane (1991) wanita yang bekerja di luar rumah dibebani tugas ganda, peran karyawan wanita yang sudah menikah sering mengalami berbagai macam tekanan dan tuntutan, konflik peran pekerja dan peran keluarga**, d**imana dalam keluarga berperan menjadi seorang ibu rumah tangga, istri dan juga sebagai orang tua bagi yang sudah mempunyai anak, yang sangat memperhatikan pemenuhan semua kebutuhan keluarga. Sedangkan bagi wanita yang belum menikah (*single*) menurut Aprilia (2007), di Indonesia wanita berusia 25 tahun ke atas juga sering dihadapkan pada pertanyaan kapan mereka akan menikah. Di tambah lagi adanya pandangan dari masyarakat jika wanita bekerja yang sukses terutama memiliki jabatan tinggi akan sulit mencari pasangan. Kondisi seperti ini menyebabkan munculnya ketakutan akan kesuksesan pada diri wanita yang lebih dikenal dengan istilah *fear of success*.

Menurut Horner (1972) mendekripsikan bahwa *fear of success* adalah suatu kemungkinan individu dengan konsekuensi negatif akibat kesuksesan yang diraihnya. Penyebab yang mendasar pada wanita sehingga munculnya *fear of success* pada wanita disebabkan karena hal yang mengandung seperti hilangnya sifat kewanitaan (*loss of feminity*), kehilangan penghargaan (*loss of social self esteem*) sedangkan keadaan di luar dirinya adalah penolakan sosial (*loss of rejection*). Menurut Seniati (2002) *fear of success* muncul karena wanita takut melanggar norma sosial yang ada didalam masyarakat yaitu norma yang tertanam wanita untuk tampil lebih feminism yaitu patuh, pasif, mengurus rumah tangga dan bertanggungjawab pada orang lain.

Tekanan pekerjaan yang tinggi yang disebabkan oleh persaingan ketat antar karyawan juga membuat sesama karyawan lebih cepat mengalami stress dan kepanikan, sehingga tidak focus ke dalam pekerjaannya. Kepanikan yang berlebihan lebih banyak dialami oleh wanita karena wanita cenderung lebih emosional sehingga menjadi tidak rasional (Elzi SM, 2002). Menurut Setyono dkk (2007) stres dalam pekerjaan merupakan sebuah keadaan yang tidak menyenangkan dialami oleh individu, semakin banyaknya tantangan yang dihadapi, karakteristik persaingan yang semakin tinggi, tidak dapat memanfaatkan waktu secara maksimal, faktor-faktor yang tidak terkontrol dan tuntutan yang melebihi batas kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut.

Sheridan dan Radmacher (1992) menyatakan bahwa banyak orang yang mampu melakukan penyesuaian yang lebih baik terhadap kehidupan karena adanya karakter kepribadian tertentu pada dari mereka, salah satunya adalah kepribadian *hardiness*. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang kuat dan berkomitmen pada individu untuk menghadapi permasalahan dalam kehidupan yang dapat menimbulkan stres (Maddi, Kobasa, & Khan 2007). Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Yuliana (2017) terdapat hubungan yang signifikan namun bersifat negatif antara *hardiness* dengan *fear of success* pada wanita yang bekerja, artinya bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* maka *fear of success* pada wanita bekerja semakin rendah. Penelitian ini

relevan dengan penelitian Luthfiatuz (2012) yang menemukan hasil adanya hubungan yang signifikan namun bersifat negatif antara *hardiness* dengan *fear of success* pada wanita yang bekerja.

Fenomena ini terlihat pada karyawan wanita di PT.X, yang dimana karyawan wanita 51% berjenis kelamin wanita mulai dari Area Manager , Store Manager, dan Staff. Dari hasil wawancara terdapat beberapa karyawan wanita yang cenderung menunda promosinya untuk naik jabatan dengan alasan yang berbeda-beda. Dari berbagai alasan diidentifikasi adanya ketakutan tidak memiliki waktu kerja yang flexibel, keharusan mengikuti rapat tengah malam dan dinas keluar kota sehingga mengurangi waktu untuk keluarga di mana ybs. merupakan orang tua untuk anak-anak dan menjadi istri serta menjalankan ibu rumah tangga yang bertanggungjawab atas keperluan dan urusan rumah tangga. Alasan lain untuk tidak mengambil promosi naik jabatan karena adanya beban yang semakin bertambah sehingga kemungkinan memicu tingkat stress dan rasa bersalah ketika harus meninggalkan keluarga karena seharian bekerja.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang "Hubungan antara *hardiness* dengan *fear of success* pada karyawan wanita bagian operasional PT.X

Fear of Success

Wanita menyamakan kesuksesan dengan kehilangan feminimitas dan merasa cemas tentang kesuksesan (*fear of success*), terutama ketika melibatkan persaingan dengan pria, serta wanita sering lebih baik ketika bekerja sendiri atau berkompetisi dengan wanita lain daripada ketika mereka bekerja sendiri hal ini diungkapkan Horner (1972) bahwa persaingan adalah faktor negatif dalam pencapaian wanita. Horner mendeskripsikan bahwa *fear of success* merupakan suatu bentuk perilaku yang berkaitan dengan perilaku wanita dalam situasi persaingan prestasi akan membawa konsekuensi tidak menyenangkan. Martaniah (2000) memberi pengertian tentang *fear of success* sebagai konstelasi negatif setelah kesuksesan diraihnya dengan empat aspek yaitu kompetensi, kemandirian, kompetisi dan sikap terhadap kesuksesan atau prestasi.

Menurut Condry (2001) *fear of success* merupakan seperangkat harapan realistis tentang konsekuensi negatif dari penyimpangan dari norma yang ada". Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *fear of success* merupakan perasaan cemas dan takut akan kesuksesan karena akan menimbulkan konsekuensi-konsekuensi negatif yang akan diterima ketika sukses.

Berbagai faktor yang mempengaruhi *fear of sucsess* menurut Zuckerman (1976) adalah faktor dari dalam diri individu bahwa *fear of success* lebih banyak terdapat pada wanita yang memiliki orientasi dan aspirasi yang rendah. Faktor lain berasal dari luar individu seperti faktor situasi, sikap pasangan dan sikap lingkungan. Faktor *fear of success* muncul jika wanita dihadapkan pada situasi kompetisi, dimana kemampuannya dinilai berdasarkan standar tertentu dan dibandingkan dengan individu yang lainnya. Fear of success akan semakin tampak jika wanita harus berkompetisi atau jika dibandingkan dengan pria.

Menurut Horner (1982) ada tiga aspek *fear of success* yaitu, ehilangan kewanitaan yaitu ketika wanita berusaha untuk memenuhi standar prestasinya maka wanita tersebut akan berusaha untuk berkompetisi; Kehilangan penghargaan sosial yaitu perasaan cemas akan hilangnya atau kurangnya penghargaan dari masyarakat terhadap wanita yang sukses atau berprestasi karena

perempuan dianggap tidak menampilkan sifat feminism; ketakutan akan penolakan sosial yaitu adanya pandangan negatif dari masyarakat bahwa wanita-wanita yang sukses dan berprestasi dinilai berperilaku dan bersikap seperti pria, menentang kodratnya sebagai seorang wanita dan pandangan negatif lainnya yang pada dasarnya menilai wanita tersebut telah kehilangan sifat kewanitaannya.

Hardiness

Santrock (2002), menyatakan *hardiness* adalah gaya kepribadian yang dikarakteristikkan oleh suatu komitmen, pengendalian, dan persepsi terhadap masalah-masalah sebagai tantangan (daripada sebagai ancaman). Sedangkan Quick dkk. (2001), menyatakan *hardiness* sebagai konstruksi kepribadian yang merefleksikan sebuah orientasi yang lebih optimis terhadap hal-hal yang akan menyebabkan stress. Menurut William dkk (2011) *hardiness* merupakan ketahanan psikologis atau sekumpulan trait individu yang dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami. Secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stress dengan menggunakan pendekatan coping yang berfokus pada masalah secara aktif.

Hardiness dipengaruhi oleh dukungan social dan pola asuh orang tua Maddi (2002). Menurut Kobassa dan Maddi (1984) menjelaskan bahwa *hardiness* meliputi tiga aspek, yaitu kontrol dimana individu bisa mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang menyebabkan stres sebagai suatu bagian dari kehidupan sehingga individu dapat memodifikasi stressor; komitmen yaitu kecenderungan individu untuk melibatkan diri dalam apapun yang dilakukan, yakin akan kemampuan dirinya dan bersedia mencari bantuan jika memiliki masalah; tantangan merupakan kecenderungan untuk memandang segala sesuatu secara optimis serta positif, mempunyai kerelaan untuk mengambil resiko yang membangun, memiliki pendekatan yang flexibel terhadap orang lain dan kecenderungan memiliki penghargaan.

Fear of success yaitu perasaan cemas dan takut akan kesuksesan karena akan menimbulkan konsekuensi-konsekuensi negatif yang akan diterima akibat sukses yang diraihnya, sehingga membuat wanita cenderung menghindari kesuksesan. Senada dengan pernyataan Horner (1972) yang mengemukakan bahwa wanita memiliki motif untuk menghindari kesuksesan yaitu disposisi untuk menjadi cemas tentang pencapaian prestasinya karena memiliki konsekuensi negatif akibat kesuksesannya. Menurut Larkin (1987) bahwa individu yang mempunyai kecenderungan untuk takut sukses adalah individu yang lebih menggambarkan kesuksesannya pada faktor eksternal dan internal sehingga munculnya masalah dan tekanan akan menimbulkan stress dan selanjutnya menyebabkan kecemasan dan ketakutan. Stres yang berpangkal dari kecemasan dan ketakutan tersebut dapat menimbulkan hal-hal yang negatif ataupun positif, hal ini tergantung pada sumber penangkal stress atau perlawanan stres.

Bolger dan Zuckerman (1995) menyatakan bahwa kepribadian memainkan peran yang penting dalam terjadinya proses stres. Ada beberapa variabel kepribadian yang berpengaruh terhadap stres. Salah satunya adalah *hardiness, hardiness* dianggap sebagai salah satu variabel kepribadian yang dapat membedakan kerentanan individu terhadap stres. Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Kobasa (1982) menyatakan bahwa *hardiness* merupakan salah satu kepribadian perlawanan terhadap stres selain dukungan sosial dan pola asuh orang tua.

Dari penelitian sebelumnya menunjukan bahwa adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan fear of success pada perempuan bekerja (Yuliana, 2017). Penelitian serupa yang dilakukan Luthfiatuz (2012) menyatakan hasil analisis uji korelasi product moment antara *hardiness* dengan

fear of success pada pegawai wanita menunjukan adanya hubungan yang siginifikan antara *hardiness* dengan *fear of success* dengan arah negative. Artinya semakin tinggi *hardiness* individu maka semakin rendah *fear of success* nya dan semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi *fear of successnya.* Berdasarkan temuan-temuan di atas maka dapat diajukan hipotesispenelitian ini adalah: Ada hubungan antara *fear of success* dengan *hardiness* para karyawan wanita di PT. X.

METODE

Desain

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel *hardiness* sebagai variabel bebas (*Independent Variable*) dengan variabel *Fear of Success* sebagai variabel terikat (*Dependent Variable*).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan wanita dengan jumlah semuanya 107 orang bagian operasional (Asisten Apoteker, Store Manajer dan Area Manager) baik yang sudah menikah ataupun belum menikah.

Instrumen

Dalam penelitian ini menggunakan Skala model likert yang terdiri dari empat tingkat aternative jawaban mengenai kesetujuan subjek terhadap pernyataan yang dikemukakan yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS).

a. Skala *Fear of Success*

Instrumen pertama yang digunakan adalah adaptasi skala *fear of success* (FOSS) yang dikembangkan oleh Zuckerman (1976). Yang terdiri dari 2 faktor, yaitu dari dalam diri dan dari luar diri.

Tabel 3.2
Blue Print Skala *Fear of Success*

Faktor	**Nomor Item**		**Jumlah**
	Favorable	**Unfavorable**	
Dari dalam diri	2, 6, 7, 9, 13, 19, 22, 23	4, 8, 10, 14, 21, 27	14
Dari luar diri	3, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 25	1, 5, 17, *24, 26	13
Total		27	

b. Skala *Hardiness*

Instrumen kedua yang digunakan adalah adaptasi skala *hardiness* (OHQ) yang dibuat oleh Jimenez, Munoz, Hernandez dan Blanco (2014) yang disusun berdasarkan konsep teori *hardiness* yang dikemukakan oleh Kobassa dan Maddi (1984) yang terdiri dari 3 dimensi , yaitu Kontrol, Komitmen dan Tantangan.

Tabel 3.2
Blue Print Skala *Hardiness*

Dimensi	Item Nomor		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Kontrol	3, 6, 9, 12, 15, 16	-	**6**
Komitmen	1, 4, 7, 10, 14	-	**5**
Tantangan	2, 5, 8, 11, 13, 17	-	6
Total	17		17

Prosedur

Untuk mengetahui apakah item-item yang digunakan dalam penelitian ini telah mengukur apa yang seharusnya diukur dan dapat diandalkan konsistensinya, maka peneliti melakukan uji coba (*tryout*) terlebih dahulu kepada 35 karyawan wanita yang bekerja di PT.X yang dengan masa kerja di atas dua tahun. Hasil uji coba kemudian dianalisis untuk mengetahui uji validitas konstruknya yaitu sejauh mana alat ukur mengungkap suatu trait atau konstruk teoritis yang hendak di ukurnya (Azwar 2012). Uji validitas yang dibantu dengan program *Winsteps for window*. Kriteria item valid menurut Sumintono dan Widhiarso (2014) antara lain:

a. Nilai Outfit Mean Square (MNSQ), yang diterima : 0,5 < MNSQ < 1,5
b. Nilai Outfit Z-Standard (ZSTD), yang diterima : – 2,0 < ZSTD < + 2,0
c. Nilai Point Measure Correlation (Corr) : 0,32 < Corr < 0,85

Apabila butir/item pernyataan memenuhi setidaknya 2 (dua) kriteria di atas, maka butir/item pernyataan tersebut dapat dikatakan valid.

Analisis reliabilitas skala dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach Alpha*, yang dibantu dengan program SPSS 16.00 *for window*.

Teknik Analisis

Teknik analisa yang digunakan untuk mengetahui bahwa tabel data ditribusi apa tidak maka dilakukan uji normalitas dengan menggunakan metode analisa Nonparametic Test Kolmogorov-Smirnov sedangkan teknis analisis data untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan *fear of success* pada karyawan PT.X menggunakan *brivariate correlation product* dibantu dengan program SPSS versi 16.00 *for Windows.*

HASIL

Gambaran umum partisipan

Karakteristik Karyawan PT.X berdasarkan tingkat jabatan. Pada jabatan low (*kasi*r dan asisten apoteker), pada jabatan midle (store manager) dan pada jabatan high (*area manager*, *regional operation manager*). Pada jabatan kasir dan asisten apoteker bertanggungjawab dalam apotek seperti meracik resep, melayani costumer, merapihkan barang. Jabatan store manager bertugas sebagai penanggungjawab dalam tim dalam satu apotek. Sedangkan jabatan area manager bertugas sebagai penanggungjawab semua area yang dipegang oleh minimal 5 store manager dalam satu wilayah, dan bertugas memberikan laporan harian dan bulanan pencapaian target setiap apotek kepada regional operational manager yang berada di kantor pusat). Dalam penelitian ini subyek yang diikutsertakan hanya pada jabatan asisten apoteker (*low*), Store manager (*middle*) dan area manager (*high*) mengingat pada jabatan tersebut didominasi oleh karyawan wanita. Jumlah semua subyek penelitian adalah 107 orang dari ketiga jabatan tersebut.

Berdasarkan status

Status	Frekuensi	Persentase
Belum Menikah	80	75%
Sudah Menikah	27	25%
Total	**107**	**100%**

Berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMA/Sederajat	36	34%
Diploma	22	21%
S1	49	45%
Total	**107**	**100%**

Berdasarkan jabatan

Jabatan	Frekuensi	Persentase
Asisten Apoteker	36	34%
Store Manager	47	44%
Area Manager	24	22%
Total	**107**	**100%**

1. Hasil Uji Validitas

a. Skala *Fear of Success*

Cara mengetahui item yang tidak fit dapat diketahui dengan nilai (MNSQ), nilai (ZSTD) dan nilai (Corr) apabila memenuhi minimal dua kriteria, maka butir/item pernyataan tersebut dapat

dikatakan valid. Oleh karena itu terdapat item yang tidak memenuhi kriteria terdapat 5 item yaitu 2, 15, 20, 22, 24 termasuk item yang tidak fit atau tidak valid.

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Skala *Fear of Success*

Faktor	Item	MNSQ (0,5 < 1,5)	ZSTD (-2,0 < +2,0)	CORR (0,32 < 0,85)	Ket.
Dari dalam diri	2*	0,49	0,5	0,45	Tidak Fit
	4	1,47	2,0	0,52	Fit
	6	0,94	-0,2	0,49	Fit
	7	0,70	-1,4	0,47	Fit
	8	1,24	1,1	-0,12	Fit
	9	1,10	0,5	0,45	Fit
	10	1,31	1,3	0,24	Fit
	13	0,86	-0,6	0,31	Fit
	14	1,21	0,9	0,14	Fit
	19	1,03	0,2	0,17	Fit
	21	1,29	1,2	0,45	Fit
	22*	0,47	-2,8	0,73	Tidak Fit
	23	0,77	-1,0	0,63	Fit
	27	0,91	-0,3	0,06	Fit
Dari luar diri	1	0,84	-0,7	0,29	Fit
	3	1,10	0,5	0,45	Fit
	5	0,68	-1,5	0,18	Fit
	11	1,44	1,8	0,32	Fit
	12	1,31	1,3	0,26	Fit
	15*	0,30	-4,3	0,60	Tidak Fit
	16	0,90	-0,4	0,57	Fit
	17	1,07	0,4	0,45	Fit
	18	0,79	-0,9	0,64	Fit
	20*	1,68	2,6	0,21	Tidak Fit
	24*	1,84	3,2	-0,46	Tidak Fit
	25	0,66	-1,6	0,61	Fit
	26	0,65	-1,8	0,39	Fit

Keterangan (*): item gugur

b. *Hardiness*

Cara mengetahui item yang tidak fit dapat diketahui dengan nilai (MNSQ), nilai (ZSTD) dan nilai (Corr) apabila memenuhi minimal dua kriteria, maka butir/item pernyataan tersebut dapat dikatakan valid. Oleh karena itu terdapat item yang tidak memenuhi kriteria terdapat 5 item yaitu 5, 6, 9, 11, 16 termasuk item yang tidak fit atau tidak valid.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Skala *Hardiness*

Dimensi	Item	MNSQ (0,5 < 1,5)	ZSTD (-2,0 < +2,0)	CORR (0,32 < 0,85)	Ket.
Kontrol	3	0,60	-1,6	0,73	Fit
	6*	2,18	3,8	0,39	Tidak Fit
	9*	2,06	3,3	0,39	Tidak Fit
	12	0,93	-0,1	0,44	Fit
	15	0,68	-1,2	0,58	Fit
	16*	1,65	2,3	0,38	Tidak Fit
Komitmen	1	1,15	0,6	0,56	Fit
	4	1,20	0,7	0,54	Fit
	7	0,54	-2,1	0,67	Fit
	10	0,79	-0,8	0,63	Fit
	14	0,62	-1,4	0,68	Fit
Tantangan	2	1,06	0,3	0,50	Fit
	5*	0,28	-3,6	0,77	Tidak Fit
	8	1,04	0,2	0,55	Fit
	11*	0,43	-2,5	0,67	Tidak Fit
	13	0,64	-1,4	0,42	Fit
	17	0,73	-1,0	0,40	Fit

Keterangan (*): item gugur

Dengan metode analysis factor. Hasil yang diperoleh uji validitas pada skala *fear of success* dengan nilai KMO sebesar 0,560 dan uji validitas *hardiness* dengan nilai KMO 0,577 yang berarti skala pada masing-masing variabel memiliki nilai p>0,5 artinya item mengukur konstruk yang hendak diukur.

3. Hasil Uji Reliabilitas

Dari hasil analisis data uji reliabilitas alat ukur penelitian dengan menggunakan program SPSS 16.00 for windows pada 35 karyawan wanita PT.X maka untuk skala *fear of success* diperoleh koefisien *Alpha Chonbach* sebesar 0,70 masuk dalam kriteria reliabel (baik) yang berada pada kisaran 0,7-0,8 (Sumintono, 2014). Sedangkan uji reliabilitas skala *hardiness* diperoleh koefisien Alpha Chonbach sebesar 0,81 dimana pada angka tersebut masuk dalam kriteria reliabel (Baik Sekali) yang berada pada kisaran 0,8-1,00 (Sumintono, 2014). Dengan demikian kedua alat ukur skala *fear of success* dan skala *hardiness* dinyatakan layak untuk dilanjutkan pada penelitian yan sesungguhnya.

4.Hasil analisis data

a. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas pada penelitian menggunakan Kolmogorov-Smirnov ini menunjukan bahwa koefisien normalitas variabel *fear of success* sebesar 0,240 dan variabel *hardiness* sebesar 0,172 dengan demikian nilai p>0,05 yang artinya bahwa sampel berasal dari populasi tersebut berdistribusi normal.

b. Hasil Uji Korelasi

		Fear of Success	*Hardiness*
Fear of Success	Pearson Correlation	1	-,227’
	Sig. (2-tailed)		,019
	N	107	107
Hardiness	Pearson Correlation	-,227’	1
	Sig. (2-tailed)	,019	
	N	107	107

Dari hasil analisis data penelitian diperoleh koefisien korelasi adalah -0,227 nilai p= 0,019. Karena nilai p < 0,05 maka (Ho) ditolak dan sebaliknya (Ha) diterima yang artinya terdapat hubungan antara *hardiness* dengan *fear of success* dengan arah negative pada karyawan PT.X. Artinya semakin tinggi *hardiness*, maka semakin tinggi *fear of success.*

c. Hasil kategorisasi

Kategorisasi *Fear of Success* dan *hardiness* dalam penelitian ini tergolong sedang

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka ditemukan adanya hubungan dengan arah yang negatif antara *hardiness* dengan *fear of success* pada karyawan wanita PT.X. Artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah *fear of success* nya dan sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi *fear of success* nya.

Merujuk hasil penelitian di atas, pada dasarnya banyak wanita memiliki motif untuk menghindari kesuksesan yaitu disposisi untuk menjadi cemas tentang pencapaian prestasi mereka karena memiliki konsekuensi negatif bagi wanita. *Fear of success* yaitu perasaan cemas dan takut akan kesuksesan dialami oleh wanita karena akan menimbulkan konsekuensi-konsekuensi negatif yang akan diterima akibat sukses yang diraihnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Yuliana (2017) membuktikan adanya korelasi dengan arah hubungan negatif antara *hardiness* dengan *fear of success*.

Dalam penelitian ini data demografi subyek yang berjumlah 100 karyawan wanita menunjukkan 75 % belum menikah dan 25 % sudah menikah. Bagi perempuan yang belum menikah, kecemasan ini

semakin kentara mengingat perkembangan karier menuju kesuksesan sejalan dengan penambahan usia.Oleh karena itu semakin mendekati kesuksesan dalam karier maka wanita yang belum menikah dan telah berusia akan semakin cemas. Pilihan berkarier atau menikah dapat menimbulkan dilemma bagi karyawan wanita tersebut kecuali bagi wanita yang memiliki pribadi yang tangguh dalam kehidupan. Menurut Bolger dan Zuckerman (1995) menyatakan bahwa kepribadian memainkan peran penting dalam proses terjadinya stres. Menurut Maddi (2002), individu dengan karakteristik kepribadian tersebut dikenal dengan nama *hardiness* untuk menyesuaikan diri dengan perubahan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang kuat dan berkomitmen pada individu untuk menghadapi permasalahan dalam kehidupan yang dapat menimbulkan stres (Maddi, Kobasa, & Khan 2007). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Luthfiatuz (2012) yang menyatakan bahwa *hardiness* memiliki hubungan negatif yang dengan *fear of success* dengan nilai koefisien korelasi sebesar r= -0,684 dengan p = 0,030.

Hasil perhitungan analisis tambahan untuk mengetahui faktor-faktor *fear of success* yang memberi sumbangan terbesar apakah faktor internalatau eksternal,maka dalam penelitian ini hasilnya adalah faktor dalam diri (internal) menyumbang sebesar 0,721 (72,1%) yang termasuk pada kategori sumbangan tertinggi, sedangkan faktor luar diri (eksternal) menyumbang sebesar 0,279 (27,9%) yang termasuk kategori rendah.

Dalam kenyataan sering terjadi seorang wanita yang bekerja mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan peran dalam keluarga dengan perannya sebagai seorang karyawan di suatu organisasi. Permasalahan yang terjadi antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga dapat mengakibatkan rendahnya *job satisfaction*, meningkatkan absenteeism, menurunkan motivasi karyawan, dan pada jangka waktu tertentu dapat mengakibatkan turnover (Nyoman Triaryati, 2002) Tekanan pekerjaan yang tinggi yang disebabkan oleh persaingan ketat antar karyawan juga membuat sesama karyawan lebih cepat mengalami stress dan kepanikan, sehingga tidak focus ke dalam pekerjaannya.

Rendahnya *fear of success* menurut penelitian Zuckerman dan Wheeler (1975) bahwa rasa takut sukses yang tinggi di pengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Beberapa masalah atau tekanan yang membuat hal ini akan menimbulkan stress. Stress yang dimaksud adalah stress yang menyebabkan kecemasan dan ketakutan.

Hasil perhitungan mean dengan menggunakan SPSS 16.00 for windows pada variabel *hardiness* mendapatkan nilai mean sebesar 30,00 yang berada pada kategori Sedang. Sedangkan pada variabel *fear of success* diperoleh nilai mean sebesar 50,00 yang berada pada kategori Sedang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dengan arah yang negatif antara *hardiness* dengan *fear of success* pada karyawan wanita PT.X. Hal ini berarti semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki karyawan wanita maka semakin rendah *fear of success.* Adapun saran teoritis yang diberikan kepada peneliti selanjutnya adalah agar dapat diambil sampel karyawan wanita dengan posisi atau jabatan berbeda dengan data demografi yang bervariasi. Secara praktis,bagi karyawan wanita diharapkan memiliki keberanian dan memiliki daya juang

yang tinggi dalam bekerja sehingga tidak akan menyia-nyiakan kesempatan promosi jabatan khususnya bagian operasional jabatan store manager.Bagi perusahaan diharapkan dapat menciptakan suasana kerja yang tidak menimbulkan fear of success pada diri karyawan wanita, sebaliknya dapat menciptakan suasana yang menimbulkan semangat untuk meraih prestasi kerja yang lebih baik tanpa diliputi oleh perasan khawatir tentang suatu dampak kesuksesan yang belum jelas.

REFERENSI

Aprilia, R. (2007). Harakah dan Kemandirian perempuan. Http:// www.wordpress .com/perempuan/html. Diunduh pada tanggal 06 April 2018

Badan Pusat Statistik. http://bps.go.id>2017/12/25. Diunduh tanggal 06 April 2018

Bloger, N and Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. Journal of Personality in the stress process. *Journal of Personality and social Psychology*, 69 (5) : 890-902

Cooper, C., et all. (2001). *Organizational Stress. United States of America* : Sage Publication

Horner. (1972). M Toward an understanding of achievement related conflics in women. *Journal of social Issue*, 28, 157-175

Hurlock, E.B (1997). *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih Bahasa : Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta : Erlangga

Jane , Cary Peck (1991). *Wanita dan Keluarga*. Yogyakarta.

Jimenez, Munoz, Hernandez and Blanco (2014). Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. *Journal Psyhology*. Vol.26. No.2, 207-21

Kobassa, S.C. Maddi S.R., & Isahn, S (1984). Hardiness and Health : a prospective study. *Journal of Personality and social. Psychology*, 42, 168-177

Larkin,L. (1987). Identity and fear of success. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 1, 38-45

Listyowati, F. 2000. Konflik peran ganda pada wanita bekerja. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Luthfiatuz. (2012). Hubungan antara Hardiness dengan Ketakutan Akan Sukses Pada Pegawai Wanita Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Lawang. *Skripsi.* Malang : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Maddi, S. Kobasa, S.C (1984) . *The hardy excecutive : Health under stress*. Homwood, II : Dow Junessirwin

Maddi. S.R. (2002). The story of Hardiness : Twenty Years of Theorizing, *Research and Pactive. Consulting Psychology Journal*. Pactice and Research, Vol. 54, No.3 , 175-185

Martaniah, dkk (2000). Ketakutan akan sukses. *Laporan penelitian*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Seniati dan Dahesihsari (2002). Hubungan antara Peran Jenis Kelamin, fear of success dan kesukubangsaan dengan komitmen dosen perempuan rehadap organisasi. *Anima, Indonesia Psychological Journal.* Vol. 17. No. 4, 332-245

Setyono Agus, Rahardjo M, Nugraheni R, Rahardja E (2007). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi job stress serta pengaruhnya terhadap kepuasan kerja dan kinerja salesman. *Jurnal Managemen*, Vol.4, No.2 , 70-80

Sheridan, C.L., dan Radmacher, S.A (1992). *Health Psychology* : Challenging The Biomedical Model. Canada : John Willey dan Sons. Inc

Sumintomo , B dan Widhiarso, W. (2013). *Aplikasi Model Rasch untuk penelitian ilmu-ilmu sosial*. Cimahi. Trim. Komunika Publishing House

Williams. P.G, Smith, T.W, Gunn, H.E., & Uchino, B.N (2011). Personality and stress : Individual differences in exposure reactivity, recovery, anfd restoration. In R. Constrada & A. Baum (Eds), *Handbook of stress science* (PP. 231-246). New York : Springer

Yuliana, L.I. (2017). Fear Of Success Pada Perempuan Bekerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda dan Hardiness. *Jurnal Psikologi. Riau* : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.

Zucherman.M & Allison (1976). An objective measure of fear of success: Contruction and validation. *Journal of personality Assesment*, 40,4.

EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECENDERUNGAN KECEMASAN PADA PASIEN COVID -19

Putri Damayanti Widyani
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
putripsikologi27@gmail.com

Abstrak

Coronavirus disease 2019 (Covid-19) dapat menyebabkan pneumonia, syndrome pernafasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian serta dapat berdampak pada kesehatan jiwa maupun psikososial berupa ketakutan, cemas, dan panic dalam menghadapi Covid-19. Bedasarkan hal tersebut Pasien Covid-19 dapat mengalami kesulitan menjalankan aktifitas keseharian melawan penyakit Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus, pengumpulan data melalui wawancara secara daring dan screening menggunakan *Self Reporting Questionnaire-20* yang menunjukkan bahwa klien merasa cemas, tegang, khawatir, sulit tidur, nafsu makan menurun, merasa tidak bahagia, tidak menikmati kegiatan sehari-hari, dan kehilangan minat pada berbagai hal. Penelitian ini bertujuan untuk Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir dan keyakinan klien memandang keadaan saat ini melalui intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* yang dilakukan masing-masing 30 menit selama 10 sesi, serta menggunakan 6 tahap terapi, yakni menjalin report, identifikasi permasalahan, mempersiapkan konseli untuk terapi, mengimplementasikan program penanganan, mengevaluasi kemajuan, dan mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling. Subjek penelitian yakni remaja laki-laki usia 13 tahun dengan diagnosis Covid-19 yang telah melakukan SWAB test 4 kali dengan hasil positive. Setelah melakukan intervensi subjek merasa lebih tenang, mampu menerima keadaan, kualitas tidur dan nafsu makan meningkat, serta klien mau melanjutkan intervensi medis kembali.

Kata Kunci : *Coronavirus disease 2019* (Covid-19), *Cognitive Behavioral Therapy*, Kecemasan

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 merupakan masalah kesehatan yang sedang terjadi di dunia, dimana *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) adalah penyakit menular disebabkan oleh severe acute respiratori syindrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernafasan, akut, demam, batuk, dan sesak nafas. Gejala umum infeksi Pada kasus covid yang berat dapat menyebabkan pneumonia, syndrome pernafasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Kementerian Kesehatan RI (2020) menyebutkan bahwa Pandemi Covid-19 merupakan bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang, masalah kesehatan jiwa dan psikososial dapat berupa ketakutan, cemas, dan panic dalam kejadian Covid-19. Gejala awal terjadinya adalah khawatir, gelisah, panic, takut mati, takut kehilangan control, mudah tersinggung, jantung berdebar lebih kencang, nafas sesak, pendek dan berat, mual, sakit kepala, pusing, otot tegang, dan sulit tidur. Lebih lanjut, sampai dengan tanggal 25 maret 2020, dilaporkan total kasus konfirmasi Covid-19 sejumlah 414.179 dengan 18.440 kematian, Yang dilaporkan di 192 negara/wilayah. Dengan demikian tingginya kasus pandemic ini memunculkan masalah kesehatan jiwa salah satunya kecenderungan kecemasan pada pasien Covid-19 (Departemen kesehatan RI, 2020).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dirasakan oleh seseorang dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart, 2016). Lebih lanjut Nevid (2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi gangguan terhadap perhatian, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan merasa binggung. Sehingga dari penyakit Covid-19 ini memungkinkan pasien merasakan kecenderungan kecemasan. Senada dengan Davidoff (1991) mengungkapkan kecemasan sebagai emosi yang ditandai oleh perasaan bahaya yang diantisipasikan, termasuk ketegangan.

Dalam penelitian ini, subjek seorang pasien Covid-19 yang mengalami kecenderungan kecemasan. Subjek merasa cemas karena tidak kunjung sembuh, tegang, khawatir akan menulari orang tuanya, sulit tidur, nafsu makan menurun, merasa tidak bahagia dan menganggap hidup ini tidak adil, tidak menikmati kegiatan sehari-hari, dan kehilangan minat pada berbagai hal termasuk keengganan subjek melanjutkan intervensi medis dengan meminum vitamin. Apa yang difikirkan subjek merupakan bentuk fikiran-fikiran negative yang kemudian muncul kedalam perilaku subjek. Senada dengan Hawari (2006) gejala kecemasan seperti khawatir, tidak tenang, Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir Sering mengelu khawatir berlebihan terhadap penyakit dsb. Maka penanganan kecenderunagn kecemasan yang dialami subjek perlu mendapatkan penanganan dengan intervensi Cognitive Behavioral Therapy.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu (Grebb, Kaplan, dan Sadock, 2010). Lebih lanjut menurut Corey (2003) cognitive behavioral therapy dapat menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses penyelesaian masalah. Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku adalah yang dipelajari (learned),termasuk tingkah laku mal adiktif. Pikiran dan emosi yang salah dan tidak tepat dapat mempengaruhi perilaku individu. Dimana terapi ini untuk memodifikasi keyakinan ataupun pola pikir subjek yang terdistorsi, sehingga dengan ini subjek mampu menciptakan pola fikir atau keyakinan yang adaptif.

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Hasibuan (2016) dengan judul Efektifitas Cognitive Behavioral terhadap kecemasan pada pasien chronic obstructive pulmonary Diseases dirumah sakit kota medan yang hasilnya CBT efektif menurunkan kecemasan pada pasien COPD, namun demikian yang membedakan penelitian kali ini yakni pada subjek penelitian. Pertimbangan yang diambil untuk penelitian ini adalah intervensi yang dilakukan kepada subjek yang merupakan pasien Covid-19. Penggunaan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy sebagai upaya untuk mengatasi kecenderungan kecemasan agar subjek mampu merubah cara berfikir dan berperilaku lebih adaptif. Oleh karenanya, berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas dari teknik CBT untuk menurunkan kecenderungan kecemasan pada pasien Covid-19

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Karakteristik subjek dalam penelitian ini sebagai berikut : 1) Pasien Covid-19 yang telah melakukan SWAB tes 4 kali dengan hasil positive, 2) remaja usia 13 tahun), 3) Individu yang berjenis kelamin laki-laki.

Metode pengumpulan dalam penelitian ini menggunakan wawancara secara daring dan screening masalah psikologis menggunakan SRQ-20. Hal ini dilakukan untuk mengetahui keadaan subjek dan sebagai dasar untuk menentukan jenis intervensi yang tepat. Intervensi yang digunakan untuk mengurangi kecenderungan kecemasan pada subjek yakni *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik konseling yang dilakukan secara daring melalui 6 tahap terapi, yakni menjalin report, identifikasi permasalahan, mempersiapkan konseli untuk terapi, mengimplementasikan program penanganan, mengevaluasi kemajuan, dan mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling (Komalasari, 2011). Target yang ingin dicapai yakni untuk Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir dan keyakinan subjek memandang situasi dan keadaan saat ini.

HASIL

Pengumpulan data dan pemberian intervensi dilakukan selama masing-masing 30 menit selama 10 sesi. Ada penurunan kecenderungan kecemasan subjek yang terlihat pada poin SRQ-20 dimana sebelum intervensi berada diangka 6, Dimana subjek merasakan kekhawatiran dan rasa cemas akan sakitnya yang tak kunjung sembuh. Berikut hasil wawancara yang dilakukan secara daring dengan subjek:

> "Apa saya bisa sembuh, 4 kali kok gak sembuh-sembuh bu. Saya takut meninggal kalau begini terus gak sembuh-sembuh, apalagi menulari mama nanti"

Subjek merasa putus asa akan upayanya dalam mengikuti prosedur medis, karena anggapan subjek bahwa hal tersebut tidak dapat membuatnya sembuh. Subjek menyalahkan keadaan yang dialami. Lebih lanjut subjek memberi respon perasaannya dengan perilaku yang negative. Berikut hasil wawancara yang dilakukan secara daring dengan subjek:

> "kenapa harus saya Yang kena, dan tidak sembuh-sembuh, percuma saja saya minum vitamin, mending tidak minum. Teman saya yang tidak pakai masker saja gak kena covid"
> "saya kalau tidak selera makan, ya tidak makan"
> "akhir-akhir ini gabisa tidur malam, tidurnya pagi , males ngapa-ngapain"

Setelah dilakukan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* yang dilakukan masing-masing 30 menit selama 10 sesi hasil screening SRQ subjek berada diangka 2. Hasil yang diperoleh adalah subjek merasa lebih tenang, mampu menerima keadaan, serta muncul perubahan perilaku yang lebih adaptif, seperti kualitas tidur dan keinginan untuk makan meningkat, serta klien mau melanjutkan intervensi medis kembali. Berikut hasil wawancara yang dilakukan secara daring dengan subjek:

"Alhamdulillah perasaan saya jauh lebih tenang. kemarin malam saya bisa tidur bu, walaupun masih malam sekitar jam 10. Takut pun gak membuat imun saya baik bu"

"Cemas dan deg-deg nya sudah gak sering muncul bu sekarang"

"makan sudah agak mending, kalau nasi agak gak selera bu, tapi lontong dan roti mau sekarang"

"iya bu, saya rutinkan minum vitamin nya, saya ingin segera sembuh, 3 hari lagi saya SWAB, harus semangat"

DISKUSI

Dari Hasil penelitian diatas Subjek merasa cemas, khawatir dan takut akan penyakit Covid-19 yang dideritanya, subjek cemas jika tidak dapat sembuh serta menulari keluarganya yang lain. senada dengan Hersen (1986) yang menjelaskan bahwa kasus kecemasan pada individu yang mengalami gangguan fisik, bahkan mencapai 50% yakni pasien medis. Lebih lanjut Kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir, gugup, atau takut ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Greenberger & Padesky, 1995; Nevid, dkk., 2005).

Subjek mengalami perubahan perasaan seperti rasa tidak nyaman, perasaan menyalahkan keadaan dan perubahan respon perilaku seperti berkurangnya selerah makan, tidak dapat tidur dimalam hari, dan tidak memiliki keinginan lagi untuk meminum vitamin. yang ditimbulkan dari perasaan cemas yang dimiliki subjek karena penyakit yang diderita. Senada dengan Towsend (1998) menjelaskan bahwa kecemasan ditandai dengan perasaan takut, gelisah, kurangnya kontak mata, fokus terhadap diri, kesulitan konsentrasi, peningkatan pernafasan dan jantung, nafsu makan berkurang. Lebih lanjut Syamsu Yusuf (2009) menjelaskan anxiety (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan.

Kecemasan merupakan keadaan psikologis karena pengalaman yang tidak menyenangkan (Hersen, dkk., 1986). Selama subjek divonis terpapar virus covid-19, subjek mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan, seperti segala prosedur medis yang harus dijalani dimana subjek harus menjalani SWAB test sebanyak 4 kali dengan hasil positive. Senada dengan Maramis (2005) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Kecemasan sebagai manifestasi dari ketegangan dan kekhawatiran akan membuat individu merasa tidak aman dan tidak nyaman dalam menjalankan suatu aktivitas.

Salah satu pendekatan terapi yang efektif untuk mengatasi kecemasan adalah Cognitive Behavior Therapy (Westra & Phoenix, 2003). Dimana subjek dengan perasalahan psikologis membutuhkan cognitive behavioral therapy untuk mengurangi kecenderungan kecemasan yang dialami. Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Hasibuan (2016) dengan judul Efektifitas Cognitive Behavioral terhadap kecemasan pada pasien chronic obstructive pulmonary Diseases dirumah sakit kota medan yang hasilnya CBT efektif menurunkan kecemasan pada pasien COPD.

Berdasarkan serangkaian terapi kognitif perilaku pada kecenderuan kecemasan pasien Covid-19 diperoleh hasil bahwa Terapi Kognitif Perilaku terbukti dapat menurunkan atau mengurangi kecemasan. Senada dengan Nevid (2005) yang menyatakan bahwa Perubahan tidak hanya dalam perilaku nyata tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan dan sikap yang mendasarinya yakni dengan mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif. Lebih lanjut Proses Terapi ini berpengaruh terhadap pembelajaran untuk mengevaluasi pemikiran serta mengubah seseorang menjadi rasional dan adaptif dengan cara mengubah pola pikir yang berpengaruh pada perasaan dan perilakunya (Roth, dkk. 2002).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy efektif mengurangi kecenderungan kecemasan pada pasien Covid-19. Hasil wawancara dan screening SRQ-20 menunjukkan bahwa terdapat perubahan positif pada subjek, dimana subjek merasa lebih tenang dan berkurang intensitas menangis, mampu menerima keadaan sakit yang diderita, kualitas tidur dan nafsu makan subjek menjadi lebih baik selanjutnya subjek lebih kooperatif melanjutkan intervensi medis.

Saran Praktis untuk Orang tua dalam proses pemulihan pasien diharap orang tua dapat mendampingi, serta dapat menjadi pendengar atas perasaan yang dialami pasien. Lebih lanjut saran untuk masyarakat disekitar pasien diharap masyarakat tidak memberi stigma kepada pasien Covid-19. Berikutnya saran untuk peneliti selanjutnya bisa melakukan terapi kelompok secara daring dengan menggunakan karakteristis subjek yang sama.

REFERENSI

Corey, Gerald. (2003). Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,Bandung. PT Refika Additama.

Hawari, Dadang. (2006). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Gaya Baru.

Davindoff, L. L. (1991). Psikologi Suatu Pengantar (Edisi ke-2). Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Departemen Kesehatan RI. (2020). Pedoman Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Pandemi Covid-19 Jakarta: Direktorat Jenderal pencegahan dan pengendalian penyakit

Hasibuan, Muhammad Taufik Daniel.(2016). Efektifitas Cgnitive Behavioral Therapy Terhadap kecemasan Pasien Chronic Obstructive Pulmonary Disease Di rumah sakit kota medan.Program studi Magister keperawatan.Universitas Sumatera Utara

Hersen, M.. Kazdin, A. E., & Bellak, A. S. (Eds.). (1986) . The Clinical Psychology Handbook. New York: Pergamon Press, Inc.

Kaplan HI, Sadock ,Grebb JA. (2010). Sinopsis psikoatri ilmu pengetahuan perilaku Psikiatri klinis.Tangerang:Binarupa Aksara

Komalasari, Gantina. (2011). Teori dan Teknik Konseling,Jakarta: PT Indeks

Maramis, W. F. (2005). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga

Roth, D. A., Eng, W., & Heimberg, R.G. (2002). Cognitive Behavior Therapy. Encyclopedia of Psychotherapy.

Stuart, Gail.W. (2016). Keperawatan Kesehatan Jiwa: Indonesia:Elserve

Syamsu Yusuf. (2009). Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas. Bandung: Maestro

Westra, H. A., & Pheonix, E. (2003). Motivational Enhancement Therapy in Two Cases of Anxiety Disorder. Clinical Case Studies.

COPING STRESS SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI PADA WANITA BEKERJA DIMASA PANDEMIK COVID-19

Yulia Fitriani[1], Dean Septiansyah[2]
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
[1] yulia.fitriani@dsn.ubharajaya.ac.id, [2] septdean@gmail.com

Abstrak

Dampak psikologis akibat pandemik Covid-19 dirasakan oleh para pekerja terutama wanita yang tinggal di Jabodetabek. Tuntutan hidup, tanggung jawab pekerjaan, aturan protokol kesehatan, fasilitas transportasi yang terbatas, takut tertular virus dapat menjadi stressor bagi wanita bekerja sehingga mengalami kecemasan. Untuk mengatasi hal tersebut wanita bekerja diupayakan memiliki kemampuan resiliensi yang bagus, yaitu kemampuan untuk kembali bangkit secara fisik, psikis dan hubungan sosial setelah mengalami *stressful*. *Coping stress* diasumsikan mampu memberikan sumbangan terhadap kemampuan resiliensi pada wanita bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sumbangan *coping stress* terhadap resiliensi pada wanita bekerja. Hipotesis yang diajukan yaitu *coping stress* mampu memprediksi resiliensi pada wanita bekerja dimasa pandemik Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah wanita bekerja, sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 125 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan kriteria sampel wanita bekerja usia minimal 19 tahun dan tinggal di JABODETABEK. Penelitian menggunakan dua alat ukur, yaitu Skala *Coping Stress* yang dimodifikasi dari *The Way of Coping Checklist* (Vitaliano,Russo, Carr, Maluro, & Becker, 1985) dan Skala Resiliensi yang diadaptasi dari *Connor-Davidson Resilience Scale* (Connor dan Davidson, 2003). Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebar Skala *Coping Stress* dan Skala Resiliensi melalui *google form*. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana dan diolah dengan menggunakan bantuan SPSS 23 *for windows*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *Coping Stress* mampu memprediksi Resiliensi secara signifikan. C*oping Stress* mampu memberikan sumbangan efektif terhadap Resiliensi sebesar 17% sedangkan 83% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Coping Stress*, Resiliensi, Wanita Bekerja

PENDAHULUAN

Pada Januari tahun 2020, dunia digemparkan dengan adanya wabah virus corona atau dengan nama resminya adalah Covid-19. Menurut *World Health Organization* (2020), sebagai badan resmi Organisasi Kesehatan Dunia pada bulan Maret 2020 menyatakan bahwa wabah virus ini ditetapkan sebagai pandemi. Dimana merupakan jenis virus baru, dapat menginfeksi banyak orang dengan mudah, serta bisa menyebar antar manusia secara efisien. Virus corona memiliki ketiga karakteristik tersebut, yang juga virus ini menyerang organ tubuh manusia dan menyebabkan adanya penyakit komplikasi bahkan hingga menyebabkan kematian. Penyebaran virus corona secara global masih terus bertambah setiap harinya, terhitung mulai tanggal 29 Juli 2020 terkonfirmasi sebanyak 16.874.095 (16,8 juta) terinfeksi virus corona, 10.433.542 (10,4 juta) pasien telah sembuh, dan 662.085 orang meninggal dunia (Bramasta D.B., 2020).

Di Indonesia sendiri, kasus pertama virus corona terdeteksi di Depok dengan positif dua orang pada awal bulan Maret 2020. Menurut data tercatat hingga pada 02 Agustus 2020 terdapat

kasus positif sebanyak 111.455 kasus, dimana yang sembuh sebanyak 68.975 dan 5.236 orang meninggal dunia (Gugus Tugas PP Covid-19, 2020). Untuk daerah Jabodetabek, provinsi DKI Jakarta menyumbang 19.9% dari total keseluruhan atau 22.144 kasus positif di Indonesia, untuk daerah Bogor sebanyak 832 kasus positif, Depok 1.011 kasus positif, Tangerang 958 kasus positif, dan Bekasi 1.006 kasus positif (Gugus Tugas PP Covid-19, 2020). Berkaca pada kasus di negara lain, pemerintah Indonesia mengeluarkan status darurat bencana hingga diadakannya kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dengan langkah-langkah prefentif seperti *campaign* gerakan *Social Distancing, Physical Distancing, Stay At Home, Work From Home*, dan lain sebagainya agar menahan laju kasus positif corona di Indonesia (Kementerian Sekretariat Republik Indonesia, 2020).

Kebijakan terkait covid 19 yang diberlakukan oleh pemerintah berdampak pada kehidupan masyarakat diantaranya bagi kaum pekerja terutama wanita yang tinggal di Jabodetabek. Kondisi yang cepat berubah dan tidak terduga sebelumnya sehingga tidak ada kesempatan untuk mempersiapkan segala sesuatunya dengan baik. Wanita bekerja dituntut untuk segera beradaptasi dengan kondisi yang ada. Belum lagi bagi pekerja wanita yang memiliki anak sekolah yang harus *school from home* menambah beban tugasnya, karena selain harus bekerja demi memenuhi kebutuhan ekonomi, wanita bekerja juga mengurus pekerjaan rumah tangga mereka serta harus mendampingin anak mengerjakan tugas sekaloah yang cukup menyita perhatian. Hal ini menjadi problem tersendiri yang dapat menyebabkan wanita menjadi stress.

Mayoritas penduduk Jabodetabek baik laki-laki maupun perempuan adalah soerang pekerja. Menurut Profil Perempuan Indonesia (2018), pada tahun 2017 secara global terdapat sekitar 51% wanita yang terlibat dalam angkatan kerja. Masa pandemik Covid-19 yang terjadi saat ini sangat berdampak pada para pekerja khususnya kaum wanita yang tinggal dan bekerja di Jabodetabek.

Intensitas penyebaran wabah Covid-19 menjadi momok yang menakutkan sehingga menjadi *stressor* bagi para pekerja wanita. Selain stress, masalah kecemasan dan depresi paling tinggi dan rentan terjadi pada individu khususnya wanita (Antara, Tirto.id., Mei 2020). Gejala cemas dan depresi yang dirasakan ialah rasa takut dan khawatir berlebih, merasa tidak bisa rileks dan nyaman, mengalami gangguan tidur, dan kewaspadaan berlebih. Gejala cemas paling utama yang dirasakan adalah merasa sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebih, mudah marah atau jengkel, dan sulit untuk rileks. Sementara gejala depresi utama yang dirasakan gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah tidak bertenaga, dan kehilangan minat. Mayoritas individu memiliki gejala stres pascatrauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19. Gejala stres setelah trauma yang menonjol adalah merasa berjarak dan terpisah atau tidak terhubung dengan orang lain, dan merasa terus waspada, berhati-hati, berjaga-jaga. Selain itu ada pula gejala lain seperti mati rasa, ledakan kemarahan atau mudah kesal, sulit tidur, dan memiliki masalah konsentrasi.

Agar terhindar dari kondisi psikologis yang lebih buruk, pekerja wanita diharapkan mampu memiliki kemampuan resiliensi yang cukup memadai untuk dirinya. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Pratiwi A. C., dkk. 2016) resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi

terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Menurut Luthar (dalam Hendriani W, 2018 : 2) resiliensi dalam berbagai kajian dipandang sebagai kekuatan dasar yang menjadi pondasi berbagai karakter positif dalam diri seseorang. Secara umum, resiliensi ditandai oleh sejumlah krakteristik, antara lain : kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stress ataupun bangkit dari trauma yang pernah dialami.

Berdasarkan teori tersebut, terdapat 7 (tujuh) aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (dalam Jackson dan Watkin, 2004) yang dapat dijadikan sebuah indikator bahwa individu memiliki resiliensi yang tinggi dan memiliki ciri sebagai berikut : (1) *Emotion regulation*, adalah kemampuan mengatur kehidupan internal untuk berhasil di dalam kondisi di bawah tekanan. (2) *Impulse control*, adalah kemampuan untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, dan tekanan yang muncul dari dalam diri. (3) *Causal analysis*, adalah kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi secara akurat tentang penyebab-penyebab kesulitan. (4) *Self-efficacy*, adalah pandangan bahwa diri mampu memecahkan masalah dan sukses. (5) *Realistic optimism*, adalah kemampuan untuk tetap optimis memandang masa depan, tetapi masih dalam batas realitas dalam perencanaan-perencanaannya. (6) *Empathy*, beberapa studi mengenai resiliensi menunjukkan bahwa orang yang resilien memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan mereka dapat mengatasi kesulitan yang paling sulit. Empati merupakan komponen penting dari hubungan sosial yang kuat. (7) *Reaching out*, merupakan kesiapan menjalani tantangan.

Sebaliknya akan menjadi sebuah indikator resiliensi yang rendah apabila individu tidak dapat menemukan sumber yang dapat membentuk resiliensi dalam dirinya. Menurut Grotberg (1995) ada tiga sumber yang dapat membentuk resiliensi dalam diri seseorang. Ketiga sumber tersebut diberi label *I HAVE, I AM, dan I CAN. I HAVE (external support)* merupakan frasa yang dapat mewakili dukungan dari luar terhadap individu, yaitu individu merasa memiliki orang-orang di sekitarnya yang mencintainya tanpa syarat dan peduli kepadanya, frasa *I HAVE* dapat meningkatkan daya tahan dalam diri seseorang. *I AM (personal strengths)* merupakan frasa yang dapat mewakili kekuatan dalam diri individu, yaitu individu merasa menjadi orang yang dicintai, optimis, empati, dan memiliki harga diri. *I CAN (interpersonal skill)* merupakan frasa yang dapat mewakili ketrampilan interpersonal / sosial pada diri individu, yaitu kemampuan individu untuk menjalin hubungan interpersonal dan memecahkan masalah dengan baik.

Setiap individu memiliki kemampuan belajar untuk bangkit dari situasi yang sulit. Hal tersebut akan didukung oleh usaha-usaha individu untuk mampu beradaptasi dan memiliki ketahanan terhadap kondisi yang sulit juga penuh tekanan seperti dalam masa pandemi Covid-19 seperti ini. Usaha dalam mengatasi masa sulit dan tekanan tersebut dikenal dengan istilah *Coping*. Lazarus dan Folkman (1984: 150) berpendapat bahwa *coping* sebagai upaya perilaku dan kognitif untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal khusus yang dinilai sebagai situasi yang berat atau melebihi sumber daya individu.

Secara umum terdapat 2 fungsi *coping stress*, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping. Emotion-focused coping* berfokus pada penilaian bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengubah kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam, atau menantang. Bentuk usaha yang digunakan adalah individu mengatur atau mengurangi respon emosional terhadap *stress* (Lazarus dan Folkman, 1984: 150). *Problem-focused coping* berfokus pada penerimaan terhadap perubahan. Untuk mengurangi *stressor*, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini, bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi (Lazarus dan Folkman, 1984: 152).

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, data yang didapat berupa angka, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian regresi yang bertujuan untuk mengetahui apakah variable coping stress mampu memprediksi variabel resiliensi pada wanita bekerja dimasa pandemik covid 19.

Partisipan

Populasi dalam penelitian adalah wanita bekerja yang tinggal di Jabodetabek. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 125 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan kriteria sampel wanita bekerja, usia minimal 19 tahun dan tinggal di Jabodetabek.

Instrumen

Penelitian menggunakan dua alat ukur, yaitu pertama Skala *Coping Stress* yang dimodifikasi dari *The Way of Coping Checklist* (Vitaliano,Russo, Carr, Maiuro, & Becker, 1985) dengan nilai koefisien reliabilitas 0,892 dan jumlah aitem. Kedua Skala Resiliensi yang diadaptasi dari *Connor-Davidson Resilience Scale* yang dilakukan oleh Nur Istiqomah (2015). Peneliti kemudian melakukan uji coba skala yang sudah diadaptasi dengan metode *try out* terpakai. Nilai koefisien reliabilitas yang dihasilkan adalah 0,868.

Prosedur

Prosedur pertama yang dilakukan peneliti adalah menentukan fenomena yang ada dilapangan kemudian membuat rumusan masalah yang akan diteliti yaitu apakah *coping stress* mampu memprediksi resiliensi pada wanita yang bekerja dimasa pandemik covid 19. . Setelah itu, peneliti menentukan teori yang relevan dengan variabel yang ditentukan sehingga peneliti dapat

merumuskan hipotesis penelitian. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti terlebih dahulu menyiapkan instrument yang akan digunakan. Instrument dalam penelitian ini adalah skala resiliensi dan skala *coping stress*. Sebelum digunakan, kedua instrument ini diuji cobakan terlebih dahulu agar valid dan reliabel. Setelah instrument dinyatakan valid dan reliabel kemudian instrument tersebut digunakan untuk mengambil data penelitian dengan cara menyebar skala melalui google form yang dikirim dan diisi secara online oleh subjek penelitian. Data yang diperoleh berupa data kuantitatif yang kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana, alasannya adalah peneliti ingin mengetahui apakah *coping stress* mampu menjadi prediktor bagi resiliensi pada wanita bekerja. Dari hasil analisis ini kemudian peneliti memperoleh kesimpulan dari penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan saran bagi pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini.

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana atau *simple regression analysis*. Alasannya adalah peneliti ingin mengetahui apakah variabel independen *(coping stress)* mampu memprediksi variabel dependen (resiliensi) pada wanita bekerja dimasa pandemik covid 19. Adapun pengolahan data menggunakan bantuan *software* SPSS 23 *for windows*.

HASIL

Tabel 1. Koefisien Korelasi

		CopingStress	Resiliensi
CopingStress	Pearson Correlation	1	.413**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	125	125
Resiliensi	Pearson Correlation	.413**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	125	125

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil dari analisis tabel 1 adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan resiliensi dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi atau r sebesar 0,413 dan p=0,000 atau p<0,01. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dilanjutkan ke analisis berikutnya yaitu analisis regresi sederhana. Syarat dari analisis regresi sederhana adalah kedua variabel saling berhubungan secara signifikan.

Tabel 2. Anova

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	283.197	1	283.197	25.251	.000[b]
	Residual	1379.491	123	11.215		
	Total	1662.688	124			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), CopingStress

Hasil analisis regresi di atas dapat diketahui bahwa *coping stress* mampu memprediksi resiliensi secara signifikan dengan nilai F=25.251 dan p=0.000 atau p<0,01. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Tabel 3. Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	17.419	2.746		6.343	.000
	CopingStress	.117	.023	.413	5.025	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

Model persamaan regresi linier dilihat dari nilai koefisien konstanta dan koefisien regresi yang dapat dilihat ditabel *unstandardised coefficient*. Rumus persamaan regresi linier sederhana adalah Y = a + bX. Persamaan regresinya adalah Y = 17,419 + 0,117X. Artinya setiap kenaikan 1% pada *coping stress* menaikkan resiliensi sebesar 0,117.

Tabel 4. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.413[a]	.170	.164	3.349	.170	25.251	1	123	.000

a. Predictors: (Constant), CopingStress

Berdasar tabel 4 dapat diketahui nilai R Square sebesar 0,170, artinya *coping stress* mampu memberikan sumbangan efektif terhadap peningkatan resiliensi sebesar 17%, sedangkan 83% dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Di masa pandemik covid 19 ini dirasa menjadi beban yang berat bagi setiap individu terutama wanita bekerja. Beban pekerjaan ditempat kerja belum lagi ditambah beban pekerjaan rumah dapat menyebabkan wanita bekerja bisa kelelahan. Apalagi jika memiliki anak usia sekolah dasar yang harus didampingi, karena kebijakan sekarang setiap siswa belajar jarak jauh. Hal ini akan menambah beban wanita bekerja, karena harus mendampingi anak selama sekolah daring. Ditambah kondisi saat ini jumlah pasien covid 19 semakin bertambah membuat sebagian besar orang cemas tertular virus jika keluar rumah. Jika keluar rumah harus mentaati protocol kesehatan yang terkadang membuat individu merasa tidak nyaman dan terbebani. Aturan dari pemerintah maupun tempat kerja yang kadang berubah-ubah membuat wanita bekerja semakin terbebani.

Keadaan yang berubah-ubah sedemikian cepatnya dapat membuat wanita bekerja stress, cemas bahkan depresi. Untuk menjaga kondisi psikologis tetap sehat, wanita bekerja dituntut untuk memiliki kemampuan resiliensi. Kemampuan resiliensi dalam kondisi pandemik yang sedang berlangsung saat ini sangat dibutuhkan oleh setiap individu, terutama wanita yang bekerja. Resiliensi dapat membantu individu untuk bangkit dari kesulitan dan mencegah kegagalan karena trauma (Seligman, 2011). Apabila memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi, individu tidak terpengaruh oleh kesulitan yang dihadapi, individu tetap bisa menjalani kehidupan normal (Edward, Catling & Parry, 2016). Masing-masing individu, keluarga, pemerintah dianjurkan untuk meingkatkan resiliensi sehingga masyarakat dapat hidup lebih baik di daerah rawan bencana (Sari & Satria, 2012). Adaptasi dan resiliensi dimasa pandemik dibutuhkan untuk proses berjalannya karir (Ramdhani & Kiswanto, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa *coping stress* mampu menjadi predictor bagi resiliensi pada wanita bekerja dimasa pandemik covid 19. *Coping stress* memberikan sumbangan yang efektif sebesar 17% terhadap resiliensi pada wanita bekerja di masa pandemik covid 19 ini. Berdasarkan hasil penelitian *Coping stress* berupa humor dapat mengatasi situasi traumatis dan meningkatkan resiliensi (Kuiper, 2012). Wanita bekerja harus memiliki strategi coping dalam mengatasi stress, baik itu *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*. Strategi coping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa dapat membebani, menekan, menantang melebihi dari kemampuan yang dimiliki (Maryam, 2017).

Problem focused coping yaitu individu dapat mengambil langkah untuk menghadapi masalah secara langsung (Lo dalam Tuasikal & Retnowati, 2018). Misalnya, untuk mengurangi beban kerja yang berat wanita bekerja dapat meminta bantuan orang lain. Seperti mencari guru pendamping untuk menemani anaknya yang sedang sekolah daring ketika dia sedang bekerja. Contoh lain, untuk mengurangi kehawatiran tertular virus wanita bekerja dapat menggunakan kendaraan pribadi ke tempat kerja. *Emotion focused coping* dapat dilakukan dengan cara mengelola respon emosi yang akan dimunculkan ketika menghadapi keadaan yang menimbulkan stress (Dyson&Renk dalam dalam Tuasikal & Retnowati, 2018). Misalnya untuk mencairkan suasana yang tegang dilokasi kerja, wanita bekerja bisa membuat humor untuk meredakan suasana.

Meningkatkan rasa syukur masih dapat bekerja, karena banyak orang lain yang kehilangan pekerjaan akibat pandemik. Untuk membantu mengurangi stress wanita bekerja juga dapat menceritakan masalah yang dihadapi kepada orang terdekat. Terbuka dengan rekan kerja dan keluarga mampu mengurangi stress kerja (Lubis, Irma, Wulandari, dkk, 2015). Kemampuan memilih strategi *coping* yang tepat pada wanita bekerja dapat meningkatkan resiliensi sehingga wanita bekerja terhindar dari stress atau gangguan psikologis lainnya dimasa pandemik ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *coping stress* mampu meningkatkan resiliensi pada wanita bekerja dimasa pandemik covid 19. Wanita bekerja dapat memilih strategi coping yang memungkinkan untuk dipilih, sehingga wanita bekerja lebih resilien atau bertahan meski sedang menghadapi masalah.

Saran untuk peneliti selanjutnya dapat melibatkan variabel lain yang dapat memprediksi kemampuan resiliensi. Untuk wanita bekerja, dapat memilih strategi *coping stress* untuk meningkatkan resiliensi selama masa pandemik.

REFERENSI

Antara, Tirto.id. (2020, Mei 01). Pandemi COVID-19 Survei: 64,3% dari 1.522 Orang Cemas & Depresi karena COVID-19. https://tirto.id/fgPG

Bramasta, B. D., (2020, Juli 2020). Update Virus Corona di Dunia 29 Juli: 16,8 Juta Orang Terinfeksi | Keputusan Mogok Kerja Serikat Guru di AS. Kompas. https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/29/080500465/update-virus-corona-di-dunia-29-juli--16-8-juta-orang-terinfeksi-keputusan?page=all

Edward, T., Catling J. C., Parry E. (2016). Identifying Predictors of Resilience in Students. Psychology Teaching Review, 22(1), 26-34. https://eric.ed.gov/?id=EJ1146583

Grotberg, Edith., (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. The International Resilience Project. Bernard van Lee Foundation.

Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020, Agustus 02). Peta Sebaran.. https://covid19.go.id/peta-sebaran

Hakiki, G., Supriyanto, S. (2018). Profil Perempuan Indonesia. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/d9495-buku-ppi-2018.pdf

Istiqomah,Nur. 2015. Peran Resiliensi, Positive Social Relationships, dan Health Belief Terhadap Emotional Well-Being Pasien Hemodialisis. Tesis. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

Jackson, Rachel, dan Watkin, Chris., (2004). The Resilience Inventory: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness. Selection & Development Review, 20(6). https://www.semanticscholar.org/paper/SDR-The-resilience-inventory%3A-Seven-essential-for-Jackson-Watkin/69b08aae9a0974ff088665ca00353c6f6bb99887

Kementerian Sekretariat Negara Republik Indinesia. (2020, 17 Maret). Arahan Presiden Terkait Kebijakan Pemerintah Pusat dan Daerah Tangani Covid-19. https://www.setneg.go.id/baca/index/arahan_presiden_terkait_kebijakan_pemerintah_pusat_dan_daerah_tangani_covid_19

Kuiper N. A., (2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. Europe's Journal of Psychology, 8(3), 475-491. https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/464

Lazarus, R.S. dan Folkman, S. 1984. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, A., dkk. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. Diversita, 1(2). https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/494

Martin E. P. Seligman., (2011). Psychology: Building Resilience. The April 2011 Issue: Harvard Business Review. https://hbr.org/2011/04/building-resilience

Maryam,S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya. Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol 1, No (2). 101-107. https://www.researchgate.net/publication/324997235_Strategi_Coping_Teori_Dan_Sumber dayanya

Pratiwi, A. C., Hirmaningsih. (2016). Hubungan Coping dan Resiliensi pada Perempuan Kepala Rumah Tangga Miskin. Jurnal Psikologi, Vol. 12, No. 2. http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3231

Ramdhani R. N., Kiswanto A. (2020). Urgensi Adaptabilitas dan Resiliensi Karier pada Masa Pandemi. Indonesian Journal of Educational Counseling, 4(2), 95-106. http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/download/135/77/

Satria B., Sari M. (2017). Tingkat Resiliensi Masyarakat Di Area Rawan Bencana. Idea Nursing Journal, 8(2), 30-34. http://jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/8818

Vitaliano,P.P., Russo.J., Carr.J.E., Maiuro,R.D., Becker,J. 1985. The Ways of Coping Checklist: Revision and Psychometric Properties. Multivariate Behavioral Research. 1;20(1): 3-26. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26776273/

World Health Organization. (2020, Juni 29). Timeline of WHO's Response to Covid-19. https://www.who.int/news-room/detail/29-06-2020-covidtimeline

Hosted by:

Co-hosted by:

UDAYANA UNIVERSITY PRESS
Kampus Universitas Udayana Denpasar
Jl. P.B. Sudirman, Denpasar - Bali Telp. (0361) 255128
unudpress@gmail.com http://penerbit.unud.ac.id

ISBN 978-602-294-454-6