



PROSIDING SEMINAR NASIONAL FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO
"Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan Pembangunan SDM Indonesia Unggul"

KONTROL DIRI DENGAN STRES PADA IBU RUMAH TANGGA SELAMA MENDAMPINGI PEMBELAJARAN DARING PADA JENJANG USIA SEKOLAH DASAR (SD)

Indah Rachmawati Jelita¹, Sarita Candra Merida², Rospita Novianti³

^{1,2,3}Universitas Bhayangkara Jakarta Raya,
Jl. Raya Perjuangan Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat 17121

sarita.candra@dsn.uhbarajaya.ac.id

Abstract

During the pandemic, the obstacles experienced by school students during online learning were also felt by housewives, in addition to obstacles such as not understanding children's learning materials, mothers also had an additional role during the pandemic, namely being a teacher. This additional role makes the workload of housewives increase and stresses the mother. The study aimed to examine the relationship between self-control and stress on housewives while accompanying children to learn online at the elementary level. The method used in this research is a quantitative approach. The population in this study were housewives who did not work and had children at the elementary level with a sample of 102. The sampling technique used was purposive sampling. The data collection uses stress and self control scale and analyzes data using Spearman's rho correlation. The results of this study indicate that there is no relationship between self-control and stress in

prosiding-senmas-november.pdf

- Halaman 110 87 kecocokan Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi...
- Halaman 120 86 kecocokan Sikap terhadap persepsi peran norma sosial- gender, efikasi diri, sikap terhadap p...
- Halaman 128 127 kecocokan Banyak penelitian yang telah meneliti dampak perubahan pembelajaran akibat pande...
- Halaman 182 56 kecocokan Kemudian hal ini juga sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan Zainiyah D...**
- Halaman 186 137 kecocokan During the pandemic, the obstacles experienced by school students during onlin...
- Halaman 188 128 kecocokan Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marthen (2018) menyebutkan bahwa...
- Halaman 189 86 kecocokan Hal ini berarti data yang digunakan tidak sesuai dengan persyaratan yang di...
- Halaman 190 126 kecocokan Pola komunikasi yang di terapkan kepada anak juga mempengaruhi dalam penye...
- Halaman 191 100 kecocokan Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ed...



Fakultas **PSIKOLOGI**
Universitas Diponegoro



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan
Pembangunan SDM Indonesia Unggul



Fakultas Psikologi Undip



psikologi.undip



Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

**"Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan
Pembangunan SDM Indonesia Unggul"**

Semarang, 29 Juni 2022

Editor:

Imam Setyawan, S.Psi., M.A.
Dr. Kartika Sari Dewi, S.Psi., M.Psi

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

"Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan Pembangunan SDM
Indonesia Unggul"

Editor:

Imam Setyawan, S.Psi., M.A

Dr. Kartika Sari Dewi, S.Psi., M.Psi

Desainer Cover: Dwi Widyastuti. A.Md

Reviewer:

1. Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D
2. Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi
3. Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A
4. Imam Setyawan, S.Psi., M.A
5. Dr. Kartika Sari Dewi, S.Psi., M.Psi
6. Achmad Mujab Masykur, S.Psi., M.A
7. Endah Mujiasih, S.Psi., M.Si
8. Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi
9. Adi Dinardinata, S.Psi., M.Psi
10. Salma, S.Psi., M.Psi

Steering Committee (Panitia Pengarah):

1. Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D
2. Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi
3. Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A

Organizing Committee (Panitia Pelaksana):

Ketua : Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A

Sekretaris : Nuryati
Kristiani Nira Wijayanti, S.Psi

Bendahara : Stecher Rangga Inanda, A.Md
Anggit Dwi Nugraheni, S.Ak

ISBN: 978-979-097-991-8

Hak Cipta 2022

Dilarang memperbanyak prosiding ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun
tanpa izin dari penerbit.

Hak penerbitan pada Undip Press

Dicetak oleh Undip Press

Penerbit:

UNDIP Press

Jl. Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang

Telepon : 024 – 7465403

Email : humas[at]live.undip.ac.id

Website : <https://press.undip.ac.id/>



SUSUNAN PANITIA

STEERING COMMITTEE (PANITIA PENGARAH)

1. Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D
2. Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi
3. Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A

ORGANIZING COMMITTEE (PANITIA PELAKSANA)

Ketua : Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A

Sekretaris : Nuryati

Kristiani Nira Wijayanti, S.Psi

Bendahara : Stecher Rangga Inanda, A.Md

Anggit Dwi Nugraheni, S.Ak

Anggota : Dr. Endah Kumala Dewi, M.Kes

Dr. Unika Prihatsanti, S.Psi., M.A

Achmad Mujab Masykur, S.Psi., M.A

Imam Setyawan, S.Psi., M.A

Dr. Kartika Sari Dewi, S.Psi., M.Psi

Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi

Edi Suprpto, S.Kom

Ngateno, S.E

Joko Santosa, S.Kom

Kadisan

Moch. Subiyanto

Nursidi

Siti Yuanah, S.Hum

Sumarsono

Dwi Widyastuti, A.Md

Muhammad Syauqil Qolbi Mahendika

Amalinda Dwiyurine Salsabila

REVIEWER

1. Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D
2. Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi
3. Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A
4. Imam Setyawan, S.Psi., M.A
5. Dr. Kartika Sari Dewi, S.Psi., M.Psi
6. Achmad Mujab Masykur, S.Psi., M.A
7. Endah Mujiasih, S.Psi., M.Si
8. Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi
9. Adi Dinardinata, S.Psi., M.Psi
10. Salma, S.Psi., M.Psi



KATA PENGANTAR DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Keluarga memiliki peran penting dalam membina generasi pembaharu. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menghadapi tantangan tersebut dengan berfokus pada pusat pengembangan Psikologi berbasis keluarga Indonesia yang adaptif pada perkembangan jaman di Asia Tenggara pada tahun 2025. Sejalan dengan Visi Fakultas yang telah digaungkan. Perkembangan jaman telah mengubah kondisi sosial keluarga hingga saat ini, dimana relasi anak dengan orangtuanya sudah terwakilkan dengan kecanggihan teknologi dan luruhnya kedekatan diantara keduanya. Peran psikologi sebagai ilmu perilaku khususnya dalam lingkup keluarga menjawab tantangan melalui kajian ilmiah dan rancangan intervensi yang tepat yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup keluarga dan juga masyarakat Indonesia.

Bentuk kajian ilmiah yang dilakukan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro melalui penyelenggaraan Seminar Nasional dan Call for Paper dengan luaran Prosiding Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan Pembangunan SDM Indonesia Unggul. Artikel-artikel terpilih dalam seminar nasional akan dipublikasikan di Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro dan Jurnal Psikologi Ulayat yang terindeks SINTA 2 dan Jurnal Ecopsy yang terindeks SINTA 3. Tema penguatan ketahanan keluarga diterima dengan sangat antusias oleh rekan rekan Psikologi di Indonesia dengan masuknya puluhan artikel yang membahas tentang ketahanan keluarga, keluarga dan sumber daya manusia, hingga keluarga dan lingkungannya.

Saya menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam Seminar Nasional dan Call for Paper dan juga partisipasi peserta dalam kegiatan tersebut. Semoga kegiatan ini dapat memberikan sumbangsih ilmu yang berarti di para insan Psikologi.

Dekan Fakultas Psikologi,

Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D



KATA PENGANTAR KETUA PANITIA

Puji syukur marilah kita panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat karunia-Nya panitia telah menyelenggarakan kegiatan Seminar Nasional dan Call for Paper Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan Pembangunan SDM Indonesia Unggul pada tanggal 29 Juni 2022 dengan baik. Kegiatan ini selaras dengan komitmen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menjadi pusat pengembangan psikologi berbasis keluarga Indonesia yang adaptif terhadap perubahan jaman di Asia Tenggara pada tahun 2025.

Prosiding Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan Pembangunan SDM Indonesia Unggul merupakan luaran dari kegiatan penyelenggaraan Seminar Nasional dan Call for Paper. Prosiding memuat artikel dari keynote speaker dan invited speakers Seminar Nasional, serta artikel dari peserta Call for Paper. Kegiatan Call for Paper menerima 102 artikel, di mana 97 artikel telah dipresentasikan oleh peserta. Setelah melalui proses review full paper artikel, 89 artikel diterima kembali oleh panitia. Dari 89 artikel tersebut, 1 artikel direkomendasikan masuk Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro (SINTA 2), 2 artikel direkomendasikan masuk Jurnal Ulayat (SINTA 2), 2 artikel direkomendasikan masuk Jurnal Ecopsy (SINTA 3), serta 84 artikel masuk prosiding. Artikel-artikel tersebut mengkaji tentang ketahanan keluarga, keberfungsian keluarga, keluarga dan sumber daya manusia, manajemen sumber daya manusia, hingga manusia, perilaku, dan lingkungannya.

Saya mewakili seluruh panitia menyampaikan terima kasih kepada pimpinan fakultas maupun universitas, keynote speaker, invited speaker dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi pada Seminar Nasional dan Call for Paper. Atas segala kekurangan, saya mohon maaf sebesar-besarnya. Semoga Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, senantiasa melimpahkan kasih dan sayang-Nya sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan lancar, penuh hikmah, dan memenuhi harapan mulia kita Bersama. Aamiin ya rabbal alamin.

Salam,

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A

dan seluruh panitia Seminar Nasional dan Call for Paper
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Tahun 2022



**KEYNOTE SPEECH MENTERI KOORDINATOR
BIDANG PEMBANGUNAN MANUSIA DAN KEBUDAYAAN
"PENDIDIKAN DAN SDM UNGGUL INDONESIA DALAM
PERSAINGAN GLOBAL"**

*Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh
Salam sejahtera untuk kita semua
Shalom, Om swastiastu, Namu Buddhaya
Salam Kebajikan*

Yang saya hormati:

1. Rektor Universitas Diponegoro : Prof. Dr. Yos Johan Utama, S.H., M.Hum.
2. Para Wakil Rektor di Universitas Diponegoro
3. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, sebagai penyelenggara seminar: Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D
4. Para Dekan Fakultas di Universitas Diponegoro
5. Seluruh civitas akademi Universitas Diponegoro
6. Para Dosen dan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan hidayahNya kita semua dapat bertemu dan bersilaturahmi walaupun dalam jaringan, atau secara *online*, dalam keadaan sehat wal'afiat.

Saya memberi apresiasi yang tinggi dan mendukung diselenggarakannya seminar oleh Fakultas Psikologi UNDIP dengan tema: "Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan Pembangunan SDM Indonesia Unggul ". Ini menunjukkan pentingnya peran keluarga dan lingkungan di dalam keluarga dalam membentuk SDM Indonesia yang unggul yaitu SDM yang berakhlakul karimah, produktif, dan berdaya saing tinggi.

Saya merasa berbahagia karena acara seminar yang dilaksanakan pada hari ini, tanggal 29 Juni 2022 bertepatan dengan 'Hari Keluarga Nasional' (HARGANAS), di mana tahun 2022 merupakan peringatan Harganas yang ke-29 dengan tema "Ayo Cegah Stunting Agar Keluarga Bebas Stunting".

Hari Keluarga Nasional merupakan momen yang perlu diingat oleh seluruh keluarga di Indonesia, yang berjumlah 68,48 juta keluarga, mengingat betapa pentingnya keluarga sebagai sumber kekuatan dalam membangun sumber daya manusia Indonesia yang unggul, yang dimulai dari membentuk anak yang sehat jasmani dan rohani di 1000 Hari Pertama Kehidupan.

SDM yang unggul tersebut dibentuk melalui **pendidikan**, yaitu pendidikan di dalam keluarga (pendidikan informal), pendidikan di sekolah (pendidikan formal), dan pendidikan oleh masyarakat atau lingkungan (pendidikan non formal). Ke tiga lingkungan tersebut berperan besar dalam tahap perkembangan seorang anak yang akan berpengaruh terhadap produktivitasnya pada masa dewasanya.



Jumlah penduduk Indonesia saat ini sebesar 273,87 juta jiwa, yang terdiri dari 138,30 juta laki-laki dan 135,57 juta perempuan. Jumlah penduduk usia anak (0-18 tahun) berjumlah 84,7 juta jiwa, sementara jumlah pemudanya (16-30 tahun) sebanyak 64,92 juta jiwa. Populasi penduduk Indonesia yang besar tersebut diharapkan dapat membawa bangsa Indonesia sejajar dengan bangsa-bangsa maju lainnya, yang populasi penduduknya juga besar.

Strategi dalam upaya membangun SDM Unggul difokuskan sesuai tahapan Siklus Pembangunan Manusia, yang dimulai sejak 1000 HPK, sampai lanjut usia. Intervensi berbagai program telah disiapkan oleh Pemerintah sesuai tahapan dimaksud, secara komprehensif dan terintegrasi.

Bapak dan Ibu yang saya hormati,

Rata-rata lama sekolah di Indonesia adalah 8,97 tahun, atau setara kelas 3 SMP/ sederajat. Ini merupakan tugas yang sangat besar yang harus kita pikul bersama jika ingin mencetak SDM unggul. Angka melanjutkan SMP/ sederajat 94,27, sedangkan angka melanjutkan SM/ sederajat 89,14.

Namun, ketika angka melanjutkan tersebut tinggi, ternyata semakin tinggi jenjang pendidikan, angka putus sekolah juga semakin tinggi. Di jenjang pendidikan dasar, pada tahun 2021, 1 dari 1.000 penduduk putus sekolah di jenjang SD/ sederajat. Persentase ini lebih kecil dibandingkan angka putus sekolah di jenjang SMP/ sederajat dan SM/ sederajat. Dari 1.000 penduduk yang mengenyam pendidikan SMP/ sederajat, 9 di antaranya harus putus sekolah.

Angka putus sekolah pada jenjang SM/ sederajat berbeda tipis dengan SMP/ sederajat dimana 11 dari 1.000 penduduk yang mengenyam pendidikan SM/ sederajat putus sekolah. Apabila dilihat berdasarkan tipe daerah, terdapat perbedaan dimana angka putus sekolah pada semua jenjang pendidikan di perdesaan lebih tinggi dibandingkan di perkotaan.

BPS menyajikan data Susenas bulan Maret 2021 bahwa tingkat pendidikan penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas didominasi oleh pendidikan menengah. Dari 100 penduduk berusia 15 tahun keatas, terdapat sekitar 29 orang yang menamatkan SM/ Sederajat dan hanya ada 9 orang yang menamatkan Perguruan Tinggi (PT).

Masalah putus sekolah di berbagai jenjang pendidikan mohon menjadi perhatian bersama, karena jika tidak kita lakukan segera dengan sinergi bersama, tentu tidak diperoleh hasil yang maksimal. Penanganan Anak Tidak Sekolah melalui program percepatan Wajar 12 tahun diharapkan dapat dimanfaatkan oleh keluarga dan masyarakat karena tersedia KIP bagi anak tidak sekolah dari keluarga miskin. Di jenjang pendidikan tinggi juga disediakan KIP Kuliah bagi anak dari keluarga miskin yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

Ditengah tuntutan pembelajaran daring dimasa pandemi, terdapat 22,58 % peserta didik usia 5 – 24 tahun yang tidak memiliki akses internet. Hal ini juga menjadi perhatian pemerintah, karena sebanyak 70.670 desa dan kelurahan telah terkoneksi dengan internet, diantaranya adalah 11.228 desa di wilayah 3 T (terdepan, terluar, dan tertinggal). Pemerintah menargetkan seluruh desa dan kelurahan di Indonesia sudah terhubung dengan jaringan 4G pada akhir 2022.



Para peserta webinar yang saya hormati,

Seperti yang sudah saya singgung sebelumnya, bahwa dalam membentuk SDM Indonesia yang unggul, peran pendidikan informal, yaitu pendidikan di dalam keluarga, memegang peranan yang amat penting karena nilai-nilai budi pekerti, adab dan sopan santun, yang bersumber dari nilai-nilai agama, merupakan pondasi pertama yang harus ditanamkan kepada anak sedini mungkin, agar anak dapat membedakan hal baik dan tidak baik, hal yang boleh atau tidak boleh dilakukan.

Salah satu tantangan bagi keluarga saat ini adalah pola asuh terhadap tumbuh kembang anak. Hasil Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah tahun 2015 menunjukkan bahwa hanya 20,8% orang tua yang paham dengan masalah, problematika, dan kekhawatiran yang dialami oleh anaknya. Bentuk pengalaman buruk masa kecil yang paling sering terjadi, antara lain adalah kekerasan verbal yang dilakukan oleh orang dewasa (54,2%) dan perasaan tidak dicintai (44,9%).

Pengalaman pada masa anak tersebut, akan berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya dikemudian hari karena keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama anak, oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini, saya mohon agar para orangtua di Indonesia, memberikan pengalaman yang terbaik kepada anak, cinta dan kasih sayang yang dibutuhkan anak. Kelak anak-anak ini akan menjadi anak yang produktif, dan memiliki rasa empati yang tinggi kepada sesamanya.

Hadirin sekalian

Anak dengan tumbuh kembang yang baik akan menghasilkan generasi yang cerdas dan tangguh. Mengingat tumbuh kembang anak merupakan hal yang sangat penting, maka pemerintah saat ini berupaya mempercepat penurunan angka stunting.

Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi stunting anak Indonesia masih berada di angka 24,4%, meskipun mengalami penurunan dari tahun 2019, yaitu sebesar 27,67%. Angka ini masih lebih tinggi dibandingkan toleransi maksimal stunting yang ditetapkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu kurang dari 20 persen.

Meskipun mengalami penurunan dari tahun 2019, yaitu sebesar 27,67%, capaian tersebut masih jauh dari target tahun 2024 sebesar 14%. Saya mohon agar peserta seminar yang terdiri dari akademisi, organisasi profesi, perwakilan dari perguruan tinggi, dan mahasiswa, turut mengambil peran dalam upaya percepatan penurunan stunting, yang telah memiliki regulasi yang kuat, yaitu Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021.

Saudara-Saudara Yang Dirahmati Allah,

Tantangan lain dari keluarga saat ini adalah banyaknya keluarga yang mengalami keterpurukan akibat pandemi Covid-19. Dampaknya, banyak keluarga yang mengalami kehilangan mata pencaharian, keterpurukan ekonomi/finansial, kehilangan orang tua, ataupun orang-orang yang dicintai.

Ketahanan keluarga perlu mendapatkan perhatian dan menjadi tantangan tersendiri, salah satunya adalah tingginya angka perceraian. Tahun 2021 terjadi perceraian sebanyak 447.743 kasus, di antaranya disebabkan oleh perselisihan, pertengkaran terus menerus, KDRT dan poligami.

Resiliensi keluarga atau ketahanan keluarga menjadi isu penting agar keluarga tetap menjadi lingkungan yang memberikan kesejahteraan bagi anak,



termasuk kesehatan mental orangtua, pengasuhan yang baik serta hubungan yang penuh kasih sayang di antara anggota keluarga.

Beratnya beban keluarga pada masa pandemi Covid-19 menjadi fokus perhatian Pemerintah dengan menyalurkan berbagai program bantuan sosial kepada keluarga. Selain itu, Pemerintah juga memberi perhatian khusus terhadap anak yang kehilangan orang tuanya akibat Covid-19 dengan memberikan bantuan ATENSI kepada 27.377 anak-anak yatim piatu.

Presiden Jokowi memberikan perhatian sangat besar terhadap pembangunan SDM unggul, dengan memberikan arahan yang diatur dalam regulasi antara lain untuk: 1) pengembangan kewirausahaan pemuda dan perempuan (Perpres 2/2022 tentang Pengembangan Kewirausahaan Nasional), dan 2) revitalisasi penyelenggaraan pendidikan vokasi dan pelatihan vokasi yang efektif dan efisien yang bertujuan menghasilkan lulusan yang kompeten dan dibutuhkan pasar kerja atau mampu berwirausaha (Perpres 68/2022 tentang Revitalisasi Pendidikan dan Pelatihan Vokasi).

Peran pendidikan tinggi amatlah strategis dalam mewujudkan SDM unggul Indonesia, sebagai salah satu pemangku kepentingan yang perlu bersinergi dengan pemangku kepentingan yang lain, yaitu Pemerintah, Pemerintah Daerah, Dunia Usaha dan Dunia Industri, Mitra Pembangunan, maupun masyarakat.

Hadirin yang saya hormati,

Pada kesempatan yang baik ini, saya ingin mengingatkan bahwa pandemi masih belum berakhir. Jangan sampai kita menjadi lengah karena merasa telah mendapatkan vaksinasi dan tren kasus positif sudah melandai.

Akhirnya, saya berharap kegiatan ini bermanfaat bagi semua peserta, mari kita bersinergi untuk menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas, menyiapkan SDM unggul Indonesia Emas 2045.

Wassalamualaikum warahmatullaahi wabarakatuh
Om santi santi santi om.

**Menteri Koordinator Bidang
Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan
Republik Indonesia**

Prof. Dr. Muhadjir Effendy, MAP



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO	iv
KATA PENGANTAR KETUA PANITIA	v
PIDATO KUNCI MENTERI KOORDINATOR BIDANG PEMBANGUNAN MANUSIA DAN KEBUDAYAAN	vi
DAFTAR ISI	x

CLUSTER 1..... 1

ANALISIS SURVEI KEPUASAN KONSUMEN PADA PENGGUNA APLIKASI BELAJAR RUANGGURU DALAM MEMPERSIAPKAN UJIAN MASUK PERGURUAN TINGGI (<i>Anggi Putri, Alissa Dwi Anggara, Nadira Saraswati Talogo</i>).....	2
PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING SISWA ATLET BERBAKAT DI SEKOLAH KHUSUS OLAHRAGAWAN RAGUNAN DKI JAKARTA TERHADAP PERFORMA NON AKADEMIK OLAHRAGA (<i>Deni Fazri, Lydia Freyani Hawadi</i>).....	10
HUBUNGAN ANTARA KEKERASAN VERBAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA DI SMKN 3 BEKASI (<i>Aisyah Herdianti Masre, Yulia Fitriani</i>)	20
STRES AKADEMIK DITINJAU DARI KEBERSYUKURAN DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA MUSLIM UNIVERSITAS DIPONEGORO (<i>Chamilul Hikam Al Karim, Shabrina Nur Mumtaza, Wasudin, Darosy Endah Hyoscyamina</i>)	29
CAREER DECISION SELF-EFFICACY (CDSE) PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG DITINJAU DARI STATUS SOSIAL EKONOMI (<i>Yhalza Syachna Sebastian, Farah Farida Tantiani</i>).....	49
PENDIDIKAN DAN STRATIFIKASI SOSIAL: MENJAWAB TANTANGAN PEMBANGUNAN SUMBER DAYA MANUSIA (SDM) INDONESIA UNGGUL (<i>Adlina Hardhati Prameswari, Adwitya Gita Tisti, Ailsya Azerine Hediananda Putri, Andini Sabina Irwan, Cathlin Lita Michaelia br. Manik, Windy Nabila Amalia, Eko Aditiya Meinarno</i>).....	63
SKALA MEDIA MULTITASKING SELF-EFFICACY PADA SISWA SMA/SMK (<i>Ermida Simanjuntak, Yuni Apsari, Agustina Engry</i>)	70



BRIEF COGNITIVE-BEHAVIORAL COACHING (CBC) SEBAGAI ALTERNATIF INTERVENSI PADA KASUS PROKRASINASI AKADEMIK (<i>Wakhid Musthofa</i>)	83
PROGRAM KESEHATAN MENTAL BERBASIS SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOSOSIAL PADA REMAJA: STUDI LITERATUR REVIEW (<i>Hanny Mentari Putri, Endah Kumala Dewi</i>)...	96
PERAN KEPERIBADIAN PROAKTIF DAN DUKUNGAN REKAN KERJA TERHADAP STRES KERJA GURU (<i>Unika Prihatsanti, Latifa Rabbani</i>)	108
EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI PREDIKSI PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA (<i>Rohmatun, Abdurrohimi</i>) ...	117
CLUSTER 2.....	129
POTRET PEMBELAJARAN DARING: KONDISI, KENDALA, DAN ADAPTASI MAHASISWA (<i>Muhammad Zulfa Alfaruqy, Isnaeni Anggun Sari</i>)	130
PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP ONLINE LEARNING DI MASA PANDEMI COVID-19 (<i>Shafina Hasna Yustianita, Nova Pahlawani, Anisa Dyah Prasasti, Salsa Bella Putri Alamsyah, Muhammad Zulfa Alfaruqy</i>)	140
HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN PENYESUAIAN AKADEMIK MELALUI SISTEM PEMBELAJARAN ONLINE DALAM SITUASI COVID-19 PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA (<i>Fatimah Celin Widyanti, Luh Putu Shanti Kusumaningsih</i>).....	154
EFEKTIVITAS RELAKSASI DAN AFIRMASI POSITIF DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA S1 YANG MENGIKUTI PEMBELAJARAN ONLINE (PANDEMI COVID-19) (<i>Irpan Zuhri, Faridah Ainur Rohmah</i>)	159
KONTROL DIRI DENGAN STRES PADA IBU RUMAH TANGGA SELAMA MENDAMPINGI PEMBELAJARAN DARING PADA JENJANG USIA SEKOLAH DASAR (SD) (<i>Indah Rachmawati Jelita, Sarita Candra Merida, Rospita Novianti</i>)	167
PERCEIVED SOCIAL SUPPORT PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19 (<i>Larasati Alif Putri, Yunita Kurniawati</i>)	175
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN KETERIKATAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA (<i>Fitra Angraini1, Basti Tetteng, Nurfitriany Fakhri</i>)	185



HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR (<i>Nur Roihana Zulfa, Luh Putu Shanti Kusumaningsih</i>)	197
INTERNAL LOCUS OF CONTROL DENGAN KECURANGAN AKADEMIK PADA MAHASISWA DI YOGYAKARTA (<i>Narastri Insan Utami, Angelia Stefanie Rosemarry Tato, Rahma Widiana, Alifya Nur Fatin Halimah</i>)	206
AKTIVITAS ANAK BERMAIN OUTDOOR: PERSPEKTIF GURU (<i>Yuli Kurniawati Sugiyo Pranoto, Aisyah Durrotun Nafisah</i>).....	213
CLUSTER 3.....	225
WORKFORCE AGILITY DI ERA POST PANDEMIC COVID-19: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (<i>Arum Listya Puspita</i>)	226
DAMPAK STRESS KERJA TERHADAP WORK LIFE BALANCE IBU PEKERJA DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID (<i>Jasmine Rembulana Rizkinannisa</i>)	244
HUBUNGAN ANTARA PERILAKU KEPEMIMPINAN PELATIH DENGAN MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET TAEKWONDO DI KOTA MEDAN (<i>M. Fathan Farizi Bangun, Suri Mutia Siregar</i>).....	252
PEMBUATAN BUKU SAKU MENGENAI MEMPERTAHANKAN WORK LIFE BALANCE DENGAN TIME MANAGEMENT BAGI KARYAWAN DI PT. X (<i>Euvangelia Tambuwun, Ferent Octafiana Aditiya Suharto, dan Mesya Tania Sujatno, Zamralita, Venesia</i>).....	266
PERAN LEADER MEMBER EXCHANGE (LMX) DAN ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOR (OCB) UNTUK MENINGKATKAN KINERJA KARYAWAN : SEBUAH TINJAUAN SISTEMATIS REVIEW (<i>Nabila Rahma Aidina</i>).....	275
INTERVENSI GOAL SETTING PADA SISTEM PERFORMANCE MANAGEMENT BERBASIS BALANCED SCORECARD PADA BUMN SEKTOR PUPUK DI GRESIK (<i>Nastiti Dwicahyani, Fendy Suhariadi</i>).....	285
GAMBARAN BURNOUT PADA KARYAWAN DIVISI TRAINING DI PT X (<i>Regina Larissa1, Alda Eugenia Mingkid, Ester Magdalena Sinaga, Jessica, P. Tommy Y. S. Suyasa</i>).....	299
HUBUNGAN PERSEPSI TERHADAP DISABILITAS DENGAN WORKPLACE ACCEPTENCE: STUDI PADA LAPANGAN KERJA INKLUSI (<i>Selly Dian Widyasari, Wafa Qurrota Aini</i>)	308



PENGARUH MOTIVASI KERJA TERHADAP KECEMASAN ISU PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA PADA KARYAWAN (PT. X) (<i>Cahya Iswanoko, Lita Ariani</i>)	318
PENGALAMAN MEMBANGUN USAHA VOICE OVER DI TENGAH KESIBUKAN PEKERJAAN PENUH WAKTU (<i>Dwi Hardani Oktawirawan</i>)	327
MOTIVASI MENJADI PENGUSAHA PADA JARINGAN PENGUSAHA MUHAMMADIYAH (<i>Itsna Nurrahma Mildaeni, Imam Faisal Hamzah</i>)	333
KUALITAS PELAYANAN DAN LOYALITAS PELANGGAN PADA PENGGUNA DEWASA AWAL E-COMMERCE TOKOPEDIA (<i>Annisa Dewi Safitri, Sherly Nurul Aulia, Tri Wahyuningsih</i>).....	344
PERAN JOB INSECURITY DAN IKLIM ORGANISASI TERHADAP LOYALITAS PEGAWAI KONTRAK (<i>Dyah Ayu Purwaningtyas, Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto</i>).....	355
SURVEY TINGKAT KEPUASAN PEMBERIAN DISKON PADA PELANGGAN SHOPEEFOOD (<i>Fauziah Nurul Faisa, Fithrah Rohimah, Syafira Saqdiyah Hasiani Harahap, Agustin Erna Fatmasari</i>)	369
CLUSTER 4.....	379
PERAN PENYESUAIAN SOSIAL DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN POLA KOMUNIKASI, INTERAKSI DAN SOSIAL BUDAYA "AFTER COVID-19" (<i>Luh Putu Shanti Kusumaningsih</i>)	380
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MATERNAL FILICIDE DI NEGARA ASIA DAN EROPA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (<i>Dwi Hasnalathifani Hidayatillah, Annisa Maulidya, Yonan Thadius, Dian Veronika Sakti Kaloeti</i>)	389
PERAN PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA PEKERJA WANITA BERSTATUS ORANG TUA TUNGGAL (<i>Nadiatullah Tsuraya Fauziah, Yunita Kurniawati</i>)	407
STRESSOR DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA ISTRI PRAJURIT TNI AL (<i>Wiwik Triwidiyanti, Yusti Probowati R., Andrian Pramadi</i>)	429
KEPUASAN PERNIKAHAN WARGA BINAAN PANTI REHABILITASI SOSIAL DI DESA KERAMAS (<i>Agustin Erna Fatmasari, Endang Sri Indrawati</i>)	444
DINAMIKA PSYCHOLOGICAL CAPITAL PADA WIRAUSAHAWAN TERDAMPAK COVID 19 (SEBUAH STUDI KUALITATIF) (<i>Achmad Mujab Masykur, Endah Mujiasih</i>).....	457



PENGARUH DARK TRIAD PERSONALITY TERHADAP PERILAKU KERJA KONTRAPRODUKTIF PADA MAHASISWA YANG BERORGANISASI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BANJARMASIN (<i>Nadya Sukma Choirunnisa, Ceria Hermina</i>)	464
MEMETAKAN KAPASITAS PENGELOLAAN DIRI DAN EMOSI PENGGUNA SOSIAL MEDIA TIKTOK (<i>Hotpascaman Simbolon, Widya Novita Sari Samosir, Aliza Lothfi Habiba</i>)	473
EFEKTIVITAS PENERAPAN MODUL TAME (TEEN ANGER MANAGEMENT EDUCATION) UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA SISWA SMP X SLEMAN (<i>Jessica Dhoria Arywibowo</i>)	481
CLUSTER 5.....	490
HUBUNGAN ANTARA KONFORMITAS KELUARGA DENGAN INTENSI DUKUNGAN TERHADAP PARTAI POLITIK PADA PEMILIH PEMULA (<i>Hidayatun Nur'Aini, Nabila Husna, Masyita Adlin Putri, Muhammad Zulfa Alfaruqy</i>)	491
FATHERLESS PADA REMAJA YANG MEMILIKI KECENDERUNGAN GENDER DYSPHORIA (<i>Mahdia Fadhila, Seri Wulandari</i>).....	498
PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI KOTA MEDAN (<i>Togi Fitri A Ambarita</i>)	512
“FEELING ACCEPTED AND EMBRACED”: PEMAKNAAN IBU YANG MEMILIKI ANAK DENGAN CEREBRAL PALSY TERHADAP DUKUNGAN KOMUNITAS (<i>Andromeda, Nurul Hartini, Suryanto</i>).....	525
HUBUNGAN ANTARA SELF-DISCLOSURE DENGAN KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PERNIKAHAN YANG MELALUI PROSES PACARAN DAN TA'ARUF (<i>Widiya Solihat Eka Riani, Sri Fatmawati Mashoedi</i>).....	537
FAKTOR TERKAIT STRES KELUARGA SELAMA PANDEMI COVID-19: KAJIAN LITERATUR SISTEMATIK (<i>Jesica Solagrasia Bessie, Annisa Puti Kusnadi, Edwin Rosario Riyantono, Endah Kumala Dewi</i>)	552
FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB SIKAP HUSNUZAN PADA IBU DENGAN ANAK CEREBRAL PALSY (<i>Noor Kamilah, Yulia Hairina, Mahdia Fadhila</i>).....	568
RESILIENSI KELUARGA PADA ANGGOTA PENYANDANG AUTISM: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (<i>Paulina Kurniadi, Dwi Hasnalathifani Hidayatillah, Dewi Seftia Rosyidatul Hilaliyyah, Jesica Solagrasia Bessie, Endah Kumala Dewi</i>).....	582



DINAMIKA RESILIENSI PADA IBU TUNGGAL YANG MEMILIKI ANAK DENGAN AUTISM SPECTRUM DISORDER (*Viona Mutia Kanza, Yudi Kurniawan*)..... 594

PENGALAMAN KOMUNIKASI PEMANFAATAN NOSTALGIA DALAM MEMPERTAHANKAN KEUTUHAN KELUARGA (*Meilani Dhamayanti, Esther Widhi Andangsari, Rani Agias Fitri, Evi Afifah Hurriyanti*)..... 610

CLUSTER 6..... 617

STUDI KASUS : PENERAPAN SUPPORTIVE THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI SOSIAL PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI RUMAH SAKIT JIWA MENUR SURABAYA (*Jeane Putri Amelia*)..... 618

HUBUNGAN FEAR OF SELF-COMPASSION DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA EMERGING ADULTS DENGAN ACE (*Juverio Pangestu, Valiannisa Cik Bermami, Hakeem Muhammad Zidane, Habel Boni Facius Panjaitan, Salma Salma*)..... 628

SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: PENGARUH ART THERAPY PADA ANAK OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDER (ODD) (*Dwi Novitasari, Wakhid Musthofa*) 643

EFEK KESEHATAN MENTAL POSITIF TERHADAP PENERIMAAN VAKSIN; EFIKASI DIRI DAN PERILAKU PREVENTIF SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR (*Fahrul Rozi, Yoevica Diandra Visca, Anggi Muflihah, Farah Syifa Aulia, Laela Suci*) 649

BODY DISSATISFACTION PADA WANITA DEWASA AWAL: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (*Hilmatus Zakiyah, Endah Kumala Dewi*)..... 661

SCOPING REVIEW: INTERVENSI TERHADAP KECEMASAN TENAGA KESEHATAN DI MASA PANDEMI COVID-19 (*Khalisa Rieke Devianti, Unika Prihatsanti*)..... 677

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA INDIVIDU DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19 (*Lutfia Fausta Azzara, Alfi Purnamasari*) 692

IMPLEMENTASI DAN EFEKTIVITAS TRAUMA HEALING DALAM PENANGANAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (*Manik Aditya Karna, Nafa Aulia Rahma, Dewi Seftia Rosyidatul Hilaliyyah, Dian Veronika Sakti Kaloeti*)..... 703



PENGGUNAAN IDIOM SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA DEWASA AWAL (<i>Maybelline Friska, Kathleen Rachel, Faustina Edith Aluwi</i>).....	717
HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KEBERSYUKURAN PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA BRIGHT SCHOLARSHIP YAYASAN BAITUL MAAL BANK RAKYAT INDONESIA (YBM BRI) (<i>Chamilul Hikam Al Karim, Wasudin, Shabrina Nur Mumtaza</i>)	730
EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI SAMI SASI (SADAR PANDEMI, SADAR AKTIF BERPARTISIPASI) DALAM MENINGKATKAN PERILAKU SEHAT DI MASA PANDEMI (Imam Setyawan)	746
CLUSTER 7.....	754
PENGEMBANGAN EMPATI ANAK SEBAGAI DASAR PEMBENTUKAN KARAKTER (<i>Ratna Supradewi</i>)	755
PERSEPSI DEWASA AWAL TERHADAP KONSEP SEHAT DAN SAKIT SELAMA PANDEMI COVID-19 (<i>Vivian Angela, Jonathan Bertrand</i>)	766
REGULASI DIRI DAN STRES PENGASUHAN PADA ORANGTUA YANG MENDAMPINGI ANAK SEKOLAH DARING (<i>Fathia Alifa Khansa, Hariz Enggar Wijaya</i>).....	776
HUBUNGAN SEX-ROLE ATTITUDES DAN PERSEPSI TERHADAP SEX-ROLE ATTITUDES SUAMI DENGAN WORK-FAMILY CONFLICT PADA IBU BEKERJA (<i>Ferdinand Prawiro, Nataya Titanika</i>)	792
STRESS FAMILY DENGAN STRATEGI COPING PADA KELUARGA YANG MENDERITA PENYAKIT KRONIS (<i>Syafira Ghania, Imam Adhi Santoso, Endah Kumala Dewi</i>).....	805
CAREGIVING DENGAN FAMILY BURDEN PADA SEBUAH KELUARGA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (<i>Imam Adhi Santoso, Edwin Rosario Riyantono, Pinandito Nur Amri Prajamukti, Dinie Ratri Desiningrum</i>).....	813
PERAN PEREMPUAN YANG MENJADI TULANG PUNGGUNG KELUARGA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (<i>Nafa Aulia Rahma, Pinandito Nur Amri Prajamukti, Manik Aditya Karna, Endah Kumala Dewi</i>) ..	828
SUBJECTIVE WELL-BEING DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA IBU TUNGGAL: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (<i>Annisa Maulidya, Gemilang Dian Permata Artika Sari, Manik Aditya Karna, Endah Kumala Dewi</i>)	845
RESPON STRES PENGASUHAN IBU DENGAN ANAK GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME (GSA) (<i>Henny Puji Astuti, Dewi Retno Suminar</i>).....	857



CLUSTER 8.....	865
EFEKTIVITAS PELATIHAN FUNGSIONAL STATISTISI DENGAN METODE DARING (<i>Artha Satwika, Tri Nugrahadi, Arezia Magdalyn</i>)	866
KERANGKA KOMPETENSI UNTUK PENGKHOTBAH BUDDHA DI INDONESIA (<i>Hendra</i>).....	879
HUBUNGAN ANTARA AWARENESS OF CONSEQUENCES DENGAN DUKUNGAN TERHADAP KEBIJAKAN LARANGAN PENGGUNAAN KANTONG PLASTIK (<i>Kemas Mohd. Saddam Abd.Somad, Ayyu Latifah Budyaningrum, Putu Danindya Krisnadhi Dewi, Ni Made Ayu Candra Dewi, Ghina Ma'aly Hanifah Rasyid, Muhammad Zulfa Alfaruqy</i>)	898
PENGOBATAN TRADISIONAL HINGGA MODERN: STUDI KUALITATIF MENGENAI KONSEP SEHAT DAN SAKIT DARI PERSPEKTIF BUDAYA (<i>Chen Mu Lan Winoto, Kharis Akwila Hallatu</i>).....	907
KESADARAN AKAN KONSEKUENSI DAN PERILAKU PRO-LINGKUNGAN: SUATU STUDI SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (<i>Uni Kuslantasi, Kholifah Umi Sholihah, Talitha Lintang Pertiwi, Dian Ratna Sawitri</i>)	925
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL DI INDONESIA: KAJIAN META-ANALISIS (<i>Di Ajeng Laily Hidayati, Eny Purwandari</i>)	938
EFEKTIVITAS APLIKASI KONCO SREGEK DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19 (<i>Asma Nadia, Muthmainnah, Lutfi Agus Salim, Ira Nurmala</i>)	951
UPAYA PENCEGAHAN PEMASUNGAN SKIZOFRENIA DI KALANGAN MASYARAKAT (<i>Livia Ayu Andarista, Nadiya Yulaina Nur CS, Aulia Sayyidati, Wakhid Musthofa</i>).....	959
PERTIMBANGAN HUKUM HAKIM DALAM MEMUTUSKAN PENGALIHAN HAK ASUH ANAK DI BAWAH USIA 12 TAHUN KEPADA AYAH SEBAGAI BENTUK KESEHATAN MENTAL TERHADAP ANAK (<i>Kholifatun Nur Mustofa</i>).....	973
MENGAPA AKU INGIN PERGI: FAKTOR PENDORONG PEREMPUAN KABUPATEN INDRAMAYU BEKERJA KE LUAR NEGERI (<i>Siti Muslimah, Unika Prihatsanti</i>)	982



CLUSTER 1



ANALISIS SURVEI KEPUASAN KONSUMEN PADA PENGGUNA APLIKASI BELAJAR RUANGGURU DALAM MEMPERSIAPKAN UJIAN MASUK PERGURUAN TINGGI

Anggi Putri¹, Alissa Dwi Anggara², Nadira Saraswati Talogo³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,
Jalan Prof. Soedarto, S.H., Tembalang ; Universitas Diponegoro

¹anggiputri@students.undip.ac.id

Abstract

As Indonesia continues to develop educational services through electronic learning or education technology, several companies engaged in education are competing to create some innovations, and Ruangguru is one of them. This study aims to determine consumer satisfaction among the Ruangguru learning application users in preparation for the college entrance exam. This study uses quantitative methods with a questionnaire as a data collecting technique in the form of a Likert scale. The participants in this study were the Ruangguru users throughout Indonesia who had or are currently using the Ruangguru application in preparing for the university entrance exam. The sample was selected using a purposive sampling technique and obtained a total sample of 34 participants. The results of this study indicate that the Ruangguru application can provide satisfaction to its customers.

Keywords: consumer satisfaction; online tutoring; ruangguru.

Abstrak

Indonesia terus mengembangkan jasa pendidikan berbentuk pembelajaran elektronik atau *education technology*. Berbagai perusahaan yang bergerak di bidang pendidikan berlomba-lomba menciptakan inovasi baru dalam dunia pendidikan, salah satunya adalah Ruangguru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan konsumen pada pengguna aplikasi belajar Ruangguru dalam mempersiapkan ujian masuk Perguruan Tinggi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang berbentuk skala *Likert*. Partisipan dalam penelitian ini merupakan para pengguna aplikasi Ruangguru di seluruh Indonesia yang pernah atau sedang menggunakan aplikasi Ruangguru dalam mempersiapkan ujian masuk Perguruan Tinggi. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan total sampel sebanyak 34 partisipan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aplikasi Ruangguru mampu memberikan kepuasan terhadap konsumen-konsumennya.

Kata kunci: kepuasan konsumen; bimbel online; ruangguru.

PENDAHULUAN

Perkembangan era digital menghadirkan banyak pembaharuan di berbagai bidang, salah satunya dalam hal barang dan jasa. Kondisi ini tentu akan mempermudah masyarakat dalam menjalani kesehariannya karena mereka dapat mengakses



sesuatu secara lebih mudah dan efisien. Sehubungan dengan hal tersebut, evolusi turut terjadi dalam bidang pendidikan yang kini menghadirkan berbagai aplikasi belajar *online* sebagai penunjang proses belajar para siswa. Saat ini Indonesia terus mengembangkan jasa pendidikan berbentuk pembelajaran elektronik atau *education technology* (edutech). Kehadiran aplikasi belajar *online* menjadi warna baru dalam bidang pendidikan, di mana aplikasi ini mampu menawarkan sistem pengajaran dengan kualitas yang sepadan dengan bimbingan belajar *offline* pada umumnya. Oleh karena itu, berbagai aplikasi belajar *online* yang telah tersedia dapat menjadi alternatif pilihan penunjang proses pembelajaran.

Salah satu aplikasi belajar *online* yang tidak asing didengar adalah Ruangguru. Ruangguru menjadi salah satu aplikasi belajar *online* yang menghadirkan berbagai kemudahan bagi para pelajar agar dapat mengakses ilmu tanpa terbatas oleh ruang dan waktu. Aplikasi ini dapat diakses oleh pengguna yang berada di jenjang Sekolah Dasar hingga SMA. Selain itu, Ruangguru juga menyediakan layanan persiapan ujian masuk Perguruan Tinggi yang dapat digunakan bagi para pengguna yang ingin melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi. Menurut berita yang dilansir pada Katadata.co.id (2021), pengguna Ruangguru mengalami peningkatan sebesar 46% atau menjadi 22 juta pengguna selama tahun 2020. Hal tersebut menunjukkan bahwa Ruangguru telah mendapatkan kepercayaan masyarakat Indonesia dalam memberikan bimbingan belajar secara *online*. Namun, kehadiran berbagai kompetitor perlu menjadi pertimbangan bagi Ruangguru untuk terus menghadirkan pembaruan. Meskipun demikian, Ruangguru selalu berusaha menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi dan telah terbukti mampu bersaing dengan kompetitor lainnya.

Selain terus melakukan pembaruan, hal lain yang perlu diperhatikan oleh Ruangguru adalah terkait dengan kepuasan konsumen. Menurut Walker, dkk. (dalam Suwito, 2018), kepuasan konsumen merupakan suatu keadaan dimana kebutuhan, keinginan, dan harapan konsumen dapat terpenuhi melalui produk yang dikonsumsi atau dipakai. Daryanto dan Setyobudi (dalam Sumarsid & Paryanti, 2022) menyatakan bahwa kepuasan konsumen adalah suatu penilaian emosional dari konsumen setelah konsumen menggunakan produk dimana harapan dan kebutuhan konsumen yang menggunakannya terpenuhi. Menurut Tjiptono (dalam Sumarsid & Paryanti, 2022) kepuasan konsumen adalah perasaan senang atau kecewa seseorang yang muncul setelah membandingkan antara persepsi terhadap kinerja atau hasil dari suatu produk dengan harapan-harapannya. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepuasan konsumen merupakan perasaan senang yang timbul dalam diri konsumen setelah menggunakan suatu barang atau jasa yang sudah sesuai dengan harapan, kebutuhan, dan keinginannya.

Apabila Ruangguru gagal untuk memberikan kepuasan bagi para pengguna-penggunanya, maka risiko pengguna untuk berpindah ke aplikasi lain menjadi lebih besar. Kesesuaian antara kinerja produk dengan harapan konsumen, akan menghasilkan kepuasan (Mardianto, 2021). Sebaliknya, ketidaksesuaian antara kinerja produk dengan yang diharapkan oleh konsumen, tidak akan menimbulkan kepuasan pada diri konsumen. Selain itu, menurut Lupiyoadi (dalam Indrasari,



2019), terdapat lima faktor yang dapat menentukan kepuasan konsumen, yaitu: a) Kualitas Produk; b) Kualitas Pelayanan atau Jasa; c) Emosional; d) Harga; dan e) Biaya. Kualitas produk, konsumen akan merasakan kepuasan apabila produk yang digunakannya berkualitas. Kualitas pelayanan atau jasa, kepuasan konsumen akan hadir ketika mereka mendapatkan pelayanan yang baik dan telah sesuai dengan harapan mereka. Emosional, faktor ini mengatakan bahwa kepuasan yang timbul tidak disebabkan oleh kualitas dari barang atau jasa yang diberikan, namun kepuasan hadir karena adanya nilai sosial yang akan memberikan prestise bagi konsumen sehingga mereka menjadi puas saat menggunakan suatu produk dan memunculkan kebanggaan serta keyakinan bahwa orang lain akan mengagumi mereka. Harga, konsumen akan merasakan kepuasan ketika mereka memberikan nilai yang lebih tinggi pada jenis barang atau jasa yang sama, tetapi memiliki harga yang relatif lebih murah. Biaya, konsumen akan merasa lebih puas apabila dirinya tidak perlu mengeluarkan biaya tambahan atau membuang waktunya untuk dapat memperoleh suatu barang atau jasa.

Hawkins dan Lonney yang dikutip oleh Tjiptono (dalam Suwito, 2018) turut menyebutkan 3 indikator kepuasan konsumen yang dapat dijadikan alasan bagi perusahaan untuk terus mengembangkan produk mereka, diantaranya kesesuaian harapan, minat berkunjung kembali, dan bersedia merekomendasikan. **Kesesuaian harapan** berhubungan dengan realitas antara harapan dan kenyataan atau hal yang diterima konsumen. Indikator ini meliputi kesesuaian harapan pada produk yang digunakan, fasilitas penunjang yang didapatkan, dan pelayanan yang diterima. Selain kesesuaian dengan harapan, **minat berkunjung kembali** untuk membeli dan menggunakan suatu produk merupakan suatu indikasi adanya kepuasan pada konsumen. Indikator ini meliputi nilai dan manfaat yang diperoleh setelah menggunakan produk, fasilitas penunjang yang memadai, dan pelayanan yang diterima sehingga menimbulkan minat untuk berkunjung kembali pada diri konsumen. Terakhir, isyarat lain yang menandakan bahwa konsumen merasa puas adalah ketika mereka **bersedia merekomendasikan** suatu produk kepada orang lain. Indikator ini meliputi merekomendasikan produk kepada teman atau keluarga karena pelayanan yang diterima dirasa memuaskan, fasilitas penunjang yang memadai, dan nilai serta manfaat yang diperoleh setelah menggunakan produk tersebut.

Oleh karena kepuasan konsumen sangat penting bagi kelangsungan suatu perusahaan, maka perusahaan perlu mengetahui cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengukur tingkat kepuasan konsumen. Kotler (dalam Indrasari, 2019) mengungkapkan terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan konsumen, antara lain: a) *Complaint and suggestion system*, yaitu perusahaan memberikan kesempatan penuh bagi para konsumennya untuk menyampaikan pendapat atau keluhan. Informasi yang didapat akan menghasilkan ide-ide baru bagi perusahaan dan memungkinkannya untuk bergerak cepat dalam mengatasi permasalahan yang timbul; b) *Ghost shopping*, yaitu perusahaan mempekerjakan beberapa orang yang berperan sebagai pembeli di perusahaan pesaing dan mereka diminta melaporkan temuan-temuannya mengenai kelebihan dan kelemahan produk perusahaan berdasarkan pengalaman mereka dalam



pembelian produk-produk tersebut serta mengamati cara karyawan penanganan setiap keluhan; c) *Lost customer analysis*, yaitu perusahaan menghubungi konsumen yang telah lama tidak berkunjung atau melakukan pembelian lagi di perusahaan tersebut karena telah berpindah ke perusahaan pesaing dan menanyakan sebab-sebab berpindahnya pelanggan ke perusahaan pesaing; dan d) *Customer satisfaction survey*, yaitu perusahaan melakukan survei kepuasan konsumen terhadap kualitas jasa atau produk perusahaan tersebut dengan menyebarkan kuesioner kepada para konsumen, sehingga perusahaan diharapkan dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan dari produk atau jasa yang diproduksinya dan dapat melakukan perbaikan pada hal yang dianggap kurang oleh konsumen.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Ruangguru perlu memperhatikan setiap hal yang dapat mempengaruhi kepuasan para konsumennya. Dengan demikian, topik ini sangat menarik untuk dibahas lantaran peneliti ingin melihat sejauh mana subjek dalam penelitian ini merasa puas dengan aplikasi Ruangguru. Secara khusus, peneliti ingin mengetahui tingkat kepuasan pengguna Ruangguru yang menggunakan aplikasi tersebut dalam mempersiapkan ujian masuk Perguruan Tinggi.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kepuasan konsumen. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan total sampel sebanyak 34 partisipan. Kriteria partisipan dalam penelitian ini antara lain: a) Pengguna aplikasi Ruangguru di seluruh Indonesia; b) Sedang atau pernah menggunakan aplikasi Ruangguru dalam mempersiapkan ujian masuk Perguruan Tinggi; dan c) Bersedia untuk mengisi kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disebar kepada partisipan yang memenuhi kriteria. Kuesioner dalam penelitian ini disusun berdasarkan indikator kepuasan konsumen dari Hawkins dan Looney (dalam Suwito, 2018), yaitu kesesuaian harapan, minat berkunjung kembali, dan bersedia merekomendasikan. Selanjutnya, kuesioner ini terdiri dari 18 aitem yang disajikan dalam bentuk *Likert Scale* dengan 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Setuju (3), hingga Sangat Setuju (4).

Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product Moment* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Aitem-aitem akan dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$. Berdasarkan hasil pengujian validitas, terbukti bahwa seluruh aitem dinyatakan valid dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($r_{tabel} n = 34 = 0.339$). Selanjutnya, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *alpha* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} ($r = 0.339$). Berdasarkan nilai *Cronbach's alpha* pada Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa semua aitem dalam penelitian ini reliabel atau konsisten.



Tabel 1.
Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,955	18

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Data yang telah terkumpul kemudian akan dihitung untuk mencari persentase kepuasan dengan menggunakan rumus:

$$P = n/N \times 100\%$$

Keterangan:

- n : Skor rata-rata
- P : Persentase
- N : Skor maksimal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics* 28.0. Melalui hasil statistik yang didapatkan, peneliti berfokus pada nilai mean dari setiap indikator yang kemudian dihitung untuk mencari persentase kepuasan. Selanjutnya, dilakukan pendeskripsian hasil berdasarkan kategori tingkat kepuasan yang dikemukakan oleh Arikunto (dalam Agustina, dkk., 2021).

Tabel 2.
Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesesuaian Harapan	34	12	24	20.24	3.349
Minat Berkunjung Kembali	34	11	24	19.82	3.655
Bersedia Merekomendasikan	34	6	24	17.82	5.213
Kepuasan Konsumen	34	29	72	57.88	11.375
Valid N (listwise)	34				

Keterangan:

Semakin kecil nilai standar deviasi, maka menunjukkan data yang kurang bervariasi. Tabel di atas menunjukkan nilai standar deviasi yang lebih kecil dari nilai mean. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa data yang digunakan merupakan data homogen.



Tabel 3.
Kategori Tingkat Kepuasan

Persentase	Kategori
76% - 100%	Puas
56% - 75%	Cukup Puas
40% - 55%	Kurang Puas
<40%	Tidak Puas

Sumber: Agustina, dkk. (2021)

Tingkat kepuasan konsumen dapat dilihat melalui besaran persentase setiap indikator dari kepuasan konsumen menurut Hawkins dan Lonney yang dikutip oleh Tjiptono (dalam Suwito, 2018). Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, diperoleh persentase kepuasan konsumen sebesar 80.39% yang menunjukkan bahwa rata-rata pengguna aplikasi Ruangguru telah merasa puas dengan layanan yang diterima. Pada indikator "Kesesuaian Harapan", rata-rata tingkat kepuasan pengguna termasuk ke dalam kategori puas dengan persentase sebesar 84.33%. Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan yang diberikan Ruangguru telah memenuhi harapan dari para penggunanya baik itu harapan yang berkaitan dengan produk, fasilitas penunjang, maupun pelayanan yang diberikan. Pada indikator "Minat Berkunjung Kembali" rata-rata tingkat kepuasan konsumen berada pada kategori puas dengan persentase sebesar 82.58%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengguna Ruangguru merasa puas dan berminat untuk menggunakan kembali aplikasi Ruangguru ataupun memperpanjang masa aktif akun yang dimilikinya. Hal ini dapat disebabkan oleh nilai dan manfaat yang diperoleh setelah menggunakan produk, fasilitas penunjang yang memadai, dan pelayanan yang diterima oleh pengguna Ruangguru. Pada indikator "Bersedia Merekomendasikan" rata-rata persentase tingkat kepuasan sebesar 74.25%, hasil ini berada pada kategori puas. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pengguna Ruangguru merasa puas sehingga menimbulkan kesediaan untuk merekomendasikan aplikasi Ruangguru.

Berdasarkan ketiga indikator tersebut, persentase kepuasan konsumen yang terlihat paling tinggi berada pada indikator "Kesesuaian Harapan" dan yang paling rendah berada pada indikator "Bersedia Merekomendasikan". Hal ini mengindikasikan terjadinya kesesuaian antara harapan yang dimiliki pengguna dengan kenyataan yang didapatkan. Namun, hal tersebut belum mampu meningkatkan minat pengguna Ruangguru untuk terus menggunakan ataupun merekomendasikan aplikasi tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepuasan rata-rata pengguna aplikasi belajar *online* Ruangguru yang menggunakan aplikasi ini dalam mempersiapkan ujian masuk Perguruan Tinggi adalah sebesar sebesar 80.39%. Indikator "Kesesuaian Harapan" memiliki persentase sebesar 84.33%, indikator "Minat Berkunjung



Kembali” memiliki persentase sebesar 82.58%, dan indikator “Bersedia Merekomendasikan” memiliki persentase sebesar 74.25%. Namun, jumlah sampel yang terbatas membuat hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan terhadap populasi pengguna Ruangguru yang menggunakan aplikasi belajar *online* ini dalam mempersiapkan ujian masuk Perguruan Tinggi. Dengan demikian, penelitian mendatang diharapkan dapat memaksimalkan upaya dengan penggunaan berbagai media yang tersedia agar mendapatkan jumlah sampel yang representatif. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode lain dalam mengkaji kepuasan konsumen sehingga dapat mengungkap lebih banyak hal baru yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam proses penelitian ini, diantaranya adalah Ibu Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A. selaku dosen pengampu mata kuliah Psikologi Konsumen dan Pemasaran kelas 4 serta kepada partisipan yang telah bersedia mengisi kuesioner penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. D., Hidayah, A. N., Aditama, A. P., & Handoyo, K. J. (2021). Gambaran tingkat kepuasan pasien terhadap pelayanan kefarmasian di Apotek Kimia Farma Talangsari. *Jurnal Ilmiah Farmasi Akademi Farmasi Jember*, 4(1), 14-18. <https://doi.org/10.53864/jifakfar.v4i1.47>
- Bessie, J. L. D., & Boimau, L. Y. T. (2022). Pengaruh dimensi *servicescape* terhadap kepuasan nasabah di masa pandemi Covid-19. *Journal Of Management Small and Medium Enterprises*, 5(1), 11-29. <https://doi.org/10.35508/jom.v15i1.6315>
- Burhan, F. A. (2021, Januari 7). *Tertolong pandemi, Ruangguru raih 22 juta pengguna baru selama 2020*. Katadata.co.id. <https://katadata.co.id/pingitaria/digital/5ff68c3b68399/tertolong-pandemi-ruangguru-raih-22-juta-pengguna-baru-selama-2020>
- Dewi, S, N, K., & Johannes. (2021). Determinan loyalitas pengguna aplikasi Ruangguru di Kota Jambi dengan kepuasan konsumen sebagai variabel mediasi. *Jurnal Manajemen Terapan dan Keuangan (Mankeu)*, 10(2), 247-260. <https://doi.org/10.22437/jmk.v10i02.13171>
- Indrasari, M. (2019). *Pemasaran dan kepuasan pelanggan*. Unitomo Press.
- Mardianto, R. (2021). Skala kepuasan konsumen terhadap pembelian barang pada mahasiswa. *Social Humanus*, 3(1), 128-135.
- Paputungan, T., Tamengkel, L, F., & Punuindong, A, Y. (2022). Pengaruh nilai pelanggan dan kualitas pelayanan terhadap kepuasan pelanggan PT. Telkom Kotamobagu. *Productivity*, 3(2), 181-186.



Sumarsid, & Paryanti, A. B. (2022). Pengaruh kualitas layanan dan harga terhadap kepuasan pelanggan pada Grabfood (studi wilayah Kecamatan Setiabudi). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 12(1), 70-83. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v12i1.867>

Suwito, J. (2018). Pengaruh kualitas pelayanan terhadap kepuasan konsumen pada CV Global AC Banjarbaru. *Jurnal Kindai*, 14(3), 255-262.



PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* SISWA ATLET BERBAKAT DI SEKOLAH KHUSUS OLAHRAGAWAN RAGUNAN DKI JAKARTA TERHADAP PERFORMA NON AKADEMIK OLAHRAGA

Deni Fazri¹, Lydia Freyani Hawadi².

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Indonesia,
Jl. Lkr. Kampus Raya Jl. Prof. DR. R Slamet Iman Santoso, Pondok Cina, Kecamatan Beji,
Kota Depok, Jawa Barat

deni.fazri@ui.ac.id

Abstract

This study aims to examine the effect of student athlete self-regulated learning on non-academic performance at the Ragunan Special School for Athletes, DKI Jakarta. The participants of this study were student athletes who attended SKO Ragunan DKI Jakarta, totaling 43 students. This study uses a measuring instrument The Self-Regulated Learning compiled by Toering et al (2011) to measure self-regulated learning which consists of 6 dimensions, planning, self-monitoring, effort, self-efficacy, evaluation, and reflection. In addition, this study uses the Sport Success Scale (SSS) to measure non-academic sports performance in student athletes compiled by Mousavi and Vaez Mousavi (2015). The main result of linear regression analysis in this study ($F = 51.75$, $p < 0.05$) with $R^2 = 0,558$ which means that there is an effect of self-regulated learning on non-academic performance of 55.8%. Based on the results of the analysis that there is a significant effect of self-regulated learning on non-academic performance, so the alternative hypothesis in this study is accepted.

Keywords: *self-regulated learning; non academic performance; student athletes*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh self-regulated learning siswa atlet terhadap performa non akademik di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan DKI Jakarta. Partisipan penelitian ini adalah siswa atlet yang bersekolah di SKO Ragunan DKI Jakarta yang berjumlah 43 siswa. Penelitian ini menggunakan alat ukur The Self-Regulated Learning yang disusun oleh Toering et al. (2011) untuk mengukur *self-regulated learning* yang terdiri dari 6 dimensi, *planning, self-monitoring, effort, self-efficacy, evaluation, dan reflection*. Selain itu, penelitian ini menggunakan Sport Success Scale (SSS) untuk mengukur performa non akademik olahraga pada siswa atlet yang disusun oleh Mousavi dan Vaez Mousavi (2015). Hasil utama dari analisis korelasi dalam penelitian ini ($F = 51.75$, $p < 0,05$) dengan $R^2 = 0,558$ yang berarti terdapat pengaruh self-regulated learning terhadap performa non akademik sebesar 55,8%. Berdasarkan hasil analisis tersebut bahwa terdapat pengaruh self-regulated learning yang signifikan terhadap performa non akademik, sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: *self-regulated learning; performa non akademik; siswa atlet*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan dan kebutuhan bagi setiap manusia, dengan berolahraga seseorang dapat menjadi lebih sehat (Prasetyo, 2013). Kegiatan



olahraga juga dapat menjadi sarana untuk menggali dan mengembangkan potensi seseorang untuk berprestasi dalam bidang olahraga (Abdulaziz et al., 2016). Pada saat ini prestasi dalam bidang olahraga merupakan salah satu penghargaan yang cukup bergengsi bagi suatu negara. Penghargaan yang paling bergengsi dalam bidang olahraga salah satunya adalah Olimpiade Dunia. Negara yang selalu meraih medali terbanyak pada dua dekade terakhir di antaranya yaitu Amerika Serikat dan Cina (Olympics, n.d).

Dalam menyiapkan para atlet untuk berlaga pada ajang olahraga tingkat dunia, Amerika Serikat dan Cina memiliki banyak strategi untuk merekrut para atletnya untuk berlaga di Olimpiade. Bahkan di Cina sudah melakukan pembibitan atlet sedari kanak-kanak atau sekitar umur 6 tahun, dimana orang tua memasukkan anak yang memiliki bakat pada cabang olahraga tertentu ke dalam Beijing Shichahai Athlete School untuk dilatih seoptimal mungkin dan dituntut untuk terus berlatih dengan keras (Indriasari, 2014). Berbeda dengan Cina, strategi Amerika Serikat dalam mendorong para atletnya untuk berprestasi pada Olimpiade, Amerika selalu menekankan pada kemampuan kognitif dan psikologis atlet (Gunarsa, 2004). Selain itu Amerika juga memadukan antara olahraga dan pendidikan tinggi ke dalam sistem pendidikan tinggi di negaranya (Ismail, 2020).

Bercermin pada negara yang cukup gemilang pada ajang Olimpiade. Sebenarnya Indonesia telah membentuk sekolah khusus olahragawan untuk menyiapkan para siswa agar menjadi atlet, baik skala nasional maupun internasional. Berdirinya sekolah yang berbasis keolahragaan tersebut merupakan pengimplementasian program pendidikan dalam menyalurkan siswa yang memiliki dalam bidang olahraga. Membahas mengenai keberbakatan, menurut Renzulli (1978) keberbakatan adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dengan melampaui kemampuan orang lain pada umumnya, sehingga keberbakatan menjadi salah satu faktor seseorang untuk dapat berprestasi dalam bidang tersebut. Renzulli (1978) menjelaskan seseorang yang berbakat ialah seseorang yang pada dalam dirinya memiliki tiga ciri pokok yang saling berhubungan, yaitu kemampuan yang dimiliki di atas rata-rata anak pada umumnya, kreativitas yang tinggi, dan komitmen terhadap tugas yang cukup tinggi.

Lebih lanjut, Mönks dan Katzko (2005) menambahkan bahwa potensi keberbakatan tidak akan optimal apabila tidak mendapat dukungan dari sekolah, keluarga dan lingkungan yang mereka tempati. Dalam hal ini, faktor dukungan dari keluarga salah satunya faktor keturunan dari keluarga, menurut Galton dalam Hawadi et al. (2001) menjelaskan bahwa keberbakatan itu merupakan suatu kemampuan alami yang dihasilkan dari faktor genetik orang tua (*heredity*). Sejalan dengan Mönks, Katzko dan Galton, menurut Kuspriyani (2014) dalam perjalanan seorang atlet dalam meraih kesuksesannya sangat tidaklah mudah, karena tidak hanya keberbakatan yang dimiliki untuk menjadi seorang atlet yang hebat, melainkan harus juga adanya dorongan dan dukungan dari lingkungan sekitar juga.

Berdirinya sekolah keberbakatan tentunya menjadi dorongan bagi siswa yang memiliki keberbakatan dalam bidang olahraga untuk menyalurkan keberbakatannya dan menjadi kontroler lingkungan bagi siswa keberbakatan



olahraga. Selain itu, SKO menjadi salah satu tempat untuk terus melatih psikologis siswa berbakat olahraga, menurut Loehner dalam Dilaga (2014) Setidaknya 50 persen dari proses bermain yang bagus adalah hasil dari faktor mental dan psikologis. Sejalan dengan Loehner, menurut Gunarsa (2004) bahwa faktor psikologis atau faktor mental memiliki peran yang signifikan terhadap proses pertandingan atlet dalam mencapai prestasinya. Pelatihan psikologis yang dilakukan di SKO Ragunan yaitu dalam mengatur diri pribadi siswa yang sekaligus berprofesi sebagai atlet. Pengaturan diri yang dilakukan oleh siswa di SKO adalah salah satu bentuk dari *self-regulated learning*.

Self-regulated learning merupakan suatu proses dimana suatu individu mengaktifkan pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang telah direncanakan secara sistematis dan disesuaikan dengan kebutuhan individu untuk mempengaruhi motivasi belajarnya (Zimmerman, 1989). Dalam penelitiannya, Zimmerman (1989) menjelaskan bahwa perilaku seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh personal individu tersebut, melainkan dipengaruhi juga oleh lingkungannya. Misalnya saja dalam hal olahraga, atlet yang menunjukkan intensitas latihan yang tinggi tidak hanya muncul karena motivasi latihannya yang tinggi, melainkan juga karena pelatih yang mendorong atlet untuk mendapatkan kejuaraan yang lebih tinggi dan mengapresiasi atlet ketika berhasil mencapai prestasi tersebut (Abdulaziz et al., 2016).

Artinya ketika individu tersebut memiliki *self-regulated learning* yang baik, individu tersebut tahu bagaimana mencapai tujuan kinerjanya pembelajarannya akan seperti apa, sehingga individu tersebut termotivasi, dan mengambil tindakan untuk mencapai tujuan tersebut. Proses *self-regulated learning* tidak akan menghasilkan performa tingkat tinggi dengan cepat, tetapi *self-regulated learning* dapat membantu seseorang untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan secara lebih efektif (Zimmerman, 2006). Adanya *self-regulated learning* yang baik sama halnya dengan latihan fisik, dimana dapat berperan baik terhadap perjalanan karier sang atlet. Meskipun SKO Ragunan merupakan sekolah para atlet nasional Indonesia, jika dibandingkan dengan Amerika dan China, tentu atlet Indonesia masih harus berusaha lagi dalam mengatur strategi dalam mempersiapkan para atlet nasional untuk dapat bertanding di berbagai kompetisi internasional agar berdampak pada performa non akademik olahraga siswa.

Selanjutnya mengenai performa non akademik olahraga, Suinn (2005) memperjelas bahwa dalam pembentukan performa seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa komponen, seperti kekuatan respons yang tepat dari atlet, adanya masukan untuk memperbaiki respons yang belum tepat, dan kemampuan atlet untuk memindahkan respons dari konteks saat berlatih ke dalam konteks pertandingan yang sesungguhnya. Selain itu, Gunarsa (2004) menyebutkan bahwa penentu faktor keberhasilan performa seorang atlet dapat disebabkan oleh faktor fisik, teknis, dan psikis. Sejalan dengan Gunarsa, menurut Vaez Mousavi dan Mosayebi yang dikutip dalam Mousavi dan Vaez Mousavi (2015) bahwasanya dalam mencapai performa olahraga yang baik tercapai berkat dari gabungan kemampuan teknis, kemampuan fisik dan kemampuan psikis. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa performa non akademik adalah pencapaian yang dilakukan oleh siswa yang



berkaitan dengan bidang olahraga, seni ataupun lainnya yang berkaitan dengan pembelajaran di luar kelas, yang dapat dipengaruhi oleh faktor fisik, teknis, dan psikis.

Sesuai dengan pemaparan pada paragraf sebelumnya, maka dalam penelitian ini penulis akan memfokuskan pada pengaruh *self-regulated learning* siswa atlet terhadap performa non akademik di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Toering et al. (2011) membahas juga mengenai *self-regulated learning* pada atlet remaja Belanda, yang mana hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Self-regulated learning* dan *performance level* pada atlet pemain sepak bola muda (11-18 tahun) dengan $R^2 = 0,253$ menunjukkan bahwa model tersebut menjelaskan 25,3% dari varian. Selain penelitian yang dilakukan oleh peneliti di luar negeri, penelitian mengenai kontribusi *self-regulated learning* terhadap atlet sepak bola U-19 di Indonesia telah dilakukan oleh Dilaga (2014) yang menunjukkan bahwa dari keenam dimensi *Self-regulated learning*, dimensi *planning* yang memiliki kontribusi paling tinggi dibandingkan dimensi lainnya, yaitu sebesar $R^2 = 0,641$.

Berdasarkan dengan penjelasan sebelumnya, penulis berhipotesis bahwasanya adanya pengaruh *self-regulated learning* terhadap performa non akademik olahraga pada siswa berbakat istimewa di SKO Ragunan. Pada penelitian sebelumnya lebih berfokus pada cabang olahraga sepak bola saja, selain itu latar belakang partisipan juga merupakan seorang atlet yang telah menjadi atlet timnas di suatu negara. Oleh karena itu pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk melihat mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap performa non akademik olahraga pada siswa atlet di Sekolah Khusus Ragunan DKI Jakarta.

METODE

Desain Penelitian

Tipe penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif Tipe penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, menurut Gravetter dan Forzano (2016) penelitian kuantitatif adalah tipe penelitian yang dilakukan dengan mengambil data yang berupa suatu nilai atau angka dari partisipan dan akan dianalisis secara statistik. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian non-experimental karena penelitian ini tidak terdapat manipulasi / intervensi apa pun. Kemudian, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh suatu variabel (*regression*), yaitu pengaruh *self-regulated learning* terhadap performa non akademik pada siswa berbakat istimewa pada Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan. Sedangkan untuk partisipan dalam penelitian ini adalah siswa berbakat istimewa olahraga pada Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan yang berjumlah 43 dengan teknik *purposive sampling*, dimana partisipan penelitian yang memenuhi kriteria dimasukkan dalam penelitian sesuai dengan variabel yang ingin diteliti (Kumar, 2005). Hal itu disebabkan karena tujuan dalam penelitian ini sudah terarah pada siswa keberbakatan olahraga di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan DKI Jakarta.



Tabel 1.
Partisipan Penelitian

Data Demografis	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	22	51,2
	Perempuan	21	48,8
Usia	Usia 13	9	20,9
	Usia 14	10	23,3
	Usia 15	10	23,3
	Usia 16	9	20,9
	Usia 17	5	11,6
	Kelas	Kelas 7	13
Kelas 8		6	14
Kelas 9		4	9,3
Kelas 10		14	32,6
Kelas 11		6	14
Minat Olahraga	Angkat Besi	2	4,7
	Bela Diri	15	34,9
	Lari	6	14
	Olahraga Air	4	9,3
	Olahraga Bola	6	14
	Olahraga Keseimbangan	3	7,0
	Olahraga Raket	7	16,3
Motivasi Untuk Terus Menjadi Seorang Atlet	Ya	38	88,4
	Ragu	5	11,6
Memiliki Hubungan Keluarga Atlet	Tidak	0	0
	Ya	29	67,4
	Tidak	14	32,6

Keterangan: N = 43

Tabel di atas menggambarkan karakteristik partisipan pada penelitian ini, yaitu dapat diketahui bahwa mayoritas partisipan adalah laki-laki sebanyak 22 orang (51,8%), mayoritas berusia 14 dan 15 tahun yaitu dengan masing-masing 10 orang (23,3%), dan mayoritas partisipan berasal dari kelas 10 yaitu sebanyak 14 orang (32,6%). Dilihat dari minat olahraga partisipan, cabang olahraga yang paling banyak diminati yaitu cabang olahraga bela diri yang berjumlah 15 orang (34,9%). Selain itu, dari 29 (67,4%) partisipan memiliki hubungan keluarga dengan seorang (ayah, ibu, kakek, nenek, paman, bibi, ataupun sepupu) yang aktif pada bidang olahraga. Lalu dilihat dari motivasi siswa setelah lulus dari SKO, mayoritas partisipan masih ingin tetap linear dengan sekolah yang sedang ditempuhnya saat ini yaitu sebanyak 38 orang (88,4%) ingin menjadi seorang atlet pasca lulus dari SKO Raganan

Alat Ukur Penelitian

Alat ukur yang akan digunakan pada penelitian ini berupa *self-report* measures dalam bentuk kuesioner yang disebar melalui *google form*. Pengukuran *self-report* ini bertujuan untuk digunakan dalam mengukur konstruk secara langsung (Gravetter & Forzano, 2016). Kuesioner yang akan digunakan pada penelitian ini



terdiri dari data partisipan, lembar *informed consent*, dan alat ukur yang digunakan adalah The Self Regulation Scale (The SRS) dari Toering et al. (2011) dan The Support Success Scale dari Mousva (2015).

Alat Ukur Self-Regulated Learning

Alat ukur The SRS 6 dimensi yaitu, perencanaan (*planning*), pengawasan diri (*self-monitoring*), usaha (*effort*), efikasi diri (*self-efficacy*), evaluasi (*evaluation*), dan refleksi (*reflection*). Dalam pengukuran tersebut, terdapat 50 *item* yang terbagi dalam setiap dimensi, yaitu perencanaan (*planning*) 9 *item*, pengawasan diri (*self-monitoring*) 8 *item*, usaha (*effort*) 10 *item*, efikasi diri (*self-efficacy*) 10 *item*. Keempat dimensi tersebut dihitung dengan skoring skala likert dari 1-4 yang menggambarkan respon 1 (hampir tidak pernah), respon 2 (kadang-kadang), respon 3 (sering) dan respon 4 (hampir selalu). Dua dimensi lain yaitu evaluasi (*evaluation*) dan refleksi (*reflection*). evaluasi (*evaluation*) terdiri dari 8 *item* dengan skala likert 1-5 yang menggambarkan respon 1 (tidak pernah), respon 2 (jarang), respon 3 (kadang-kadang), respon 4 (sering), dan respon 5 (selalu). Dimensi refleksi (*reflection*) terdiri dari 5 *item* dengan skala likert 1-5 yang menggambarkan respon 1 (selalu), respon 2 (sering), respon 3 (kadang-kadang), respon 4 (jarang), dan respon 5 (tidak pernah). Pada dimensi refleksi, sebelum melakukan analisis, *item* di-reversed terlebih dahulu.

Setelah mendapatkan data yang akan diolah, peneliti melakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas digunakan untuk melihat kestabilan dan kekonsistenan suatu alat ukur (Anastasi & Urbina, 1997). Semakin konsisten performa individu dalam setiap *item*, maka semakin homogen *item-item* dalam tes (Crocker & Algina, 1986). Dari hasil perhitungan untuk uji reliabilitas, diperoleh koefisien *cronbach alpha* alat ukur The SRS secara keseluruhan sebesar 0,96. Menurut Kaplan dan Saccuzzo (2013) batas koefisien *alpha* dalam menentukan reliabilitas alat ukur dapat dikategorikan memiliki konsistensi internal yang baik apabila alat ukur tersebut memiliki *cronbach alpha* $\geq 0,7$. Oleh karena itu, alat ukur The SRS telah memiliki *item* yang homogen. Selanjutnya, dari hasil perhitungan untuk uji validitas *item*, diperoleh hasil *item-total correlation* alat ukur The SRS dengan crit 0,28 - 0,85, artinya dari ke 50 *item* hasil uji coba alat ukur The SRS memiliki crit $\geq 0,2$. Berdasarkan hasil uji coba validitas yang dilakukan oleh peneliti dianggap signifikan menurut Nunnally dan Bernstein (1994), yaitu $\geq 0,2$ maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan aitem The SRS dapat dikatakan valid.

Alat Ukur Performa Non Akademik

Alat ukur performa non akademik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Sport Success Scale* (SSS) yang disusun oleh Mousavi dan Vaez (2015) dengan *item* berjumlah 25 dan telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia. SSS terdiri dari enam dimensi yaitu *Flow State*, *Attention*, *Technique*, *Sensitivity to error*, *Commitment*, dan *Achievement*. Pengukuran performa non akademik diukur dengan skala likert 6 poin (dari 1 = sangat tidak setuju sampai 6 = sangat setuju) skoring dalam *sport success scale* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skor 1 sampai dengan 6. Dalam alat ukur SSS ini semua pernyataan bersifat *favorable* dengan penilaian mendapat skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), skor



2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), skor 3 untuk jawaban Agak Tidak Setuju (ATS), skor 4 untuk jawab Agak Setuju (AS), skor 5 untuk jawaban Setuju (S), dan skor 6 untuk jawaban Sangat Setuju (SS)

Dari hasil perhitungan untuk uji psikometri terhadap alat ukur SSS, diperoleh koefisien *cronbach alpha* alat ukur SSS secara keseluruhan sebesar 0,92. Menurut Kaplan dan Saccuzzo (2013) batas koefisien *alpha* dalam menentukan reliabilitas alat ukur dapat dikategorikan memiliki konsistensi internal yang baik apabila alat ukur tersebut memiliki *cronbach alpha* $\geq 0,7$. Selain melihat reliabilitas, hasil uji coba psikometri tersebut menunjukkan hasil validitas item dari ke-25 item tersebut valid dengan crit 0,26 - 0,85. Mengacu pada Nunnally dan Bernstein (1994) batas indeks *corrected item-total correlation* yaitu $\geq 0,2$. Sehingga peneliti memutuskan bahwa alat ukur SSS ini dapat dikatakan reliabel dan valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, pengaruh variabel *self-regulated learning* terhadap performa non akademik pada 43 partisipan dihitung menggunakan teknik analisis statistik regresi linear. Berdasarkan hasil perhitungan yang peneliti lakukan, diketahui bahwa nilai $F = 51,75$ dengan $p < 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap akademik performa non akademik pada siswa SKO Ragunan. Selain itu, untuk hasil analisis regresi dari variabel *self-regulated learning* dan performa non akademik menunjukkan bahwa variabel performa non akademik memiliki nilai $R^2 = 0,558$ dengan signifikansi ($F = 51,75, p < 0,05$), yang berarti 55,8% varians skor performa non akademik dapat dijelaskan oleh *self-regulated learning*, sedangkan 44,2 % sisanya dijelaskan oleh faktor lain. Sehingga *Self-regulated learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku performa non akademik olahraga dengan $p < 0,05$.

Tujuan utama dari penelitian yaitu untuk melihat pengaruh *self-regulated learning* siswa atlet terhadap performa non akademik. Pada penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa *self-regulated learning* memiliki pengaruh terhadap performa non akademik siswa atlet. Hasil dari analisis regresi penelitian ini juga mendukung terhadap penelitian yang telah dilakukan oleh Toering et al. (2011) mengenai penelitian *self-regulated learning* terhadap performa atlet muda Belanda. *Self-regulated learning* merupakan salah satu aspek psikologis yang harus dimiliki oleh siswa, hal tersebut agar siswa dapat mengimbangi segala aktivitas dan kegiatannya antara menjadi seorang siswa dan menjadi seorang atlet, sehingga tujuan dan prestasi yang diharapkan pun dapat tercapai.

Dari hasil analisis variabel *self-regulated learning* dan performa non akademik yang siswa tampilkan, menunjukkan hasil bahwa mayoritas siswa memiliki skor di atas rata-rata. Sebanyak 26 (60,47%) partisipan mendapatkan skor *self-regulated learning* di atas rata-rata dan 24 (58,81 %) partisipan yang mendapatkan skor performa non akademik di atas rata-rata. Hal tersebut menguatkan teori keberbakatan yang dikemukakan oleh Renzulli (1978) bahwasanya seseorang yang memiliki keberbakatan adalah individu yang memiliki kemampuan di atas rata-rata.



Selain itu, keberbakatan siswa atlet dalam performa *self-regulated learning* tentunya tidak terlepas dari adanya peran dari pihak keluarga.

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, terlihat sebesar 29 (67,4%) partisipan memiliki hubungan keluarga yang aktif pada bidang olahraga. Tentu hal ini sejalan dengan Mönks dan Katzko (2005) bahwa potensi keberbakatan semakin optimal apabila terdapat dukungan peran dari pihak keluarga dan Galton dalam Hawadi et al. (2001) mengenai adanya kemampuan alami (*heredity*) dari siswa-atlet keberbakatan olahraga. Dimana Keberbakatan seseorang dapat berkembang dengan dorongan *heredity (nature)* yang mana anak tersebut dari lahir sudah memiliki keberbakatan dalam olahraga dan dorongan lingkungan (*nurture*) yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa untuk dapat terus melatih dan mengasah keberbekatannya secara optimal.

Dalam hal ini, lingkungan yang terdiri dari keluarga dan SKO memiliki peran dalam mengoptimalkan *self-regulated learning* yang baik. Keluarga berperan sebagai pendorong bagi siswa untuk mengenalkan kegiatan olahraga sedini mungkin, sehingga mendorong siswa memiliki minat dalam keolahragaan. Sedangkan SKO sebagai lembaga yang mengontrol perilaku dan lingkungan siswa, agar siswa lebih terarah dalam mencapai tujuan karirnya, sehingga hal tersebut dapat membuat siswa mempunyai *self-regulated learning* yang lebih baik. Hal itu terlihat dari skor yang didapatkan oleh partisipan, pada penelitian ini mayoritas partisipan mendapatkan skor di atas rata-rata, sebanyak 26 (60,47%) siswa yang mendapatkan skor *self-regulated learning* di atas rata-rata. Selain itu, siswa di SKO memiliki motivasi untuk melanjutkan keinginannya untuk menjadi seorang atlet, terlihat pada hasil penelitian ini sebanyak 38 (88,4%) siswa yang memiliki keinginan untuk tetap menjadi seorang atlet setelah lulus dari SKO Ragunan, sehingga tujuan yang telah siswa rencanakan, sejalan dengan apa yang siswa lakukan saat ini.

Berdasarkan pemaparan pada penelitian ini, SKO Ragunan merupakan sekolah para bibit atlet nasional, sehingga cikal bakal atlet profesional Indonesia akan lahir dari SKO Ragunan ini dan untuk meningkatkan prestasi yang lebih unggul perlu *self-regulated learning* yang lebih baik lagi, karena performa seorang atlet tidak akan optimal jika tidak diimbangi dengan aspek psikologis (Gunarsa, 2004). Oleh karena itu, untuk langkah selanjutnya yaitu mengoptimalkan seoptimal mungkin sekolah untuk tidak hanya mengasesmen kemampuan akademik dan fisik siswa saja, melainkan mengasesmen terhadap aspek psikologis siswa dalam kegiatan sehari-hari. Selain itu sekolah pun harus dapat meningkatkan aspek psikologis siswa dan mengembangkan aspek psikologis ke dalam sistem pembelajaran di sekolah, seperti halnya di Amerika Serikat yang memasukkan aspek psikologis dalam sistem pendidikan dan keolahragannya.

Adapun kegiatan yang dapat sekolah lakukan untuk meningkatkan *self-regulated learning* adalah seperti kegiatan *training* psikologis untuk dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa dan melatih metakognitif siswa agar dapat menjalankan kegiatan dengan langkah tujuan yang lebih besar, karena pada hakikatnya menjadi seorang siswa dan sekaligus seorang atlet tentu hal yang sangat berat. Selain memasukkan aspek psikologis dalam lingkungan SKO, peran keluarga di luar jam



sekolah juga berperan penting dalam meningkatkan motivasi siswa untuk terus belajar dan mengoptimalkan kemampuannya dalam proses pembelajaran secara akademik maupun non akademik. Adanya aspek psikologis yang baik dan dorongan dari keluarga, tentunya agar profesi yang diemban oleh siswa secara bersamaan tersebut dapat berjalan dengan baik juga, sehingga tujuan dan motivasi siswa untuk berprestasi pun dapat tercapai, terlebih dalam membawa nama bangsa di berbagai kompetisi olahraga tingkat regional maupun internasional.

SIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap performa non akademik siswa atlet di SKO Ragunan DKI Jakarta, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Selain itu, pada penelitian ini tentunya masih banyak limitasi yang harus dilakukan pada penelitian selanjutnya, adapun beberapa limitasi yang peneliti alami di antaranya yaitu, jumlah *item* yang cukup banyak, pengambilan data dilakukan secara *online* / daring dengan menggunakan *google form*, pengambilan data yang dilakukan di akhir semester. Akibat dari keterbatasan tersebut menyebabkan tidak meratanya kelas partisipan dalam penelitian ini. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat memilih alat ukur dengan jumlah item yang lebih sedikit dan lebih mudah dipahami oleh partisipan dan pengambilan data dilakukan dengan mengunjungi langsung sekolah serta dilakukan pada pertengahan semester.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Kepala Sekolah dan civitas akademika Sekolah Keberbakatan Olahraga DKI Jakarta yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*. Universitas Negeri Semarang.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological testing*. Prentice Hall International.
- Crocker, L., & Algina, J. (1986). *Introduction to classical and modern test theory*. Holt, Rinehart and Winston, Inc
- Dilaga, F. P. (2014). Kontribusi *effort*, *self-efficacy*, dan *reflection* terhadap *self-regulated learning* atlet putra sepakbola timnas Indonesia U19. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2016). *Research methods for the behavioral sciences (5th ed.)*. Wadsworth Cengage Learning.
- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi olahraga prestasi*. PT BPK Gunung Mulia.



- Hawadi, A., Wihardjo, S. D., & Wiyono, M. (2001). *Keberbakatan intelektual*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Indriasari, V. (2014, September 19). 'Merakit' atlet di negeri tirai bambu. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20140919151635-178-3781/merakit-atlet-di-negeri-tirai-bambu>.
- Ismail, I. (2020, February 08). Budaya di AS: menggabungkan pendidikan tinggi dan olahraga. *Voice of America*. <https://www.voaindonesia.com/a/budaya-di-as-menggabungkan-pendidikan-tinggi-dan-olahraga/5279306.html>.
- Kaplan, R.M., & Saccuzzo, D.P. (2013). *Psychological testing principles: application and issue (8th ed)*. Wadsworth.
- Kumar, R. (2005). *Research methodology: a step-by-step guide for beginners*. SAGE Publications.
- Kuspriyani, D. S. (2014). Survei motivasi prestasi atlet klub bulutangkis pendowo Semarang Tahun 2014. *Journal of Physical Education Health and Sport*. Universitas Negeri Semarang. DOI: <https://doi.org/10,15294/jpehs.v1i2.3209>
- Mönks, F. J., & Katzko, W. (2005). *Giftedness and gifted Education*. Dalam Sternberg, R. J., & Davidson, J.E. (Eds.), *Conceptions of giftedness*. Cambridge University Press.
- Mousavi & VaezMousavi (2015). Introducing the Sport Success Scale (SSS). *International Journal of Sport Studies*. Vol., 5 (11), 1218-1226
- Nunnally, J. C. & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory (3rd ed.)*. McGraw-Hill.
- Olympics. (n.d). *Olympics results : your source for event results and medalists from every olympic games*. Retrieved May 18, 2021, from <https://olympics.com/en/olympic-games/olympic-results>
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora*, 11(2).
- Renzulli, J., S. (1978). *What makes giftedness? reexamining a definition*. Phi Delta Kappan. 60 (3): 180–84, 261.
- Suinn, R. M. (2005). Behavioral intervention for stress management in sports. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 343–362. <https://doi.org/10,1037/1072-5245.12.4.343>.
- Toering, T. T., Elferink-gemser, M. T., Jordet, G. & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27, 150-151.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10,1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2006). *Development and adaptation of expertise: the role of self-regulatory processes and beliefs*. Cambridge University Press.



HUBUNGAN ANTARA KEKERASAN VERBAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA DI SMKN 3 BEKASI

Aisyah Herdianti Masre¹, Yulia Fitriani²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Univeritas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Perjuangan Raya, Marga Mulya, Bekasi Utara

²Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Jl. Perjuangan Raya, Marga Mulya, Bekasi Utara

aisyaherdianti7@gmail.com

Abstract

Verbal abuse is an action in the form of negative words that can hurts the feeling of others. The impact that can accur form verbal abuse interferes with chilfren's development, children feel unwanted, and decreases self-confidence. The purpose of this study to determine the relationship between verbal abuse and self-confidence in student at SMKN 3 Bekasi. This research is a correlation study with a quantitative approach. The population in this study was cluster random sampling with 100 subjects as respondents. The instrument in this study used a self-confidence scale and verbal abuse scale. Data analysis using correlation analysis technique. The results of this study indicate the value of the correlation coefficient is 0,027 with significant level (p) of 0,788 ($p > 0,005$), this indicate that hypothesis proposal in this study is rejected. The conclusion of the study show as that there is no relationship between verbal abuse and self-confidence in student at SMKN 3 Bekasi.

Keywords: self-confidence; verbal abuse; student

Abstrak

Kekerasan verbal merupakan tindakan yang berupa kata-kata yang bersifat negatif yang dapat melukai perasaan orang lain. Dampak yang dapat terjadi dari kekerasan verbal mengganggu perkembangan anak, anak merasa tidak diinginkan, dan menurunnya rasa percaya diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kekerasan verbal dengan kepercayaan diri pada siswa di SMKN 3 Bekasi. Penelitian ini merupakan studi korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMKN 3 Bekasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *cluster random sampling* dengan responden sebanyak 100 subjek. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri dan skala kekerasan verbal. Analisis data menggunakan teknik analisis korelasi. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,027 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,788 ($p > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini ditolak. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kekerasan verbal dengan kepercayaan diri pada siswa di SMKN 3 Bekasi.

Kata kunci: kepercayaan diri; kekerasan verbal; siswa



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase yang akan dilewati dalam setiap perkembangan individu. Pada masa ini remaja mulai mengembangkan hubungan relasinya dengan teman sebayanya. Menurut Santrock (2012) masa remaja adalah masa transisi antara kenak-kanak menuju masa dewasa, yang dimulai pada sekitar usia 10 tahun hingga 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Namun pada masa transisi inilah kemungkinan dapat terjadi masa krisis identitas pada remaja. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayah & Hurianti (2016) mengungkapkan bahwa krisis identitas diri adalah suatu masa seorang individu berada pada tahap perkembangan remaja, dimana individu membuat keputusan terhadap permasalahan penting yang berkaitan dengan pertanyaan mengenai identitas diri.

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2012) tahap *identity versus identity confusion* adalah tahap yang akan dialami individu di masa remajanya, seseorang yang mampu mengatasi konflik identitas akan tumbuh dengan penghayatan mengenai diri yang baik dan dapat diterima, sedangkan remaja yang tidak dapat mengatasi krisis identitas akan kebingungan dengan menaruh diri dari lingkungan sekitarnya. Riskiyah (dalam Fitri dkk, 2018) berpendapat bahwa salah satu permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurang percaya diri.

Dikutip dari Lokadata (Syaaf, 2018) berdasarkan data yang diulas oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) tingkat kepercayaan diri anak Indonesia tergolong rendah, kurang lebih 56% anak Indonesia yang mayoritasnya adalah anak perempuan mengalami krisis kepercayaan diri. Terkait dengan rendahnya kepercayaan diri pada remaja, dikutip dari Liputan 6 (Cantika, 2018) hal ini disampaikan oleh Asisten Deputi Pemenuhan Hak Anak atas Pendidikan, Kreativitas, dan Budaya KPPPA, Elvi Hendrani, perlakuan yang kurang tepat dari orang tua juga berpengaruh besar dalam menurunkan rasa percaya diri pada anak. Dirinya berharap orang tua dapat membiarkan anak berkreasi dan membina mereka ketika melakukan kesalahan, bukan melarang atau memarahi.

Seperti penjelasan diatas bahwa perlakuan yang kurang tepat yang dilakukan orang tua dapat mempengaruhi rasa percaya diri pada anak, menurut Mahmud (2019) bentuk perlakuan yang dapat diberikan orangtua kepada anak adalah dengan menunjukkan rasa sayang, memberikan pujian ketika anak berhasil melakukan sebuah kebaikan serta memberikan semangat untuk terus belajar dan mengajarkan anak untuk tidak menyerah dapat membuat kepercayaan diri anak tumbuh. Dengan kelekatan yang terjadi antara orang tua dan anak hal tersebut akan membangkitkan rasa percaya diri anak.

Rasa percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia. Lauster (2006) mengemukakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup seseorang. Kepercayaan diri yakni keyakinan akan kemampuan diri seseorang, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak seperti rasa gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Adapun beberapa aspek kepercayaan diri yang ada pada diri



seseorang menurut Lauster (dalam Kusriani & Prihartanti, 2014) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab serta rasional dan realistis.

Namun hal yang terjadi di SMKN 3 Bekasi setelah peneliti melakukan wawancara daring pada tanggal 9 – 10 April 2021 kepada 10 siswa didapatkan hampir semua siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Saat pembelajaran berlangsung terlihat siswa kurang aktif didalam kelas, diperoleh informasi bahwa siswa malu untuk mengajukan pertanyaan mengenai materi yang dipelajari atau meminta guru untuk menjelaskan kembali materi yang mereka kurang pahami, ragu untuk menjawab pertanyaan dari guru karena takut salah atau dimarahi guru, dan siswa tidak berani untuk menyampaikan pendapatnya saat pembelajaran berlangsung.

Hal diatas sejalan dengan pendapat Syam & Amri (2017) bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan sulit untuk berkomunikasi, sulit untuk mengungkapkan pendapatnya, sedangkan siswa yang memiliki sifat percaya diri yang tinggi akan mudah berinteraksi, mampu mengeluarkan pendapat tanpa ada keraguan, mampu berpikir positif dalam pengambilan keputusan.

Adapun penyebab lain siswa kurang percaya diri dan bersikap pasif ketika dikelas karena didasarkan pengalaman yang diterima siswa di rumah mereka, dimana hasil wawancara yang telah dilakukan didapat informasi bahwa 7 dari 10 siswa tersebut memiliki pengalaman kekerasan verbal ketika siswa tersebut membuat kesalahan atau tidak dapat melakukan hal yang diperintahkan oleh orang tuanya. Hal ini didukung oleh pendapat Lauster (dalam Listiyaningsih & Dewayani, 2009) bahwa kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kondisi fisik, cita-cita, sikap hati-hati, dan pengalaman. Pengalaman yang terjadi dalam hidup seseorang dapat menjadi salah satu faktor munculnya rasa percaya diri pada seorang individu, namun pengalaman buruk atau mengecewakan yang pernah dialami seseorang dapat menimbulkan rendahnya rasa percaya diri pada seseorang.

Seorang dengan kepercayaan diri yang rendah biasanya terbentuk dari lingkungan tempat tinggal yang kurang kondusif, kurangnya komunikasi, dan kurangnya support dari sebuah keluarga, ini berdampak pada perkembangan seorang individu pada lingkungan tersebut. Perlakuan salah dan tidak pantas merupakan suatu masalah yang masih dihadapi anak hingga saat ini, anak seringkali mendapatkan perlakuan tersebut dari orang terdekat maupun orang asing (Andini, 2019).

Hal ini terjadi karena orang tua tidak menyadari tindakan yang dilakukan termasuk kedalam kategori tindak kekerasan pada anak, mereka menganggap bahwa tindakan yang mereka lakukan adalah bentuk untuk mendisiplinkan anak (Armiyanti dkk, 2017). Dilansir dari Kompas.com (Anna, 2020) data dari Wahana Visi Indonesia mengenai Studi Penilaian Cepat Dampak Covid-19 dan Pengaruhnya Terhadap Anak Indonesia menyatakan, sebanyak 33,8% anak mengalami kekerasan verbal oleh orangtuanya selama berada di rumah. Perilaku yang termasuk kekerasan verbal kepada anak antara lain meninggikan volume suara seperti teriakan, ataupun bentakan. Selain itu, dengan cara mengancam anak, mengkritik, mengejek serta melimpahkan setiap kesalahan pada anak.



Kekerasan verbal menurut Lestari (2016) adalah semua bentuk tindakan berupa ucapan yang mempunyai sifat menghina, membentak, memaki, dan menakuti dengan mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas. Banyak orang tua yang cenderung bersikap tegas dan keras dalam mendidik anak, apalagi saat anak melakukan kesalahan. Namun pemilihan kata serta cara penyampaian orang tua kepada anak kurang tepat, salah satunya dengan mengatakan kata-kata yang tidak pantas pada anak, dan juga meninggikan suara ketika menegur anak yang dapat disebut dengan kekerasan verbal (Vega dkk, 2019).

Penjelasan diatas sejalan dengan pendapat Lestari (2016) yang mengemukakan beberapa bentuk kekerasan verbal yang dilakukan orang tua, yaitu tidak sayang dan dingin, intimidasi, mengecilkan atau mencela anak, dan tidak mengindahkan atau menolak anak. Kekerasan yang dialami oleh anak dapat berdampak pada psikologis anak. Huberty (dalam Nazhifah, 2017) menyatakan bahwa kekerasan verbal sangat berpengaruh pada perkembangan psikologis anak, beberapa dampak akibat kekerasan verbal adalah mengganggu perkembangan anak, konsep diri rendah, anak berperilaku agresif, gangguan emosi pada anak, hubungan sosial terganggu, dan kepribadian antisosial.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diketahui bahwa salah satu yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah kekerasan verbal. Kepercayaan diri terdapat dalam setiap diri individu, namun jika lingkungan sekitar tidak mendukung dengan adanya kekerasan verbal seperti membentak/memarahi, atau meremehkan kemampuan anak, hal tersebut akan memberikan dampak yang tidak baik untuk perkembangan terutama kepercayaan diri remaja. Melihat fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini dengan judul Hubungan Antara Kekerasan Verbal Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa di SMKN 3 Bekasi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi korelasional. Menurut Azwar (2018) penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang ingin melihat hubungan diantara variabel, apakah ia memiliki hubungan atau tidak (Periantalo, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMKN 3 Bekasi yang berjumlah 548 siswa dan terdiri dari 15 kelas. Jumlah subjek yang akan dijadikan sampel sebanyak 100 siswa.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *probability sampling* dengan pendekatan *cluster random sampling*. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan cara randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek penelitian secara individual (Azwar, 2017). Kemudian 4 kelas yang terpilih, yaitu kelas Akuntansi 2, Tataboga 2, Tataboga 1, dan Teknik Jaringan Komputer 3.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan yaitu skala kepercayaan diri dan skala kekerasan verbal. Penelitian ini



menggunakan jenis skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau suatu kelompok tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek dari setiap variabel yang kemudian diturunkan menjadi indikator dan item-item pernyataan.

Dalam skala kepercayaan diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster (dalam Kusrini & Prihartanti, 2014) meliputi keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Kemudian pada skala kekerasan verbal yang disusun berdasarkan bentuk dari kekerasan verbal yang dikemukakan oleh Lestari (2016) yaitu tidak sayang dan dingin, intimidasi, mengecilkan atau mempermalukan anak, kebiasaan menceka anak, dan tidak mengindahkan atau menolak anak. Dalam skala yang digunakan pada kedua variabel terdapat dua jenis aitem, yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Analisis pertama dilakukan uji validitas terhadap kedua variabel. Hasilnya pada variabel kepercayaan diri terdapat 2 aitem gugur dan 38 aitem lainnya dinyatakan valid dari 40 aitem sebelumnya. Kemudian pada variabel kekerasan verbal aitem gugur sebanyak 5 aitem dan 35 aitem dinyatakan valid dari 40 aitem sebelumnya. Standar yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 0,30 yang bersumber pada kriteria daya beda item (Periantalo, 2016). Analisis kedua yaitu uji reliabilitas. Hasil yang didapat pada variabel kepercayaan diri yaitu 0,973 dan pada variabel kekerasan verbal 0,979. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki reliabilitas yang sangat reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,200 pada variabel kepercayaan diri dan diperoleh nilai 0,170 pada variabel kekerasan verbal. Hal ini menunjukkan bahwa $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel terdistribusi dengan normal. Kemudian berdasarkan hasil uji linieritas yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,777 pada nilai *deviation from linearity*. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini yang menunjukkan bahwa $p > 0,05$ berarti hubungan dari kedua variabel bersifat linier.

Tabel 1.
Hasil Uji Asumsi

Variabel	Normalitas	Linieritas
Kepercayaan Diri	0,200*	0,777
Kekerasan Verbal	0,170	0,777

Selanjutnya pada hasil kategorisasi variabel kepercayaan diri menunjukkan bahwa sebanyak 17% siswa memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, sebanyak 63% siswa memiliki tingkat kepercayaan diri sedang, dan 20% siswa memiliki tingkat



kepercayaan diri tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMKN 3 Bekasi memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syam & Amri (2017) individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan dengan mudah mengeluarkan pendapatnya, dapat berpikir positif terhadap dirinya sendiri. Namun, siswa kelas XI di SMKN 3 Bekasi dalam hal ini memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang hal ini berarti adanya beberapa siswa yang belum cukup mampu untuk berpikir positif atas dirinya sendiri dan belum cukup berani untuk mengungkapkan pendapatnya. Berikut tabel hasil kategorisasi variabel kepercayaan diri:

Tabel 2.
Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Rendah	17	17%
Sedang	63	63%
Tinggi	20	20%

Berikutnya pada ketegorisasi variabel kekerasan verbal menunjukkan sebanyak 15% siswa mengalami kekerasan verbal dengan kategori rendah, sebanyak 71% siswa mengalami kekerasan verbal dengan kategori sedang, dan 14% siswa mengalami kekerasan verbal dengan kategori tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMKN 3 Bekasi mengalami kekerasan verbal dengan kategori sedang. Menurut Huberty (dalam Nazhifah, 2017) anak yang mengalami kekerasan verbal akan merasa rendah diri, merasa bahwa dirinya tidak berharga, dan akan menurunkan rasa percaya dirinya.

Namun pada siswa kelas XI di SMKN 3 Bekasi berdasarkan hasil kategorisasi sebagian besar siswa mengalami kekerasan verbal dengan kategori sedang, siswa mengalami kekerasan verbal oleh orang tuanya dirumah, hal yang terjadi ketika pembelajaran daring dilakukan membuat anak bersikap pasif pada saat pembelajaran berlangsung karena takut melakukan kesalahan. Hal ini berbeda dengan pendapat Vega, dkk (2019) bahwa kekerasan verbal juga memiliki dampak positif yaitu memotivasi anak untuk berkembang menjadi lebih baik, berani untuk meningkatkan kemampuan komunikasinya. Berikut tabel hasil kategorisasi variabel kekerasan verbal:

Tabel 3.
Kategorisasi Kekerasan Verbal

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Rendah	15	15%
Sedang	71	71%
Tinggi	14	14%



Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi pearson product moment yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kepercayaan diri dengan kekerasan verbal. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig	Jumlah Subjek
Kepercayaan Diri Kekerasan Verbal	0,027	0,788	100

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas menunjukkan nilai koefisien korelasi antara kepercayaan diri dengan kekerasan verbal sebesar 0,027 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,788 ($p > 0,005$). Sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis yang peneliti ajukan ditolak dan tidak terdapat hubungan antara kekerasan verbal dan kepercayaan diri pada siswa kelas XI di SMKN 3 Bekasi. Adapun penelitian serupa yang diteliti oleh Putri & Sugandi (2021) bahwa berdasarkan jenis kelamin, besar pengaruh kekerasan komunikasi verbal orang tua terhadap kepercayaan diri remaja di Provinsi DKI Jakarta dengan presentase tertinggi yaitu berjenis kelamin perempuan sebesar 1,5% dengan korelasi negatif didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kekerasan verbal dengan kepercayaan diri remaja.

Hasil penelitian ini menyatakan adanya kemungkinan bahwa terdapat faktor lain yang tidak diteliti, yang memiliki hubungan dengan kepercayaan diri pada remaja. Faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Ghufron & Risnawita (2010) selain faktor pengalaman yaitu konsep diri, harga diri, dan pendidikan

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ikdil, dkk (2017) dengan judul hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan kepercayaan diri remaja putri dimana semakin positif body image pada remaja putri, maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja putri.

Berdasarkan penjelasan diatas, hipotesis yang diajukan peneliti ditolak. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Vega, dkk (2019) yang berjudul Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan Verbal Terhadap Kepercayaan Diri yang menyatakan bahwa pola asuh berpengaruh langsung terhadap kepercayaan diri, dan poka asuh berpengaruh langsung negatif terhadap kekerasan verbal, dapat disimpulkan bahwa semakin orang tua melaukan tindakan kekerasan verbal maka terjadi penurunan kepercayaan diri pada anak.

Pada penelitian ini, faktor yang telah dijelaskan diatas kemungkinan memiliki peran yang lebih kuat dalam mempengaruhi kepercayaan diri. Peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian ini, salah satunya terdapat pada skala penelitian yang mungkin kurang menggambarkan aspek yang ingin diungkap yaitu kepercayaan diri



dan kekerasan verbal pada remaja, penelitian ini pun dilakukan kurang mendalam karena situasi saat ini masih dalam keadaan pandemi Covid-19 hal ini menyebabkan sulitnya interaksi terhadap siswa ketika pengambilan data penelitian dan hal tersebut menyebabkan hasil penelitian yang kurang optimal.

SIMPULAN

Mayoritas siswa memiliki tingkat kepercayaan diri kategori sedang sebanyak 63 siswa dan sebagian besar siswa mengalami kekerasan verbal dengan kategori sedang sebanyak 71 siswa. Hasil korelasi pada penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kekerasan verbal dengan kepercayaan diri, maka hipotesis yang diajukan peneliti ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kekerasan verbal dengan kepercayaan diri pada siswa di SMKN 3 Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, T. M. (2019). Identifikasi kejadian kekerasan pada anak di Kota Malang. *Jurnal Perempuan Dan Anak*, 2(1), 13–28. <https://doi.org/10.22219/jpa.v2i1.5636>
- Anna, L. K. (2020). Anak dan Remaja Rentan Kekerasan Verbal di Masa Pandemi. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/07/23/164247020/anak-dan-remaja-rentan-kekerasan-verbal-di-masa-pandemi?page=all>
- Armiyanti, I., Aini, K., & Apriana, R. (2017). Pengalaman verbal abuse oleh keluarga pada anak usia sekolah di Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(1), 12–20. <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/97>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Cantika, C. (2018). Kepercayaan Diri Remaja Perempuan Indonesia Masih Rendah, Apa Solusinya? 19 April 2018. <https://www.liputan6.com/health/read/3468992/kepercayaan-diri-remaja-perempuan-indonesia-masih-rendah-apa-solusinya>
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hidayah, N., & Hurianti. (2016). Krisis identitas diri pada remaja "identity crisis of adolescences." *Sulesana*, 10(1), 49–62. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/sls/article/view/1851>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan



- kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2), 131–140.
- Lauster, P. (2006). *Tes kepribadian (terjemahan)*. PT. Bumi Aksara.
- Lestari, T. (2016). *Verbal abuse; dampak buruk dan solusi penanganannya pada anak*. Psikosain.
- Listiyaningsih, R., & Dewayani, T. N. E. (2009). Kepercayaan diri pada orangtua yang memiliki anak tunagrahita. 1–12.
- Mahmud, B. (2019). Kekerasan Verbal pada Anak. 12(2), 689–694. <https://jurnal.iain-bone.ac.id>
- Nazhifah, N. (2017). Pengaruh verbal abuse, kualitas komunikasi orang tua dan konformitas teman sebaya terhadap perilaku agresif remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(3), 262–274. <https://doi.org/10.31315/jik.v15i3.2177>
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Putri, H. S., & Sugandi, M. S. (2021). Pengaruh kekerasan komunikasi verbal orang tua terhadap kepercayaan diri remaja di Provinsi DKI Jakarta. *E-Proceeding of Management*, 8(1), 666–674.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development perkembangan masa hidup* (13th ed). Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta CV.
- Syaaf, S. (2018). Penyebab Anak Perempuan Tumbuh Tak Percaya Diri. 19 September 2018. <https://lokadata.id/artikel/penyebab-anak-perempuan-tumbuh-tak-percaya-diri>
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Biotek*, 5(1), 87–102. <http://journal.uin-lauddin.ac.id/index.php/biotek/article/viewFile/3448/3243>
- Vega, A. De, Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh pola asuh dan kekerasan verbal terhadap kepercayaan diri. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 433–439. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.227>



STRES AKADEMIK DITINJAU DARI KEBERSYUKURAN DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA MUSLIM UNIVERSITAS DIPONEGORO

Chamilul Hikam Al Karim¹, Shabrina Nur Mumtaza¹, Wasudin¹, Darosy
Endah Hyoscyamina¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Kampus Universitas Diponegoro, Tembalang, Semarang, Indonesia,
50275

shabrinamumtaza7@gmail.com

Abstract

Academic stress is a problem of distance or learning online. The purpose of this quantitative study with a cross-sectional design to determine the role of gratitude and resilience on academic stress in Diponegoro University's Muslim students. The measuring instrument used the gratitude scale (Rusdi, 2016), $n = 20$, $\alpha = 0.857$ for the gratitude variable, CD-RISC-25 (Connor-Davidson Resilience Scale) by Connor and Davidson (2005), $n = 25$ for the variable resilience, and academic stress scale (Affani, 2021), $n = 16$, $\alpha = 0.765$ for the academic stress variable via google form. Sample of this study are 113 students (female 86, male 27) with convenience sampling of the Muslim student population at Diponegoro University in distance learning. The results of multiple regression analysis showed that no significant relationship ($p = 0.073$) between gratitude and resilience with academic stress. The additional analysis showed that female participants had higher academic stress scores (mean ranks = 61.04) than male participants (mean ranks = 44.13). There is a significant difference ($p = 0.031$) in resilience scores based on place of residence, namely students who live in rent house have a higher resilience score (mean ranks = 66.14) compared to live at home (mean ranks = 52.18).

Keywords: gratitude; online learning; resilience; academic stress; COVID-19

Abstrak

Permasalahan stres akademik timbul akibat pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau dalam jaringan (daring). Tujuan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* ini untuk mengetahui peran kebersyukuran dan resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa muslim Universitas Diponegoro. Alat ukur yang digunakan adalah skala kebersyukuran (Rusdi, 2016), $n = 20$, $\alpha = 0,857$ untuk variabel kebersyukuran, CD-RISC-25 (*Connor-Davidson Resilience Scale*) oleh Connor dan Davidson (2005), $n = 25$ untuk variabel resiliensi, dan skala stres akademik (Affani, 2021), $n = 16$, $\alpha = 0,765$ untuk variabel stres akademik melalui *google form*. Diperoleh sampel 113 mahasiswa (perempuan 86, laki-laki 27) dengan *convenience sampling* pada populasi mahasiswa muslim Universitas Diponegoro yang mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hasil analisis regresi berganda menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan ($p = 0,073$) antara kebersyukuran dan resiliensi dengan stres akademik. Hasil analisis tambahan menunjukkan partisipasi perempuan memiliki skor stres akademik yang lebih tinggi ($mean ranks = 61,04$) dibandingkan partisipasi laki-laki ($mean ranks = 44,13$). Terdapat perbedaan signifikan ($p = 0,031$) skor resiliensi berdasarkan tempat tinggal yaitu mahasiswa yang tinggal di indekos memiliki skor resiliensi lebih tinggi ($mean ranks = 66,14$) dibandingkan dengan yang tinggal di rumah ($mean ranks = 52,18$).

Kata kunci: kebersyukuran; pembelajaran daring; resiliensi; stres akademik; COVID-19



PENDAHULUAN

Pandemi telah menjadi sebab perubahan dalam berbagai bidang salah satunya pendidikan. Perubahan dalam bidang pendidikan ini misalnya terkait dengan pelaksanaan proses belajar mengajar yang dilakukan secara dalam jaringan (selanjutnya menggunakan istilah daring) atau Pembelajaran Jarak Jauh (selanjutnya disebut PJJ) menurut Ferdianita dan Mulianingsih (2021). Proses pembelajaran secara daring ini ternyata memiliki berbagai hambatan seperti gangguan jaringan internet maupun sinyal yang kurang stabil (Fauziyyah, Awinda, & Besral, 2021). Menurut Imron, Santosa, dan Fitriani (2022) aspek sarana dan prasarana seperti keterbatasan perangkat elektronik yang sesuai untuk pembelajaran daring, dan kurangnya kuota menjadi hambatan dalam pelaksanaan perkuliahan secara daring. Komunikasi yang terbatas antara siswa dengan pengajar dan media pembelajaran daring yang terbatas menjadi salah satu permasalahan terkait proses pembelajaran yang kemudian membuat peserta didik mengalami kesulitan untuk memahami materi (Ferdianita & Mulianingsih, 2021).

Sholichah, Paulana, dan Fitriya (2018) menyatakan bahwa dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam bidang akademik, setiap mahasiswa memiliki respons yang berbeda-beda, seperti tidak berpikir dalam jangka panjang dan memiliki emosi negatif. Mahasiswa mengalami stres akibat banyaknya beban tugas yang diberikan juga merasa bahwa kurang dapat memahami pelajaran yang diberikan (Imron, dkk., 2022). Pembelajaran secara daring dalam pelaksanaannya dianggap kurang efektif dan efisien (Fauziyyah, dkk., 2021). Penelitian oleh Hennilawati dan Hartini (2020) mendapati hasil yang berbeda yaitu bahwa pelaksanaan perkuliahan secara daring ini memiliki dampak yang baik dalam hasil belajar pada siswa itu sendiri. Akibat negatif lain yang muncul akibat pembelajaran secara daring ini adalah munculnya kecemasan pada mahasiswa (Hasriani & Nurhidayah, 2021). Mahasiswa pada tahun awal (tahun 1-3) terbukti lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan mahasiswa tahun akhir (tahun 4-6) menurut Alshammari, dkk. (2022). Penelitian oleh Hossain, dkk. (2021) menyebutkan sebanyak 60% mahasiswa mengalami stres yang berat akibat dari pelaksanaan pembelajaran secara daring selain itu, menurut Barseli, Ifdil, dan Fitria (2020) perasaan cemas dan tertekan juga dialami oleh siswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa dampak berdampak terhadap kesehatan baik itu kesehatan secara fisik maupun psikis (Alshammari, dkk., 2022) dan adanya pandemi memperburuk kondisi kesehatan mental (Thomas, 2022). Secara spesifik, permasalahan stres yang dialami oleh siswa adalah stres akademik (Barseli, dkk., 2020). Stres akademik yang dirasakan oleh siswa dapat memunculkan perasaan atau emosi yang negatif (Zhang & Zheng, 2017).

Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) mendefinisikan stres akademik sebagai tuntutan yang muncul karena adanya persepsi secara subjektif terhadap kondisi akademik. Desmita (2010) berpendapat bahwa stres akademik adalah tekanan yang muncul karena adanya *academic stressor* yang merupakan berbagai tekanan atau stres yang bersumber dari proses pembelajaran atau kegiatan belajar. Tingkat stres akademik yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat *school burnout* yang lebih tinggi, yang pada gilirannya dapat menyebabkan tingkat depresi yang lebih tinggi



(Jiang, Ren, Jiang, & Wang, 2021). Kecanduan *smartphone* menjadi salah satu akibat yang muncul dari tingginya stres akademik (Wang, Rost, Qiao, & Monk, 2020). Penelitian oleh Wang, dkk. (2020) penggunaan *smartphone* yang berlebihan dilakukan untuk melepaskan ketegangan karena stres akademik. Leslie, Brown, & Aiken (2021) mengatakan bahwa tema dan sumber yang berkaitan dengan munculnya stres terkait akademik adalah beban belajar (*workload*), penelitian, penentuan prioritas, kurangnya umpan balik (*lack of feedback*), kurangnya dukungan (*lack of supports*), keseimbangan kehidupan pribadi dan sekolah, dan harapan dari dosen. Penelitian terkait stres akademik belum banyak dilakukan (Barseli, dkk., 2020) utamanya pada fenomena baru yaitu perkuliahan daring selama pandemi COVID-19. Perubahan metode perkuliahan tersebut yang semula secara tatap muka, kemudian beralih menjadi perkuliahan daring menimbulkan stres akademik daring pada mahasiswa (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Sejumlah studi menemukan bahwa resiliensi memainkan peran penting dalam perkembangan pendidikan mahasiswa (Pratiwi & Kumalasari, 2021). Resiliensi menjadi kemampuan yang dibutuhkan untuk menghadapi berbagai peristiwa berat dan berbagai situasi yang serba tidak pasti seperti situasi saat pandemi ini. Kemampuan resiliensi dibutuhkan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang ada karena dengan resiliensi seseorang akan mampu mengelola efek dari berbagai kesulitan yang ada (Caton, 2020). Menurut Singh, Singh, dan Kumar (2019) kemampuan resiliensi akan membantu kita dalam menghadapi stress sehari-hari dan mampu membantu seseorang untuk lebih menggunakan strategi *coping stress* yang positif. Resiliensi akan berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis yaitu ketika seseorang itu resilien maka kesejahteraan psikologisnya juga menjadi baik (Souri & Hasanirad, 2011). Resiliensi melemahkan hubungan antara distress psikologis dengan stres akademik (Wang, dkk., 2020).

Menurut Aza, Atmoko, dan Hitipeuw (2019) siswa yang resilien cenderung mengalami stres akademik yang rendah bahkan menjadi imunitas terhadap stres akademik. Resiliensi memiliki hubungan yang positif dengan penyesuaian terhadap lingkungan yang artinya ketika seseorang resilien maka akan cenderung lebih cepat beradaptasi (Rahat & İlhan, 2016). Peran penting dari resiliensi dapat dilihat juga terkait dengan efikasi diri akademik. Warshawski (2022) menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa resiliensi memperkuat efikasi diri akademik yang menjadi salah satu penentu keberhasilan akademik. Resiliensi dapat membantu seseorang untuk mengatasi adanya suasana hati yang negatif saat proses pembelajaran terutama saat melakukan praktik klinis pada mahasiswa keperawatan (Devi, Purborini, & Chang, 2021).

Martin (dalam Cassidy, 2016) mendefinisikan resiliensi akademik sebagai sebuah kapasitas untuk mengatasi kesulitan akut dan/atau kronis yang dipandang sebagai ancaman utama bagi perkembangan pendidikan siswa. Martin (dalam Utami, 2020) menyatakan bahwa resiliensi secara akademik dalam konteks perguruan tinggi diartikan sebagai kemampuan menghadapi tantangan, kesulitan, dan tekanan dalam lingkup akademik secara efektif. Individu yang resilien tidak hanya mampu menghadapi kesulitan yang dihadapi tetapi juga dapat beradaptasi secara positif dengan kejadian-kejadian yang negatif (Connor & Davidson dalam Utami, 2020).



Menurut Hendriani (2017) resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar sebagai sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan signifikan dalam aktivitas belajar. Resiliensi akademik terjadi ketika mahasiswa menggunakan kekuatan internal maupun eksternalnya sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik (Boatman dalam Hendriani, 2017). Resiliensi akademik merupakan faktor yang penting untuk dimiliki mahasiswa (Pratiwi & Kumalasari, 2021). Resiliensi akademik berperan terhadap rendahnya stres akademik (Azzahra, 2017; Septiani & Fitria, 2016), berkontribusi terhadap kesiapan belajar daring dalam kondisi pandemi (Kumalasari & Akmal, 2020), dan memperlemah dampak stres akademik terhadap kepuasan belajar daring (Kumalasari & Akmal, 2021).

Menurut penelitian Saputra (2020), bentuk resiliensi yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik karena pembelajaran jarak jauh yaitu: mengikuti instruksi pemerintah, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi akses terhadap informasi COVID-19, dan mengambil hikmah dari COVID-19. Resiliensi akademik adalah ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan (Corsini dalam Tumanggor, 2015). Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik baik tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik, sebaliknya, dia akan selalu optimis, berpikir positif dan mampu keluar dari masalah (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020).

Perubahan pelaksanaan pembelajaran pada perguruan tinggi selama pandemi COVID-19 mengalami banyak perubahan, yaitu konsep pelaksanaan yang semula tatap muka kini berubah dilaksanakan secara daring menggunakan media *Zoom Meeting*, *Google Classroom*, *Email*, dan *WhatsApp* (Dewantara & Nurgiansah, 2021). Perubahan tersebut tentunya menjadi *stressor* tersendiri bagi dinamika pendidikan termasuk di Indonesia yaitu menimbulkan stres akademik bagi mahasiswa (Andiarna & Kusumawati, 2020). Mahasiswa termasuk kedalam tahap perkembangan *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun) dicirikan oleh Arnett (dalam Santrock, 2014) dengan karakteristik seperti *identity exploration*, *instability*, *self-focused*, *feeling in-between*, dan *the age of possibilities*. Tantangan-tantangan tersebut perlu dihadapi oleh mahasiswa secara resilien, yaitu mampu beradaptasi perubahan atau tantangan yang sedang dihadapi (Connor & Davidson, 2003). Pentingnya resiliensi dimiliki oleh mahasiswa khususnya selama pembelajaran daring adalah agar mahasiswa dapat beradaptasi terhadap tantangan baru yang muncul, seperti perubahan penyampaian materi pembelajaran maupun pengumpulan tugas dengan metode daring sehingga tetap optimis dalam menghadapi dinamika pembelajaran (Sari, Aryansah, & Sari, 2020).

Metode-metode dalam psikologi Islam yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi adalah terapi bacaan Al-Fatihah, sabar dan shalat serta kebersyukuran (Asrun & Nurendra, 2021). Kebersyukuran adalah pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah SWT yang disertai dengan kepatuhan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah (Nurmalasari &



Sanyata, 2021). Individu yang senantiasa bersyukur akan cenderung merasa lebih sejahtera dan bahagia karena individu tersebut akan cenderung menerima keadaan dirinya dengan positif (Hanifah, Suprihatin, & Syafitri, 2020). Salah satu faktor pendukung tingginya resiliensi yaitu spiritualitas yang pada hakikatnya menjadi kajian fokus dalam psikologi Islam (Asrun & Nurendra, 2021) yang merupakan unsur penting dalam proses kebersyukuran (Shobihah, 2014). Rasa syukur merupakan emosi yang paling positif (Nurmalasari & Sanyata, 2021). Rasa syukur dapat dicapai oleh warga misalnya memiliki rasa kebahagiaan, pikiran damai, sehat jiwa, dan ada kepuasan dalam interaksi antar sesama (Rodhiana, Farid, & Noviekayati, 2020).

Menurut Utami (2020), kebersyukuran dapat membantu individu untuk menghadapi kesulitan sebagai kemampuan resiliensi. Romdhon (dalam Shohibah, 2014) juga mendukung bahwa orang yang bersyukur akan mudah mencapai kebahagiaan dan kehidupan yang penuh ketentraman serta lebih mudah dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup atau keadaan yang menekan. Utami (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel bersyukur pada variabel resiliensi yang artinya bersyukur terbukti memiliki kontribusi terhadap pembentukan resiliensi akademik mahasiswa. Individu menjadi resilien dikarenakan adanya emosi positif seperti bersyukur, cinta dan simpatik, sehingga memiliki kepuasan hidup, berkurangnya depresi, lebih tenang, dan merasa optimis (Fredricson, dkk., dalam Nurmalasari & Sanyata, 2021). Menurut Ryan (dalam Utami, 2020) menyatakan bahwa syukur merupakan kekuatan yang luar biasa untuk menaikkan kembali individu yang jatuh dan membuat individu dapat kembali fokus pada apa yang dinikmati dalam hidup meskipun mereka berada pada kondisi yang paling sulit.

Seorang mahasiswa muslim perlu lebih mengenal pentingnya kebersyukuran, pasalnya menurut Pasha-Zaidi (2021) bahwa *wellbeing* seseorang akan meningkat ketika bersyukur. Dalam Al-Qur'an telah tercantum pula perintah kepada setiap muslim untuk bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat-nikmat yang telah diberikan kepada hamba-Nya seperti pada dalil berikut :

ثُمَّ بَعَثْنَاكُم مِّن بَعْدِ مَوْتِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya : "Setelah itu Kami bangkitkan kamu sesudah kamu mati, supaya kamu bersyukur." (Q.S. Al-Baqarah, Ayat 56).

Ayat tersebut memuat perintah dari Allah SWT kepada setiap muslim untuk selalu bersyukur atas nikmat-nikmat yang telah Allah SWT berikan dalam kehidupannya. Perintah Allah SWT tersebut juga memberikan manfaat nyata pada diri setiap muslim yang mengamalkannya. Sebagai mahasiswa muslim juga perlu memahami dan mengembangkan kebersyukuran secara vertikal dan horizontal yang berlandaskan konsep psikologi Islam disamping konsep kebersyukuran menurut psikologi barat yang arahnya hanya secara horizontal (Rusdi, 2016). Manfaat tersebut dibuktikan dengan fakta dari hasil penelitian oleh Salim (2015) bahwa kebersyukuran yang dimiliki oleh seorang pelajar muslim (santri) memberikan pengaruh terhadap optimisme pada dirinya. Selain penelitian tersebut juga terdapat



penelitian yang mengungkapkan bahwa kebersyukuran pada diri mahasiswa mempengaruhi tingkat kebahagiaan (Prabowo & Laksmiwati, 2020). Diperkuat penelitian oleh Safitri (2021) bahwa kebersyukuran pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 yang menjalani pembelajaran secara daring mempengaruhi kesejahteraan psikologis dengan sumbangan sebesar 69,3 %.

Peran kebersyukuran terhadap stres menurut Nezelek, Krejtz, Rusanowska, dan Holas (2018) dapat menurunkan stress. Hasil penelitian tersebut dapat terjadi karena adanya rasa syukur yang berguna dalam peningkatan kesejahteraan pada mahasiswa yang mengalami stres (Isik & Ergüner-Tekinalp, 2017). Seseorang yang bersyukur akan berfokus pada hal-hal yang disyukuri sehingga stres menjadi rendah (Manita, Mawarpury, Khairani, & Sari, 2019), juga menurut (Hardianti, dkk., 2021) dapat mengendalikan lingkungan, perkembangan personal, tujuan hidup, dan menerima keadaan dirinya. Berdasarkan paparan tersebut maka dapat dinyatakan bahwa kebersyukuran penting dimiliki oleh mahasiswa utamanya selama berkuliah dengan metode pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan meninjau peran kebersyukuran dan resiliensi pada stres akademik mahasiswa Muslim Universitas Diponegoro.

METODE

Desain pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan partisipan penelitian yaitu Mahasiswa muslim aktif Universitas Diponegoro yang sedang mengikuti perkuliahan secara daring. Ada pula karakteristik subjek penelitian yang dibutuhkan yaitu mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, aktif berkuliah di Universitas Diponegoro selama pandemi COVID-19 (perkuliahan daring), berusia 17-25 tahun atau *emerging adulthood* (Arnett dalam Santrock, 2014), beragama Islam, dan bersedia menjadi partisipan penelitian secara sukarela. Pengambilan data menggunakan tiga skala yang termuat dalam Tabel 1, yaitu skala stres akademik oleh Affani (2021) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,765 yang terdiri dari 16 butir aitem untuk mengukur stres akademik. Selanjutnya variabel kebersyukuran menggunakan skala syukur oleh Rusdi (2016) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,855 yang terdiri dari 20 aitem skala. Variabel ketiga yaitu resiliensi menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC-25) yang terdiri dari 25 aitem skala (Connor & Davidson, 2003).

Tabel 1.
Skala Penelitian

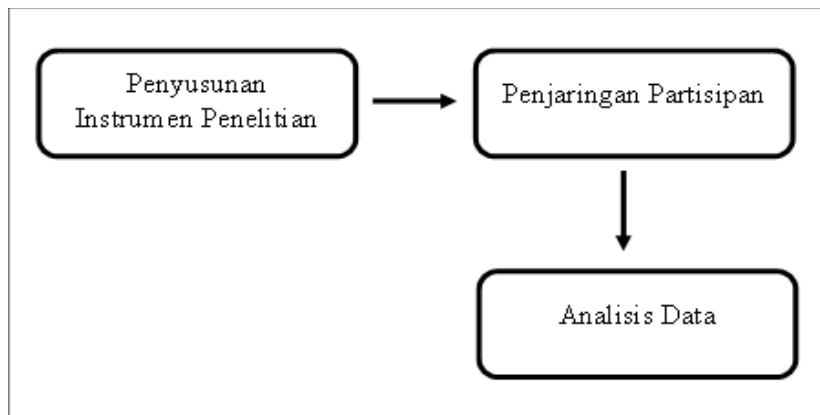
Variabel	Alat Ukur	N (Aitem)	Nilai <i>Cronbach</i> (α)	Peneliti
Stres Akademik	Skala Stres Akademik	16	0,765	Affani (2021)
Kebersyukuran	Skala Syukur	20	0,855	Rusdi (2016)

Resiliensi	<i>Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25)</i>	25	-	Connor dan Davidson (2003)
------------	--	----	---	----------------------------

Penelitian ini menggunakan media *Google Form* yang memuat formulir identitas partisipan, beserta ketiga skala psikologi diatas untuk mengumpulkan data dari partisipan penelitian. Proses penjarangan partisipan penelitian dilakukan secara daring yang dibagikan melalui media sosial seperti aplikasi *Instagram*, *WhatsApp*, dan *Line*. Data dianalisis dengan regresi berganda untuk mengetahui hubungan ketiga variabel dan sumbangannya dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics* 26.0. Uji asumsi yang harus terpenuhi agar uji regresi berganda dapat dilakukan apabila memenuhi uji normalitas, heteroskedastisitas dan multikolinieritas (Siswanto & Suyanto, 2018). Pengambilan data dengan *convenience sampling* yaitu peneliti memilih siapa saja yang kebetulan ditemuinya (Neuman, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengambilan data penelitian dilakukan secara *online* melalui media *Google Form* yang dibagikan melalui media sosial seperti *Instagram*, *WhatsApp*, dan *Line*, dengan prosedur penelitian pada Gambar 1.



Gambar 1. Prosedur Penelitian

Penelitian ini melibatkan responden yang merupakan mahasiswa aktif di Universitas Diponegoro berusia 17 - 24 tahun yang termasuk kedalam tahap perkembangan *emerging adulthood* (Santrock, 2014). Tahap perkembangan *emerging adulthood* ini menuntut mahasiswa mulai bertanggung jawab atas keyakinan dan nilai diri sendiri (Arnett dalam Santrock, 2014). Partisipan penelitian ini melibatkan sebanyak 113 mahasiswa dengan kategori karakteristik pada Tabel 2. Mayoritas partisipan adalah perempuan yaitu sebanyak 76,1% sedangkan partisipan laki-laki sebanyak 23,9%. Mahasiswa yang tinggal di rumah sebanyak 65,5% dan 34,5% tinggal di indekos atau kontrakan. Mayoritas partisipan adalah mahasiswa semester 6 (31,9%) kemudian semester 8 (23,9%), semester 4 (19,5%), semester 2 (15,9%) dan sisanya merupakan mahasiswa semester 10 atau diatasnya.



Tabel 2.
Karakteristik Partisipan

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	24
Perempuan	86	76
Organisasi		
Tidak Aktif	47	42
Aktif	66	58
Fakultas		
Sains dan Teknologi (SAINTEK)	53	47
Sosial dan Humaniora (SOSHUM)	60	53
Tempat Tinggal		
Indekos atau Kontrakan	39	35
Rumah	74	65
Semester		
2 (Dua)	18	16
4 (Empat)	22	19
6 (Enam)	36	32
8 (Delapan)	27	24
10 (Sepuluh)	5	4
12 (Dua Belas)	5	4

Analisis data untuk uji regresi berganda perlu dilakukan uji asumsi, terdiri dari uji normalitas, heteroskedastisitas dan multikolinieritas menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 26.0.

Tabel 3.
 Hasil Uji Normalitas

N	M	Standard Deviation	Absolute Positive	Negative	Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)	
113	0	828,116,070	0,044	0,028	-0,044	0,044	0,200

Hasil uji normalitas data terbukti normal dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,200 pada Tabel 3. Uji multikolinieritas pada variabel kebersyukuran dan variabel resiliensi menunjukkan nilai *tolerance* = 0,779 serta nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) = 1,284 tercantum pada Tabel 4. Menurut Ghozali (2011) apabila hasil uji multikolinieritas menunjukkan nilai *tolerance* > 0,100 dan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) < 10,00 maka tidak terjadi gejala multikolinieritas.

Tabel 4.
 Hasil Uji Multikolinieritas

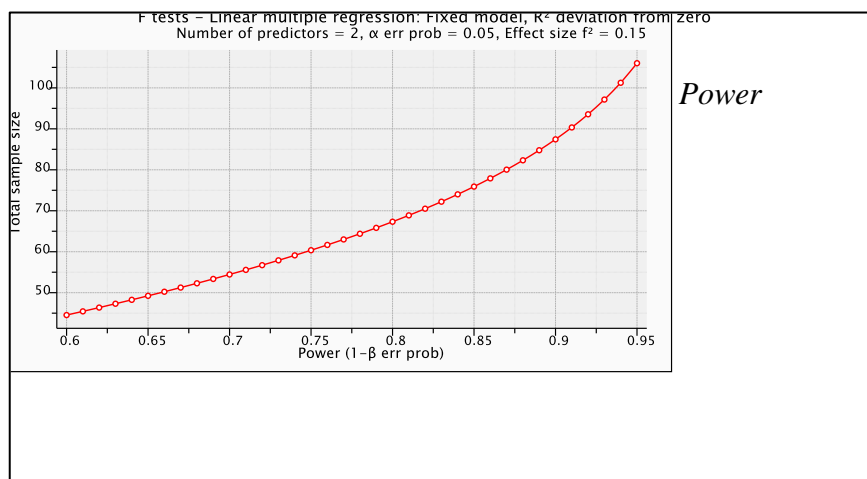
B	Standard Error	Beta	<i>t</i>	Sig.	Tolerance	VIF
0,087	0,122	0,075	0,712	0,478	0,779	1,284
-0,124	0,077	-0,170	-1,610	0,110	0,779	1,284

Hasil uji heteroskedastisitas dengan Uji Glejser menunjukkan nilai signifikansi 0,691 pada variabel kebersyukuran dan 0,825 pada variabel resiliensi yang dipaparkan pada Tabel 5. Nilai signifikansi > 0,01 menunjukkan tidak adanya gejala heteroskedastisitas (Janie, 2012). Karena uji asumsi yang berupa uji normalitas, multikolinieritas dan heteroskedastisitas telah terpenuhi maka dapat dilakukan uji regresi linier berganda (Siswanto & Suyanto, 2018).

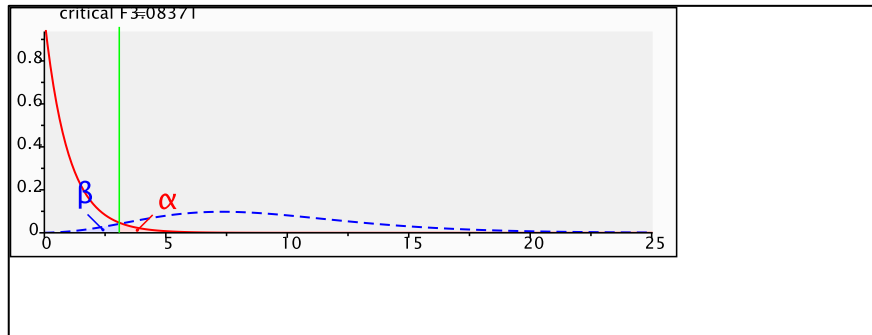
Tabel 5.
 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	B	Standard Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
Kebersyukuran	0,029	0,074	0,043	0,399	0,691	0,779	1,284
Resiliensi	-0,010	0,047	-0,024	-0,222	0,825	0,779	1,284

Hasil analisis data dengan uji regresi linear berganda menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,073$ pada variabel kebersyukuran dan variabel resiliensi terhadap variabel stres akademik, maka tidak ada hubungan signifikan antara variabel kebersyukuran dan variabel resiliensi terhadap variabel stres akademik. Hasil tersebut dijabarkan pada nilai signifikansi pada hubungan antara variabel stres akademik dan kedua variabel independen yaitu variabel kebersyukuran dan resiliensi. Skor tersebut yaitu pada variabel kebersyukuran adalah $p = 0,478$, kemudian pada variabel resiliensi adalah $p = 0,110$. Skor tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan variabel kebersyukuran dan variabel resiliensi terhadap variabel stres akademik. Hubungan yang tidak signifikan antara variabel kebersyukuran dan variabel resiliensi terhadap variabel stres akademik ini dapat terjadi karena jumlah partisipan yang tidak representatif. Dimana jumlah partisipan hanya sebanyak 113 mahasiswa (perempuan = 76,1%; laki-laki = 23,9%). Menurut perangkat lunak *G Power* pada Gambar 2 (a, b), bahwa jumlah partisipan pada penelitian ini setidaknya berjumlah 107 mahasiswa. Meskipun partisipan penelitian yang terlibat telah memenuhi batas minimal, namun masih menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Hasil tersebut dikarenakan jumlah populasi Mahasiswa Muslim aktif di Universitas Diponegoro sebanyak 30.000, berdasarkan informasi yang diperoleh dari pengurus LDK (Lembaga Dakwah Kampus) Universitas Diponegoro pada tahun ajaran 2021/2022.



Gambar 3 (a). Hasil G Power



Gambar 2 (b). Hasil *G Power*

Dapat dilihat pula *input* serta *output* yang dihasilkan berdasarkan perangkat lunak *G Power* pada Tabel 6 dengan *exact - correlation: bivariate normal model, options: exact distribution*, serta *analysis: a priori: compute required sample size*.

Tabel 6.
Ukuran Sampel pada *G Power*

Input					Output				
Effect size	α err prob	Power (1- β err prob)	Number of predictors	Noncentrality parameter λ	Critical F	Numerator df	Denominator df	Total sample size	Actual power
0,15	0,05	0,95	2	160,500,000	30,837,059	2	104	107	0,9518556

Tabel 7.
Kategori Variabel Stres Akademik, Kebersyukuran, dan Resiliensi

Kategori	Stres Akademik			Kebersyukuran			Resiliensi		
	Rentang	n	%	Rentang	n	%	Rentang	n	%
	Sangat Rendah	< 53	66	58	< 24	6	5	< 75	9
Rendah	54 - 62	41	36	25 - 31	35	31	76 - 86	28	25
Sedang	63 - 70	5	4	32 - 38	39	35	87 - 98	45	40



Tinggi	71 - 79	1	1	39 - 46	22	19	99 - 110	25	22
Sangat Tinggi	> 79	0	0	> 46	11	10	> 110	6	5

Tabel 7 menunjukkan pada variabel stres akademik terlihat bahwa mahasiswa paling banyak termasuk kedalam kategori sangat rendah yaitu sebanyak 66 mahasiswa atau sebesar 58% dari total 113 mahasiswa. Dapat dilihat pada Tabel 7 pada variabel kebersyukuran bahwa mayoritas mahasiswa sebesar 35% berada dalam kategori sedang dari total 113 mahasiswa. Tabel 6 diatas menunjukkan sebanyak 45 orang atau sebesar 40% termasuk kedalam kategori sedang dari total 113 mahasiswa.

Tabel 8.
 Hasil Uji *Mann-Whitney U* Berdasarkan Tempat Tinggal

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Mean Rank	
			Indekos/ Kontrakan	Rumah
Resiliensi	-2,154	0,031	66,14	52,18
Stres Akademik	-0,157	0,875	57,67	56,65
Kebersyukuran	-1,276	0,202	51,59	59,85

Uji *Mann-Whitney U* dilakukan untuk membandingkan skor stres akademik, kebersyukuran, dan resiliensi pada Tabel 8. Skor resiliensi menunjukkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,031, maka terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa yang tinggal di rumah dan yang tinggal di indekos atau kontrakan. Dilihat bahwa skor *mean rank* resiliensi pada mahasiswa yang tinggal di indekos atau kontrakan adalah 66,14, sedangkan pada mahasiswa yang tinggal di rumah memiliki skor sebesar 52,18. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U* dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang tinggal di indekos atau kontrakan memiliki skor resiliensi lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah. Hasil tersebut berbeda pada variabel stres akademik dan kebersyukuran tidak terdapat perbedaan skor yang signifikan antara mahasiswa yang tinggal di indekos atau kontrakan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah.



Stres akademik pada subjek penelitian ini mayoritas berada pada kategori sangat rendah. Hasil tersebut berkaitan dengan penyesuaian terhadap pembelajaran. Mayoritas mahasiswa yang terlibat pada penelitian ini adalah mahasiswa semester 6 atau dibawahnya. Mahasiswa pada semester tersebut sudah merasakan perkuliahan secara daring lebih lama dibandingkan perkuliahan tatap muka bahkan untuk semester 2 dan 4 sejak awal perkuliahan sudah menggunakan perkuliahan secara daring. Erindana, Nashori, dan Filsuf (2021) menjelaskan bahwa rendahnya stres akademik adalah karena penyesuaian diri yang baik pada mahasiswa. Penyesuaian diri yang baik juga berkaitan dengan pengalaman sebelumnya yaitu berkaitan dengan pengalaman pembelajaran daring sebelumnya yang telah dijalani (Aurel, Annisa, Fachriandi, Aiyuda, & Syaf, 2021). Menurut Kurniati dan Hamidah (2022) penyesuaian diri memiliki hubungan yang negatif dengan stres yang artinya semakin baik penyesuaian diri semakin rendah stres yang dirasakan oleh mahasiswa.

Skor resiliensi pada mahasiswa yang tinggal di indekos atau kontrakan lebih besar daripada mahasiswa yang tinggal di rumah. Kondisi tersebut dapat terjadi dikarenakan adanya gegar budaya atau *culture shock* pada mahasiswa rantau yang semula tinggal di daerah asal, kemudian berpindah ke daerah rantau. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian oleh Herdi dan Ristianingsih (2021) bahwa mahasiswa rantau yang mampu menghadapi fenomena gegar budaya dan bertahan pada situasi yang baru, akan menjadi pribadi yang resilien. Tingkat resiliensi mahasiswa tersebut didukung dengan adanya strategi *coping* yang baik selama menjadi mahasiswa rantau yang tinggal di indekos atau kontrakan (Shaputra & Abdurrohm, 2022). Menurut Indriana, Sawitri, Karim, dan Hanifah (2021) tempat tinggal memiliki kontribusi terhadap resiliensi seseorang. Mahasiswa rantau juga dituntut untuk mandiri dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, lebih khusus mandiri dalam belajar selama pandemi COVID-19. Kemandirian belajar mahasiswa nyatanya memberikan dampak terhadap resiliensi mahasiswa, seperti penelitian oleh Agustin dan Handayani (2021) bahwa kemandirian belajar mahasiswa yang baik diikuti pula dengan kondisi resiliensi yang baik. Penelitian oleh Qumairi, Putri, dan Harkina (2021) mengungkap bahwa status mahasiswa sebagai perantau mempengaruhi *college student subjective well-being*. Variabel *college student subjective well-being* tersebut terdiri dari kepuasan akademik, efisiensi akademik, keterhubungan sekolah, dan bersyukur dengan perguruan tinggi (Renshaw, 2016).

Tinggal bersama orang tua dan kondisi finansial yang buruk memiliki kontribusi terhadap munculnya depresi pada mahasiswa (Devi, dkk., 2021). Mahasiswa mengaku bahwa proses pembelajaran secara daring terganggu dengan adanya aktivitas lain yang harus dikerjakan di rumah (Legowo, 2020). Penelitian mengenai pembelajaran daring pada mahasiswa yang melaksanakan dari rumah juga mengungkap bahwa orang tua memegang peranan penting bagi proses perkuliahan mahasiswa. Diungkap oleh Hadi (2020) pada penelitiannya bahwa mahasiswa yang mengikuti perkuliahan di rumah sangat memerlukan peran orangtua dalam memberikan pengawasan. Penelitian tersebut mengungkap fakta bahwa sebanyak 65,27% mahasiswa mengaku bahwa orangtua tidak mengajarkan bagaimana cara



penggunaan internet dalam proses pembelajaran daring, serta sebanyak 24,21% mahasiswa mengaku bahwa orangtua tidak ikut memberikan pengawasan pada mahasiswa selama pembelajaran di rumah. Diungkap oleh Haryadi dan Selviani (2021) bahwa orangtua kesulitan memegang peran baru dan kesulitan meluangkan waktu dalam mendampingi anak selama pembelajaran daring.

Tabel 9.
Uji *Mann-Whitney U* Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	M Rank	Σ Ranks	<i>Mann-Whitney U</i>	<i>Wilcoxon W</i>	Z	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
Laki-laki	27	44,13	1191,50	813,500	1191,500	-2,342	0,019
Perempuan	86	61,04	5249,50				

Hasil analisis tambahan dilakukan untuk menguji perbedaan skor stres akademik berdasarkan jenis kelamin pada Tabel 9. Data penelitian variabel stres akademik dilakukan *Uji Mann-Whitney* maka diperoleh skor *mean rank* pada responden berjenis kelamin perempuan menunjukkan skor *mean rank* 61,04 sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki memiliki skor *mean rank* 44,13, dengan perbedaan yang signifikansi $p = 0,019$ maka terdapat perbedaan signifikan stres akademik antara responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa berjenis kelamin perempuan lebih besar dari mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Hasil tersebut diperkuat dengan pernyataan bahwa mahasiswa dan perempuan lebih rentan mengalami stres dan kecemasan (Alshammari, dkk., 2022). Perempuan diketahui memiliki potensi stres yang lebih tinggi daripada laki-laki (Hossain, dkk., 2021). Senada dengan penelitian oleh Hoyt, Cohen, Dull, Maker, dan Yazdani (2021) yang menjelaskan bahwa selama pandemi mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki *well-being* lebih buruk dibandingkan dengan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah kebersyukuran dan resiliensi tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres akademik. Hasil analisis resiliensi berdasarkan tempat tinggal memiliki perbedaan yang signifikan dimana mahasiswa yang tinggal di indekos atau kontrakan memiliki skor resiliensi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal di rumah. Analisis lain yang dilakukan adalah melihat stres akademik berdasarkan jenis kelamin yaitu didapatkan bahwa perempuan memiliki skor stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan pada mahasiswa laki-laki. Rendahnya skor stres akademik daring berkaitan dengan penyesuaian diri mahasiswa terhadap metode pembelajaran secara daring. Kelemahan penelitian ini adalah jumlah subjek yang perlu ditambah agar hasilnya



lebih representatif. Partisipan penelitian ini juga didominasi oleh mahasiswa perempuan sebesar 76,1% dibandingkan mahasiswa laki-laki yang hanya 23,9%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh Mahasiswa Muslim Universitas Diponegoro sebagai partisipan, juga kepada Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro atas bantuan serta bimbingannya dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Affani, A. R. (2021). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19* (Undergraduate dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang), unpublished.
- Agustin, R., & Handayani, I. (2021). Kemandirian belajar dan resiliensi mahasiswa tingkat awal pendidikan matematika selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika* (2021) 5(2) 1877-1885, 05(02), 1877–1885.
- Alshammari, T., Alseraye, S., Alqasim, R., Rogowska, A., Alrasheed, N., & Alshammari, M. (2022). Examining anxiety and stress regarding virtual learning in colleges of health sciences: a cross-sectional study in the era of the covid-19 pandemic in saudi arabia. *Saudi Pharmaceutical Journal*, 30(3), 256–264. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsps.2022.01.010>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Asrun, M., & Nurendra, A. M. (2021). Meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena phk di masa pandemi dengan perspektif psikologi islam. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 32-41.
- Aurel, M. I., Annisa, A., Fachriandi, D. A., Aiyuda, N., & Syaf, A. (2021). Learning experience of adjustment duration in online learning (descriptive studies in students): pengalaman belajar terhadap durasi penyesuaian diri dalam pembelajaran daring (studi deskriptif pada mahasiswa). *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1–6.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa sma. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i4.12285>
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(01), 9–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3883>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>



- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ars-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(11), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Caton, M. T. (2020). The impact of spirituality, social support, and self-esteem on the resilience of haitian nurses: Implications for nursing education. *Archives of Psychiatric Nursing*, 8, 0–1. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.08.006>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (cd-risc). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Desmita, D. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Devi, H. M., Purborini, N., & Chang, H.-J. (2021). Mediating effect of resilience on association among stress, depression, and anxiety in Indonesian nursing students. *Journal of Professional Nursing*, 37(4), 706–713. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.04.004>
- Dewantara, J. A., & Nurgiansah, T. H. (2020). Efektivitas pembelajaran daring di masa pandemi covid 19 bagi mahasiswa universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 367–375. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.669>
- Erindana, F., Nashori, F., & Filsuf, M. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva Jurnal Psikologi*, 4, 11–18.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi covid-19. *Bikfokes*, 1(2), 113–123. <https://journal.fkm.ui.ac.id/bikfokes/article/download/4656/1124>
- Ferdianita, N., & Mulianingsih, F. (2021). Analisis hambatan guru IPS dalam pembelajaran jarak jauh dampak pandemi covid-19 di SMP/MTs Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. *Sosiolium: Jurnal Pembelajaran IPS*, 3(1), 50–62. <https://doi.org/10.15294/sosiolium.v3i1.45551>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, L. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring di masa pandemik covid-19 student perceptions of online learning during covid-19 pandemic. *Jurnal Zarah*, 8(2), 56–61.
- Hanifah, P. N., Suprihatin, T., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan kebersyukuran dan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif pada guru tidak tetap SMA/SMK di Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 147–156.
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad*, 10(2).



- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di sma negeri 8 pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215-227. <http://dx.doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Haryadi, R., & Selviani, F. (2021). Problematika pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Academy of Education Journal*, 12(2), 254–261. <https://doi.org/10.47200/aoej.v12i2.447>
- Hasriani, S., & Nurhidayah, N. (2021). Dampak pembelajaran daring dan pshycal distancing terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan stikes muhammadiyah sidrap era covid-19. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2021.4.1.1-5>.
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi positif pada resiliensi akademik mahasiswa doktoral. *Jurnal Humanitas*, 14(2), 139-149.
- Hennilawati, & Hartini, S. (2020). Dampak pembelajaran daring terhadap hasil belajar mahasiswa intitut pendidikan tapanuli selatan masa pandemi covid-19. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 413–414.
- Herdi, & Ristianingsih, F. (2022). Perbedaan resiliensi mahasiswa rantau ditinjau berdasarkan gear budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 30–40. <https://doi.org/10.21009/insight.101.05>
- Hossain, M. J., Ahmmed, F., Rahman, S. M. A., Sanam, S., Emran, T. Bin, & Mitra, S. (2021). Impact of online education on fear of academic delay and psychological distress among university students following one year of covid-19 outbreak in bangladesh. *Heliyon*, 7(6), e07388. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07388>
- Hoyt, L. T., Cohen, A. K., Dull, B., Maker, C., E., & Yazdani, N. (2021). Constant stress has become the new normal: Stress and anxiety inequalities among u.s. College students in the time of covid-19. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.030>
- Imron, F., Santosa, T., & Fitriani, W. A C. (2022). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada mata kuliah metodologi penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Modern*, 7(2), 33–41. <https://doi.org/10.37471/jpm.v7i2.342>
- Indriana, Y., Sawitri, D. R., Karim, C. H. A., & Hanifah, M. I. (2021). Resilience differences towards the elderly reviewed from the living place. *IOSR Journal of Humanities And Social Science*, 26(5), 44–52. <https://doi.org/10.9790/0837-2605044452>
- Isik, S., & Erguner-Tekinalp, B. (2017). The effects of gratitude journaling on turkish first year college students' college adjustment, life satisfaction and positive affect. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(2), 164-175. <https://doi.org/10.1007/s10447-017-9289-8>.
- Janie, D. N. A. (2012). *Statistik deskriptif & regresi linier berganda dengan spss*. Semarang University Press.



- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384–389. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2021). Less stress, more satisfaction with online learning during the covid-19 pandemic: The moderating role of academic resilience. *Psychological Research on Urban Society*, 4(1), 36. <https://doi.org/10.7454/proust.v4i1.115>
- Kurniati, K., & Hamidah, H. (2021). Pengaruh penyesuaian diri terhadap stres mahasiswa baru fakultas kedokteran di masa pandemi covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 649–655. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26804>
- Legowo, Y. A. S. (2020). Kesiapan dan kendala pembelajaran berbasis proyek melalui media daring pada mahasiswa universitas darul ulum islamic centre sudirman guppi. *Jurnal Wawasan Pengembangan Pendidikan*, 8(2), 62–68.
- Leslie, K., Brown, K., & Aiken, J. (2021). Perceived academic-related sources of stress among graduate nursing students in a jamaican university. *Nurse Education in Practice*, 53, 103088. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103088>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178-186. [10.22146/gamajop.50121](https://doi.org/10.22146/gamajop.50121)
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Teaching Sociology (Seventh Ed). Pearson Education Limited. <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2018). Within-person relationships among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 883–898. doi: [10.1007/s10902-018-9979-x](https://doi.org/10.1007/s10902-018-9979-x)
- Nurmalasari, E., & Sanyata, S. (2021). Gratitude journal untuk meningkatkan resiliensi santri dalam menghadapi pandemi covid-19: sebuah kerangka konseptual. *Acta Islamica Counsonesia: Counselling Research and Applications*, 1(1).
- Pasha-Zaidi, N. (2021). *Toward a positive psychology of islam and muslims*. Springer International Publishing.
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan antara adversity intelligence dan stres akademik pada anggota organisasi mahasiswa pecinta alam (mapala) di universitas diponegoro semarang. *Empati*, 7(2), 236–244.



- Pratiwi, Z. R., & Kumalasari, D. (2021). Dukungan orang tua dan resiliensi akademik pada mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 138-147.
- Qumairi, I., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Pengaruh resiliensi dan status rantau terhadap college student subjective well-being pada mahasiswa. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 18(2), 317–329. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v18i2.13051>
- Rahat, E., & İlhan, T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 16(1), 187–208. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.1.0058>
- Renshaw, T. (2016). The college student subjective well-being questionnaire: a brief, multidimensional measure of undergraduate's covitality. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 463–484.
- Rodhiana, A., Farid, M., & Noviekayati, N. (2020). Efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi pada masyarakat di daerah rawan bencana. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 5(4), 661-668.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 37-54.
- Safitri, I. A. (2021). *Hubungan syukur dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi covid-19* (Undergraduate dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya), unpublished.
- Salim, S. P. (2015). Hubungan antara rasa syukur dengan optimisme pada santri pondok pesantren modern islam (ppmi) assalaam. *Electronic Thesis and Dissertation UMS Surakarta*.
- Santrock, John W. (2014). *Adolescence* (fifteenth edition). McGraw-Hill Education.
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk kecemasan dan resiliensi mahasiswa pascasarjana aceh-yogyakarta dalam menghadapi pandemi covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55-61.
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid 19 dan implikas-inya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17–22. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Shaputra, A. W., & Abdurrohimi. (2022). Hubungan antara strategi coping dengan resiliensi pada mahasiswa rantau di universitas islam sultan agung semarang. *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* 7, 71–76.



- Shobihah, I. F. (2014). Kebersyukuran (upaya membangun karakter bangsa melalui figur ulama). *Jurnal Dakwah: Media Komunikasi dan Dakwah*, 15(2), 383-406.
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UGM 2018*, 2002, 191–197.
- Singh, S., Singh, S., & Kumar, R. (2019). Resilience, psychological well-being, and coping strategies in medical students. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 16, 92. <https://doi.org/10.4103/IOPN.IOPN.22.19>
- Siswanto, & Suyanto. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif korelasional*. Klaten: Bosssript
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Tafsiralquran.id. (2020). *Tafsir surat al baqarah ayat 56-58*. Tafsir Al Quran. Accessed on April 12, 2022 from <https://tafsiralquran.id/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-56-58/>
- Thomas, L. M. B. (2022). Stress and depression in undergraduate students during the covid-19 pandemic: nursing students compared to undergraduate students in non-nursing majors. *Journal of Professional Nursing*, 38, 89–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.11.013>
- Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2015). Pengaruh iklim kelas terhadap resiliensi akademik, mastery goal orientation dan prestasi belajar. In *Prosiding Seminar Psikologi & Kemanusiaan. Psychology Forum UMM*, 262-268.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa. *Nathiqiyah*, 3(1), 1-21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>.
- Wang, J.-L., Rost, D. H., Qiao, R.-J., & Monk, R. (2020). Academic stress and smartphone dependence among chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 118, 105029. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105029>
- Warshawski, S. (2022). Academic self-efficacy, resilience and social support among first-year israeli nursing students learning in online environments during COVID-19 pandemic. *Nurse Education Today*, 110, 105267. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105267>
- Zhang, J., & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescence*, 60, 114–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.003>



***CAREER DECISION SELF-EFFICACY (CDSE)* PADA MAHASISWADI KOTA MALANG DITINJAU DARI STATUS SOSIAL EKONOMI**

Yhalza Syachna Sebastian¹, Farah Farida Tantiani²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang,
Jl. Cakrawala No. 5, Kec. Sumber Sari, Malang, Jawa Timur, Indonesia 50275

¹yhalzass@gmail.com

Abstract

One of the developmental tasks in early adulthood is career choice. A person's belief in making career-related decisions is known as Career Decision Self-efficacy (CDSE). This study aims to see whether there are differences in CDSE among students in Malang City in terms of socio-economic status. Students with high socioeconomic status are considered to have greater access and support from parents regarding careers than students with low socioeconomic status. This study uses quantitative methods on 500 students in Malang, aged 18 to 25 years. The data collection instrument using the 25-item CDSE-Short Form scale (α 0.943) belonging to Taylor and Betz (2012 version). The analysis technique used an independent sample t-test with a simple random sampling technique. The results showed that t score = 4.087 (with $p < 0.05$) so it can be concluded that there are differences in CDSE in high and low socioeconomic status where the higher the socioeconomic status, the higher the CDSE for students in Malang City.

Keywords: CDSE; socioeconomic status; students

Abstrak

Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah pemilihan karir. Keyakinan seseorang dalam membuat keputusan terkait karir dikenal dengan istilah *Career Decision Self-efficacy* (CDSE). Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah perbedaan CDSE pada mahasiswa di Kota Malang ditinjau dari status sosial ekonomi. Mahasiswa dengan status sosial ekonomi tinggi dianggap memiliki akses dan dukungan yang lebih besar dari orang tua mengenai karir dibandingkan pada mahasiswa dengan status sosial ekonomi rendah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pada 500 mahasiswa di Kota Malang yang berusia 18 hingga 25 tahun. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala *CDSE-Short Form* sejumlah 25 aitem (α 0,943) milik Taylor and Betz (versi tahun 2012). Teknik analisis menggunakan *uji independent sample t-test* dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $t = 4,087$ (dengan $p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan CDSE pada status sosial ekonomi tinggi dan rendah dimana semakin tinggi status sosial ekonomi maka akan semakin tinggi pula CDSE nya pada mahasiswa di Kota Malang

Kata Kunci: CDSE; status sosial ekonomi; mahasiswa

PENDAHULUAN

Periode perkembangan yang terkait dengan proses pencarian identitas diri menurut Erik Erikson berada pada usia remaja. Dalam perspektif perkembangan psikososial



ini, perkembangan identitas diri akan melewati dua prosedur penting berupa krisis atau eksplorasi terhadap hal-hal alternatif yang memiliki makna dan komitmen terhadap identitas itu sendiri (Marcia dalam Santrock, 2012). Sehingga, wajar terjadi apabila pada periode perkembangan ini khususnya pada remaja akhir, individu mengalami krisis identitas yang diakibatkan oleh adanya proses eksplorasi diri dan belum terbentuk komitmen. Krisis tersebut menyebabkan beberapa individu pada periode perkembangan selanjutnya yakni masa dewasa awal masih memiliki ketidakkonsistenan terhadap pilihan terutama pilihan karir. Keraguan karir tersebut sangatlah umum di kalangan mahasiswa, yang mayoritas tergolong pada periode perkembangan usia yang telah disebutkan diatas yang biasanya berada pada rentang 18 hingga 25 tahun (Nauta, 2007; Lam dan Santos, 2018).

Keraguan terkait keputusan karir pada mahasiswa terlihat dalam survei yang dilakukan oleh Indonesia Career Center Network (ICCN) pada tahun 2017, dimana sebanyak 87% mahasiswa di Indonesia mengaku salah mengambil jurusan kuliah. Salah satu yang mempengaruhi keraguan terkait keputusan karir ialah minat pada mahasiswa yang belum terbentuk. Pertimbangan pemilihan jurusan ini menggambarkan bagaimana seseorang mengambil keputusan terkait pilihan karir, atau dikenal dengan istilah *career decision self-efficacy* (CDSE).

CDSE merupakan keyakinan atau kepercayaan pada individu untuk dapat melakukan tugas-tugas tertentu dalam proses pembuatan dan perencanaan keputusan karir (Taylor & Betz, 1983). Individu dengan CDSE yang tinggi akan memiliki kesiapan untuk menentukan pilihan karir dan berkomitmen terhadap pilihan karir yang telah dipilih. Sebaliknya, individu dengan CDSE rendah akan cenderung meminimalkan keterlibatan dirinya pada saat proses penyusunan rencana karir, proses eksplorasi karir dan pengembangan keterampilan diri, serta pada saat menyelesaikan bidang studi yang dipilih bagi mahasiswa (Lam & Santos, 2018). Akibatnya, individu dengan CDSE rendah juga akan memiliki motivasi yang rendah untuk berprestasi sesuai dengan bidang yang sedang ditekuni bahkan berlanjut pada saat proses pencarian karir.

CDSE berkaitan dengan teori sosial kognitif karir atau SCCT (*Social Cognitive Career Theory*) dari Bandura. Teori ini menyatakan bahwa individu melakukan tindakan pengambilan keputusan karir didasarkan pada proses keyakinan terhadap dampak yang diperoleh dari setiap tindakan yang diambil, dimana tindakan tersebut mendapat pengaruh dari berbagai faktor baik dari individu itu sendiri, perilaku, dan juga dukungan lingkungan yang berasal dari keluarga seperti status sosial ekonomi (Lent dkk., 1994; Rogers & Creed, 2011). *Differential Status Identity* (DSI) (Brown dalam Metheny dan McWhirter, 2013) mendefinisikan status sosial ekonomi sebagai representasi hubungan dan akses ke tiga dimensi: sumber daya ekonomi (pendapatan, kekayaan, keamanan ekonomi), prestise (penilaian sosial dalam bentuk prestise pekerjaan, asosiasi kelompok, kebiasaan konsumsi), dan kekuasaan (kontrol atas nilai-nilai sosial dalam bentuk partisipasi politik, kemampuan untuk mempengaruhi kebijakan publik, akses ke manfaat pemerintah).



Untuk mahasiswa, sebagai responden penelitian ini, berarti status sosial ekonomi dapat ditentukan berdasarkan latar belakang ekonomi seseorang yang terdiri dari pendapatannya, jumlah kekayaan, jenis pekerjaan, dan jenis golongan akses ke fasilitas yang disediakan oleh pemerintah, dimana kaitan-kaitan tersebut tercermin dalam persyaratan yang harus dilengkapi mahasiswa saat mendaftar ulang di universitasnya. Kelengkapan tersebut meliputi pemberian slip gaji orangtua, biaya pengeluaran per bulan (seperti tagihan listrik, PDAM, dsb), Kartu Keluarga (KK), dan kondisi rumah (dilengkapi dengan foto-foto dapur, kamar mandi, dan rumah tampak depan). Kelengkapan ini diperlukan untuk pihak universitas menentukan penggolongan jenis Uang Kuliah Tunggal (UKT) yang harus dibayarkan oleh mahasiswa setiap semesternya. Penggolongan UKT ini sesuai dengan peraturan yang dikeluarkan oleh PERMENDIKBUD No. 25 Tahun 2020 tentang UKT dan kebijakan kampus masing-masing dengan nominal terendah 500.000 (<https://Selma.Ub.Ac.Id/Uang-Kuliah-Tunggal-Mahasiswa-Baru-Jalur-Snmptn-Dan-Sbmptn-2022/>, n.d.; *Pengumuman Bantuan UKT Semester Gasal Tahun Akademik 2021/2022*, n.d.) Besaran UKT rata-rata di perguruan Tinggi di Indonesia khususnya di Kota Malang berkisar antara 500.000 (untuk golongan I), 1.000.000 (golongan II), 2.400.000-7.500.000 (golongan III), 3.500.000-10.000.000 (golongan IV), 4.800.000-14.000.000 (golongan V), dan 5.000.000-22.000.000 (golongan VI).

Pada penelitian ini, status sosial ekonomi mahasiswa yang dianggap direpresentasikan oleh UKT mereka, kemudian dibagi lagi menjadi dua golongan yakni tinggi dan rendah. Hal tersebut didasari oleh keputusan dari Kemdikbud bahwa golongan yang masih dapat menerima bantuan UKT berupa KIP (Kartu Indonesia Pintar, dahulu bernama BIDIKMISI) kuliah berada pada status sosial ekonomi rendah dengan pendapatan/ pengeluaran maksimal 4.000.000 yang dibagi jumlah anggota keluarga maksimal 5 orang (Rp. 4.000.000 untuk 5 orang mendapat skor SES (*Socio Economic Status*) 7 dan masuk ke dalam kategori *lower class*) (Kemdikbud, 2021; *Mengenal Istilah SES*, n.d.; *Variabel SES Dan Analisis SES*, n.d.). Sehingga, mahasiswa dengan rentang UKT golongan I-III, masih dapat mendapatkan besaran bantuan maksimal 2.400.000 sesuai dengan peraturan pemerintah, dan masih dapat mengajukan bantuan UKT berupa KIP kuliah) dapat digolongkan sebagai mahasiswa dengan status sosial ekonomi rendah. Sebaliknya, pada mahasiswa dengan golongan UKT IV-VI dianggap cukup mampu membiayai diri sendiri dan tidak dapat mengajukan KIP digolongkan sebagai mahasiswa dengan status sosial ekonomi tinggi pada penelitian ini.

Status sosial ekonomi ini dianggap mempengaruhi banyak sisi kehidupan mahasiswa, salah satunya terkait pada proses penentuan karirnya. Adanya ketersediaan fasilitas bagi golongan status sosial ekonomi rendah dianggap kurang memadai serta mayoritas berorientasi hanya untuk mendapatkan uang setelah tamat pendidikan tanpa tujuan karir yang terarah menyebabkan mahasiswa dengan status sosial ekonomi rendah dianggap akan memiliki hambatan yang cukup tinggi dalam menentukan pilihan karirnya (Metheny, 2013). Sedangkan dalam beberapa penelitian lain, seperti di negara Taiwan dan Amerika, menemukan bahwa individu



dengan status sosial ekonomi yang tinggi akan memiliki CDSE yang tinggi dan harapan karir yang cukup baik (Huang dan Hsieh, 2011; Metheny, 2013; Shin dan Lee, 2017). Penelitian lain di luar negeri yang dilakukan oleh Hu dkk., (2022) menyatakan bahwa individu dengan status sosial ekonomi tinggi akan lebih mampu dan percaya diri dalam menentukan pilihan karir sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dibandingkan dengan individu berstatus sosial ekonomi rendah sehingga karir mereka lebih terarah sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Saat ini di Indonesia, mayoritas penelitian terkait karir yang dilakukan pada mahasiswa masih lebih banyak terkait kesiapan dan kematangan karir (Nurillah, 2017; Rachmawati, 2013; Satria, 2019; Baiti R.D. dkk, 2017). Belum banyak penelitian yang menggabungkan antara kematangan karir dengan pola efikasi diri pada individu khususnya mahasiswa, padahal dua hal tersebut saling berkaitan dalam membentuk keputusan karir. Terlebih lagi, efikasi diri merupakan salah satu penerapan dari teori kognitif sosial yang berkembang menjadi SCCT (*Social cognitive Career Theory*), dimana salah satu faktor yang mempengaruhi CDSE seseorang menurut teori ini adalah status sosial ekonomi. Ormrod (2008) juga menyatakan bahwa status sosial ekonomi orang tua akan mempengaruhi berbagai pilihan karir anaknya, misalnya dari jenis pendidikan atau lapangan kerja yang dikenalkan oleh orangtua. Disisi lain, saat ini adanya teknologi memungkinkan setiap orang mengakses berbagai informasi, termasuk mengenai pendidikan dan lapangan kerja yang tersedia (Surani 2019). Tanpa dipengaruhi oleh status sosial ekonomi orang tua, mahasiswa yang familiar dengan pencarian data melalui internet dianggap akan memiliki informasi yang cukup banyak mengenai pilihan karir dan pendidikan. Selain ketersediaan fasilitas melalui akses internet, program lainnya seperti beasiswa bagi mahasiswa kurang mampu juga sudah banyak disediakan, sehingga walaupun orangtua tidak memberikan fasilitas yang dibutuhkan anaknya, pencarian mandiri tetap dapat dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini dapat pula menyebabkan mahasiswa memiliki efikasi yang memadai untuk karirnya walaupun tidak didukung dengan status sosial ekonominya. Atas dasar tersebut, peneliti bermaksud untuk meneliti lebih lanjut mengenai ada tidaknya perbedaan CDSE pada mahasiswa apabila ditinjau dari status sosial ekonomi di Kota Malang.

METODE

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk melihat apakah terdapat perbedaan CDSE pada mahasiswa di Kota Malang apabila ditinjau dari status sosial ekonomi. Untuk melihat perbedaan pada CDSE antara mahasiswa dengan status sosial ekonomi tinggi dan rendah di Kota Malang, digunakan analisis parametrik uji *independent sample t-test*.

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Kota Malang. Populasi pada penelitian ini menggunakan mahasiswa yang berada di PTN dan PTS di Kota Malang sebesar \pm 212.300 orang (PDDikti, 2021). Sampel pada penelitian ini berjumlah 500 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa PTN maupun PTS di Kota Malang.



Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *insidental sampling* dimana sampel diambil secara sewaktu-waktu pada kesempatan tertentu atau secara kebetulan.

Penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran skala CDSE-SF (*Career Decision Self Efficacy- Short Form*) yang dikembangkan oleh Betz, Klein, dan Taylor (1996) dengan beberapa langkah proses translasi meliputi permohonan ijin penggunaan skala, proses translasi (menggunakan ahli bahasa Inggris, *back translator*, dan penilaian oleh dosen), pengujian skala dengan proses *tryout*, dan perhitungan reliabilitas. Dari proses tersebut, didapatkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,943. dan merupakan skala multidimensi yang terdiri dari 5 sub dimensi yaitu *self-appraisal*, *occupational information*, *goal selection*, *planning*, dan *problem solving* dengan jumlah aitem total 25 buah. CDSE-SF memuat 5 alternatif pilihan jawaban dari sama sekali tidak percaya diri, percaya diri rendah, cukup percaya diri, percaya diri, dan sangat percaya diri. Semakin tinggi nilai yang diperoleh akan menunjukkan semakin percaya diri/yakin dengan kemampuannya dalam memutuskan karir dan semakin rendah nilai yang diperoleh maka semakin tidak percaya diri/tidak yakin dengan kemampuannya dalam memutuskan karir.

Contoh aitem skala CDSE-SF adalah sebagai berikut: "seberapa yakin anda dalam menilai kemampuan (kelebihan dan kelemahan) diri secara tepat" (sub dimensi *Self-Appraisal/ SA*); "seberapa yakin anda dalam menggunakan internet untuk menemukan informasi pekerjaan yang diminati" (sub dimensi *Occupational Information/ OI*); "seberapa yakin anda dalam memilih jurusan pendidikan atau karir yang sesuai dengan minat" (sub dimensi *Goal Selection/ GS*); "seberapa yakin diri anda dalam membuat rencana pencapaian lima tahun ke depan" (sub dimensi *Planning/ P*); dan "seberapa yakin diri anda dalam mengidentifikasi beberapa jurusan perkuliahan atau pekerjaan alternatif yang masuk akal jika gagal pada pilihan pertama" (sub dimensi *Problem Solving/ PS*)

Penggolongan status sosial ekonomi tinggi dan rendah didasarkan pada golongan UKT mahasiswa yang dibedakan menjadi 2 kategori. Kategori status sosial ekonomi tinggi berada pada rentang UKT golongan IV, V, dan VI dengan rata-rata rentang nominal antara 3.500.000- > 10.000.000. Sedangkan pada status sosial ekonomi rendah, penggolongan berada pada rentang UKT golongan I-III dengan nominal 500.000- 3.500.000 dimana hal ini disesuaikan dengan peraturan pemerintah bahwa maksimal pemberian dana bantuan bagi mahasiswa kurang mampu sebesar 2.400.000 yang berada pada golongan III. Sehingga, hipotesis dari penelitian ini yakni terdapat perbedaan CDSE pada mahasiswa dengan status sosial ekonomi tinggi dan rendah di Kota Malang.

Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan teknik uji independent sample t-test, Pada variabel CDSE yang merupakan multidimensi, maka pengujian hipotesis dilakukan pada tiap dimensi yang ada. Berdasarkan uji analisis asumsi awal, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas CDSE pada mahasiswa dengan status sosial ekonomi tinggi sebesar 0,096 ($P > 0,05$) dan CDSE pada mahasiswa dengan status sosial ekonomi rendah sebesar 0,053 ($P > 0,05$). Dengan demikian, data tersebut normal. Begitu pula pada uji homogenitas dalam



Test of Homogeneity Variances sebesar 0,731 ($P > 0,05$) yang berarti bahwa data tersebut juga homogen.

Langkah selanjutnya yakni uji hipotesis menggunakan *t-test independent sample*. Pada variabel CDSE yang merupakan multidimensi, maka pengujian hipotesis dilakukan pada tiap dimensi yang ada. Standar penarikan kesimpulan adalah jika t hitung $>$ t tabel. sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan CDSE pada mahasiswa bila ditinjau dari status sosial ekonomi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan total 500 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yakni status sosial ekonomi tinggi (T) dan status sosial ekonomi rendah (R) pada penelitian ini, secara umum dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1.
Data Demografi Responden

Demografis	Kategori	Status Sosial Ekonomi Tinggi		Status Sosial Ekonomi Rendah	
		Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	46	18,4	45	18
	Perempuan	204	81,6	205	82
Usia	18	13	5,2	15	6
	19	10	4	33	13,2
	20	29	11,6	29	11,6
	21	94	37,6	74	29,6
	22	71	28,4	67	26,8
	23	21	8,4	24	9,6
	24	10	4	6	2,4
	25	2	0,8	2	0,8
Perguruan Tinggi	Negeri	173	69,2	183	73,2
	Swasta	77	30,8	67	26,8



Bidang Jurusan	Saintek	116	46,4	102	40,8
	Soshum	134	53,6	148	59,2
Prodi	S1	191	76,4	219	87,6
	Diploma	59	23,6	31	12,4
Angkatan	2017	27	10,8	19	7,6
	2018	128	51,2	113	45,2
	2019	56	22,4	53	21,2
	2020	14	5,6	20	8
	2021	25	10	45	18
Pilihan ke	1	166	66,4	166	66,4
	2	63	25,2	61	24,4
	3	21	8,4	23	9,2
Jalur masuk	Undangan	55	22	50	20
	Tes	82	32,8	56	22,4
	Mandiri	73	29,2	96	38,4
	Lainnya	40	16	48	19,2

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa secara umum responden pada status sosial ekonomi tinggi dan rendah jumlahnya sama besar tiap kelompoknya, yaitu 250 orang. Responden dalam penelitian ini di kelompok status sosial ekonomi tinggi didominasi oleh oleh perempuan (81,6%) berusia 21 tahun (37,6%). Responden tersebut mayoritas berasal dari Perguruan Tinggi Negeri/ PTN (69,2%) dengan jurusan di bidang Soshum/ Sosial Humaniora (53,6%) yang berada pada program studi sarjana/ S1 (76,4%) dan angkatan 2018 (51,2%). Pilihan urutan jurusan terbanyak ada pada pilihan pertama sebesar (66,4%) dengan jalur masuk perguruan tinggi melalui jalur tes seperti SBMPTN/ UMPN atau sejenisnya (32,8%). Sedangkan pada kelompok status sosial ekonomi rendah, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (82%) dengan usia terbanyak 21 tahun (29,6%). Responden tersebut mayoritas berasal dari Perguruan Tinggi Negeri/ PTN



(69,2%) dengan jurusan di bidang Soshum/ Sosial Humaniora (59,2%) yang berada pada yang berada pada program studi sarjana/ S1 (87,6%) dan angkatan 2018 (45,2%). Pilihan urutan jurusan terbanyak ada pada pilihan pertama sebesar (66,4%) dengan jalur masuk perguruan tinggi melalui jalur mandiri (38,4%).

Tabel 2.
 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

	N	Kel. Status Sosial Eko.	Mean Hip.	SD Hip.	Mean Emp.	SD Emp.	Jumlah Subjek dalam Kategori Tinggi (%)
CDSE-SF	250	T	3	1,333	3,6848	0,55911	64,8%
	250	R	3	1,333	3,4795	0,56398	52,4%
<i>Self-Appraisal</i>		T	3	1,333	3,7032	0,61552	64%
		R	3	1,333	3,5648	0,61131	57,6%
<i>Occupational Information</i>		T	3	1,333	3,7576	0,62963	68%
		R	3	1,333	3,5128	0,65239	52%
<i>Goal Selection</i>		T	3	1,333	3,8368	0,61619	71,6%
		R	3	1,333	3,6208	0,63237	59,6%
<i>Planning</i>		T	3	1,333	3,72	0,6661	64,8%
		R	3	1,333	3,532	0,71339	58,8%
<i>Problem Solving</i>		T	3	1,333	3,4064	0,62578	43,2%
		R	3	1,333	3,1627	0,59182	29,6%

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa skor tertinggi dari CDSE-SF pada status sosial ekonomi tinggi sebesar 5 dan skor terendah 2,22, sedangkan pada status sosial ekonomi rendah skor tertinggi 5 dan skor terendah 1,56. Dari hasil tersebut didapatkan mean empirik sebesar 3,61 sebanyak 64,8% responden dengan standar deviasi 0,9267 pada kelompok status sosial ekonomi tinggi sedangkan ada



status sosial ekonomi rendah mean hipotetik sebesar 3,28 dengan standar deviasi 1,1467 sebanyak 52,4%. Mean empirik CDSE pada status sosial ekonomi tinggi jauh lebih besar (3,6848) daripada mean hipotetik, begitu pula pada status sosial ekonomi rendah nilai mean empirik CDSE adalah 3,4795. Hal ini menandakan bahwa skor CDSE pada responden penelitian ini secara keseluruhan tergolong tinggi karena mean empirik lebih besar dari mean hipotetiknya. Pada kelompok mahasiswa status sosial ekonomi baik tinggi maupun rendah, semua dimensi CDSE, yaitu *Self-appraisal*, *Occupational Information*, *Goal Selection*, *Planning* dan *Problem solving*, dapat dikatakan tergolong tinggi karena mean empirisnya semua berada di atas nilai mean hipotetik.

Tabel 3.
Hasil Uji Hipotesis

	t	p	Keterangan
CDSE-SF	4,087	0,000051	Signifikan
<i>Self-Appraisal</i>	2,523	0,012	Signifikan
<i>Occupational Information</i>	4,269	0,000024	Signifikan
<i>Goal Selection</i>	3,868	0,000124	Signifikan
<i>Planning</i>	3,046	0,002	Signifikan
<i>Problem Solving</i>	4,391	0,000014	Signifikan

Untuk menguji hipotesis penelitian ini, yaitu terdapat perbedaan CDSE pada mahasiswa di kota Malang bila ditinjau dari status sosial ekonomi, maka sebagai langkah awalnya, peneliti melakukan uji prasyarat, yakni uji normalitas dan homogenitas. Hasil dari kedua uji tersebut menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal (sig. 0,096 untuk CDSE pada status sosial ekonomi tinggi dan 0,053 untuk CDSE pada status sosial ekonomi rendah dimana keduanya $> 0,05$) dan juga bersifat homogen (dengan nilai sig. 0,731 $> 0,05$). Peneliti kemudian melakukan uji *independent sample t-test*. Mengacu pada tabel 2 mengenai hasil hipotesis uji *independent sample t-test* CDSE beserta dimensi-dimensinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa berstatus sosial ekonomi tinggi dengan status sosial ekonomi rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima

Pada dimensi *Self-appraisal*, ditemukan bahwa mahasiswa pada kelompok sosial ekonomi tinggi memiliki rata-rata skor *Self-Appraisal* lebih tinggi yaitu sebanyak 160 mahasiswa (64%) dibandingkan dengan mahasiswa berstatus sosial ekonomi rendah sejumlah 144 mahasiswa (57,6%). Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok mahasiswa berstatus sosial ekonomi tinggi, cenderung memiliki penilaian diri yang lebih baik dan akurat sehingga dianggap lebih memiliki kesiapan dalam menentukan pilihan terutama terkait karir.



Kelompok mahasiswa dengan status ekonomi tinggi juga dianggap lebih memiliki contoh pekerjaan yang baik dari orangtua atau keluarganya dan memudahkannya untuk mengumpulkan informasi yang relevan terkait karirnya (Hsieh dan Huang, 2014). Hal ini dapat terlihat pada dimensi *Occupational Information*. Mahasiswa berjumlah 170 orang (68%) pada kelompok status sosial ekonomi tinggi melaporkan bahwa proses pengumpulan informasi terkait karir jauh lebih mudah yang salah satunya juga disebabkan oleh contoh pekerjaan dari orang tua masing-masing jika dibandingkan mahasiswa dengan status sosial ekonomi rendah, sejumlah 130 mahasiswa (52%). Informasi yang matang terkait karir akan membantu individu dalam mengembangkan diri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Hidayati, 2015). Hal tersebut juga diindikasikan melatarbelakangi seseorang dalam proses pemilihan tujuan yang melibatkan langkah-langkah yang telah diambil sebelum melakukan sesuatu hingga mempertimbangkan tujuan tersebut. Pemilihan tujuan tersebut salah satunya dipengaruhi oleh motivasi. Motivasi pada individu dengan status sosial ekonomi tinggi akan cenderung lebih tinggi dikarenakan adanya tekanan dan harapan sosial yang mendorong perubahan pada individu tersebut sedangkan pada status sosial ekonomi rendah tidak mengalami tuntutan yang sama (Putra, 2019). Hal tersebut tercermin dalam penelitian ini bahwasanya mahasiswa pada status sosial ekonomi tinggi melaporkan bahwa mereka sudah memiliki cita-cita sebanyak 167 mahasiswa (66,8 %) sedangkan pada status sosial ekonomi rendah sebanyak 161 mahasiswa (64,4%).

Pada dimensi *Planning* dalam CDSE, ditemukan bahwa mahasiswa dengan status sosial ekonomi tinggi lebih mudah merencanakan karir sebanyak 162 mahasiswa (64,8%) daripada mahasiswa dengan status sosial ekonomi rendah sebanyak 147 mahasiswa (58,8%). Individu yang berasal dari kelompok status ekonomi rendah dianggap akan memiliki kecenderungan untuk tidak memikirkan proses eksplorasi karir dan perencanaan karir yang matang dikarenakan individu tersebut akan lebih memilih pekerjaan apapun untuk segera memenuhi kebutuhan hidupnya (Sharf dalam Kerka, 1998). Sehingga hasil tersebut kemungkinan mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan status sosial ekonomi rendah akan cenderung mengutamakan seberapa cepat menghasilkan uang daripada perencanaan karir yang terarah, sedangkan pada mahasiswa status sosial ekonomi tinggi ketersediaan fasilitas yang memadai menyebabkan individu lebih siap dalam melakukan perencanaan karir karena kebutuhannya lebih terjamin.

Tersedianya fasilitas yang memadai dan tercukupinya kebutuhan, terutama pada kelompok status sosial ekonomi tinggi akan menjadi jalan bagi mereka untuk merealisasikan perencanaan terkait karir tersebut. Sedangkan bagi mahasiswa dengan status sosial ekonomi rendah, fasilitas yang kurang memadai menjadi hambatan tersendiri bagi mereka untuk merealisasikan tujuannya. Dalam mengatasi hambatan-hambatan tersebut, mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai jenis kebutuhan yang perlu untuk dipenuhi, salah satunya kebutuhan terkait akademik terutama pada mahasiswa dengan status sosial ekonomi rendah. Kurangnya faktor pendukung akademik menjadi salah satu permasalahan bagi mereka sehingga menjadi sumber stress yang signifikan (Ormrod 2008). Hal tersebut tercermin



dalam dimensi *problem solving* pada penelitian ini dimana hanya 74 orang mahasiswa atau sekitar 29,6% dari status sosial ekonomi rendah yang melaporkan bahwa mereka memiliki *problem solving* dengan kategori tinggi, sedangkan pada mahasiswa berstatus sosial ekonomi tinggi persentasenya jauh lebih besar, yaitu sebanyak 108 mahasiswa (43,2%).

Perbedaan hasil yang signifikan pada dimensi-dimensi CDSE dalam penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya (Metheny, 2013; Piña-Watson dkk., 2014; Rodriguez dkk., 2000) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan CDSE pada mahasiswa dengan status sosial ekonomi tinggi dan rendah. Pada kelompok dengan status sosial ekonomi tinggi, peran orangtua dianggap memiliki pengaruh yang baik dalam membentuk efikasi dan minat melanjutkan pendidikan dan karir, selain itu peran lingkungan pendidikan juga berpengaruh dalam membantu seseorang untuk terhubung dengan kehidupan sosial yang lebih tinggi yang memudahkan untuk berkembang, memperluas minat pendidikan dan karir, serta mencapai kesuksesan profesional (Ormrod, 2008; Subarkah dan Nurkhin, 2018). Berdasarkan teori SCCT, status sosial ekonomi keluarga berkontribusi besar dalam membentuk kepercayaan diri individu melalui pengalaman belajarnya, dimana keadaan dari status sosial ekonomi keluarga yang tinggi akan memberikan pengaruh yang jauh lebih besar terhadap pencapaian atas kepercayaan diri tersebut. Faktor tersebut dapat saling berkaitan pada status sosial ekonomi yang tinggi karena individu lebih memiliki peluang berpendidikan tinggi, akses pekerjaan yang lebih besar dari orang tua, dsb (Blustein, 2002; Hsieh dan Huang, 2014).

Dalam penelitian ini, juga ditemukan bahwa dimensi *Goal Selection* dan *Planning* menampilkan nilai rata-rata paling tinggi diantara dimensi CDSE lain, baik pada mahasiswa dengan status ekonomi tinggi maupun rendah. Hal ini menjadi temuan yang berbeda dari penelitian sebelumnya bahwa proses pemilihan karir pada laki-laki cenderung lebih mudah daripada perempuan (Deaux, 1984; Durkhin, 1995 dalam Ormrod 2008) yang disebabkan oleh stereotip *gender*, terutama bagi keluarga berpenghasilan rendah karena dianggap bahwa karir profesional hanya diperuntukkan bagi laki-laki. Dalam penelitian ini, mayoritas responden penelitian adalah mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan pada dua kelompok responden (81,6% pada status sosial ekonomi tinggi dan 82 % pada status sosial ekonomi rendah). Adanya temuan mengenai perbedaan hasil penelitian ini terkait jenis kelamin dengan penelitian sebelumnya, diharapkan dapat dijadikan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut keterkaitan jenis kelamin dengan CDSE.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dimensi CDSE yaitu *Self-Appraisal*, *Occupational Information*, *Goal Selection*, *Planning*, dan *Problem Solving* antara mahasiswa dengan status ekonomi tinggi dan mahasiswa dengan status ekonomi rendah di Kota Malang.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali, S. R., McWhirter, E. H., & Chronister, K. M. (2005). Self-efficacy and vocational outcome expectations for adolescents of lower socioeconomic status: A pilot study. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 40–58. <https://doi.org/10.1177/1069072704270273>
- Betz, N. E., & Taylor, K. M. (2012). *Manual for the career decision self-efficacy scale and cdse-short form*. Currently under contract negotiations with Mindgarden, Inc. Do not reproduce without permission. www.mindgarden.com
- Blustein, D. L., Chaves, A. P., Diemer, M. A., Gallagher, L. A., Marshall, K. G., Sirin, S., & Bhati, K. S. (2002). Voices of the forgotten half: The role of social class in the school-to-work transition. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 311–323. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.3.311>
- Hidayati, R. (2015). Layanan informasi karir membantu peserta didik dalam meningkatkan pemahaman karir. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.258>
- Hsieh, H. H., & Huang, J. T. (2014). The effects of socioeconomic status and proactive personality on career decision self-efficacy. *Career Development Quarterly*, 62(1), 29–43. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2014.00068.x>
- Hu, S., Hood, M., Creed, P. A., & Shen, X. (2022). The relationship between family socioeconomic status and career outcomes: A life history perspective. *Journal of Career Development*, 49(3), 600–615. <https://doi.org/10.1177/0894845320958076>
- Kemdikbud. (2021). *Ini Persyaratan dan Cara Mendaftar untuk KIP Kuliah 2021*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/03/ini-persyaratan-dan-cara-mendaftar-untuk-kip-kuliah-2021>
- Kerka, & Sandra. (1998). Career development and gender , race , and class. *ERIC Custom Transformations Team*, 199, 1–7.
- Lam, M., & Santos, A. (2018). The impact of a college career intervention program on career decision self-efficacy, career indecision, and decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 26(3), 425–444. <https://doi.org/10.1177/1069072717714539>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.102>



- Mengenal Istilah SES.* (n.d.). Retrieved July 17, 2022, from <https://indonesiadata.id/mengenal-istilah-ses-atau-status-sosial-ekonomi/>
- Metheny, J., & McWhirter, E. H. (2013). Contributions of social status and family support to college students' career decision self-efficacy and outcome expectations. *Journal of Career Assessment, 21*(3), 378–394. <https://doi.org/10.1177/1069072712475164>
- Nauta, M. M., & Kahn, J. H. (2007). Identity status, consistency and differentiation of interests, and career decision self-efficacy. *Journal of Career Assessment, 15*(1), 55–65. <https://doi.org/10.1177/1069072705283786>
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2008). *Psikologi Pendidikan "Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang"* (R. Rahmat (Ed.); Jilid 2 Edisi Ke 6). Penerbit Erlangga.
- PDDikti. (2021). No Title. https://pddikti.kemdikbud.go.id/data_pt
- Permendikbud 25 Tahun 2020 Final Upload.* (n.d.).
- Piña-Watson, B., Jimenez, N., & Ojeda, L. (2014). Self-construal, career decision self-efficacy, and perceived barriers predict Mexican American women's life satisfaction. *Career Development Quarterly, 62*(3), 210–223. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2014.00080.x>
- Putra, E. M., Handarini, D. M., & Muslihati, M. (2019). Keefektifan achievement motivation training untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 4*(2), 62. <https://doi.org/10.17977/um001v4i22019p062>
- Rodriguez, A. L., Guido-DiBrito, F., Torres, V., & Talbot, D. (2000). Latina college students: issues and challenges for the 21st century. *NASPA Journal, 37*(3), 511–527. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1111>
- Rogers, M. E., & Creed, P. A. (2011). A longitudinal examination of adolescent career planning and exploration using a social cognitive career theory framework. *Journal of Adolescence, 34*(1), 163–172. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.12.010>
- Safutra, I. (2019). *Mahasiswa Mengaku Salah Jurusan, Banyak Sarjana yang Penting Lulus.* Jawa Pos. <https://www.jawapos.com/nasional/pendidikan/15/12/2019/mahasiswa-mengaku-salah-jurusan-banyak-sarjana-yang-penting-lulus/>
- Santrock, J. W. (2012a). *Life span development perkembangan masa hidup, Jilid 1* (13th ed.). Penerbit Erlangga.



- Santrock, J. W. (2012b). *Life span development perkembangan masa hidup, Jilid 2* (N. L. Sallama (ed.); 13th ed.). Penerbit Erlangga.
- Shin, Y. J., & Lee, J. Y. (2018). Predictors of career decision self-efficacy: Sex, socioeconomic status (ses), classism, modern sexism, and locus of control. *Journal of Career Assessment*, 26(2), 322–337. <https://doi.org/10.1177/1069072717692981>
- Subarkah, A., & Nurkhin, A. (2018). Pengaruh status sosial ekonomi orang tua, efikasi diri, dan bimbingan karier terhadap minat melanjutkan ke perguruan tinggi pada siswa SMA Negeri 1 Kejobong. *Economic Education Analysis Journal*, 7(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>
- Surani, D. (2019). Studi literatur: Peran teknolog pendidikan dalam pendidikan 4.0. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 2(1), 456–469.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior* (Vol. 22)
- Variabel SES dan Analisis SES*. (n.d.). Retrieved July 17, 2022, from <https://indonesiadata.id/variabel-dan-analisis-ses>



PENDIDIKAN DAN STRATIFIKASI SOSIAL: MENJAWAB TANTANGAN PEMBANGUNAN SUMBER DAYA MANUSIA (SDM) INDONESIA UNGGUL

**Adlina Hardhati Prameswari¹, Adwitya Gita Tisti², Ailsya Azerine
Hediananda Putri³, Andini Sabina Irwan⁴, Cathlin Lita Michaelia br.
Manik⁵, Windy Nabila Amalia⁶, Eko Aditiya Meinarno⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Indonesia,
Depok, Jawa Barat

adlina.hardhati@ui.ac.id

Abstract

Education and social stratification are things that are tied to each other. The rapid development in all aspects of life makes a country's need for superior human resources (HR) even greater. Good and adequate education from the state can trigger social mobility. As a result, social mobility in the community allows them to become more prosperous and capable. This can happen through increasing social stratification in society. The condition of people who are able to improve or maintain their social stratification is a reflection of superior human resources. Therefore, education and its impact on social stratification in society are the answer to the country's major challenges regarding the management of human resources.

Keywords: social stratification; human resources; education

Abstrak

Pendidikan dan stratifikasi sosial sejatinya merupakan hal yang terikat satu sama lain. Perkembangan yang begitu cepat pada segala aspek kehidupan membuat kebutuhan suatu negara akan sumber daya manusia (SDM) yang unggul menjadi semakin besar. Pendidikan yang baik dan memadai dari negara dapat memicu mobilitas sosial. Akibatnya, mobilitas sosial pada masyarakat memungkinkan mereka menjadi lebih sejahtera dan mumpuni. Hal tersebut dapat terjadi melalui peningkatan stratifikasi sosial yang terdapat di masyarakat. Kondisi masyarakat yang mampu meningkatkan atau mempertahankan stratifikasi sosialnya inilah yang menjadi cerminan dari SDM yang unggul. Oleh sebab itu, pendidikan dan dampaknya pada stratifikasi sosial di masyarakat menjadi suatu jawaban atas tantangan besar yang dihadapi negara terkait pengelolaan sumber daya manusia.

Kata kunci: stratifikasi sosial; SDM; pendidikan.



PENDAHULUAN

Salah satu ciri manusia adalah sifatnya yang kompetitif akan suatu persaingan. Selain bersaing untuk bertahan hidup, setiap manusia bersaing untuk kehidupan yang lebih baik. Manusia selalu terlibat dalam upaya tanpa henti untuk memperbaiki kehidupan mereka. Selain itu, hidup di tengah perkembangan yang begitu cepat dengan segala tuntutan yang menyertainya membuat suatu negara perlu untuk dapat beradaptasi dan berkembang agar mampu bersaing dengan negara lainnya. Adapun salah satu unsur penting yang dapat mendukung proses adaptasi ini adalah dengan memiliki sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh suatu negara dalam menyiapkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang unggul adalah dengan menyediakan pendidikan yang berkualitas bagi seluruh lapisan masyarakat. Pada dasarnya, pendidikan merupakan salah satu sarana yang paling tepat untuk dapat menghasilkan sumber daya manusia unggul, baik melalui pendidikan formal maupun non-formal. Namun tentu, hal ini bukanlah hal yang mudah mengingat luasnya Indonesia dan heterogenitas yang ada di dalamnya.

Dilansir melalui CNBC Indonesia, sekitar 52% dari pelajar Indonesia yang menjadi sampel PISA 2018 berada dalam kategori low performer pada tiga subjek, yaitu literasi, matematika, dan sains. Hal ini menunjukkan angka yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan capaian negara-negara lainnya dan mengindikasikan belum optimalnya kualitas pendidikan di Indonesia. Padahal, pendidikan yang baik dan memadai dapat memungkinkan terjadinya mobilitas sosial. Mobilitas inilah yang nantinya dapat menentukan pergerakan pada individu dan memungkinkan masyarakat menjadi lebih sejahtera dan lebih mumpuni melalui peningkatan stratifikasi sosial yang terjadi. Kondisi masyarakat ini merupakan cerminan dari sumber daya manusia yang unggul.

Ketika membicarakan mengenai manusia, khususnya di Indonesia yang sarat akan keberagaman, kita memahami bahwa setiap manusia dianggap memiliki derajat yang sama. Hanya saja tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat perbedaan atas lapisan-lapisan kelas di masyarakat, di mana hal ini juga dianggap sebagai suatu gejala universal (menyeluruh) dan merupakan bagian dari sistem sosial setiap masyarakat. Sistem lapisan seolah dengan sengaja dibentuk dan disusun untuk mencapai suatu tujuan bersama. Dengan atau tanpa disengaja, seorang individu atau kelompok akan mengalami pelapisan sosial dan sadar ataupun tidak, pelapisan dalam masyarakat ini juga akan memengaruhi aksesibilitas dari pendidikan itu sendiri.

Stratifikasi, pendidikan, dan dampaknya pada pengembangan sumber daya manusia merupakan tiga aspek yang saling berkaitan dan perlu untuk dijadikan fokus, mengingat banyaknya tuntutan suatu negara untuk terus bertumbuh dan menghasilkan bibit-bibit unggul. Mengingat seberapa penting dan mendesaknya kondisi tersebut, kelompok peneliti berharap dapat memberikan kontribusi pada



masyarakat, khususnya dalam memajukan perkembangan pendidikan di Indonesia. Adapun bentuk kontribusi yang akan kami berikan, yaitu melalui pembentukan kajian terkait urgensi pemberdayaan sumber daya manusia melalui pendidikan dan kaitannya pada stratifikasi sosial yang ada di Indonesia.

METODE

Jurnal ini menggunakan metode penulisan deskriptif kualitatif mengenai pendidikan dalam kaitannya dengan stratifikasi sosial dan mobilitas sosial pada masyarakat Indonesia. Tujuannya adalah untuk mencari tahu bagaimana implikasi dari pendidikan dalam mengubah stratifikasi dan mobilitas sosial di masyarakat. Metode atau teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah teknik studi kepustakaan, yaitu suatu bentuk pengumpulan data yang bersumber dari kajian buku, literatur, dan bahan bacaan lisan yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik analisis dalam penelitian adalah analisis dengan menggunakan data kepustakaan. Metode yang dilakukan dalam menganalisis data ini adalah menganalisis data yang terkumpul, mengolah, mengklasifikasi, dan mendeskripsikan melalui kalimat-kalimat yang sesuai dengan sumbernya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stratifikasi Sosial

Stratifikasi sosial adalah susunan masyarakat yang didalamnya terdapat perbedaan anggota masyarakat menurut struktur tingkatan tertentu berdasarkan kepemilikan sumber-sumber ekonomi, kekuasaan, prestise, kepercayaan, dan lain sebagainya yang menandai adanya ketidaksetaraan di dalam masyarakat. Stratifikasi adalah perbedaan individu menjadi kelas secara hierarkis (Budiati & Rochmat, 2020). Kelas sosial sendiri berkaitan dengan bagaimana nantinya individu dari setiap kelas sosial yang berbeda memperoleh suatu hal secara berbeda pula (Vryonides & Lamprianou, 2013). Sistem stratifikasi sosial dapat terjadi dengan sendirinya sesuai dengan pertumbuhan masyarakat, tetapi ada pula yang sengaja diatur untuk mengejar tujuan tertentu (Meinarno et al., 2015). Menurut Giddens (2001, dalam Box, S., 1969), stratifikasi sosial mengacu pada ketidaksetaraan terstruktur antara atau di antara kelompok-kelompok sosial yang berbeda. Perlu dicatat bahwa ketidaksetaraan ini ditimbulkan bukan hanya oleh kategorisasi individu menurut sikap mereka, tetapi oleh sistem klasifikasi kelompok yang lebih kompleks.

Menurut Soekanto (1985, dalam Budiati & Rochmat, 2020), sistem pelapisan di masyarakat terbagi dalam dua sifat, yaitu bersifat tertutup dan terbuka. Sistem tertutup berarti membatasi pergerakan seseorang dari satu lapisan ke lapisan lainnya, baik ke atas maupun ke bawah. Contoh ini dapat dilihat ketika masa penjajahan Belanda di Indonesia. Masyarakat terbagi menjadi tiga kelompok berdasarkan ras (Eropa/Belanda, Pendatang (Arab, Cina), dan Pribumi (Melayu/Indonesia) (Meinarno et al., 2015). Di sisi lain, sistem terbuka memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mencoba meningkatkan lapisan



sosial mereka. Salah satu contohnya yaitu Jakarta saat ini yang masyarakatnya dapat meraih pencapaian secara bebas tanpa dibatasi karakteristik tertentu. Dengan begitu, maka kemungkinan terjadinya mobilitas sosial pada negara atau wilayah dengan sistem pelapisan masyarakat yang bersifat terbuka sangatlah besar.

Bernard Barber (1973, dalam Budiati & Rochmat, 2020) pada "Strukturasi Sosial, Struktur, and Trends of Mobility in Western Society", mengemukakan bahwa terdapat enam dimensi dari stratifikasi sosial.

1. Prestise jabatan (*occupational prestige*)
2. Peringkat otoritas dan kekuasaan (*authority and power ranks*),
3. Pendapatan atau kekayaan (*income or wealth*),
4. Pendidikan atau pengetahuan (*education or knowledge*),
5. Kesucian agama atau kepemimpinan agama (*religious or ritual purity*),
6. dan kedudukan dalam kekerabatan dan kedudukan dalam kelompok etnik (*kinship and ethnic group ranks*).

Pendidikan

Pendidikan atau pedagogical science adalah disiplin ilmu yang berkaitan dengan proses peradaban, pemberdayaan manusia, dan kedewasaan manusia (Budiati, S., & Rochmat, S., 2020). Pendidikan didasarkan pada interaksi antara pendidik dan peserta didik untuk melakukan transmisi pengetahuan dan membawa peserta didik menguasai tujuan pendidikan. Interaksi pendidikan dapat terjadi di dalam keluarga, sekolah, maupun di masyarakat. Pendidikan merupakan salah satu komponen yang paling penting dari human capital dan cultural capital. Dalam kata lain, pendidikan sangat berperan dalam menciptakan peluang hidup, seperti menentukan posisi dalam pekerjaan dan berbagai hal penting lainnya dalam kehidupan sosial-ekonomi masyarakat. Selain itu, pendidikan juga dapat berperan dalam membentuk individu menjadi sumber daya manusia yang unggul.

Hasil dari beberapa penelitian membawa pada kesimpulan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor penentu yang dapat mempengaruhi mobilitas sosial individu. Salah satunya, yaitu Posselt & Grodsky (2017), menemukan bahwa pendidikan profesional merupakan salah satu hal penting dalam reproduksi sosial. Dengan pendidikan, kesempatan lowongan pekerjaan menjadi lebih besar dan meningkatkan kemungkinan tingkat pendapatan serta kekayaan. Pada dasarnya, manusia tidak pernah berhenti bercita-cita untuk mengubah status mereka, dan mereka yang berada di atas tidak pernah berhenti berjuang untuk mempertahankan posisi mereka. Hal ini disebabkan oleh posisi 'puncak' yang tidak dimaksudkan untuk semua orang, sehingga setiap gerakan seseorang dari posisi bawah ke atas kemungkinan besar akan memaksa orang lain di atas untuk turun ke bawah tangga stratifikasi. Perpindahan orang dari suatu status ke status lainnya inilah yang kemudian disebut sebagai mobilitas sosial. Secara sederhana, mobilitas sosial mengacu pada perpindahan individu dan kelompok dari satu status sosial ke status sosial lainnya (Hughes & Kroehler, 2008 dalam Box, S., 1969). Mobilitas sosial inilah yang dapat kemudian membentuk stratifikasi sosial yang terdapat di



masyarakat. Mobilitas sosial adalah sebuah gerakan masyarakat dalam kegiatan yang diharapkan mengarah pada perubahan yang baik. Mobilitas sosial juga dapat diartikan sebagai suatu gerakan dalam struktur sosial, yang secara khusus merujuk pada pergerakan antara individu dengan kelompoknya. Paul B. Horton (1992, dalam Budiati & Rochmat, 2020) secara khusus juga mengatakan bahwa mobilitas sosial adalah perpindahan berpindah dari satu kelas sosial ke kelas sosial lainnya.

Penemuan

Penelitian-penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa kelas sosial mengakibatkan adanya perbedaan yang cukup besar dan juga terus-menerus pada pemerolehan hasil akhir pendidikan seorang individu. Dalam kata lain, perolehan pendidikan sangat bergantung pada bagaimana kondisi kelas sosial seseorang, di mana semakin baik kelas sosial individu, maka semakin besar pula kemungkinan seseorang memperoleh pendidikan yang lebih baik. Ketika pendidikan individu baik, maka individu menjadi lebih mungkin untuk mempertahankan atau meningkatkan posisi kelas sosialnya.

Peristiwa mempertahankan atau memajukan kelas sosial ini dapat dilihat pada asumsi milik Hasley et al. (1980, dalam Vryonides & Lamprianou, 2013) yang menyatakan bahwa anak-anak dengan orang tua dengan hasil akhir pendidikan yang berada pada tingkat universitas akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang sistem juga budaya pendidikan, sehingga dapat pula membawa hasil yang lebih maksimal kedepannya. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan juga kemudian akan membentuk persepsi individu pada pendidikan itu sendiri sehingga kemungkinan besar individu yang telah menempuh pendidikan akan berupaya agar generasinya selanjutnya akan menempuh pendidikan pula, dengan harapan dapat mempertahankan dan bahkan meningkatkan status sosialnya.

Harapan tersebut dapat dilihat lebih lanjut dalam penelitian terkait pendidikan yang berfokus pada demosi sosial, yaitu keadaan di mana individu berakhir dengan status sosial yang lebih rendah dari orang tua mereka. Dalam penelitian, ditemukan bahwa individu yang berasal dari keluarga dengan latar belakang sosial yang tinggi akan cenderung menaiki tangga pendidikan hingga ke atas dalam rangka mendapatkan gelar pendidikan yang sama dengan gelar yang dimiliki oleh orang tua mereka. Di sisi lain, individu yang berasal dari latar belakang sosial yang lebih rendah bisa menjadi kurang ambisius dalam pendidikan mengingat kualifikasi pendidikan orang tua yang rendah (Breen et al., 2014; Breen & Goldthorpe, 1997 dalam Traini, 2021).

SIMPULAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor penentu yang dapat mempengaruhi mobilitas sosial individu. Mobilitas sosial inilah yang dapat kemudian membentuk stratifikasi sosial yang terdapat di masyarakat. Secara khusus, pendidikan merupakan kegiatan yang sudah ada sejak awal kehidupan manusia dan sangat mempengaruhi stratifikasi sosial seseorang dalam suatu kelompok masyarakat.



Pendidikan sebagai sebuah institusi berfungsi untuk menentukan lingkungan sosial, khususnya dalam masyarakat terbuka. Stratifikasi sosial sendiri adalah strata atau lapisan orang-orang yang berkedudukan dalam kontinum atau rangkaian unit status sosial. Lapisan sosial memiliki dua ciri, yaitu lapisan sosial tertutup dan lapisan sosial terbuka. Jika lapisan sosial pada suatu masyarakat terbuka, maka semakin besar kemungkinan terjadi mobilitas sosial atau perpindahan individu/kelompok dari suatu lapisan sosial tertentu ke lapisan sosial yang lain, baik secara vertikal maupun horizontal. Selain itu, melalui pendidikan yang baik dan memadai, dapat terbentuk sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas sehingga mobilitas dapat terjadi. Mobilitas inilah yang nantinya dapat menentukan pergerakan dari stratifikasi sosial pada suatu individu. Dengan terbentuknya sumber daya manusia yang unggul, diharapkan pembangunan dan perkembangan ekonomi nasional dapat meningkat dan berkembang secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiati, S., & Rochmat, S. (2020). *The impact of education on social stratification and social mobility in communities in Indonesia*. 398(ICoSSCE 2019), 75–78. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200130.016>
- Box, S. (1969). Social Stratification. *Sociology*, 3(3), 438–439. <https://doi.org/10.1177/003803856900300330>
- Klein, M. (2021). Who benefits from attending elite universities? Family background and graduates' career trajectories. *Research in Social Stratification and Mobility*, 72 <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2021.100585>
- Lessard-Phillips, L., & Li, Y. (2017). Social stratification of education by ethnic minority groups over generations in the UK. *Social Inclusion*, 5(1), 45–54. <https://doi.org/10.17645/si.v5i1.799>
- Meinarno, E., Widiyanto, B., & Halida, R. (2015). *Manusia dalam kebudayaan dan masyarakat: Pendekatan antropologi dan sosiologi (3rd ed.)*. Penerbit Salemba Humanika.
- Posselt, J. R., & Grodsky, E. (2017). Graduate Education and Social Stratification. *Annual Review of Sociology*, 43(1), 353–378. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-081715-074324>
- Traini, C. (2022). The stratification of education systems and social background inequality of educational opportunity. *International Journal of Comparative Sociology*, 63(1–2), 10–29. <https://doi.org/10.1177/00207152211033015>
- Ulpukka Isopahkala-Bouret, Mikael Börjesson, Dennis Beach, Nina Haltia, Jón Torfi Jónasson, Annukka Jauhiainen, Arto Jauhiainen, Sonja Kosunen, Hanna Nori, & Agnete Vabø. (2018). Access and stratification in Nordic higher



education. A review of cross-cutting research themes and issues. *Education Inquiry*, 9(1), 142–154. <https://doi.org/10.1080/20004508.2018.1429769>

Vryonides, M., & Lamprianou, I. (2013). Education and social stratification across Europe. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 33(1), 77–97. <https://doi.org/10.1108/01443331311295190>



SKALA MEDIA MULTITASKING SELF-EFFICACY PADA SISWA SMA/SMK

Ermida Simanjuntak¹, Yuni Apsari², Agustina Engry³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya,
Jl. Raya Kalisari Selatan no. 1 Pakuwon City, Surabaya, Indonesia 60112

mida@ukwms.ac.id

Abstract

The school's teaching and learning process during the Covid-19 pandemic generally use an online system. The online learning system can potentially cause students to multitask with other activities outside of the learning materials. The online multitasking activities are also influenced by the characteristics of SMA/SMK students (high school/vocational high school students) as a generation of digital natives. This multitasking media activity is related to students' belief in their ability to multitask, known as media multitasking self-efficacy. One of the measuring tools used to measure media multitasking self-efficacy is the media multitasking self-efficacy scale developed by Jiun-Yu Wu (2017), which measures media multitasking self-efficacy in students. This study aims to test the validation of the multitasking self-efficacy media scale on SMA/SMK students in doing online learning during the Covid-19 pandemic. The participants were 284 SMA/SMK students in Surabaya who participated in online learning. The results showed that the confirmatory factor analysis (CFA) test on the multitasking self-efficacy media scale met the model fit criteria with $\chi^2 = 1,52$; p -value = 0,177; RMSEA = 0,043. The factor loading items on the multitasking self-efficacy media scale ranged from 0,47 – 0,64. The results show that the multitasking self-efficacy media scale can be used in the context of SMA/SMK students in Indonesia. Future researches could consider developing this measuring tool for SMA/SMK students in a broader area of Indonesia.

Keywords: media multitasking self-efficacy, scale, SMA/SMK students

Abstrak

Proses belajar mengajar di sekolah pada masa pandemi Covid-19 umumnya menggunakan sistem daring. Sistem belajar daring berpotensi menyebabkan siswa melakukan *multitasking* dengan kegiatan-kegiatan lain di luar hal-hal akademik dengan akses internetnya. Kegiatan *multitasking* dengan menggunakan media ini juga dipengaruhi oleh karakteristik siswa SMA/SMK sebagai generasi *digital natives*. Kegiatan *media multitasking* ini berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya dalam melakukan *multitasking* yang disebut sebagai *media multitasking self-efficacy*. Salah satu alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur *media multitasking self-efficacy* adalah skala *media multitasking self-efficacy* yang dikembangkan oleh Jiun-Yu Wu (2017) yang digunakan untuk mengukur *media multitasking self-efficacy* pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan uji validasi skala *media multitasking self-efficacy* pada siswa SMA/SMK pada masa pembelajaran daring. Subjek penelitian adalah 284 siswa SMA/SMK di wilayah Surabaya yang mengikuti pembelajaran daring. Hasil penelitian menunjukkan uji *confirmatory factor analysis* (CFA) pada skala *media multitasking self-efficacy* yang memenuhi kriteria model fit dengan nilai $\chi^2 = 1,52$; p -value = 0,177; RMSEA = 0,043. *Factor loading* item-item pada skala *media multitasking self-efficacy* berkisar antara 0,47 – 0,64. Hal ini menunjukkan bahwa skala *media multitasking self-efficacy* dapat digunakan pada konteks siswa SMA/SMK untuk mengukur keyakinan *media multitasking*. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan alat ukur ini pada konteks siswa SMA/SMK pada wilayah yang lebih luas di Indonesia.

Kata kunci : *media multitasking self-efficacy*, skala, siswa SMA/SMK



PENDAHULUAN

Belajar dengan sistem daring adalah salah satu metode belajar yang berkembang di masa pandemi Covid-19 (Blythe & Thompson, 2022; Luo et al., 2021). Pada konteks SMA/SMK maka *school from home (SFH)* merupakan salah satu kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia untuk mengatasi penyebaran Covid-19 (Kemdikbud, 2020). Sistem belajar daring ini diberlakukan pada tahun 2020 ketika penyebaran Covid-19 di Indonesia mulai meningkat. Belajar dengan sistem daring merupakan hal yang baru bagi sebagian besar siswa SMA/SMK di Indonesia sehingga banyak tantangan yang muncul baik bagi siswa dan guru ketika melaksanakan metode belajar dengan sistem daring.

Beberapa tantangan yang muncul dari situasi belajar daring adalah motivasi belajar yang menurun, kesulitan siswa dalam melakukan koneksi dan pendampingan yang didapatkan oleh siswa untuk dapat belajar dengan maksimal (Jayani, 2020; Pertiwi, 2020). Garg (2020) juga menyebutkan bahwa salah satu tantangan pada belajar daring adalah *multitasking* yaitu siswa akan terlibat pada beberapa aktivitas daring seperti memperhatikan materi *online* secara bersamaan, mendengarkan penjelasan pengajar serta memberikan respon saat situasi belajar daring. Berkaitan dengan hal ini maka *multitasking* merupakan hal yang tidak dapat dihindari ketika siswa berada pada situasi belajar daring.

Konsep *multitasking* pada proses belajar mengajar telah menjadi perhatian bagi beberapa peneliti sebelum pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Rosen et al., (2013) pada siswa SMA menunjukkan bahwa media sosial merupakan salah satu aktivitas *multitasking* yang terjadi saat siswa sedang mengerjakan tugas-tugas mata pelajaran di rumah. Selain itu, penelitian Xu (2015) pada siswa SMA di China juga menunjukkan bahwa *multitasking* dengan aktivitas yang tidak berhubungan dengan aktivitas belajar terjadi saat siswa mengerjakan tugas matematika di rumah. Berdasarkan kedua penelitian ini maka penelitian mengenai *multitasking* khususnya *media multitasking* merupakan hal yang penting untuk ditindaklanjuti lebih jauh pada konteks belajar siswa SMA.

Berkaitan dengan konsep mengenai *media multitasking* maka beberapa siswa menunjukkan aktivitas-aktivitas *media multitasking* yang tidak berhubungan dengan materi belajar saat sedang mengikuti pelajaran daring. Yosef (2021) menyebutkan bahwa beberapa siswa melakukan aktivitas-aktivitas bermain media sosial seperti *Tiktok*, bermain *game online* dan konten-konten lain di luar materi belajar. Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara penulis dengan guru bimbingan dan konseling salah satu sekolah SMK di Surabaya yang menyebutkan bahwa kesulitan jaringan menyebabkan cukup banyak siswa yang *off camera* dan diduga melakukan akses internet lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran daring yang sedang diikutinya. Hal ini didukung oleh hasil survei yang dilakukan penulis pada 187 siswa SMK di Surabaya yang menunjukkan bahwa sebanyak 66,31% dari total siswa yang mengisi survei melakukan aktivitas dengan media sosial yaitu berbincang (*chatting*) dengan rekannya saat mengikuti pelajaran daring. Selain itu sebanyak 24,06% juga melakukan aktivitas *like*, *comment* dan *view* dengan akun media sosialnya saat belajar daring. Aktivitas dengan media sosial ini



menggambarkan mengenai *media multitasking* yang terjadi pada konteks belajar daring.

Media multitasking adalah aktivitas dengan menggunakan media yang dilakukan oleh individu pada minimal dua atau lebih kegiatan yang terjadi secara bersamaan (van der Schuur et al., 2015; Wammes et al., 2019). Aktivitas *media multitasking* saat ini lebih banyak berkaitan dengan akses internet terutama ketika penggunaan *smartphone* juga meningkat sejak *smartphone* model Android berkembang (Simanjuntak & Hendriani, 2018). Contoh-contoh aktivitas *media multitasking* pada siswa SMA adalah akses media sosial untuk *chatting* dengan rekan saat sedang mengerjakan tugas dan akses *game online* saat sedang mengerjakan tugas (Rosen, et al., 2013; Xu, 2015; Yosef, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas *media multitasking* berhubungan dengan keyakinan individu bahwa ia dapat melakukan aktivitas *media multitasking* (Sanbonmatsu et al., 2013; Wu, 2017). Ketika individu yakin bahwa ia dapat mengerjakan dua atau lebih aktivitas dengan menggunakan media secara bersamaan maka ia berpotensi melakukan aktivitas *media multitasking* (Sanbonmatsu et al., 2013; Wu, 2017). Keyakinan untuk dapat melakukan *media multitasking* ini disebut sebagai *media multitasking self-efficacy* (Wu, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Wu (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang yakin dengan kemampuan *media multitasking* cenderung melakukan aktivitas *media multitasking* yang tidak berhubungan dengan materi saat sedang mengikuti kuliah. Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak et al., (2018) pada 385 mahasiswa juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan *media multitasking* yang tinggi akan melakukan akses internet non akademik saat berada di kelas.

Remaja saat ini yang masuk dalam kategori generasi *digital natives* umumnya cukup yakin dapat melakukan aktivitas *media multitasking* sebab mereka telah terlibat dengan teknologi sejak usia dini (Kesharwani, 2020; Thompson, 2013). Dengan demikian, siswa SMA/SMK yang secara usia tergolong pada tahap perkembangan remaja umumnya akan memiliki *media multitasking self-efficacy* yang cukup tinggi ketika ia akan mengerjakan aktivitas *media multitasking*. Namun demikian, alat ukur untuk dapat melihat *media multitasking self-efficacy* pada siswa SMA/SMK belum banyak dikembangkan terutama pada konteks di Indonesia. Penelitian mengenai *media multitasking self-efficacy* lebih banyak difokuskan pada mahasiswa yang memang memiliki otonomi yang lebih tinggi untuk membawa *gadget* (*smartphone*, laptop dan tablet) ke dalam ruang kuliah (Simanjuntak et al., 2018; Varol & Yildirim, 2018; Wu, 2017).

Berdasarkan telaah literatur yang dilakukan penulis maka alat ukur untuk mengukur *media multitasking self-efficacy* (MMSE) yang saat ini ada dikembangkan oleh Wu (2017) melalui skala *media multitasking self-efficacy*. Skala ini merupakan skala unidimensi yang terdiri dari 5 item yang mengukur *media multitasking self-efficacy* pada mahasiswa. Skala ini dikembangkan berdasarkan situasi perkuliahan di Taiwan yang menunjukkan adanya aktivitas-aktivitas *media multitasking* yang dilakukan oleh mahasiswa dan aktivitas tersebut tidak berhubungan dengan perkuliahan (Wu, 2017). Hasil uji CFA pada skala *media multitasking self-efficacy* oleh Wu (2017) memiliki kriteria model *fit* yaitu $\chi^2 =$



5.641; $df = 4$; $p = 0,28$; $CFI = 0,983$; $RMSEA = 0,032$; $SRMR = 0,024$. Nilai *factor loading* berkisar antara 0,593 – 0,756 dengan nilai *Cronbach α* = 0,809 (Wu, 2017).

Selanjutnya skala *media multitasking self-efficacy* (MMSE) ini kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Simanjuntak (2020) pada konteks mahasiswa di Indonesia. Skala MMSE versi Bahasa Indonesia ini diuji pada 1485 mahasiswa dan hasil uji CFA pada skala MMSE ini juga menunjukkan nilai *factor loading* sebesar 0,49 – 0,76 dengan kriteria model *fit* yaitu $RMSEA = 0,071$; $SRMR = 0,023$; $NNFI = 0,97$; $NFI = 0,99$; $CFI = 0,99$; $GFI = 0,99$ dan $AGFI = 0,97$. Indikator model *fit* yang ditunjukkan pada skala MMSE di konteks mahasiswa Indonesia ini menunjukkan standar model pengukuran yang cukup baik (Hair et al., 2014). Dengan demikian, skala MMSE dapat mengukur konstruk *media multitasking self-efficacy* pada mahasiswa di Indonesia.

Berdasarkan telaah literatur yang dilakukan oleh penulis maka belum ada alat ukur untuk mengetahui *media multitasking self-efficacy* pada siswa SMA/SMK karena penelitian-penelitian sebelumnya lebih berfokus pada mahasiswa dan situasi perkuliahan (Simanjuntak, 2020; Simanjuntak et al., 2019; Wu, 2017). Dengan demikian perlu adanya adopsi skala MMSE ini pada konteks siswa SMA/SMK. Pada konteks penggunaan instrumen secara lintas budaya maka He & van de Vijver (2012) menyebutkan bahwa proses adopsi alat ukur dapat dilakukan tanpa mengubah konteks item karena adanya pertimbangan kesamaan budaya. Pada konteks penelitian ini, adopsi skala MMSE untuk para siswa SMA/SMK dilakukan dengan mendasarkan pada skala MMSE versi Bahasa Indonesia yang digunakan di konteks mahasiswa. Kesamaan situasi belajar daring antara mahasiswa dan siswa SMA/SMK saat pandemi Covid-19 adalah salah satu alasan kuat yang menjadi pertimbangan peneliti untuk melakukan adopsi skala MMSE versi Bahasa Indonesia ini pada siswa SMA/SMK.

Pada saat pandemi, situasi belajar siswa SMA/SMK menitikberatkan pada kemandirian siswa saat belajar (Hidayat et al., 2020). Kemandirian ini memiliki kesamaan situasi dengan belajar di Perguruan Tinggi lewat konsep *student-centered learning* yaitu mahasiswa akan belajar secara mandiri dalam mengakses sumber-sumber belajar bagi materi (Yilmaz et al., 2015). Situasi belajar daring pada siswa SMA/SMK juga membutuhkan kemandirian siswa untuk dapat mengakses sumber-sumber belajar sehingga hal ini menunjukkan adanya kemiripan situasi belajar antara siswa SMA/SMK dengan mahasiswa saat pandemi Covid-19. Berdasarkan paparan ini maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan adopsi skala MMSE versi Bahasa Indonesia pada konteks siswa SMA/SMK.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk melakukan adopsi skala *media multitasking self-efficacy* (MMSE) pada konteks siswa SMA/SMK. Subjek penelitian pada proses adopsi skala MMSE ini adalah 284 siswa SMA/SMK di Surabaya yang terdiri dari 190 pria (66,9%) dan 94 wanita (33,1%) dan mengikuti pelajaran secara daring. Siswa SMA terdiri dari 84 siswa dan siswa SMK terdiri dari 200 siswa. Rentang usia subjek adalah 14 – 18 tahun



dan terdapat 138 siswa kelas X (48,6%), 113 siswa kelas XI (39,8%) dan 33 siswa kelas XII (11,6%).

Alat ukur yang diadopsi adalah skala MMSE versi Bahasa Indonesia yang dikembangkan oleh Simanjuntak (2020) pada konteks mahasiswa. Skala ini terdiri dari 5 item yang mengukur *media multitasking self-efficacy*. Ada 6 pilihan jawaban dengan rentang skor 1 - 6 sebagai respon pada item-item di skala MMSE yaitu : tidak yakin sama sekali (skor = 1), tidak yakin (skor = 2), agak tidak yakin (skor = 3), agak yakin (skor = 4), yakin (skor = 5) dan sangat yakin (skor = 6). Skala ini dikembangkan berdasarkan adopsi dari skala MMSE yang dibuat oleh Jiun-Yu Wu (Wu, 2017). Skala MMSE versi Bahasa Indonesia terdiri dari item *favourable* sesuai dengan skala versi asli yang dikembangkan oleh Jiun-Yu Wu (Wu, 2017). Skala ini merupakan skala unidimensi sehingga hanya ada satu dimensi untuk mengukur *media multitasking self-efficacy* pada siswa.

Proses adopsi skala MMSE ke dalam konteks siswa SMA/SMK disesuaikan dengan standar dari *International Commision Test* (ITC, 2018). Tahap *pre-condition* tidak dilakukan sebab skala MMSE versi Bahasa Indonesia merupakan skala yang dikembangkan oleh penulis. Tahap *test development* dilakukan dengan mengkonsultasikan *item-item* skala pada *expert reviewer* yang memahami konteks alat ukur serta menanyakan kepada guru mengenai kalimat-kalimat pada *item* apakah dapat dipahami oleh siswa. Setelah tahap *test development* dilakukan maka penulis melakukan tahap *confirmation* dengan menyebarkan skala pada populasi penelitian yaitu siswa SMA/SMK di Surabaya. Proses penyebaran data dilakukan dengan menggunakan *google form* dengan memberikan *link form* kepada beberapa *key person* yaitu guru-guru di sekolah SMA/SMK di Surabaya untuk dapat didistribusikan kepada calon subjek yaitu siswa SMA/SMK.

Skala adopsi MMSE untuk siswa SMA/SMK ini dianalisa dengan menggunakan *first order confirmatory factor analysis* (CFA) dengan menggunakan *software* LISREL untuk menguji apakah item-item pada skala MMSE versi Bahasa Indonesia dapat digunakan pada konteks siswa SMA/SMK. Selain itu juga dilakukan analisis faktor dengan menggunakan SPSS untuk melihat apakah skala adopsi ini juga merupakan skala unidimensi seperti skala MMSE di konteks mahasiswa. Reliabilitas skala MMSE versi Bahasa Indonesia yang digunakan pada mahasiswa memiliki nilai reliabilitas ω *Omega* yaitu 0,792. Penghitungan validitas konvergen dilakukan dengan melihat nilai *factor loading* pada uji CFA (Hair et al., 2014). Hasil uji CFA skala MMSE pada konteks mahasiswa menunjukkan nilai 0,49 – 0,76 sehingga skala ini tergolong cukup valid dan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji *first order confirmatory factor analysis* (CFA) pada skala adopsi MMSE untuk siswa SMA/SMK menunjukkan nilai *factor loading* > 0,5 kecuali pada item nomer 4 dengan nilai 0.47. Hair et al. (2014) menyebutkan bahwa nilai *factor loading* yang dianggap cukup baik adalah > 0,5. Namun demikian nilai item nomer 4 sebesar 0,47 telah mendekati nilai 0,5 sehingga dapat dipertimbangkan untuk

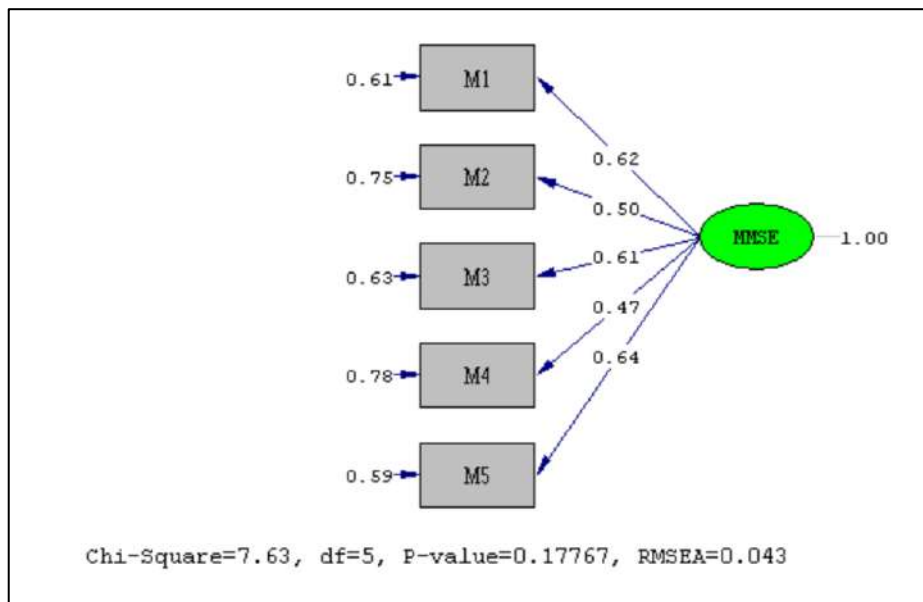
tidak digugurkan. Nilai *factor loading* masing-masing item skala MMSE untuk siswa SMA/SMK dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1.
 Hasil Uji CFA Skala MMSE untuk Siswa SMA/SMK

Nomer Item	Factor Loading	T-Values	Measurement Error
Item 1	0,62	9,51	0,61
Item 2	0,50	7,47	0,75
Item 3	0,61	9,28	0,63
Item 4	0,47	6,99	0,78
Item 5	0,64	9,88	0,59

Pada tabel 1 terlihat bahwa *factor loading* terendah dengan nilai 0,47 ada pada item nomer 4 dengan pernyataan “saya bisa belanja *online* sambil belajar dan saya tetap dapat belajar dengan baik”. Item dengan nilai *factor loading* tertinggi adalah item 5 “Saya dapat menggunakan media sosial (misalnya : *Facebook, Line, Whatsapp, Instagram, Twitter, Youtube*) untuk keperluan yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran saat belajar dan saya tetap dapat belajar dengan baik” yang memiliki nilai *factor loading* sebesar 0,62. Ditinjau dari nilai *t-values* maka standar nilai yang diterima adalah $> 1,96$ (Hair et al., 2014). Nilai *t-values* pada tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai $> 1,96$ sehingga kelima item dapat mengukur konstruk *media multitasking self-efficacy*.

Bagan uji CFA skala MMSE pada siswa SMA/SMK yang menunjukkan nilai *factor loading* beserta *measurement error* dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Bagan Uji CFA *Standardized Solution* Skala MMSE untuk Siswa SMA/SMK

Gambar 1 menunjukkan bahwa nilai untuk kriteria model *fit* yaitu RMSEA = 0,043; p -value = 0,177; χ^2/df (7,63/5) = 1.52. Hal ini menunjukkan bahwa model pengukuran skala MMSE memenuhi kriteria model *fit* (Hair et al., 2014). Hasil kriteria model *fit* yang lain dapat dilihat pada tabel 2. Hair et al. (2014) menyebutkan bahwa model pengukuran disebut *fit* apabila memenuhi setidaknya 3 – 4 kriteria model *fit*.

Tabel 2.
Indikator Model *Fit* Uji CFA Skala MMSE untuk Siswa SMA/SMK

Indikator Model <i>Fit</i>	Nilai Acuan (Hair et al., 2014).	Interpretasi
SRMR = 0,02	SRMR < 0,10	Memenuhi kriteria <i>fit</i>
NNFI = 0,98	NNFI > 0,90	Memenuhi kriteria <i>fit</i>
NFI = 0,98	NFI > 0,80	Memenuhi kriteria <i>fit</i>
CFI = 0,99	CFI \geq 0,97	Memenuhi kriteria <i>fit</i>
GFI = 0,99	GFI \geq 0,90	Memenuhi kriteria <i>fit</i>
AGFI = 0,97	AGFI \geq 0,90	Memenuhi kriteria <i>fit</i>

Nilai indikator *model fit* pada tabel 2 menunjukkan bahwa model pengukuran untuk skala MMSE sesuai dengan konstruk yang ingin diukur. Jumlah indikator model *fit* yang terpenuhi berdasarkan gambar 1 dan tabel 2 adalah > 4 kriteria sehingga dengan demikian skala MMSE ini dapat digunakan untuk mengukur *media multitasking self-efficacy* pada siswa SMA/SMK.

Sebuah alat ukur dianggap memiliki kualitas yang baik juga terlihat dari hasil validitas konvergen yang diukur melalui *construct reliability* (CR) dan *average variance extracted* (AVE). Nilai CR pada skala MMSE adalah sebesar 0,706 dan nilai AVE sebesar 0,327. Menurut Hair et.al (2014) nilai CR > 0,7 menunjukkan reliabilitas yang baik sehingga nilai CR skala MMSE sebesar 0,706 menggambarkan bahwa skala MMSE ini tergolong cukup reliabel. Nilai AVE < 0,5 dapat diterima asalkan nilai CR > 0,6 (Huang et al., 2013). Dengan demikian nilai AVE skala MMSE ini dapat diterima meskipun memiliki nilai 0,327 tetapi dengan CR = 0,706.

Selain pengujian dengan menggunakan *Lisrel*, penulis juga melakukan analisis faktor dengan menggunakan *software* SPSS untuk melihat apakah skala ini memang bersifat unidimensi. Skala MMSE ini memiliki nilai *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) = 0,770. Selain itu nilai *Barlett's test* menunjukkan $p < 0,001$. Pallant (2016) menyebutkan bahwa nilai KMO yang baik adalah > 0,6 dan nilai *Barlett's test* yang baik adalah $p \leq 0,05$. Selain itu, skala MMSE ini memiliki nilai total varians sebesar 45,86% sehingga kelima item pada skala MMSE ini dapat menjelaskan 45,86% dari varians yang ada pada konstruk *media multitasking self-efficacy*. Uji analisis faktor ini juga menunjukkan bahwa komponen pada skala ini adalah tunggal sehingga hal ini menunjukkan bahwa skala ini memang bersifat unidimensi sesuai dengan skala asli yang dikembangkan oleh Wu (2017) dan skala versi Bahasa Indonesia di konteks mahasiswa yang diadopsi oleh Simanjuntak (2020) untuk melihat *media multitasking self-efficacy* pada mahasiswa di Indonesia. *Item loading* pada skala MMSE ini berkisar antara 0,601 – 0,734 sehingga bila

dikaitkan dengan indikator *item loading* pada analisis faktor dari Pallant (2016) maka *item-item* pada skala MMSE ini memenuhi muatan *item* yang cukup baik.

Seperti yang tertulis pada pendahuluan bahwa keyakinan untuk dapat melakukan *media multitasking* akan berpotensi menghasilkan perilaku *media multitasking* (Sanbonmatsu et al., 2013; Wu, 2017). Hal ini juga terlihat pada konteks penelitian ini bahwa siswa yang memiliki *media multitasking self-efficacy* cenderung akan melakukan aktivitas *media multitasking* saat pelajaran daring. Berkaitan dengan hal ini maka penulis menanyakan kepada siswa apakah siswa melakukan aktivitas *media multitasking* saat belajar daring. Data deskriptif menunjukkan sebanyak 227 siswa (79,9%) sering melakukan aktivitas *media multitasking* berupa akses internet di luar materi belajar saat sedang mengikuti pelajaran daring dan 57 orang (20,1%) menjawab jarang melakukan akses internet lain di luar materi belajar. Di samping itu, penulis juga menanyakan jenis aktivitas *media multitasking* yang dilakukan oleh siswa dan hasilnya terlihat pada tabel 3.

Tabel 3.
 Aktivitas *Media Multitasking* Saat Belajar Daring (N=284)

Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
Akses media sosial (<i>view, like, comment</i>)	69	24,3
Berkomunikasi (<i>chatting</i>) dengan teman atau keluarga melalui media sosial (WA, LINE, dll)	188	66,2
<i>Browsing</i> situs yang tidak berhubungan dengan materi belajar daring	18	6,3
Bermain <i>game online</i>	3	1,1
Mendengarkan musik <i>online</i>	3	1,1
Tidak melakukan akses internet lain	3	1,1

Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa melakukan aktivitas *media multitasking* saat mengikuti pelajaran daring. Akses internet yang paling banyak dilakukan oleh subjek (66,2%) adalah berkomunikasi (*chatting*) dengan teman atau keluarga dengan menggunakan media sosial. Selain itu aktivitas dengan media sosial seperti *view, like* dan *comment* juga merupakan hal yang dilakukan oleh subjek (24,3%). Berkaitan dengan jumlah subjek sesuai kategori tinggi, sedang rendah pada keyakinan akan kemampuan melakukan aktivitas *media multitasking* dapat dilihat pada tabel 4. Penghitungan kategorisasi menggunakan rumus dari (Azwar, 2014) di bawah ini :

Tabel 4.
 Kategorisasi *Media Multitasking Self-Efficacy* Pada Subjek (N=284)

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$21,66 < X$	48	16,9%
Sedang	$13,34 < X \leq 21,66$	169	59,5%
Rendah	$X \leq 13,34$	67	23,59%



Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar subjek yaitu 59,5% memiliki keyakinan akan kemampuan dalam *media multitasking* pada kategori sedang dan 16,9% subjek memiliki keyakinan pada kategori tinggi. Terdapat 23,59% memiliki keyakinan pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan untuk melakukan *media multitasking* cukup konsisten pada data di tabel 3 bahwa cukup banyak siswa yang melakukan aktivitas *media multitasking* dengan berbincang (*chatting*) bersama teman dan keluarga saat mengikuti belajar daring yang juga menggunakan media.

Hasil penelitian dari uji *first order confirmatory factor analysis* (CFA) pada skala MMSE versi SMA/SMK ini menunjukkan bahwa skala ini cukup reliabel dan valid untuk mengukur konstruk *media multitasking self-efficacy* pada siswa SMA/SMK. Indikator model *fit* pada skala ini juga menunjukkan bahwa model pengukuran untuk skala ini sesuai untuk mengukur konstruk yang ada. Hasil ini dipengaruhi oleh kesamaan karakteristik antara para subjek yaitu siswa SMA/SMK dengan mahasiswa. Kesamaan ini dapat terlihat dari kesamaan generasi bahwa pelajar dan mahasiswa saat ini tergolong sebagai *digital natives* (Kesharwani, 2020; Rosen, et al., 2013; Xu, 2015). Generasi *digital natives* merupakan generasi yang sangat aktif dalam menggunakan internet dan teknologi karena terlibat dalam penggunaan akses internet sejak usia dini (Kesharwani, 2020; Thompson, 2013). Selain itu, situasi belajar daring pada siswa SMA/SMK yang memiliki kebebasan dalam menggunakan *gadget* saat belajar daring juga merupakan salah satu kondisi yang menunjukkan kesamaan situasi belajar dengan situasi perkuliahan yang lebih otonom untuk membawa *gadget* ke dalam kelas. Di samping itu, pada situasi belajar daring maka minimnya pengawasan dari pengajar pada siswa menyebabkan siswa juga lebih bebas dalam menggunakan *gadget* sehingga situasi belajar ini mirip dengan situasi perkuliahan. Kemiripan situasi belajar daring dengan situasi perkuliahan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan item-item pada skala MMSE cukup sesuai untuk mengukur *media multitasking self-efficacy* pada siswa SMA/SMK.

Analisis lain yang dapat diberikan terkait hasil uji CFA skala MMSE untuk siswa SMA/SMK bila dikaitkan dengan skala asli dari Wu (2017) di Taiwan adalah adanya kesamaan budaya yaitu Asia sehingga kemiripan ini juga menjadi salah satu alasan bahwa skala MMSE cukup sesuai bila diadaptasi pada negara dengan budaya yang mirip. Negara-negara di Asia umumnya memiliki budaya kolektivitas dan kecenderungan *polychronic cultures* yaitu budaya yang meneguhkan seseorang untuk dapat melakukan beberapa kegiatan secara bersamaan (Kononova & Chiang, 2015). *Polychronic cultures* merupakan salah satu gambaran mengenai budaya yang mendukung kegiatan *multitasking* (Kononova & Chiang, 2015). Kesamaan antara negara Taiwan dan Indonesia pada konsep *polychronic cultures* ini dapat menjadi hal yang membuat skala MMSE ini cukup sesuai untuk mengukur *media multitasking self-efficacy* pada siswa-siswa di kedua negara tersebut.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah situasi pandemi yang tidak memungkinkan penulis untuk melakukan pendampingan pada setiap siswa ketika melakukan pengisian skala MMSE secara daring. Keterbatasan yang lain adalah wilayah pengambilan data yang terbatas di wilayah Surabaya sehingga hasil penelitian ini kurang dapat menggambarkan wilayah sekolah SMA/SMK yang lebih



luas di Indonesia. Di sisi lain, manfaat serta kebaruan pada penelitian ini adalah adanya instrumen yang dapat mengukur *media multitasking self-efficacy* pada konteks siswa SMA/SMK. Skala MMSE ini masih terbuka untuk diuji coba pada populasi siswa yang lebih luas di Indonesia. Di samping itu penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan validitas prediktif skala ini untuk mengukur variabel-variabel yang cukup berhubungan dengan aktivitas *media multitasking* seperti *cyberslacking* akademik, *student engagement*, *social media engagement* dan variabel lainnya.

SIMPULAN

Hasil penelitian dari uji CFA menunjukkan bahwa kelima item pada skala MMSE untuk siswa SMA/SMK memiliki nilai *factor loading* yang cukup baik. Model pengukuran skala MMSE juga memenuhi kriteria model *fit* sebanyak 9 kriteria sehingga menunjukkan skala ini cukup sesuai untuk mengukur konstruk *media multitasking self-efficacy*. Skala MMSE untuk siswa SMA/SMK ini juga terbukti merupakan skala unidimensi sehingga memiliki kesamaan dengan skala MMSE untuk mahasiswa. Nilai reliabilitas konstruk serta validitas konvergen juga menunjukkan bahwa skala MMSE ini cukup valid dan reliabel untuk mengukur *media multitasking self-efficacy* pada siswa SMA/SMK. Sebagian besar siswa memiliki *media multitasking self-efficacy* pada kategori sedang (59,5%) dan hal ini juga konsisten dengan data deskriptif yang menunjukkan bahwa 66,2% siswa melakukan aktivitas *media multitasking* berupa berkomunikasi dengan teman atau keluarga melalui media sosial saat sedang mengikuti pelajaran daring. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah pengembangan dan uji coba skala MMSE ini dapat dilakukan pada populasi siswa yang lebih luas di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas dukungan dana pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat "*Positive Learning Attitude Saat Belajar Daring*" sehingga penulis dapat menghasilkan tulisan ini. Terimakasih yang mendalam juga penulis haturkan untuk Restalia, Patrichia dan Cornellius yang telah membantu proses kegiatan pengabdian masyarakat dan pengumpulan data bagi tulisan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta). Pustaka Pelajar.
- Blythe, A. J. C., & Thompson, T. (2022). Virtual teaching in the COVID era: Providing surgical core trainee teaching via online webinars and videoconferencing. *The Surgeon*. <https://doi.org/10.1016/j.surge.2022.03.007>
- Garg, A. (2020). Online education: A learner's perspective during COVID-19.



- Asia-Pacific Journal of Management Research and Innovation*, 16(4), 279–286. <https://doi.org/10.1177/2319510X211013594>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis*. Pearson.
- He, J., & van de Vijver, F. (2012). Bias and equivalence in cross-cultural research. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(2). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1111>
- Hidayat, D. R., Rohaya, A., Nadine, F., & Ramadhan, H. (2020). Kemandirian belajar peserta didik dalam pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 147–154. <https://doi.org/10.21009/PIP.342.9>
- Huang, C.-C., Wang, Y.-M., Wu, T.-W., & Wang, P.-A. (2013). An empirical analysis of the antecedents and performance consequences of using the moodle platform. *International Journal of Information and Education Technology*, 217–221. <https://doi.org/10.7763/IJiet.2013.V3.267>
- ITC. (2018). ITC guidelines for translating and adapting tests (second edition). *International Journal of Testing*, 18(2), 101–134. <https://doi.org/10.1080/15305058.2017.1398166>
- Jayani, D. H. (2020). *Ini Sejumlah Tantangan Siswa Belajar di Rumah*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/07/04/ini-sejumlah-tantangan-siswa-belajar-di-rumah>
- Kemdikbud. (2020). *Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/index.php/blog/2020/05/kemdikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>
- Kesharwani, A. (2020). Do (how) digital natives adopt a new technology differently than digital immigrants? A longitudinal study. *Information & Management*, 57(2), 103170. <https://doi.org/10.1016/j.im.2019.103170>
- Kononova, A., & Chiang, Y.-H. (2015). Why do we multitask with media? Predictors of media multitasking among Internet users in the United States and Taiwan. *Computers in Human Behavior*, 50, 31–41. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.052>
- Luo, Y., Geng, C., Pei, X., Chen, X., & Zou, Z. (2021). The evaluation of the distance learning combining webinars and virtual simulations for senior nursing students during the COVID-19 Period. *Clinical Simulation in Nursing*, 57, 31–40. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2021.04.022>



- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual—A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Open University Press – McGraw Hill, Inc.
- Pertiwi, W. K. (2020). *Media Asing Soroti Kesulitan Siswa dan Guru di Indonesia Belajar Online*. <https://tekno.kompas.com/read/2020/09/15/10410097/media-asing-soroti-kesulitan-siswa-dan-guru-di-indonesia-belajar-online?page=all>
- Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. In *Computers in Human Behavior* (Vol. 29, Issue 3, pp. 948–958). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J. (2013). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. In *Computers in Human Behavior* (Vol. 29, Issue 6, pp. 2501–2511). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.006>
- Sanbonmatsu, D. M., Strayer, D. L., Medeiros-Ward, N., & Watson, J. M. (2013). Who multi-tasks and why? Multi-tasking ability, perceived multi-tasking ability, impulsivity, and sensation seeking. *PLoS ONE*, 8(1), e54402. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0054402>
- Simanjuntak, E. (2020). *Model cyberslacking akademik pada mahasiswa*. Universitas Airlangga.
- Simanjuntak, E., & Hendriani, W. (2018). Cyberslacking : Mahasiswa dan Cerdas Berinternet. In T. Susana, B. K. I. Graitto, J. M. J. Ratna, J. Abraham, J. S. A. Utama, & A. Supratiknya (Eds.), *Psikologi dan Pendidikan dalam Konteks Kebangsaan : Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa 3* (pp. 253–267). Himpunan Psikologi Indonesia. <https://publikasi.himpsti.or.id/buku-himpsti/bp03fbce8a2b4d5be123ae43a1cebe6766c788f846dfa9a4bed85d283391523ead82/#p=277>
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2018). Cyber Slacking among University Students: The Role of Internet Habit Strength, Media Multitasking Efficacy and Self Regulated Learning. *Proceedings of the 3rd International Conference on Psychology in Health, Educational, Social, and Organizational Settings*, 239–247. <https://doi.org/10.5220/0008587702390247>
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2019). Do students really use internet access for learning in the classroom?: Exploring students' cyberslacking in an Indonesian university. *Behavioral Sciences*, 9(12), 123. <https://doi.org/10.3390/bs9120123>
- Thompson, P. (2013). The digital natives as learners: Technology use patterns and approaches to learning. In *Computers & Education Education* (Vol. 65, Issue



- 2013, pp. 12–33). <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.12.022>
- van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2015). The consequences of media multitasking for youth: A review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204–215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.035>
- Varol, F., & Yildirim, E. (2018). An Examination of Cyberloafing Behaviors in Classrooms from Students' Perspectives. In *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry* (pp. 26–46). <https://doi.org/10.17569/tojqi.349800>
- Wammes, J. D., Ralph, B. C. W., Mills, C., Bosch, N., Duncan, T. L., & Smilek, D. (2019). Disengagement during lectures: Media multitasking and mind wandering in university classrooms. In *Computers and Education* (Vol. 132, pp. 76–89). <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.12.007>
- Wu, J. Y. (2017). The indirect relationship of media multitasking self-efficacy on learning performance within the personal learning environment: Implications from the mechanism of perceived attention problems and self-regulation strategies. In *Computers and Education* (Vol. 106, pp. 56–72). <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.10.010>
- Xu, J. (2015). Investigating factors that influence conventional distraction and tech-related distraction in math homework. In *Computers and Education* (Vol. 81, pp. 304–314). <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.10.024>
- Yilmaz, K. F. G., Yilmaz, R., Ozturk, H. T., Sezer, B., & Karademir, T. (2015). Cyberloafing as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and learning environments. In *Computers in Human Behavior* (Vol. 45, pp. 290–298). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.023>
- Yosef, K. (2021). *Pembelajaran Daring Menggunakan HP Android: Antara Tantangan dan Manfaat*. Kemdikbud. <https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/artikel/pembelajaran-daring-menggunakan-hp-android-antara-tantangan-dan-manfaat/>



BRIEF COGNITIVE-BEHAVIORAL COACHING (CBC) **SEBAGAI ALTERNATIF INTERVENSI PADA KASUS** **PROKRASTINASI AKADEMIK**

Wakhid Musthofa

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin, UIN Raden Mas Said Surakarta
Jl. Pandawa, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah

wakhid.musthofa@iain-surakarta.ac.id

Abstract

Intervention using the Brief Cognitive-Behavioral Coaching (CBC) Program for Procrastination method has the principle that effective strategies to help solve problems and overcome challenges can be developed through testing and re-evaluating unhelpful thoughts and behaviors. This paper aims to describe the results of the application of CBC in the case of procrastination experienced by a final-year student doing his final project (thesis). The study was conducted qualitatively with a narrative approach, involving one research informant, data collection through interviews, and observations on the process of interventions using Brief CBC conducted by psychologists. The results showed that Brief CBC helps realize wrong thoughts, provides skills to determine goals and priorities, counter negative thoughts, and recommit to tasks or postponed activities. This Brief CBC narrative becomes an alternative treatment in dealing with cases of procrastination that are still a problem in the world of education.

Keywords: academic procrastination; cognitive behavioral coaching; cognitive behavioral; time management

Abstrak

Intervensi menggunakan metode *Brief Cognitive –Behavioral Coaching (CBC) Program for Procrastination* memiliki dasar pemikiran bahwa strategi yang efektif untuk membantu pemecahan masalah dan menanggulangi tantangan-tantangan dapat dikembangkan melalui pengujian dan evaluasi kembali pikiran-pikiran dan perilaku yang tidak membantu. Tulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil penerapan CBC pada kasus prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi). Studi dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan naratif, melibatkan satu informan penelitian, pengumpulan data melalui wawancara dan observasi pada pelaksanaan intervensi menggunakan *Brief CBC* yang dilakukan oleh psikolog. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Brief CBC* dapat membantu menyadarkan pikiran yang salah, memberikan keterampilan menentukan tujuan dan prioritas, mengkonter pikiran negatif, dan berkomitmen kembali pada tugas atau aktivitas yang telah ditunda-tunda. Deskripsi tentang *Brief CBC* diharapkan akan dapat memberikan sumbangsih treatment alternatif dalam menghadapi kasus-kasus prokrastinasi yang masih menjadi persoalan dalam dunia pendidikan.

Kata kunci: *prokrastinasi akademik; pelatihan kognitif perilaku; kognitif behavioral; manajemen waktu*

PENDAHULUAN

Menunda suatu pekerjaan adalah hal yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Apa yang seharusnya dapat diselesaikan pada saat tertentu sering tidak diselesaikan hingga mendekati tenggat waktu, bahkan tidak sedikit yang akhirnya



melewati batas waktu penyelesaian. Demikian juga dalam lingkungan akademik. Sering terjadi para siswa maupun mahasiswa yang gagal menyelesaikan tugasnya karena terbiasa menunda pekerjaan, menunda penyelesaian tugas, menunda menyelesaikan karya akhir. Kebiasaan menunda pekerjaan sehingga mengganggu kinerja seseorang disebut dengan prokrastinasi. Dalam urusan-urusan studi, kebiasaan menunda tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menangani persoalan prokrastinasi antara lain Salsabiela et al. (2018) melakukan training motivasi (Trasi) untuk menurunkan prokrastinasi siswa MTs, namun hasilnya tidak membawa pengaruh. Setiani, Santoso, and Kurjono (2018) mengemukakan bahwa *Self Regulated Learning* (SRL) berpengaruh positif terhadap motivasi berprestasi siswa SMA, namun SRL dan motivasi berprestasi berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi. Konseling kelompok menggunakan terapi realita (Putri 2019) mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Gambaran prokrastinasi akademik di tingkat mahasiswa (Muyana and Dahlan 2018) meliputi aspek keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, insiatif, pribadi, dan kemalasan. Beberapa aspek tersebut berada pada kateori sangat tinggi 6%, tinggi 81 %, sedang 13 %, dan rendah 0 %. Pelatihan Amazing Skill berisi materi manajemen waktu dan motivasi belajar dapat membantu menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa dengan IPK di atas 3,0 (Rifayanti et al. 2019). Prokrastinasi akademik terjadi pada jenjang sekolah hingga perguruan tinggi dan telah dilakukan berbagai macam upaya untuk mengatasinya.

Berbagai metode yang telah dilakukan memberikan bahwa penanganan prokrastinasi tidak cukup hanya dilakukan melalui motivasi dengan metode lisan (ceramah) namun perlu dikuasai juga keterampilan-keterampilan yang berhubungan dengan penanganan prokrastinasi. Salah satu solusi yang ditawarkan psikologi dalam menangani permasalahan prokrastinasi akademik adalah Intervensi menggunakan metode *Brief Cognitive-Behavioral Coaching (CBC) Program for Procrastination* (Karas and Spada 2009). Program ini memiliki dasar pemikiran bahwa strategi yang efektif untuk membantu pemecahan masalah dan menanggulangi tantangan-tantangan dapat dikembangkan melalui pengajuan dan evaluasi kembali pikiran-pikiran dan perilaku yang tidak membantu. Brief CBC tidak hanya berorientasi pada pikiran (kognitif) namun juga pada perilaku (behavior) yaitu dengan mengembangkan enam area kunci intervensi sebagai berikut yaitu : 1. Meningkatkan motivasi untuk berubah (*Enhancing motivation to change*) ; 2. Menetapkan tujuan (*Goal setting*) ; 3. Memonitor perkembangan (*Monitoring progress*) ; 4. Mengatur waktu (*Time management*); 5. Menangani pikiran yang tidak realistis (*Disputing unrealistic beliefs*); dan 6. Mencegah kekambuhan (*Relapse prevention*).

Tulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan kembali proses intervensi menggunakan program *Brief CBC* pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Intervensi menggunakan teknik CBC dipilih memiliki keunggulan dalam proses pelaksanaannya tidak hanya berorientasi pada pikiran dan perilaku, namun juga mengajarkan keterampilan manajemen waktu, dan membekali cara untuk menghadapi kekambuhan dan munculnya pikiran-pikiran negatif. Penelitian



Anita (2008) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik. Pikiran-pikiran yang bersifat perfeksionis penting untuk dapat diatasi sehingga tidak menyebabkan prokrastinasi.

METODE

Penelitian ini berjenis kualitatif dengan pendekatan naratif (Creswell, 2007). Analisis naratif digunakan untuk mendeskripsikan bagaimana pelaksanaan intervensi menggunakan *Brief CBC* pada kasus prokrastinasi akademik yang melibatkan satu orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian dianalisis secara naratif dengan menguraikan bagaimana proses intervensi dilakukan dan perubahan-perubahan yang terjadi pada informan penelitian setelah mengikuti tahapan-tahapan dari *Brief CBC*.

Beberapa tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini mengacu pada tahapan penelitian naratif (Creswell, 2008). Berikut ini adalah tabel perbandingan tahapan pendekatan dan pelaksanaan penelitian tersebut :

Tabel 1.
Tahapan Pendekatan dan Pelaksanaan Penelitian

Tahapan Penelitian Naratif	Tahapan Pelaksanaan Penelitian
1. Identifikasi sebuah fenomena yang berkaitan dengan permasalahan pendidikan untuk dieksplorasi	1. Memilih fenomena dan informan
2. Pemilihan responden yang dapat membantu menyediakan informasi berkenaan dengan fenomena yang diangkat	
3. Pengumpulan kisah-kisah responden yang mewakili pengalaman pribadi dan sosialnya (cerita pribadi dan <i>field text</i>)	2. Melakukan asesmen pada informan dan menentukan permasalahan
4. Menceritakan ulang cerita responden (masa lalu, kini, dan masa depan; tempat atau setting; deskripsi cerita; analisis tema dalam cerita)	3. Menetapkan baseline 4. Mengidentifikasi stimulus control 5. Mengidentifikasi konsekuensi positif-negatif
5. Kolaborasi dengan responden dalam beberapa tahapan penelitian	6. Menganalisis fungsi permasalahan 7. Menentukan target intervensi
6. Penulisan sebuah narasi tentang pengalaman pribadi dan sosial responden	8. Membuat rancangan intervensi 9. Melaksanakan sesi-sesi intervensi
7. Validasi keakuratan laporan penelitian	10. Mendata hasil-hasil intervensi



11. Melakukan evaluasi
intervensi

Berdasarkan perbandingan pada tabel 1, tahapan pelaksanaan penelitian telah mengikuti tahapan penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan naratif. Adapun uraian dari masing-masing tahapan penelitian dinarasikan dalam hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan dilakukan dengan memberikan narasi pada setiap tahapan penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut:

1. Memilih fenomena dan informan

Peneliti memilih fenomena tentang prokrastinasi akademik berdasarkan informasi dari kampus terkait adanya mahasiswa yang belum menyelesaikan studi. Kemudian peneliti memilih informan yang selama 21 bulan tidak mengalami kemajuan dalam mengerjakan tugas akhir/ skripsi. Pemilihan informan dilakukan secara *purposif* dan dengan melalui persetujuan dan kesukarelaan (*informed consent*).

2. Melakukan asesmen

Asesmen pada informan dilakukan melalui wawancara dan observasi. Hasil asesmen kemudian disajikan dalam format integrasi data berdasarkan domain sebagai berikut:

Tabel 2.
Integrasi Data Asesmen

Domain	Deskripsi
Kognitif	Secara kognitif informan memiliki kemampuan kognitif yang cukup baik. Hal ini dapat diketahui dari data akademik informan yaitu jalur masuk perguruan tinggi yang dilalui informan melalui ujian masuk (UM) dan IPK informan di atas tiga (3,09). Informan juga telah memenuhi syarat sks untuk jenjang S1, yaitu sejumlah 147 sks telah diselesaikan. Jadi, secara kognitif informan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan skripsi.
Emosi	Selama bertemu dengan informan, peneliti tidak melihat adanya emosi-emosi negatif baik marah, sedih, maupun gelisah atau cemas. Informan terlihat santai dan tidak terburu-buru dalam melakukan pekerjaan. Informan juga terlihat tenang dan santai saat bergabung dengan teman-temannya di kampus.



- Sosial** Informan tidak memiliki masalah dalam menjalin hubungan sosial dengan teman-temannya di kampus. Selain di kampus, informan juga melakukan interaksi sosial dengan orang-orang yang menjalin relasi bisnis dengan informan. Beberapa usaha yang dilakukan informan menunjukkan bahwa informan memiliki cukup banyak teman. Informan juga memiliki hubungan sosial yang baik dengan keluarga informan dan orang-orang di sekitar rumah informan.
- Perilaku** Selama ini aktivitas informan banyak dilakukan untuk berwirausaha. Waktu informan terkadang tersita untuk memenuhi tuntutan pelanggan yang memesan suatu barang, misalnya ada yang memesan jaket atau kaos. Bila sedang ada pesanan, informan sering melayani dan mengutamakan orang yang memesan dibandingkan memprioritaskan waktunya untuk pergi ke kampus. Dalam waktu dua minggu, informan membatalkan untuk pergi ke perpustakaan karena harus mengurus pesanan. Informan juga mengaku sering menunda pekerjaan.

3. Menentukan permasalahan

Permasalahan utama yang dihadapi informan adalah sering menunda pekerjaan. Dalam hal ini penundaan dilakukan pada tugas/pekerjaan akademik sebagai mahasiswa. Menurut Rothblum (1984) prokrastinasi akademik pada mahasiswa berkaitan dengan penundaan dalam mengerjakan tugas akademis seperti yang dilakukan informan yaitu melakukan penundaan untuk mengerjakan skripsi. Beberapa hal yang menunjukkan bahwa informan melakukan prokrastinasi akademik sebagaimana kriteria prokrastinasi berdasarkan aspek menurut Millgram dan contoh perilakunya menurut Solomon dan Rothblum, yaitu :

Tabel 3.
Kriteria Prokrastinasi dan Contoh Perilaku

Aspek prokrastinasi akademik skripsi (Millgram, 1988)	Bentuk prokrastinasi pada informan
Penundaan memulai ataupun menyelesaikan	Informan bingung untuk memulai setelah ganti judul dan tema skripsi
Mengakibatkan keterlambatan menyelesaikan tugas/skripsi	Informan terlambat memperoleh dosen pembimbing sehingga skripsi terlambat selesai
Melibatkan tugas yang dipersepsi penting oleh pelaku prokrastinasi	Informan menganggap skripsi adalah penting untuk kelulusannya
Keterlambatan / kelambanan dalam mengerjakan skripsi	Informan sering menunda skripsinya karena kegiatan usahanya



Area prokrastinasi
(Solomon dan Rothblum,
1984)

Penundaan untuk menulis	Menunda mengerjakan bab 1 dan 2 untuk rancangan skripsi
Penundaan untuk belajar	Menunda mencari teori tentang variabelnya yang baru
Penundaan tugas membaca	Menunda membaca teori tentang metode penelitian
Tugas/kinerja administratif	Menunda menghubungi bagian / biro skripsi
Menghadiri pertemuan akademik	Menunda mengikuti workshop skripsi
Kinerja akademik secara keseluruhan.	Menunda menemui pembimbing akademik, membayar SPP, membuka informasi akademik online

Berdasarkan hasil kriteria prokrastinasi dan contoh perilaku yang muncul, disimpulkan mengalami prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Menurut Rumiani (2010) kesimpulan yang dapat diambil mengenai prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku dalam menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas pada enam area akademik (tugas mengarang, belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara umum) yang dilakukan secara terus menerus baik itu penundaan jangka pendek, penundaan beberapa saat menjelang *deadline* ataupun penundaan jangka panjang hingga melebihi *deadline* sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak begitu penting.

4. Menetapkan *baseline*

Berdasarkan hasil asesmen terhadap informan diketahui bahwa *baseline* informan di antaranya adalah:

- Informan merasa bingung untuk memulai skripsi setelah rencana penelitian awal gagal dilakukan
 - Informan belum memperoleh dosen pembimbing skripsi
5. Informan masih memiliki keyakinan bahwa bisnis lebih menguntungkan dibandingkan kuliah dan melayani pelanggan itu lebih diutamakan
- Mengidentifikasi stimulus kontrol

Stimulus yang mengontrol perilaku informan tetap berlangsung adalah adanya keyakinan bahwa berbisnis lebih menguntungkan dibandingkan kuliah (mengerjakan skripsi) yang kemudian mempengaruhi perilaku informan untuk mengerjakan skripsi.

6. Mengidentifikasi konsekuensi positif-negatif



Konsekuensi positif yang memelihara perilaku informan adalah keyakinan informan bahwa meskipun informan berbisnis informan masih memiliki waktu untuk mengerjakan skripsi di lain hari. Sedangkan konsekuensi negatifnya adalah ketika orang tua (ayah) mengingatkan kepada informan untuk segera lulus.

7. Menganalisis fungsi permasalahan

Analisis fungsi permasalahan diformulasikan menggunakan teknik ABC menurut Ellis (dalam Trower, Casey, and Dryden, 2009) sebagai berikut:

Tabel 3.
Analisis Fungsi Permasalahan

A (<i>activating event</i> /peristiwa)	Informan memperoleh pesan barang
B (<i>beliefs</i> /keyakinan)	Informan harus melayani dan memberikan servis terbaik kepada pelanggan
C (<i>consequence</i> /konsekuensi): Emosi	Takut mengecewakan pelanggan
Perilaku	Membatalkan pergi ke perpustakaan. Menunda mengerjakan proposal skripsi.

Perilaku dipilih berdasarkan apa yang diceritakan oleh informan dan akan dimintakan persetujuan kepada informan.

8. Menentukan target intervensi

Target intervensi yang ingin dicapai dalam proses intervensi adalah:

- Informan tidak lagi merasa bingung untuk memulai skripsinya
- Informan tidak mengesampingkan skripsinya dibandingkan bisnisnya

9. Informan memperoleh dosen pembimbing skripsi dan menjalani pembimbingan

Membuat rancangan intervensi
Metode yang digunakan dalam intervensi terhadap informan adalah metode *Brief Cognitive –Behavioral Coaching (CBC) Program for Procrastination*. Menurut Karas, D. dan Marcantonio M. Spada (2009), brief CBC efektif dan efisien untuk digunakan sebagai intervensi terhadap procrastinasi. CBC adalah intervensi yang memiliki batasan waktu, mengarahkan pada tujuan dan fokus pada "*here and now*". CBC menggunakan prinsip cognitive-behavioral teori dan terapi. Hasil penelitian Ossebaard, dkk.(2006), juga menyatakan bahwa pelatihan yang mendasarkan pada prinsip-prinsip *cognitive-behavioral* memiliki dampak yang positive dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

10. Melaksanakan sesi-sesi intervensi



Brief CBC mengembangkan enam area kunci intervensi (Karas, D. dan Marcantonio M. Spada, 2009 hal .45) yaitu :1. *Enhancing motivation to change*; 2. *Goal setting*; 3. *Monitoring progress*; 4. *Time management*; 5. *Disputing unrealistic beliefs*; and 6. *Relapse prevention*. Uraian dari tahapan intervensi *Brief Cognitive –Behavioral Coaching (CBC) Program for Procrastination* adalah sebagai berikut:

a. Sesi Pertama, meliputi :

- 1) Pengenalan paradigma *cognitive-behavioral* diikuti dengan psikoedukasi tentang sifat alami dari prokrastinasi (misalnya: menghindari tugas, perfeksionis, ketakutan akan kegagalan atau kesuksesan berdasarkan teori Rothblum, Solomon & Murakami, 1986).
- 2) Menganalisis dan mendata manfaat dan kerugian dari perilaku prokrastinasi yang telah dilakukan (misalnya: kerugian, masalah yang timbul pada pekerjaan akibat tugas yang tidak diselesaikan dan manfaat, tidak mengalami kekacauan /pusing dalam menghadapi tugas).
- 3) Memberikan tugas mingguan berupa tugas motivasi yang harus diselesaikan minimal dalam dua halaman kerta A4 dan ditulis tangan sebagai pengalaman sensori. Tugas ini berupa menjawab pertanyaan *miracle question* Shazer's (1988). Informan ditanya kemungkinan berikut: 'Andaikan ketika kamu tidur di malam hari, sebuah keajaiban terjadi dan masalah prokrastinasimu terselesaikan. Bagaimanapun, ketika kamu tidur kamu tidak tahu bahwa keajaiban itu terjadi sampai kamu bangun pagi esoknya. Hal-hal apa yang akan berubah yang membuat kamu mengatakan bahwa keajaiban telah terjadi?' (de Shazer, 1988, p. 78). **Tujuan dari tugas ini** adalah untuk membantu informan mengembangkan visi positif tentang kesuksesan itu seperti apa, meningkatkan motivasi dan komitmen untuk berubah, dan memungkinkan adanya konsekuensi perilaku sebagai sebuah solusi.

b. Sesi kedua, meliputi:

- 1) Informan diajak untuk menentukan target jangka pendek dan jangka panjang. Eksplorasi target jangka panjang didasarkan pada '*The rocking chair exercise*' (Coaching Academy, 2001). Prosedurnya, informan diminta untuk membayangkan dirinya berada pada usia 90-an, duduk diatas kursi goyang dan menghitung kembali hal-hal /preatasi/pencapaian hebat/luar biasa yang pernah dicapai selama hidupnya. Cerita itu dilanjutkan hingga imaginasi itu membawa kesuksesan-kesuksesan itu ke usia sekarang dan berakhir dengan menentukan target jangka pendek menggunakan prinsip SMART (Specific, Measurable, Attainable, Realistic and Time Framed: Locke, 1996). **Tujuan dari sub-sesi ini** adalah untuk meningkatkan efikasi diri (Bandura, 1997) dengan cara memformulasikan tujuan yang dapat dicapai, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi prokrastinasi.



- 2) **Tugas mingguan** yaitu mengisi catatan harian mingguan yang diadaptasi dari Neil Fiore (dalam Burka & Yuen, 1983) dan menunjuk pula pada hal yang tidak terjadwal. Tugas ini terdiri dari sebuah jadwal kosong (dibagi dalam interval waktu 30 menit) selama seminggu termasuk hari libur. Pertama, informan diminta untuk mengisi semua kegiatan rutin yang terdahulu seperti bekerja, jalan-jalan, menghadiri janji pertemuan, dan mengerjakan tugas. Kemudian informan diminta untuk mencatat semua aktivitas yang dapat diselesaikan dan yang tidak selesai. **Aktivitas ini bertujuan** untuk memberikan gambaran nyata tentang bagaimana informan menghabiskan waktunya.
- c. **Sesi tiga dan empat**, meliputi:
- 1) Mengenalkan informan pada prioritas tugas dan aktivitas sehari-hari yang harus dilakukan. Informan diminta untuk memilih hanya satu tugas per hari yang akan membawanya lebih dekat kepada tujuan mereka namun sulit untuk mereka selesaikan. Informan juga diminta untuk mencatat pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan mereka sebelumnya, pada saat tugas berlangsung dan setelah menyelesaikannya. Tujuan dari tugas ini adalah untuk menunjukkan pada informan bahwa pada banyak kejadian, tugas yang dianggap sulit sebenarnya tidak sesulit / seberat yang dibayangkan.
 - 2) Tugas mingguan fokus pada memonitor tulisan pikiran dan *self-talk* yang tidak masuk akal (Ellis, 1985). Aktivitas ini bertujuan untuk memfasilitasi kesadaran kognitif dan menggunakannya pada aktivitas yang telah disepakati.
- d. **Sesi kelima**, bertujuan untuk menantang tulisan pikiran dan *self-talk* yang tidak masuk akal dan menggantinya dengan pikiran yang lebih membantu (Ellis, 1985), meliputi:
- 1) Melakukan rekstrukturisasi kognitif dengan cara memunculkan kembali pikiran-pikiran informan yang telah ada pada sesi sebelumnya (misalnya: 'keyakinan apa yang kamu pegang tentang dirimu sehingga menyebabkan kamu melakukan prokrastinasi?') dan kemudian mereviewnya dan menanyakan (misalnya: "sudut pandang lain apa yang dapat kamu ambil?", "apa yang membuat kamu berhenti dari mengambil perspektif yang baru?")
Target dari sesi ini adalah untuk memahami bagaimana pikiran-pikiran mempengaruhi tingkah laku. Hal ini dilakukan dengan '*wheel of life exercise*' (Whitworth, House, Sandahl, & Kimsey-House, 1998). Pertanyaannya meliputi: "Apa yang kamu yakini saat ini tentang dirimu yang dapat membuatmu mudah melakukan prokrastinasi?", "Apakah kamu memegang keyakinan-keyakinan yang kamu pikir menahanmu ke belakang?", "Apa saja itu?"
 - 2) Tugas mingguan diperlukan untuk melanjutkan dan menyelesaikan tugas sebelumnya yang belum selesai.
- e. **Sesi keenam dan terakhir**, meliputi:



- 1) Fokus pada pencegahan kambuhan dan menyatukan perkembangan perencanaan, termasuk detail dari bagian-bagian strategi CBC yang utama pada saat pelatihan.
- 2) Informan didorong untuk mengimplementasikan strategi ini untuk mempertahankan pencapaian yang telah dibuat selama pelatihan.

11. Mendata hasil-hasil intervensi

Intervensi telah dilaksanakan selama enam sesi pelaksanaan seperti tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 4.
Kegiatan dan Hasil Intervensi

Sesi	Kegiatan	Hasil
1	Pengenalan paradigma <i>cognitive-behavioral</i> , psikoedukasi, untung rugi prokrastinasi, dan pemberian tugas	Informan menyadari bahwa pikiran dapat mempengaruhi perilaku dan menyadari bahwa prokrastinasi itu merugikan
2	Target Jangka Panjang dan Pendek dan pemberian tugas	Informan dapat menentukan tujuan jangka panjang dan jangka pendek secara SMART
3	Pembahasan tugas mingguan, Prioritas aktivitas, Self Talk, dan pemberian tugas	Informan mendaftar aktivitas sehari-hari dan menentukan mana yang akan diprioritaskan dalam waktu dekat
4	Restrukturisasi kognitif, menantang pikiran mengganti dengan yang lebih membantu, dan pemberian tugas	Informan mendata pikiran negatif dan mengganti dengan pikiran yang lebih positif. Informan mampu menentukan solusi ketika menghadapi pikiran negatif.
5	Pembahasan tugas dan merangkum semua hasil <i>coaching</i> dan tugas-tugas dan memotivasi informan	Informan berkomitmen untuk segera menemui dosen pembimbing dan melanjutkan proses bimbingan

12. Melakukan evaluasi intervensi

Evaluasi pemberian intervensi dengan metode *Brief CBC* dilakukan dengan melihat hasil intervensi (evaluasi hasil) dan penilaian terhadap pelaksanaan program intervensi (evaluasi program). Dari intervensi yang dilakukan didapatkan hasil sebagai yaitu: a) Informan sudah tidak lagi merasa kebingungan untuk melakukan apa yang harus dilakukan terkait skripsinya, b) Informan menyadari bahwa keterlambatan lulus karena informan menunda mengerjakan skripsi dan sibuk mengerjakan aktivitas yang lain, c) Informan sudah memperoleh dosen pembimbing skripsi, dan d) Informan sudah mulai mengerjakan skripsi sampai dengan bab ii. Dalam proses



pelaksanaan program intervensi, evaluasi program terdiri dari : a) Informan dapat bekerja sama dengan baik selama proses intervensi, b) Informan mengetahui dan memahami keterkaitan antara pikiran dan perilaku yang menyebabkan informan melakukan penundaan, c) Informan menyadari bahwa prokrastinasi menyebabkan kerugian yang lebih banyak, dan d) Informan sudah mengetahui dan sudah mampu membuat tujuan jangka pendek dan jangka panjang.

SIMPULAN

Brief CBC dapat diimplementasikan dalam menangani dan melakukan pencegahan pada prokrastinasi akademik. Pada pelaksanaannya *Brief* CBC tidak hanya memperbaiki pikiran yang salah/negatif, menetapkan target, dan prioritas, namun juga diiringi dengan perilaku-perilaku yang mendukung untuk mempertahankan pikiran yang positif melalui pemberian tugas pada sesi-sesi intervensi. Selain pikiran dan perilaku *Brief* CBC juga mengajarkan keterampilan manajemen waktu, dan membekali cara untuk menghadapi kekambuhan dan munculnya pikiran-pikiran negatif. Keberhasilan implementasi pada kasus tunggal memunculkan saran agar program ini dapat diimplementasikan dan dikaji efektivitasnya dalam kelompok. Permbertian intervensi secara kelompok dapat membantu mempercepat pengurangan kasus-kasus prokrastinasi di lingkungan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, dkk. (2008). Perfeksionisme, Prokratinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Indonesian Psychological Journal*. Vol. 23, No. 3, 256-276 <http://www.anima.ubaya.ac.id/class/openpdf.php?file=1371793910.pdf>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Coaching Academy. (2001). *"How to set goals and motivate others"*. Training Programme. London: Coaching Academy.
- Creswell, W. John. (2007). *Qualiitative Inquiry and Research Design*. London: Sage.
- _____ (2008). *Narrative Research Designs dalam Educational Research, 3third edition*. USA: Pearson Education Intnc.
- de Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. W W Norton & Co.
- Ellis, A. (1985). *Overcoming resistance: Rational-emotive therapy with difficult clients*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1192/S000712500021310X>



- Karas, Dorota and Marcantonio M. Spada. (2009). Brief Cognitive-Behavioural Coaching For Procrastination: A Case Series. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice* Vol. 2, No. 1, March 2009, 44-53 <https://doi.org/10.1080/17521880802379700>
- Knaus, William. 2003. *The Procrastination Workbook: Your Personalize Program for Breaking Free From Pattern That Hold You Back*. Oakland : New Harbinger Publications
- Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied & Preventive Psychology*, 5(2), 117–124. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80005-9](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80005-9)
- Milgram, N. (1988). Procrastination in Daily Living. *Psychological Reports*, 63(3), 752–754. <https://doi.org/10.2466/pr0.1988.63.3.752>
- Muyana, Siti, and Universitas Ahmad Dahlan. 2018. "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling." 8(1):45–52. doi: 10.25273/counsellia.v8i1.1868.
- Noor A., Aliya dan Iranita H. M.. 2011. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur. Volume I, No. 2, Juni 2011* [http://eprints.umk.ac.id/271/1/65 - 71.PDF](http://eprints.umk.ac.id/271/1/65_-_71.PDF)
- Ossebaard, dkk. 2006. The Effect Of A Positive Psychological Intervention On Academic Procrastination. APA ; available at www.i21.nl/pdf/4ArticleMHS.pdf
- Putri, Neneng Suryani. 2019. "Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 6(1):49–56. doi: 10.24042/kons.v6i1.4195.
- Rifayanti, Rina, Milalia Rizqi Aulia, Iska Sapari, and Misriyanti Misriyanti. 2019. "Amazing Skill: Untuk Menurunkan Prokrastinasi Mahasiswa IPK di Atas 3.00." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 7(1):11. doi: 10.30872/psikostudia.v7i1.2389.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, and Behavioral Differences between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Rumiani (2010). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 37 - 48. [https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.37 - 48](https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.37-48)
- Salsabiela, Arina-, Bayti- Atieq, Annisa Amalia Husna, Anissa Nurwakhid Utami, Nanda Nurullah Qurrotaa'yun, and Hazhira- Qudsyi. 2018. "TRASI (Training Motivasi) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa-Siswi MTs (Madrasah Tranawiyah)." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 7(2):177–86. doi: 10.30996/persona.v7i2.1501.



- Setiani, N., Budi Santoso, and K. Kurjono. 2018. "Self Regulated Learning And Achievement Motivation To Student Academic Procrastination." *Jurnal Manajerial* 17(1):17. doi: 10.17509/manajerial.v17i1.9759.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. <https://doi:10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Trower, P., Casey, A., and Dryden, W. 2009. *Cognitive-Behavioural Counselling in Action*. London: SAGE Publications.
- Whitworth, Laura., Henry Kimsey-House and Phil Sandahl. (1998). *The Wheel of Life is from Co-Active Coaching*; Davis-Black Publishing.



PROGRAM KESEHATAN MENTAL BERBASIS SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOSOSIAL PADA REMAJA : STUDI LITERATUR REVIEW

Hanny Mentari Putri¹, Endah Kumala Dewi²

¹Magister Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

²Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

hannymentari89@gmail.com

Abstract

The prevalence of mental health problems among adolescents is high, such as emotional disorders and depression. This study aims to see how school-based interventions can improve student well-being. The method used is a systematic review of literature using the 2015 PRISMA guideline. This literature study uses articles obtained from the databases PubMed, Scopus, and Springerlink. The article search method was carried out by entering the keywords "school mental health", "intervention", "adolence" and "school-based mental health interventions". The inclusion criteria for articles used were: Articles written in English; Articles published in peer-reviewed journals; Discussing school-based interventions among adolescents; Using an experimental study design; Published between 2015-2021; There is no cultural limitation. Through screening and selection results, 6 articles were obtained discussing school-based interventions to improve student well-being the research criteria. The review results revealed the benefits of school-based intervention programs that focus on improving mental health and positive psychological well-being, such as improving problem-solving skills, managing emotions, increasing self-efficacy, self-concept, self-esteem and mental health literacy.

Keywords: Adolescent; psychosocial well-being; school-based mental health; systematic literature review

Abstrak

Masalah kesehatan mental pada kalangan remaja prevalensinya masih tinggi, seperti gangguan emosi dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan siswanya. Metode yang digunakan adalah *systematic review of literature* dengan menggunakan panduan PRISMA 2015. Studi literatur ini menggunakan artikel yang diperoleh dari database PubMed, Scopus, dan Springerlink. Metode pencarian artikel dilakukan dengan memasukkan kata kunci "*school mental health*", "*intervention*", "*adolence*" dan "*school-based mental health interventions*". Adapun kriteria inklusi artikel yang digunakan, yaitu : Artikel yang ditulis dalam bahasa inggris; Artikel diterbitkan dalam jurnal peer-review; Membahas intervensi berbasis sekolah pada kalangan remaja; Menggunakan desain studi eksperimen; Diterbitkan antara tahun 2015-2021; Tidak ada batasan budaya. Melalui hasil screening dan seleksi diperoleh 6 artikel yang membahas intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan siswa memenuhi kriteria penelitian. Hasil review mengungkapkan manfaat program intervensi berbasis sekolah yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang positif, seperti meningkatkan keterampilan memecahkan masalah, manajemen emosi, meningkatkan efikasi diri, konsep diri, harga diri serta literasi kesehatan mental.

Kata kunci: Remaja; kesejahteraan psikososial; kesehatan mental berbasis sekolah; sistematik literatur review



PENDAHULUAN

Masalah gangguan mental prevalensinya masih sangat tinggi di Indonesia, terutama pada kalangan remaja. Menurut data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, tingkat kasus gangguan kesehatan mental (emosional) yang ditunjukkan melalui gejala seperti depresi dan panik/kecemasan sebanyak 6% (sekitar 14 juta orang) pada usia 15 tahun keatas (Kementerian Kesehatan, 2018). Remaja dan dewasa awal cenderung tidak mencari bantuan profesional untuk masalah gangguan mental yang dialaminya. American College Health Association National College Health Assessment menunjukkan lebih dari 50% mahasiswa melaporkan gejala gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, kelelahan mental, kesepian, dan kesedihan, lebih dari 72,7 % melaporkan tidak didiagnosis dengan penyakit mental dalam satu tahun terakhir. Kesehatan mental remaja (10–19 tahun) tetap menjadi masalah kesehatan global yang diabaikan. Lima puluh persen gangguan kesehatan mental ditetapkan oleh remaja usia 14 tahun dan, 75% sebelum usia 24 tahun. Kesehatan mental yang buruk dalam masa remaja memiliki implikasi di seluruh kursus kehidupan; baik morbiditas fisik maupun mental (Roberts et al., 2021).

Upaya kesehatan jiwa menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa adalah setiap kegiatan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan/atau masyarakat (Kemenkes RI, 2014). Undang-Undang Republik Indonesia pasal 7 Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menyebutkan bahwa upaya promotif kesehatan jiwa salah satunya dimaksudkan untuk menghilangkan stigma, diskriminasi, pelanggaran hak asasi orang dengan gangguan jiwa (Kemenkes RI, 2014).

Perlindungan, peningkatan dan pemeliharaan kesehatan sangat erat kaitannya dengan perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh individu (Shaheen et al., 2015). Kesehatan mental menjadi dasar dari kualitas hidup (Ramaswamy & Seshadri, 2019). Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa adanya hubungan antara perilaku gaya hidup sehat dan kesejahteraan. Memberikan pendidikan kepada remaja sejak dini dinilai memiliki manfaat yang dapat membekali mereka dengan keterampilan yang akan meningkatkan *life skill* dan *well-being* mereka (Korkut Owen & Demirbaş Çelik, 2018). Dalam kasus ini sekolah memainkan peran penting untuk mempersiapkan siswanya dalam menjalani kehidupannya (WHO, 2021). Sekolah juga dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental yang positif dan memberikan fleksibilitas psikologis (Weare & Nind, 2011). Mempromosikan pembelajaran sosial dan emosional di sekolah akan memberikan kontribusi penting bagi kesejahteraan remaja dan masyarakat. Kompetensi sosial emosi meningkatkan pembelajaran, motivasi, kepercayaan dan efikasi diri remaja (Ramaswamy & Seshadri, 2019). Berdasarkan hal tersebut, program yang mendorong perkembangan sosial dan emosional di sekolah harus ditingkatkan (WHO, 2021). Program-program ini harus ditujukan untuk mengembangkan *life skill* seperti pemecahan masalah, berpikir kritis, komunikasi, hubungan interpersonal, empati



dan menciptakan kesehatan mental yang positif bagi remaja (Weare & Nind, 2011; WHO, 2021; Clarke et al., 2014). Promosi kesehatan mental yang positif memberikan keterampilan hidup, dukungan, dan sumber daya bagi remaja untuk mencari identitas mereka dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Barry et al., 2013). Berdasarkan hal tersebut, secara umum efektivitas program promosi kesehatan mental seperti keterampilan manajemen stres yang dialami remaja.

Program promosi kesehatan mental berbasis sekolah dilakukan melalui kerjasama lintas sektoral, termasuk perawat sekolah, guru, administrator, siswa, orang tua dan organisasi nonpemerintah, dilaporkan memiliki keefektifan (O'Mara & Lind, 2013). Kesehatan mental yang positif dilaporkan dalam hasil penelitian kuasi-eksperimental yang dilakukan oleh perawat, konselor dan guru yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa sekolah menengah dengan meningkatkan efikasi diri, fleksibilitas psikologis dan strategi koping (McAllister et al., 2018). Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program kesehatan mental berbasis sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial pada remaja. Pertanyaan penelitian tinjauan sistematis ini yaitu Apakah program kesehatan mental berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial pada remaja?.

METODE

Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini yaitu: Apa sajakah bentuk program kesehatan mental berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial remaja? Bagaimana dampak program kesehatan mental yang dilakukan? Bagaimana peran dari pihak lain terhadap keberhasilan program kesehatan mental berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial remaja?

Kriteria Inklusi

Metode yang digunakan adalah pendekatan saintifik SLR (*Systematic Review of Literature*) dengan menggunakan panduan PRISMA 2015 untuk melakukan seleksi literatur (Moher et al., 2016). Adapun kriteria inklusi artikel yang digunakan, yaitu : 1. Artikel yang ditulis lengkap dalam bahasa Inggris; 2. Artikel yang diterbitkan dalam jurnal peer-review; 3. Membahas mengenai program kesehatan mental remaja berbasis sekolah; 4. Menggunakan desain studi eksperimental; 5. Diterbitkan antara tahun 2015-2021; 6. Tidak ada batasan budaya yang digunakan dalam pencarian artikel.

Pencarian dan Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Pada penelitian ini data primer yang diambil adalah jurnal-jurnal yang berasal *search engine* dengan alamat situs *PubMed*, *Scopus*, dan *Springerlink*. Hal ini disebabkan karena Scopus, Proquest, ScienceDirect, dan Springerlink memberikan fasilitas yang lengkap, memiliki tahun yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan peneliti, dan data yang ditampilkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Data sekunder digunakan diperoleh dengan menggunakan bantuan Google. Pengumpulan data dalam penelitian diperoleh melalui beberapa tahap, meliputi observasi

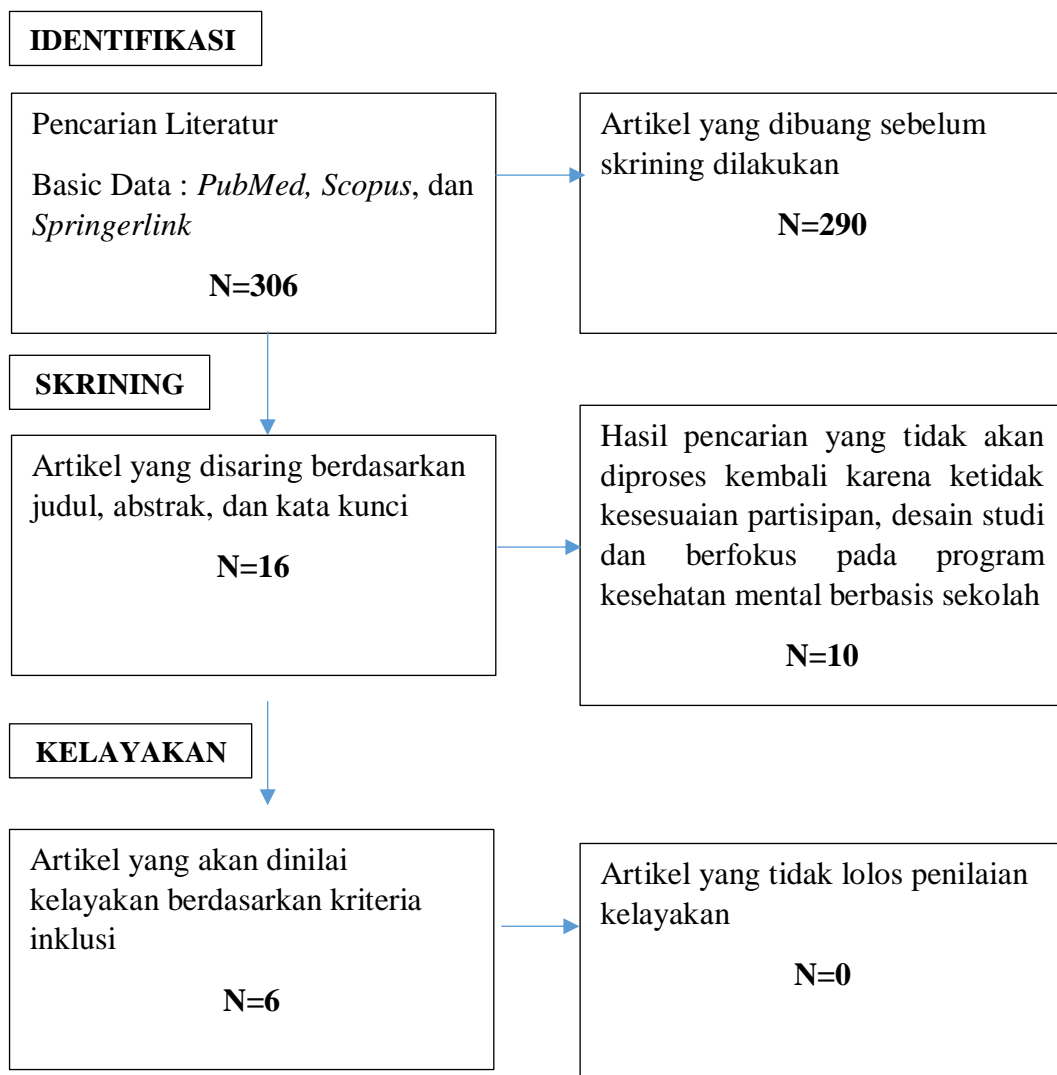


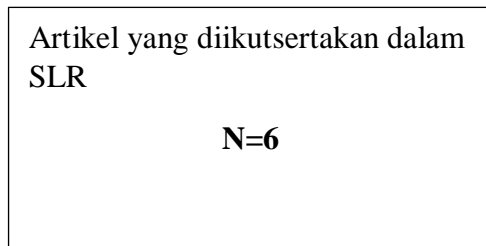
(pengamatan), studi pustaka untuk melakukan studi pengkajian data terkait dengan metode SLR pada jurnal yang diperoleh dan dokumentasi dengan menyimpan artikel yang ditemukan ke dalam perangkat lunak Mendeley. Metode pencarian artikel dilakukan dengan memasukkan kata kunci menggunakan teknik *Boolean searching* "school mental health", "intervention", "adolence" dan "school-based mental health interventions" pada semua database.

Penilaian Kualitas Artikel

Pencarian awal artikel dalam penelitian ini dilakukan dengan memilih semua judul dan abstrak yang sesuai dengan kriteria inklusi. Judul dan abstrak terpilih dari penyaringan awal kemudian diseleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Setelah melakukan proses identifikasi, peneliti kemudian melanjutkan melakukan penilaian kualitas artikel berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Penilaian lebih lanjut terhadap artikel dilakukan untuk melihat kesesuaian artikel yang akan di review.

HASIL DAN PEMBAHASAN





Gambar 1: Tahapan Pencarian Artikel

Proses pencarian data dalam artikel ini dilakukan sejak tanggal 15 Mei - 29 Mei 2022, dan sebanyak 306 artikel diperoleh. Kemudian, artikel diseleksi berdasarkan duplikasi, judul, kata kunci, dan keseluruhan teks artikel. Sebanyak 290 artikel tidak memenuhi kriteria inklusi. Hal ini disebabkan oleh isi artikel yang tidak sesuai dengan topik, adanya artikel yang sama, dan bukan merupakan artikel penelitian. Sehingga sebanyak 16 artikel yang dipilih untuk ditinjau. Ke 16 artikel tersebut kemudian melalui penilaian kualitas artikel. Melalui proses penilaian tersebut, 10 artikel tidak akan diproses kembali karena ketidak kesesuaian partisipan, desain studi dan tidak berfokus pada program kesehatan mental berbasis sekolah. Artikel yang lolos dalam penilaian terdapat 6 artikel dan akan ditinjau lebih jauh lagi, karena kesesuaian partisipan, desain studi dan berfokus pada program kesehatan mental berbasis sekolah. Proses pencarian artikel dalam penelitian ini tertuang dalam Gambar 1.

Tabel 1.
Ringkasan Review Artikel

No	Judul, Penulis & Tahun	Negara	Desain Penelitian dan Partisipan	Program dan Durasi	Variabel Hasil	Hasil
1	<i>Development of a transdiagnostic, low-intensity, psychological intervention for common adolescent mental health problems in Indian secondary schools</i> (Michelson et al., 2020)	India	<i>A pilot cohort study.</i> Peserta berusia 13-20 tahun. (pilot study 1 = 45, pilot study 2= 39)	Percontohan 1 berlangsung di tiga sekolah sesama jenis (1 sekolah khusus perempuan dan 2 sekolah laki-laki) dengan durasi 6 minggu. Percontohan kedua berlangsung di tiga sekolah tambahan (1 semua perempuan, 1 semua laki-laki dan 1 sekolah co-pendidikan). Populasi sekolah	PRIDE (<i>PremIum for aDolEscents</i>) merupakan pengembangan dan pengujian serangkaian intervensi yang menangani sebagian besar beban kesehatan mental remaja (kecemasan, depresi, dan kesulitan perilaku) di India.	Pengaruh signifikan dari program terhadap peningkatan penyelesaian masalah dan <i>self-help</i> .



				(mencakup kelas 6-12).		
2	<i>Effects of an Interactive School-Based Program for Preventing Adolescent Sexual Harassment: A Cluster-Randomized Controlled Evaluation Study</i> (de Lijster et al., 2016)	Netherlands	Cluster acak terkontrol, eksperimen: Usia 12-16 tahun; eksperimen: 14 sekolah, 431 siswa; kontrol: 11 sekolah, 384 siswa	Durasi program berkisar antara 4 hingga 6 minggu. Data awal dikumpulkan pada pretest, setelah akhir program (posttes), dan 6 bulan setelah akhir program (tindak lanjut)	Sikap terhadap persepsi peran norma sosial-gender, efikasi diri, sikap terhadap pengaruh media dan harga diri, sikap terhadap pelecehan seksual (mengajarkan keterampilan dan fleksibilitas perilaku sosial dan seksual)	<i>Self-efficacy</i> yang lebih tinggi untuk melaporkan dan menyangkal pelecehan seksual.
3	<i>Promoting a Positive Middle School Transition: A Randomized Controlled Treatment Study Examining Self-Concept and Self-Esteem</i> (Coelho et al., 2017)	Portugal	Randomized controlled. Peserta 1147 berusia 12 tahun. eksperimen: 825; kontrol: 322	"Positive Transition" merupakan intervensi penyesuaian sekolah dari siswa yang beralih sekolah dari pedesaan. Program ini mencakup 20 sesi dan setiap sesi 50 menit yang dilakukan oleh seorang psikolog pendidikan. 15 sesi ini terjadi setiap minggu pada kelas terakhir sekolah dasar dan 5 sesi berlangsung selama kelas satu sekolah menengah.	Lima dimensi dari self-concept (akademik, sosial, emosi, fisik dan keluarga) dan harga diri.	Hasil menunjukkan subjek dalam intervensi mengalami peningkatan harga diri dan keuntungan dalam konsep diri sosial.
4	<i>School-Based Curriculum to Improve Depression Literacy Among US Secondary School Students: A Randomized Effectiveness Trial</i>	USA	Randomized controlled, Eksperimen . Partisipan berusia 14-16 tahun eksperimen: 27 schools, 3681 student;	Program kesadaran depresi remaja (ADAP) berlangsung selama 3 jam dan dirancang untuk disampaikan dalam 2 atau 3 kelas kesehatan	Persepsi (stigma) tentang orang dengan penyakit jiwa, sikap siswa untuk mencari bantuan tentang depresi dan penyakit (remaja literasi depresi)	Program kesadaran depresi remaja (ADAP) efektif dalam meningkatkan literasi mengenai depresi.



	(Swartz et al., 2017)		Control: 27 schools, 2998 students	berturut-turut selama masa sekolah. Data dikumpulkan pada awal, 6 minggu (post-test) dan 4 bulan setelah intervensi.		
5	<i>School-based early intervention for anxiety and depression in older adolescents: A feasibility randomised controlled trial of a selfreferral stress management workshop programme ("DISCOVER")</i> (Brown et al., 2019)	USA	cluster randomised controlled trial. Eksperimen . Peserta 155 siswa . dilakukan di 10 sekolah dalam kota	Peserta menghadiri satu hari lokakarya dan seminggu setelah itu di telepon oleh pemimpin lokakarya untuk panggilan 20-30 menit, untuk memantau kemajuan tujuan dan mendukung penggunaan keterampilan mengatasi CBT. Peserta ditawarkan hingga dua tinjauan tujuan lebih lanjut dalam periode tindak lanjut 12 minggu.	Berfokus pada metode untuk mengatasi tekanan pribadi dan akademik yang umum dialami oleh remaja, seperti kecemasan dan kekhawatiran sosial, menangani tugas kuliah, menangani harapan keluarga, dan kecemasan ujian. Prinsip dan metode terapi perilaku kognitif (CBT) termasuk psiko-edukasi tentang model CBT, paparan rasa takut, tantangan pemikiran, perhatian penuh, pemecahan masalah, kebersihan tidur dan manajemen waktu yang semuanya dijelaskan dan didemonstrasikan.	Studi ini menghasilkan temuan awal yang menjanjikan tentang efektivitas untuk semua hasil
6	<i>Testing the 'Teaching Kids to Cope with Anger' Youth Anger Intervention Program in a Rural School-based Sample</i>	USA	<i>Randomized controlled, Eksperimen.</i> Usia 14- 18 tahun. experiment: 93; control: 86	program pelatihan "Mengajar Anak-anak Mengatasi Kemarahan"; 8 sesi mingguan seminggu sekali. Data	Kemarahan, pengendalian amarah, ekspresi verbal kemarahan (mengatasi aspek emosional, perilaku dan	Sebagai hasil dari efek positif dari program tersebut, kelompok intervensi rata-rata Anger



(Puskar et al., 2015)	dikumpulkan pada awal, setelah intervensi, 6 bulan dan 1 tahun setelah akhir intervensi.	sosial dari kemarahan)	Expression-Out meningkat setelah intervensi, kemudian menurun pada 6 bulan dan 1 tahun. Hasil dari Anger Expression In (perasaan tertekan) menurun pada 6 bulan dan kemudian meningkat sedikit.
-----------------------	--	------------------------	---

Sumber literatur pertama adalah penelitian yang dilakukan (Michelson et al., 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji program intervensi berbasis bukti untuk menangani sebagian besar masalah kesehatan mental remaja seperti, kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku pada remaja di India. PRIDE (*PremIum for aDolEscents*) diberikan dalam bentuk keterampilan koping yang berfokus pada emosi yang dimaksudkan untuk memberikan saran tentang mengelola reaksi dan pemicu stres yang umum, pemberian modalitas mengenai self-help yang berfokus pada penyelesaian masalah yang disampaikan dalam buku kerja dengan sketsa berbasis karakter, serta materi *self-help* yang akan disampaikan konselor secara tatap muka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh signifikan dari program terhadap peningkatan penyelesaian masalah dan *self-help*.

Sumber literatur yang kedua merupakan penelitian dari (de Lijster et al., 2016), program intervensi ini bertujuan untuk mengurangi risiko perilaku pelecehan seksual di kalangan remaja, baik sebagai korban maupun sebagai pelaku. Program intervensi ini mengajarkan keterampilan dan fleksibilitas perilaku sosial dan seksual pada remaja yang diberikan dalam bentuk materi pengantar, permainan edukatif dengan teman sebaya, diskusi kelompok, keterampilan mengenai sosial dan perilaku seksual. Hasil dari program intervensi ini pengaruh signifikan terhadap *self-efficacy* yang lebih tinggi untuk melaporkan dan menyangkal pelecehan seksual.

Literatur ketiga merupakan program intervensi dari (Coelho et al., 2017), yang bertujuan meningkatkan konsep diri dan harga diri dengan pertimbangan khusus yang relevan dengan transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah. Program intervensi ini peserta diminta untuk menuliskan ketakutan dan harapan ketika menuju sekolah menengah yang akan digunakan untuk diskusi dan peserta diajak untuk berkeliling ke sekolah menengah untuk diperkenalkan lebih dalam mengenai peraturan, ruang, layanan sekolah menengah. Hasil dari program intervensi ini



menunjukkan subjek dalam intervensi mengalami peningkatan harga diri dan konsep diri sosial.

Sumber literatur ke empat merupakan penelitian dari (Swartz et al., 2017) yang bertujuan untuk meningkatkan literasi depresi dan memberikan pengetahuan, pengenalan tentang gangguan kesehatan mental, serta manajemen atau pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja. Program intervensi ini diberikan dalam bentuk kurikulum yang diajarkan dengan kuliah interaktif, video, tugas film, pekerjaan rumah, dan kegiatan kelompok. Materi yang diberikan seperti mengidentifikasi gejala depresi, memahami proses pengambilan keputusan medis, melihat hubungan antara depresi dan penyakit medis lainnya, mengenali bunuh diri sebagai konsekuensi dari depresi, dan memahami bahwa depresi adalah penyakit medis yang dapat diobati. Hasil dari program intervensi ini yaitu peningkatan secara signifikan terkait literasi mengenai depresi pada remaja.

Penelitian dari (Brown et al., 2019) merupakan sumber literatur yang kelima, yang memiliki tujuan untuk manajemen stres. Program intervensi ini diberikan dalam bentuk lokakarya manajemen stres satu hari dengan tinjauan tujuan telepon yang dipersonalisasi (dikenal sebagai program lokakarya DISCOVER). Lokakarya Ini berfokus pada untuk mengatasi tekanan individu dan akademik yang umum dialami oleh remaja, seperti kecemasan dan kekhawatiran sosial, menangani tugas kuliah, harapan keluarga, dan kecemasan ujian. Program ini menggunakan metode terapi perilaku kognitif (CBT) dan sketsa video digunakan untuk mengilustrasikan kesulitan dan efek stres pada pikiran dan tindakan pada remaja serta mendemonstrasikan teknik praktik. Peserta juga diberi buku kerja dan didorong untuk menetapkan tujuan pribadi sebagai pekerjaan rumah. Hasil dari program intervensi ini mengemukakan efektivitas program untuk semua hasil meliputi kecemasan dan kekhawatiran sosial, menangani tugas kuliah, menangani harapan keluarga, dan kecemasan ujian.

Sumber literatur terakhir, penelitian dari (Puskar et al., 2015) berfokus pada mengatasi aspek emosional, perilaku dan sosial dari kemarahan. Program intervensi ini diberikan dalam bentuk latihan reframing kognitif, pemecahan masalah, bermain, materi melalui bahan bacaan atau kuliah singkat tentang kemarahan serta buku kerja program dibagikan kepada partisipan sebagai pekerjaan rumah dan termasuk kegiatan kesadaran diri, pemicu kemarahan, serta lembar kerja pemecahan masalah dan tips untuk mengelola kemarahan. Sebagai hasil dari efek positif dari program tersebut, kelompok intervensi rata-rata *Anger Expression-Out* meningkat setelah intervensi, kemudian menurun pada 6 bulan dan 1 tahun. Hasil dari *Anger Expression In* (perasaan tertekan) menurun pada 6 bulan dan kemudian meningkat sedikit. Dapat ditekan bahwa perawatan kesehatan mental dengan memberikan pengetahuan dapat mengatasi kemarahan pada remaja.

Dari beberapa penelitian yang telah direview diatas, dapat menjadi solusi mengenai tingginya kasus gangguan mental di Indonesia, terutama pada kalangan remaja.



Uraian diatas dapat dilihat bahwa terdapat beberapa program intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial pada remaja. Hasil menunjukkan bahwa program kesejahteraan psikososial memiliki efek positif pada keterampilan sosial emosi, *life-skill*, keterampilan komunikasi, keterampilan memecahkan masalah, strategi koping, kesadaran diri, pengaturan diri, fleksibilitas psikologis, manajemen kemarahan, harga diri, dan *self-efficacy*.

Program promosi kesehatan mental berbasis sekolah diatas dilaksanakan melalui kerjasama lintas sektoral, termasuk tenaga profesional, guru, siswa, orang tua dan organisasi nonpemerintah. Karena guru selalu berhubungan dengan siswa di lingkungan sekolah dan orangtua merupakan individu yang dekat dengan siswa selama di lingkungan rumah, mereka dapat mengambil peran aktif dalam diagnosis dini, rujukan dan tindak lanjut siswa dengan masalah kesehatan mental dan/atau yang membutuhkan layanan kesehatan mental. Selanjutnya, perawat dapat memberikan kontribusi penting untuk pelaksanaan program pencegahan penyakit mental dan promosi kesehatan mental. Terlihat pada penelitian (Puskar et al., 2015) dan (Swartz et al., 2017) bahwa pihak sekolah atau perawat sekolah mengambil peran pada studi ini, berfokus pada keterampilan pengembangan kesehatan mental seperti literasi kesehatan mental dan manajemen kemarahan.

Hasil analisis mengenai manfaat program berbasis sekolah yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan kesehatan mental yang positif telah terbukti. Namun, intervensi dalam program tidak efektif pada variabel stigma (Swartz et al., 2017). Berdasarkan hasil tersebut, dinyatakan bahwa mengurangi sikap stigmatisasi adalah variabel yang dapat dikembangkan dari waktu ke waktu dan program yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan prasangka, pikiran, dan perasaan individu. Dalam hal ini, dianjurkan untuk mengadakan sesi jangka panjang dan pengukuran tindak lanjut pada interval waktu tertentu setelah meningkatkan kesadaran dengan program dan membiarkan kesadaran berubah menjadi perilaku dari waktu ke waktu.

SIMPULAN

Gangguan kesehatan mental merupakan masalah yang serius, serta dapat memengaruhi kesehatan fisik individu. Selain berdampak pada fisik individu, juga berdampak pada aktifitas sosial, interaksi terdapat lingkungan sekitar. Program kesehatan mental berbasis sekolah dapat dijadikan kegiatan preventif dan promosi kesejahteraan psikososial remaja. Menurut kriteria pencarian literatur di database tidak ditemukan penelitian atau program intervensi tentang program berbasis sekolah untuk peningkatan kesejahteraan psikososial yang dilakukan di Indonesia. Untuk mengatasi keterbatasan ini, disarankan untuk melakukan studi kesehatan mental berbasis sekolah untuk kepentingan sains dan masyarakat serta berbagi hasil dalam literatur internasional.



DAFTAR PUSTAKA

- Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*, *13*(1), 835. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835>
- Brown, J. S. L., Blackshaw, E., Stahl, D., Fennelly, L., McKeague, L., Sclare, I., & Michelson, D. (2019). School-based early intervention for anxiety and depression in older adolescents: A feasibility randomised controlled trial of a self-referral stress management workshop programme ("DISCOVER"). *Journal of Adolescence*, *71*(1), 150–161. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.11.009>
- Clarke, A. M., Bunting, B., & Barry, M. M. (2014). Evaluating the implementation of a school-based emotional well-being programme: a cluster randomized controlled trial of Zippy's Friends for children in disadvantaged primary schools. *Health Education Research*, *29*(5), 786–798. <https://doi.org/10.1093/her/cyu047>
- Coelho, V. A., Marchante, M., & Jimerson, S. R. (2017). Promoting a positive middle school transition: A randomized-controlled treatment study examining self-concept and self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, *46*(3), 558–569. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0510-6>
- de Lijster, G. P. A., Felten, H., Kok, G., & Kocken, P. L. (2016). Effects of an interactive school-based program for preventing adolescent sexual harassment: A cluster-randomized controlled evaluation study. *Journal of Youth and Adolescence*, *45*(5), 874–886. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0471-9>
- Kemendes RI. (2014). *Undang-undang Republik Indonesia nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa*.
- Kementrian Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Korkut Owen, F., & Demirbaş Çelik, N. (2018). Lifelong healthy lifestyle and wellness. *Current Approaches in Psychiatry*, *10*(4), 3–3. <https://doi.org/10.18863/pgy.364108>
- McAllister, M., Knight, B. A., Hasking, P., Withyman, C., & Dawkins, J. (2018). Building resilience in regional youth: Impacts of a universal mental health promotion programme. *International Journal of Mental Health Nursing*, *27*(3), 1044–1054. <https://doi.org/10.1111/inm.12412>
- Michelson, D., Malik, K., Krishna, M., Sharma, R., Mathur, S., Bhat, B., Parikh, R., Roy, K., Joshi, A., Sahu, R., Chilhate, B., Boustani, M., Cuijpers, P., Chorpita, B., Fairburn, C. G., & Patel, V. (2020). Development of a transdiagnostic, low-intensity, psychological intervention for common adolescent mental health problems in Indian secondary schools. *Behaviour*



- Research and Therapy*, 130, 103439.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103439>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., Antes, G., Atkins, D., Barbour, V., Barrowman, N., Berlin, J. A., Clark, J., Clarke, M., Cook, D., D'Amico, R., Deeks, J. J., Devereaux, P. J., Dickersin, K., Egger, M., Ernst, E., & Tugwell, P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7).
- O'Mara, L., & Lind, C. (2013). What do we know about school mental health promotion programmes for children and youth? *Advances in School Mental Health Promotion*, 6(3), 203–224.
<https://doi.org/10.1080/1754730X.2013.811952>
- Puskar, K. R., Ren, D., & McFadden, T. (2015). Testing the 'teaching kids to cope with anger' youth anger intervention program in a rural school-based sample. *Issues in Mental Health Nursing*, 36(3), 200–208.
<https://doi.org/10.3109/01612840.2014.969390>
- Ramaswamy, S., & Seshadri, S. (2019). Methodologies and skills in child and adolescent mental health, psychosocial care, and protection: A repository of training and intervention materials. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(3), 226.
https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_155_19
- Roberts, K. J., Smith, C., Cluver, L., Toska, E., & Sherr, L. (2021). Understanding mental health in the context of adolescent pregnancy and HIV in Sub-Saharan Africa: A systematic review identifying a critical evidence gap. In *AIDS and Behavior*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s10461-020-03138-z>
- Shaheen, A. M., Nassar, O. S., Amre, H. M., & Hamdan-Mansour, A. M. (2015). Factors affecting health-promoting behaviors of university students in Jordan. *Health*, 07(01), 1–8. <https://doi.org/10.4236/health.2015.71001>
- Swartz, K., Musci, R. J., Beaudry, M. B., Heley, K., Miller, L., Alfes, C., Townsend, L., Thornicroft, G., & Wilcox, H. C. (2017). School-based curriculum to improve depression literacy among us secondary school students: A randomized effectiveness trial. *American Journal of Public Health*, 107(12), 1970–1976. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2017.304088>
- Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(suppl 1), i29–i69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>
- WHO. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Adolescence is a crucial period,and learning to manage emotions.>



PERAN KEPRIBADIAN PROAKTIF DAN DUKUNGAN REKAN KERJA TERHADAP STRES KERJA GURU

Unika Prihatsanti¹, Latifa Rabbani²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

unikaprihatsanti@lecturer.undip.ac.id

Abstract

The Covid-19 pandemic that occurred in Indonesia affected the way teachers work, the majority of whom use online learning media. Online learning hinders direct interaction between students and teachers, causing its own problems. Likewise, the lack of skills to use digital learning media can hinder the ongoing learning process. Various dynamics that occur can be the cause of work stress on teachers. The purpose of this study was to prove the relationship between peer support and proactive personality on teacher work stress. The research subjects were 178 teachers ($SD_{age}=10,244$) who voluntarily participated in the study by filling out the proactive personality scale (10 aitem, $\omega=7,89$), the peer support scale (14 aitem, $\omega=9,43$) and the work stress scale. (34 aitem, $\omega=0,894$) online. The results of data analysis using JASP software show that there is a relationship between co-worker support, proactive personality and teacher work stress. The effective contribution of peer support and proactive personality is 14.2% to teacher work stress. Therefore, in the learning process at school teachers need work support and a proactive personality to minimize the impact of work stress on them.

Keywords: teacher; proactive personality; job stress; co-worker support.

Abstrak

Pandemi covid-19 yang terjadi di Indonesia mempengaruhi cara kerja guru yang mayoritas menggunakan media pembelajaran daring. Pembelajaran daring menghambat interaksi langsung antara siswa dan guru menimbulkan problematika tersendiri. Demikian pula dengan kurangnya keterampilan untuk menggunakan media pembelajaran digital dapat menghambat proses belajar yang berlangsung. Berbagai dinamika yang terjadi dapat menjadi penyebab terjadinya stres kerja pada guru. Tujuan penelitian ini adalah membuktikan hubungan antara dukungan rekan kerja dan kepribadian proaktif terhadap stres kerja pada guru. Subjek penelitian adalah 178 guru ($SD_{age}=10,244$) yang secara sukarela berpartisipasi pada penelitian dengan mengisi skala kepribadian proaktif (10 aitem, $\omega=7,89$), skala dukungan rekan kerja (14 aitem, $\omega=9,43$) dan skala stres kerja (34 aitem, $\omega=0,894$) secara online. Hasil analisis data menggunakan software JASP menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan rekan kerja, kepribadian proaktif dan stres kerja guru. Sumbangan efektif dukungan rekan kerja dan kepribadian proaktif sebesar 14,2% terhadap stres kerja guru. Oleh karena itu, pada proses belajar di sekolah guru membutuhkan dukungan kerja dan kepribadian proaktif untuk meminimalkan dampak stres kerja pada mereka.

Kata kunci: guru, kepribadian proaktif, stres kerja, dukungan rekan kerja.



PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona. Penyakit ini dapat menyebabkan infeksi saluran pernapasan ringan, infeksi paru-paru hingga kematian (Zulfikar, dkk., 2022). Virus Covid-19 yang menyebar secara global telah menghasilkan pandemi yang kita kenal saat ini sebagai pandemi Covid-19. Indonesia adalah salah satu negara yang terjangkit virus ini. Pertumbuhan angka kasus Covid juga diikuti dengan kebijakan-kebijakan pemerintah yang berusaha memutus mata rantai penyebaran virus. Salah satu kebijakan yang dikeluarkan pemerintah, yaitu pembelajaran dalam jaringan (daring). Kebijakan ini disampaikan langsung oleh Kemendikbud melalui Surat Edaran Dikti No. 1 tahun 2020, yang melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan secara daring. Kebijakan tersebut pun dipatuhi oleh seluruh sekolah, universitas, dan lembaga pendidikan lainnya. Atas dasar peraturan tersebut proses pembelajaran dalam bidang pendidikan (khususnya di sekolah) mengalami perubahan. Perubahan tersebut yaitu pada proses pembelajaran yang dilaksanakan secara online (daring).

Perubahan pembelajaran menjadi daring (online) berdampak pada berbagai aspek proses pembelajaran. Salah satunya adalah guru sebagai aktor dalam proses pembelajaran. Banyak penelitian yang telah meneliti dampak perubahan pembelajaran akibat pandemi Covid-19 pada guru (Setyorini, 2020; Purwanto, dkk., 2020; Mastura dan Santaria, R, 2020; Wegasari, dkk., 2021; Aji, 2020; Indra, dkk., 2021). Dampak pembelajaran daring bagi guru diantaranya adalah adanya penguasaan teknologi yang harus dilakukan karena masih kurangnya pengetahuan serta keterampilan guru dalam teknologi (Setyorini, 2020; Purwanto, 2020; Aji, 2020). Hal tersebut penting dilakukan karena kompetensi dari guru dalam menggunakan teknologi di pembelajaran daring sangat memengaruhi kualitas dan hasil dari proses pembelajaran (Mastura dan Santaria, 2020). Selain itu, guru juga perlu untuk membuat media ajar berbasis teknologi karena kurangnya bahan ajar berbasis teknologi (Wegasari, dkk., 2020). Guru juga perlu untuk berkomunikasi dan berkoordinasi dengan orang tua (wali murid), kepala sekolah, dan guru lain sehingga menambah jam kerja dan membuat jam kerja menjadi tidak terbatas (Setyorini, 2020; Purwanto, 2020). Penggunaan metode pembelajaran daring juga mengakibatkan adanya tambahan pengeluaran karena kuota internet dan perangkat pendukung pembelajaran yang pastinya tidak murah (Aji, 2020). Proses pembelajaran daring yang dilakukan di rumah dapat menimbulkan adanya konflik peran ganda dari guru. Hal tersebut disebabkan guru perlu untuk mengajar dan mengurus tugas dan kewajiban di rumah (Indra, dkk., 2020). Adanya berbagai dampak dan permasalahan dalam perubahan pembelajaran ini juga dapat menjadikan guru mengalami stress kerja (Indra, dkk., 2021).

Stres kerja adalah keadaan emosional yang dihasilkan dari ketidaksesuaian antara beban kerja dan kemampuan individu untuk mengatasi stres (Vanchapo, 2020). Stress kerja juga dapat didefinisikan sebagai respon emosional dan psikologis tak terkontrol akibat interaksi dengan lingkungan fisik dan non-fisik (Anita, Tjitrosmarto, & Setyohadi (2021). Sementara itu, definisi stress kerja lainnya menurut Indra, dkk. (2020) adalah kondisi ketidakmampuan seseorang dalam



menyelesaikan tugasnya yang berdampak pada tuntutan psikologis disertai sakit, ketidaknyamanan, serta ketegangan dalam adaptasi dengan kegiatan dan situasi eksternal. Stress kerja guru dapat terjadi karena perubahan pembelajaran selama pandemi ini. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang membahas topik tersebut. Salah satunya adalah penelitian dari Indra, dkk tahun 2020 yang menyatakan bahwa adanya perubahan pembelajaran serta beban tanggung jawab yang meningkat menimbulkan stres pada guru SMA selama pandemi. Hal yang sama juga dibuktikan dalam penelitian Renny (2020) yang menunjukkan adanya stress kerja yang dialami oleh guru SD. Penelitian Fathonah dan Renhoran (2021) juga menunjukkan bahwa pada masa pandemi, sebagian besar guru madrasah di Jakarta Selatan termasuk dalam kategori stres sedang (59,9%), stres ringan (36,7%) dan stres berat (3,4%). Bahkan, penelitian Weken, dkk (2020) membuktikan stress kerja pada guru SMAN 1 Manado, dimana 25 dari 29 responden mengalami stress tinggi akibat perubahan pembelajaran pada masa pandemi Covid-19.

Stres kerja guru disebabkan oleh berbagai faktor. *European Agency for Safety and Health at Work* (dalam Weken, dkk., 2020) mengidentifikasi beberapa faktor yang menjadi penyebab stress kerja tertinggi pada guru yaitu beban kerja, konflik peran, dan dukungan dari rekan kerja, keluarga serta teman. Penelitian Weken, dkk. (2020) membuktikan faktor tersebut. Dijelaskan dalam hasil penelitian bahwa stress kerja yang dialami oleh guru dikarenakan faktor-faktor seperti beban kerja yang bertambah karena persiapan materi pembelajaran, konflik peran ganda yang dialami karena tanggung jawab lain di rumah, penguasaan teknologi yang kurang, keterbatasan perangkat, jaringan yang kurang stabil, kebutuhan komunikasi dalam koordinasi yang tak mengenal waktu, dan dukungan sosial yang rendah. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Indra, dkk tahun 2021 yang menunjukkan bahwa *stressor* pada guru selama pembelajaran daring adalah kenaikan jumlah beban kerja, tuntutan penyesuaian diri terhadap teknologi dan kebijakan, dan konflik peran ganda. *Stressor* tersebut dapat digolongkan menjadi tiga faktor penyebab stress kerja yaitu faktor lingkungan, organisasi, dan pribadi. Faktor lingkungan seperti ketidakpastian teknologi dan ekonomi (Sukoco dan Bintang, dalam Indra, dkk., 2021). Faktor organisasi seperti beban kerja yang bertambah, komunikasi tak kenal waktu, dukungan sosial (dari rekan kerja, keluarga, teman, dll) yang rendah (Indra, dkk., 2021). Sedangkan faktor pribadi seperti konflik peran ganda dan pola kepribadian individu (Indra, dkk., 2021).

Berdasarkan berbagai faktor yang telah disebutkan, penelitian ini berusaha mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh dukungan sosial rekan kerja dan kepribadian (khususnya kepribadian proaktif) terhadap stress kerja guru. Dukungan rekan kerja adalah dukungan sosial dari rekan kerja dalam pekerjaan individu tersebut (Mukarramah dan Chalil, 2020). Menurut Blanchard dan Thacker dalam Tandafatu dan Putranta tahun 2016 dukungan rekan kerja adalah bantuan dan dorongan yang diterima individu dari rekan kerja mereka. Dukungan rekan kerja berhubungan dengan stress kerja. Hasil penelitian dari Jayati, dkk. yang berjudul "Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Rekan Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan Dira Kencong" pada tahun 2021 membuktikan bahwa dukungan rekan kerja dari



karyawan Dira Kencong berhubungan dengan stress kerja karyawan. Penelitian lain juga membuktikan bahwa terdapat hubungan antara dukungan rekan kerja dengan stress kerja yang memiliki arah hubungan negatif yang signifikan pada anggota tamtama-bintara TNI AD Denharsabang Lanud Ahmad Yani Semarang (Daniaputri dan Abidin, 2013). Hal tersebut artinya, semakin tinggi dukungan rekan kerja yang dirasakan individu, semakin rendah tingkat stress kerja individu tersebut.

Faktor lain yang memengaruhi stress kerja adalah faktor kepribadian. Salah satu jenis kepribadian yang berhubungan dengan stress kerja adalah kepribadian proaktif. Kepribadian proaktif adalah tindakan antisipasi terhadap berbagai masalah, kepuasan semua kebutuhan dan memanfaatkan peluang masa depan (Venkatarmann dan Ramanujan, dalam Sriyanto dan Alamidah, 2018). Kepribadian proaktif juga dapat didefinisikan sebagai inisiatif yang diambil dari dalam diri individu untuk berkontribusi pada perubahan lingkungan yang mungkin akan berdampak pada individu itu sendiri dan lingkungan dengan cara mengenali peluang (Wati, dkk., 2021). Kepribadian proaktif dapat memengaruhi stress kerja guru. Hal tersebut disebabkan salah satu stressor dari stress kerja guru dalam perubahan pembelajaran adalah tuntutan penyesuaian diri dengan perubahan tersebut. Dalam penyesuaian diri, penting bagi individu untuk memiliki inisiatif sehingga individu dapat mengatasi perubahan tersebut. Inisiatif diwujudkan dalam kepribadian proaktif yang dimiliki individu. Sampai saat ini, masih belum terdapat penelitian yang membahas mengenai hubungan antara kepribadian proaktif dan stress kerja. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan kedua variabel tersebut dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan diatas, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara kepribadian proaktif dan dukungan rekan kerja terhadap stress kerja guru. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan antara kepribadian proaktif dan dukungan rekan kerja pada stres kerja guru.

METODE

Responden dalam penelitian ini berjumlah 178 orang guru dari sekolah negeri dan sekolah swasta yang secara sukarela berpartisipasi pada penelitian ini dengan rentang usia antara 22-64 tahun. Guru TK 23,03%, guru SD 33,70%, guru SMP 23,59% dan guru SMA 19,66%. Kepada para guru diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian ini dilaksanakan, setelah itu guru memberikan persetujuan dengan mengisi *informed consent*.

Guru mengisi skala penelitian yang dibagikan dalam bentuk *google form* dan dibagikan melalui pesan pribadi pada guru. Skala stres kerja terdiri dari 34 aitem dengan nilai reliabilitas Mc Donald's (ω)=0,894. Adapun contoh aitem skala stres kerja adalah "Saya berusaha menyelesaikan tugas dengan penuh tanggung jawab untuk mencapai hasil yang maksimal". Skala kepribadian proaktif 10 aitem, ω =7,89, dengan contoh aitem "Saya dapat melihat peluang baik, jauh sebelum orang lain dapat melihatnya". Skala dukungan rekan kerja 14 aitem, ω =9,43 dengan contoh aitem "Rekan kerja saya membantu saat saya menghadapi beban kerja yang berat". Analisis data untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan software JASP Versi 0.16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Model Summary - SK

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	15.359
H ₁	0.390	0.152	0.142	14.225

Hasil analisis data pada tabel diatas menunjukkan bahwa hipotesis penelitian untuk membuktikan hubungan antara kepribadian proaktif dan dukungan rekan kerja pada stres kerja guru dapat diterima. Kedua variabel dapat menjadi prediktor bagi stres kerja guru, kepribadian proaktif dan dukungan rekan kerja dapat memprediksi 14,2% dari varians stres kerja guru.

Tabel 2.
ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	6339.171	2	3169.585	15.663	< .001
	Residual	35413.127	175	202.361		
	Total	41752.298	177			

Nilai F=16,663 (F=.0001) menunjukkan bahwa model merupakan prediktor yang baik dan signifikan.

Tabel 3.
Coefficients

Model		Unstandar-dized	Standard Error	Standar-dized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	67.534	1.151		58.665	< .001		
H ₁	(Intercept)	108.543	7.688		14.118	< .001		
	DKT	-0.345	0.107	-0.243	-3.214	0.002	0.845	1.184
	PRO	-0.618	0.210	-0.223	-2.946	0.004	0.845	1.184

Keterangan:

SK: Stres Kerja, DKT: Dukungan Rekan Kerja, PRO: Kepribadian Proaktif.



Berdasarkan tabel diatas, hipotesis untuk menguji hubungan antara kepribadian proaktif dan dukungan rekan kerja pada stres kerja guru terbukti. Kepribadian proaktif adalah tindakan antisipasi terhadap berbagai masalah, kepuasan semua kebutuhan dan memanfaatkan peluang masa depan (Venkataraman dan Ramanujan, dalam Sriyanto dan Alamidah, 2018). Kepribadian proaktif juga dapat didefinisikan sebagai inisiatif yang diambil dari dalam diri individu untuk berkontribusi pada perubahan lingkungan yang mungkin akan berdampak pada individu itu sendiri dan lingkungan dengan cara mengenali peluang (Wati, dkk., 2021). Kepribadian proaktif berperan penting bagi individu, yaitu meningkatkan rasa efikasi diri, menjadikan individu merasakan emosi yang lebih positif, lebih inisiatif, lebih berani dalam bertindak, meningkatkan rasa kepemilikan, memaksimalkan kemampuan belajar untuk mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi dengan mengembangkan diri, dan mengurangi stress (Zhao, dkk., 2016; Park dan DeFrank, 2016; Zhu, He, dan Wang, 2017; Sugara, 2020). Beberapa penelitian juga membuktikan bahwa kepribadian proaktif berperan pada munculnya perilaku positif di organisasi seperti aktif mencari perubahan positif dengan melakukan tindakan untuk merubah hal yang merugikan (Zhao, dkk., 2016). Selain itu, kepribadian proaktif dapat menjadikan karyawan memiliki rasa kepemilikan salah satunya dengan terlibat dalam pembelajaran aktif (Zhao, dkk., 2016) dan berpengaruh pada *work engagement* (Sugara, 2020). Beberapa penelitian juga membuktikan bahwa kepribadian proaktif memiliki pengaruh pada penurunan stress kerja (Park dan DeFrank, 2016; Zhao, dkk., 2016). Individu yang memiliki kepribadian proaktif terbukti dapat mengatasi stres kerja lebih baik karena mereka mengevaluasi stres kerja secara proaktif dan memandang stres kerja sebagai tantangan. Karyawan yang sangat proaktif menganggap stresor sebagai peluang belajar, mengambil tindakan untuk belajar, dan mencapai pertumbuhan internal (Zhao, dkk., 2016). Selain itu, kepribadian proaktif juga berhubungan positif dengan pendekatan coping, seperti *coping* aktif, perencanaan, mencari dukungan instrumental, mencari dukungan emosional, dan *coping* reinterpretasi positif (Park dan DeFrank, 2016). Hal yang sama juga dibuktikan dalam penelitian ini yang mendapatkan hasil bahwa kepribadian proaktif berpengaruh pada stres kerja guru.

Dukungan rekan kerja adalah dukungan sosial dari rekan kerja dalam pekerjaan individu tersebut (Mukarramah dan Chalil, 2020). Menurut Blanchard dan Thacker dalam Tandafatu dan Putranta tahun 2016 dukungan rekan kerja adalah bantuan dan dorongan yang diterima individu dari rekan kerja mereka. Menurut Ayu & Adnyani (2017), dukungan sosial mengacu pada kepedulian, harga diri, kenyamanan, atau segala bentuk bantuan lain yang diterima oleh orang atau kelompok lain. Mamatha & Prasad (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang diterima dari atasan, rekan kerja dan anggota keluarga yang secara sukarela membantu jika mereka menghadapi masalah yang serius dan tidak terduga. Dukungan rekan kerja memiliki peran penting bagi individu, yaitu memberikan dukungan psikologis dan membantu individu untuk berkembang. Dalam lingkungan kerja di mana kita harus saling percaya dalam bekerja dan berpendapat, keterbukaan atau memberi nasihat selama proses kerja (dukungan rekan kerja) penting serta dapat menghilangkan stres (Riana, Nina, dan Rindu,



2022). Dukungan rekan kerja dapat membantu dan mengatasi kekurangan karyawan serta membangun kondisi kerja karyawan melalui pemberian informasi, materi ataupun bantuan tingkah laku yang didapat dari hubungan sosial, dukungan psikologis, umpan balik, motivasi, dan inovasi (Cahyani dan Frianto, 2019). Peran positif lain dari dukungan rekan kerja adalah penurunan stres kerja. Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan adanya pengaruh negatif dukungan rekan kerja terhadap stres kerja (Riana, Nina, dan Rindu, 2022; Dodiansyah, 2014; Riyadi dan Sarsono, 2019; Jayati, Sulistyan, dan Irwanto, 2021; Cahyani dan Frianto, 2019; Weken, Mongan, dan Kekenusa, 2020; Daniaputri dan Abidin, 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan rekan kerja, maka semakin rendah stres kerja pada karyawan. Hal tersebut disebabkan dukungan sosial dari karyawan (rekan kerja) akan membantu karyawan lainnya dalam melakukan pekerjaannya (memperbaiki kesalahan, membantu mengatasi kesulitan). Perilaku saling mendukung dapat diberikan dengan menawarkan nasihat, umpan balik, penghargaan, bantuan tulus dari hubungan sosial yang dekat, atau melalui kehadiran orang lain (Jayati, Sulistyan, dan Irwanto, 2021). Dengan adanya kegiatan saling membantu dalam hal apapun (khususnya mengatasi permasalahan) mampu membuat karyawan mengurangi stres yang dihadapi (Cahyani dan Frianto, 2019). Sejalan dengan penelitian terdahulu, dalam penelitian ini juga didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa dukungan rekan kerja memiliki peran terhadap stres kerja guru. Berdasarkan penjelasan mengenai pentingnya peran kepribadian proaktif dan dukungan rekan kerja terhadap stres kerja guru terutama pada masa pandemi, peneliti selanjutnya dapat mengaji intervensi yang tepat untuk membantu para guru mengatasi kondisi yang mereka hadapi. Hal ini menjadi pertimbangan karena situasi pandemi saat artikel ini dituliskan belum dapat dipastikan, meskipun telah terjadi penurunan kasus. Keterbatasan penelitian ini adalah peneliti tidak dapat mengontrol proses pengambilan data secara online meskipun telah diupayakan meminimalkan bias dengan melakukan screening terhadap data penelitian.

SIMPULAN

Tujuan penelitian ini membuktikan secara empiris hubungan antara kepribadian proaktif dan dukungan rekan kerja pada stres kerja guru. Hasil penelitian membuktikan peran variabel kepribadian proaktif dan dukungan rekan kerja secara signifikan berkontribusi terhadap stres kerja guru.

DAFTAR PUSTAKA

Anita, T., Tjitrosumarto, S., & Setyohadi, J. S. (2021). stres kerja guru saat pandemi covid-19 ditinjau dari kompensasi dan lingkungan kerja. *Research and Development Journal of Education*, 7(1), 146-157.



- Ayu, I. G., & Adnyani, D. (2017). Pengaruh dukungan sosial dan burnout terhadap kinerja perawat rawat inap RSUP Sanglah. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 6(5), 2474–2500.
- Daniaputri, N., & Abidin, Z. (2013). Hubungan antara dukungan rekan kerja dengan stres kerja anggota tamtama-bintara TNI Angkatan Darat Detasemen Pemeliharaan Pesawat Terbang Landasan Udara Ahmad Yani Semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 337-343.
- Dodiansyah, K. A. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada karyawan solopos. *Disertasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fathonah, S., & Renhoran, C. R. (2021). Gambaran Tingkat Stress Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 57-71.
- Indra, R., Lian, G. C., Putri, J. A. I., Valencia, L., Santoso, Y. E. S. U., & Yosua, I. (2021). Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi MINDSET*, 1(01), 63-86.
- Jayati, D. D., & Sulistyan, R. B. (2021, September). Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Rekan Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan Dira Kencong. In *Proceedings Progress Conference*, 4 (1), 335-340.
- Mamatha, C., & Prasad, K. D. V. (2018). Employee Performance A Function of Social Support And Coping : A Case Study with Reference to Agricultural Research Sector Employees Using Multinomial Logistic Regression. *Journal of Business and Management*, 19(11), 12–21.
- Mukarramah, N. (2020). Pengaruh dukungan rekan kerja dan dukungan keluarga terhadap kinerja dengan job embeddedness sebagai pemediasi pada anggota kepolisian satlantas polresta banda aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 5(4), 647-661.
- Park, J. H., & DeFrank, R. S. (2018). The role of proactive personality in the stressor–strain model. *International Journal of Stress Management*, 25(1), 44.
- Pengelola web kemendikbud. (13 Februari 2020). SE: Kebijakan Merdeka Belajar dalam Penentuan Kelulusan Peserta Didik dan Pelaksanaan PPDB 2020/2021. *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*. Retrieved from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/02/se-kebijakan-merdeka-belajar-dalam-penentuan-kelulusan-peserta-didik-dan-pelaksanaan-ppdb-20202021>



- Renny, C. A. (2020). Management Stress Kerja Guru SD Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi COVID-19. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 219-226.
- Riana, A., Nina, N., & Rindu, R. (2022). Beban Kerja, Dukungan Rekan Kerja, Lingkungan Kerja dan Iklim Kerja terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(02), 160-169.
- Riyadi, R. S., & Sarsono, S. (2019). Pengaruh dukungan sosial rekan kerja dan locus of control internal terhadap stres kerja perawat. *Journal Health of Studies*, 3(2), 69-77.
- Setyorini, I. (2020). Pandemi COVID-19 dan Online Learning: Apakah Berpengaruh Terhadap Proses Pembelajaran Pada Kurikulum 13?. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 1(1b), 95-102. <https://doi.org/10.7777/jiemar.v1i1.31>
- Sriyanto, & Alamidah, S. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kreativitas , Dan Sikap Proaktif terhadap Intensi Berwirausaha (Studi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Program S1. 326–336.
- Tandafatu, N. K dan Putranta. (2016). Pengaruh dukungan organisasional, dukungan supervisor dan dukungan rekan kerja terhadap kepuasan kerja karyawan di Credit Union (CU) Bahtera Sejahtera Maumere. *Disertasi*. Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Wati, Nanik Sismiyo and , Ahmad Mardalis, S.E., MBA. (2021). Pengaruh Kepribadian Proaktif, Lingkungan Keluarga, dan Religiusitas Terhadap Intensi Berwirausaha (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta). *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Weken, M. E., Mongan, A. E., & Kekenusa, J. S. (2020). Hubungan antara beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado pada masa pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 80-88.
- Zhao, X., Zhou, M., Liu, Q., & Kang, H. (2016). Proactive personality as a moderator between work stress and employees' internal growth. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(4), 603-617.
- Zhu, Y., He, W., & Wang, Y. (2017). Challenge–hindrance stress and academic achievement: Proactive personality as moderator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(3), 441-452.
- Zulfikar, I., Yuliana, L., & Setyawati, N. F. (2022). Pencegahan Dan Penanggulangan Covid-19 Di Tempat Kerja. *EUNOIA*, 1(1), 20-26.



EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI PREDIKSI PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA

Rohmatun¹, Abdurrohim¹

^{1,2}Fakultas Psikologi Unissula

rohmatun@unissula.ac.id

Abstract

The aim of this study was to determine the relationship between self-efficacy and social support with academic procrastination. The research subjects were vocational students in Mranggen Demak. The research subjects were 315 students, consisting of 213 male students and 102 female students. The sampling technique used cluster random sampling. Three scales, namely the academic procrastination scale, self-efficacy scale and social support scale were used as data collection tools. The first hypothesis reads that there is a relationship between self-efficacy and social support with academic procrastination, calculated using regression analysis, obtained an R value of 0.489 with a significance of 0.000 ($p < 0.01$), this indicates that there is a significant relationship between self-efficacy and social support with academic procrastination, which means the first hypothesis is accepted. The second hypothesis is that there is a negative relationship between self-efficacy and academic procrastination, the data calculated using Partial correlation found r_{x1y} of -0.456 with a significance of 0.000 ($p < 0.01$), meaning that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic procrastination, which means the second hypothesis is accepted, while the third hypothesis reads that there is a positive relationship between social support and academic procrastination, obtained r_{x2y} of 0.158 with a significance of 0.002 ($p < 0.01$), meaning that there is a significant positive relationship between social support and academic procrastination, meaning the third hypothesis in this research is accepted.

Keywords: academic procrastination; self-efficacy; social support

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan antara efikasi diri dan dukungan social dengan prokrastinasi akademik. Subjek penelitian adalah siswa SMK di Mranggen Demak. Subjek penelitian berjumlah 315 siswa, terdiri dari 213 siswa laki-laki dan 102 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Tiga skala yaitu skala prokrastinasi akademik, skala efikasi diri dan skala dukungan social digunakan sebagai alat pengambilan data. Hipotesis pertama adalah ada hubungan efikasi diri dan dukungan social dengan prokrastinasi akademik, analisis data menggunakan teknik korelasi Regresi diperoleh nilai R sebesar 0,489 dengan $p = 0,000$ hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan social dengan prokrastinasi akademik, yang berarti hipotesis pertama diterima. Hipotesis kedua adalah ada hubungan negative antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, analisis dengan menggunakan korelasi Parsial diperoleh nilai r_{x1y} sebesar -0,456 dengan $p = 0,000$, artinya ada hubungan negative yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, yang artinya hipotesis kedua diterima, sedangkan hipotesis ketiga berbunyi ada hubungan positif antara dukungan social dengan prokrastinasi akademik, diperoleh r_{x2y} sebesar 0,158 $p = 0,002$ artinya ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan social dengan prokrastinasi akademik, artinya hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: prokrastinasi akademik; efikasi diri; dukungan social



PENDAHULUAN

Masa remaja menawarkan banyak kesempatan dalam perkembangannya, bukan hanya yang berkaitan dengan perkembangan fisik, tetapi juga yang berkaitan dengan kompetensi kognitif, emosional, harga diri, otonomi dan juga intimasi. Pada usia ini, individu mengalami masa *Storm and stress*, dimana remaja secara bersamaan mengalami banyak tekanan yang disebabkan oleh permasalahan yang dialami. Remaja biasanya memiliki kecenderungan untuk mencoba hal yang baru, untuk menuntaskan rasa keingintahuan yang tinggi, munculnya berbagai macam gejala emosi sebagai akibat dari perubahan hormonal, belum lagi adanya berbagai macam masalah yang dialami oleh remaja baik yang berasal dari dirinya sendiri, dengan teman sebaya maupun dari keluarganya. Remaja mengalami permasalahan dikarenakan belum mampu untuk mengendalikan diri dan perkembangan kematangan diri yang belum berkembang dengan optimal, ditambah lagi dengan banyaknya tugas sekolah yang harus dialami banyak permasalahan dikarenakan belum segera diselesaikan.

Masa Remaja berada pada kisaran usia 13 – 18 tahun, yang masih pada tahap Pendidikan Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Remaja yang sedang menempuh Pendidikan pada tingkat menengah atas banyak memiliki aktivitas, baik yang akademik maupun aktivitas non akademik, yang banyak menyita waktu dari remaja itu sendiri. Remaja yang memilih untuk melanjutkan Pendidikan di SMK tentu sudah mengetahui konsekuensinya, bahwa kurikulum di SMK lebih banyak praktek lapangan (vokasi) untuk lebih mengasah ketrampilan sesuai dengan jurusan yang diambil, dibandingkan dengan teorinya, yang pada akhirnya bertambah banyaklah tugas sekolah yang harus diselesaikan, diantaranya adalah membuat laporan, namun pada kenyataannya tidak semua siswa mampu menyelesaikan laporan tersebut tepat waktu, bahkan mungkin malah menunda mengerjakannya. Perilaku menunda menyelesaikan suatu pekerjaan dalam Psikologi dinamakan Prokrastinasi. Prokrastinasi yang berkaitan dengan tugas sekolah disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi (Yazici & Bulut, 2015) hampir setara dengan usia manusia itu sendiri, perilaku menunda terus selalu ada sampai saat ini. Prokrastinasi oleh Lily (Chabaud, Ferrand, & Maury, 2010), didefinisikan sebagai kecenderungan irasional untuk menunda menyelesaikan tugas yang harus segera diselesaikan. Prokrastinasi akademik menurut (Sirin, 2011) yaitu, ketika individu melakukan penundaan terhadap tugas akademik dan akhirnya mendapatkan kendala dari tugas akademik tersebut. (Steel & Klingsieck, 2016) membuat definisi prokrastinasi akademik yang didasarkan pada pengertian umum dari prokrastinasi yang telah dikembangkan oleh Steel sendiri, dimana prokrastinasi akademik merupakan tindakan yang sengaja menunda suatu aktivitas yang berhubungan dengan studi yang telah direncanakan, walaupun mengetahui akan mengakibatkan suatu hal yang lebih buruk dikarenakan penundaan yang dilakukan.

Penelitian dengan tema prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Ellis & Kanus (Yazici & Bulut, 2015), ditemukan bahwa hampir sebanyak 70-90 % dari subjek



penelitian yang dalam hal ini adalah siswa, ternyata melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas sekolah atau tugas akademiknya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Beswick, Rothblum & Mann (Yazici & Bulut, 2015) juga diperoleh hasil yang hampir sama, yaitu ditemukan sebanyak 46% dari siswa menunjukkan adanya perilaku menunda ketika sedang mempersiapkan tugas membuat makalah, menunda mempersiapkan diri untuk ujian sebesar 31% siswa, dan tidak mensegerakan menyelesaikan tugas membaca mingguan sebesar 47%. Penelitian dilakukan oleh Sokolowska (Li, Buxton, Kim, Haneuse, & Kawachi, 2020) ditemukan bahwa sekitar 77,4% dari siswa cenderung melakukan menunda menyelesaikan tugas, dan setengahnya dari mahasiswa juga sering atau bahkan selalu menunda tugas sekolahnya.

Ferrary (Rohmatun & Taufik, 2014) menjelaskan prokrastinasi adalah perilaku yang khas dan khusus, yang nampak dalam perilaku:

1. Perilaku dimana didalamnya terlibat unsur menunda dalam hal memulai untuk mengerjakan ataupun untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan
2. Adanya suatu tugas yang procrastinator persepsikan sebagai suatu tugas yang penting
3. Menghasilkan suatu akibat yang dalam, semisal terlambat dalam menyelesaikan tugas atau bahkan telah gagal dalam menyelesaikan tugas
4. Mengabaikan adanya kondisi emosional yang tidak mengenakkan

Prokrastinasi akademik juga terjadi pada Siswa SMK di Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 44 siswa, 1 siswa atau 2,22% menyatakan tidak pernah menunda menyelesaikan tugas, 26 siswa atau 59% menyatakan kadang-kadang menunda menyelesaikan tugas, 15 siswa atau 33,33% sering menunda menyelesaikan tugas, dan sisanya 2 siswa atau 4,44% menyatakan selalu menunda menyelesaikan tugas. (Sugiarto, 2012) menjelaskan ada dua faktor yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa, yang pertama adalah faktor internal yang merupakan faktor yang asalnya dari dalam diri individu itu sendiri, diantaranya adalah faktor kepribadian yang dimiliki oleh individu, salah satunya yaitu efikasi diri, kedua faktor eksternal, yang merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, termasuk didalamnya adalah dukungan social. (Azhari, 2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa salah satu faktor untuk memprediksi terjadinya prokrastinasi akademik adalah efikasi diri.

Siaputra (2012), dalam penelitiannya menemukan, bahwa dari beberapa peneliti memberi makna secara negative terhadap prokrastinasi serta penuh pesimis, dan beranggapan bahwa prokrastinasi merupakan gangguan yang relative menetap yang tidak dapat dihilangkan, akan tetapi hanya bisa diturunkan derajadnya sampai pada batas normal, namun demikian ada beberapa peneliti yang bahkan melihat dari sudut pandang positif tentang prokrastinasi, dengan anggapan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku yang menyimpang yang dapat dengan mudah untuk diatasi dengan melalui melakukan perubahan cara berfikir atau kognitif, perubahan perilaku dan adanya motivasi dari procrastinator.



Prokrastinasi akademik menurut Ferrary (Rohmatun & Taufik, 2014) sebagai perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas dapat terlihat pada indikasi tertentu yang bisa terukur dan teramati. Diantara indicator tersebut adalah:

1. Menunda untuk mensegerakan memulai mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
3. Kesenjangan antara waktu merencanakan dan merealisasikannya
4. Melakukan kegiatan lain yang dirasakan lebih menyenangkan daripada harus melakukan tugas yang seharusnya segera diselesaikan

Efikasi diri menurut Bandura (Saville & Foster, 2021) secara umum mengacu pada seberapa kompeten individu merasa mampu untuk melakukan sesuatu. Efikasi diri adalah domain tertentu, dimana individu secara bersamaan dapat mempunyai efikasi diri yang tinggi untuk beberapa hal, dan memiliki efikasi diri yang rendah dari orang lain (Saville & Foster, 2021). Bandura (Rohmatun & Taufik, 2014), mengungkapkan bahwa efikasi diri sebenarnya merupakan hasil dari suatu proses kognitif dalam bentuk keputusan, pengharapan atau keyakinan individu tentang perkiraan terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam hal menyelesaikan tugas atau kegiatan tertentu yang diperlukan untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan keinginannya.

Efikasi diri (Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*, 1997) merupakan proses kognitif yang dilakukan oleh individu, dalam bentuk keputusan, keyakinan atau harapan yang dimiliki individu mengenai seberapa jauh individu memperkirakan kemampuan yang dimiliki dalam dirinya pada saat menyelesaikan tugas atau perbuatan tertentu yang dibutuhkan guna mencapai target yang diinginkannya. Hal ini menunjukkan bahwa konsep efikasi diri berkaitan dengan seberapa jauh individu bisa memberikan penilaian terhadap potensi, kemampuan dan juag kecenderungan yang berada dalam dirinya, yang akan dipadukan untuk menjadi suatu Tindakan tertentu untuk mengatasi situasi yang kemungkinan nantinya akan dihadapi dimasa yang akan datang. Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh individu pada akhirnya akan menentukan jenis perilaku yang akan dilakukan, seberapa keras usaha yang akan dilakukan untuk mampu menyelesaikan permasalahan, serta berapa lama individu dapat mempertahankan dirinya menghadapi rintangan dan hambatan yang tidak diinginkannya. (Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*, 1997).

Efikasi diri menurut Bandura (Rohmatun & Taufik, 2014) memiliki empat dimensi, yaitu:

1. Dimensi tingkat besaran (magnitude), berhubungan dengan seberapa besar tingkat kesulitan tugas yang diterima
2. Dimensi bidang perilaku (generality), berhubungan dengan luas bidang tugas yang mampu dilakukan oleh individu
3. Dimensi tingkat kekuatan (strength), yaitu derajat kemampuan individu terhadap keyakinan dan pengharapan individu.



Selanjutnya dimensi efikasi diri tersebut digunakan sebagai dasar untuk pembuatan alat pengukuran terhadap efikasi diri individu.

Dukungan sosial menurut House, Umberson, dan Landis (Tahir, Inam, & Raana, 2015) merupakan kualitas dukungan dari hubungan sosial seperti yang dapat dirasakan oleh individu. Dukungan social (King, 2010) merupakan umpan balik dari orang lain yang diberikan kepada individu yang menerimanya, dimana individu tersebut adalah yang dihargai, dihormati, diperhatikan dan dicintai serta terlibat dalam suatu hubungan social tertentu. Mead (Robinson, Raine, & Robertson, 2015) memberikan pengertian dukungan sosial teman sebaya yang lebih menyoroti pada hubungan timbal balik serta menerima bantuan yang diberikan oleh orang lain yang didasarkan pada prinsip utama tanggung jawab bersama serta bagaimana individu diberdayakan oleh individu yang lain dalam situasi dan keadaan yang sama. (Sarafino & Smith, 2011) mengartikan dukungan social adalah suatu hal yang mengacu pada kesenangan dan kenyamanan yang dirasakan oleh individu karena pertolongan dan bantuan dan kepedulian yang diterima dari orang lain, sehingga pada saat individu tersebut menerimanya, individu akan merasakan diterima, dihargai dan juga dicintai. Ketika siswa menerima bantuan baik yang berupa penghargaan, perhatian atau bahkan hanya ditemani untuk sekedar mendengarkan bicara, maka siswa tersebut merasakan kebahagiaan, merasa diterima dan disayangi oleh teman-temannya. Adanya dukungan yang diberikan oleh temannya tersebut mampu mempengaruhi siswa dalam mengerjakan tugas sekolahnya. Siswa yang menerima dukungan social Aspek dukungan social menurut (Sarafino & Smith, 2011) terdapat empat macam, yang terdiri dari dukungan emosi, dukungan instrumental, dukungan penghargaan dan dukungan jaringan social serta dukungan informasi. Aspek dukungan social tersebut akan digunakan sebagai dasar dalam pembuatan skala dukungan social dalam penelitian ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Siswa kelas X, XI, XII pada SMK swasta di Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak dipilih sebagai populasinya. Subjek penelitian terdiri dari 315 siswa, terdiri dari 213 siswa laki-laki dan 102 siswa perempuan. Tehnik *Cluster random sampling*, digunakan dalam pengambilan sampel penelitian, dikarenakan populasinya adalah kelas, sehingga yang di random adalah kelas atau kelompoknya, bukan dari siswanya. Alat pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala prokrastinasi akademik, skala efikasi diri dan skala dukungan social.

Tabel 1.
Skala penelitian

NO	NAMA SKALA	ASPEK	JUMLAH ITEM	RELIABILITAS
1	Prokrastinasi akademik	1. Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan,	29	0,890



		2. Kelambanan dalam mengerjakan tugas,		
		3. Kesenjangan waktu antara rencana dan realita,		
		4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan		
2	Efikasi diri	1. Dimensi magnitude (tingkat kesulitan tugas)	30	0,888
		2. Dimensi generalit (luas bidang perilaku)		
		3. Dimensi strength (derajat kemampuan individu)		
3	Dukungan sosial	1. Dukungan emosi	17	0,877
		2. Dukungan instrument		
		3. Dukungan penghargaan		
		4. Dukungan jaringan social		
		5. Dukungan informasi.		

Metode Analisis data

Tiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Hipotesis pertama adalah ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa yang akan dianalisis dengan menggunakan tehnik korelasi Regresi (R); dan analisis korelasi parsial digunakan untuk menguji hipotesis kedua yang berbunyi ada hubungan negative antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa, dan juga untuk menguji hipotesis yang ketiga yaitu ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Analisis Parsial yang pertama untuk menguji hubungan efikasi diri dengan mengendalikan dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa (r_{x1y}), analisis parsial yang kedua, untuk menguji hubungan dukungan sosial dengan mengendalikan efikasi diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa (r_{x2y}).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis pertama menggunakan analisis regresi untuk mengolah data. Hipotesis kedua dan ketiga menggunakan analisis parsial.

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji analisis data dengan menggunakan analisis korelasi. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linieritas.

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	KS-Z	p	Keterangan
prokrastinasi akademik	58,78	9,54	1,071	0,202	Normal
Efikasi diri	80,46	10,225	1,647	0,009	Tidak normal
Dukungan sosial	35,38	7,637	1,612	0,011	Tidak normal

Hasil uji normalitas variable prokrastinasi akademik menunjukkan nilai KS-Z sebesar 1,071 dengan $p= 0,202$, yang menunjukkan bahwa sebaran item prokrastinasi akademik berdistribusi norma. Skala efikasi diri menunjukkan nilai KS-Z sebesar 01,647 dengan $p= 0,009$ artinya item skala efikasi diri tidak berdistribusi normal, Adapun skala dukungan social memiliki nilai KS-Z sebesar. Analisis data dalam penelitian ini tetap menggunakan korelasi regresi, meskipun variable efikasi diri dan dukungan social berdistribusi tidak normal, akan tetapi variabel prokrastinasi akademik sebagai variable tergantung dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hanya saja dalam membuat kesimpulan diperlukan kehati-hatian dalam menggeneralisasikan hasil penelitiannya.

Uji linieritas merupakan uji asumsi yang selanjutnya yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubunga yang linier antara variable tergantung yaitu prokrastinasi akademik dengan dua variable bebas, yaitu efikasi diri dan dukungan social. Dari hasil uji linieritas ditemukan hasil:

Tabel 3.
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F_{Linier}	p	Keterangan
Efikasi diri - Prokrastinasi akademik	75,539	0,001	Linier
Dukungan sosial - Prokrastinasi akademik	7,881	0,005	Linier

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nariabel efikasi diri dengan prokrastinasi akademik adalah linier atau membentuk garis lurus, demikian juga dengan variable dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik juga membentuk garis lurus atau linier.

Tahap selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis yaitu untuk menguji hipotesis pertama, yaitu ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan



prokrastinasi akademik menggunakan analisis korelasi regresi, sedangkan hipotesis kedua dan ketiga menggunakan analisis korelasi parsial.

Tabel 4.
Korelasi antar variable

Korelasi variabel	Nilai korelasi	p	keterangan
Efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik	R = 0,489	0,001*	Hipotesis diterima
Efikasi diri dengan prokrastinasi akademik	$r_{x1y} = -0,456$	0,001*	Hipotesis diterima
Dukungan sosial dengan Prokrastinasi akademik	$r_{x2y} = 0,158$	0,002*	Hipotesis diterima

Hasil analisis regresi diketahui nilai koefisien regresi (R), sebesar 0,489 dengan $p = 0,001$, yang memiliki arti ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Efikasi diri dan dukungan sosial secara memberikan sumbangan efektif sebesar 23,9%, terhadap prokrastinasi akademik, selebihnya 76,1% dipengaruhi oleh factor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Eliana, Putri, & Zubaidi, 2019. 6 (4)) dengan hasil ada pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial pada perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian ini menemukan bahwa, subjek penelitian memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah, dimana dari 315 siswa tidak ada yang mendapatkan skor paling tinggi atau selalu melakukan prokrastinasi akademik, 1 siswa atau 0,32% sering menunda menyelesaikan tugas sekolahnya, 99 siswa atau 31,426% kadang melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas sekolah, 181 siswa atau 57,46% jarang menunda menyelesaikan tugas sekolahnya dan yang terakhir 34 siswa atau 10,794% tidak pernah menunda menyelesaikan tugas sekolahnya. Temuan dalam penelitian ini tidak sesuai dengan dengan survey awal yang dilakukan, dimana ditemukan bahwa 59% siswa kadang masih melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas. Hal ini dimungkinkan karena subjek adalah siswa SMK yang dituntut untuk segera menyelesaikan tugas laporan dari praktikum yang menjadi kewajibannya, sehingga subjek mensegerakan untuk mengerjakan laporan praktikum yang merupakan tugas terbanyak dari tugas akademik di sekolahnya.

Hipotesis kedua berbunyi: ada hubungan yang negative antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis parsial diketahui nilai korelasi r_{x1y} adalah $-0,456$ dengan $p=0,001$, artinya ada hubungan negative yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, yang bermakna bahwa efikasi diri yang tinggi mengakibatkan perilaku prokrastinasi akademik yang rendah, sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan berakibat semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya.



Siswa dengan efikasi yang tinggi menurut Ellis & Knaus (Eliana, Putri, & Zubaidi, 2019) bertekad untuk mensegerakan menyelesaikan tugasnya supaya targetnya terpenuhi, sebaliknya siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah, maka cenderung untuk menunda menyelesaikan tugas yang diberikan padanya. (Rohmatun & Taufik, 2014) dalam penelitiannya menemukan ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Masih dalam (Rohmatun & Taufik, 2014) Klassen menjelaskan bahwa efikasi diri untuk meregulasi diri adalah memiliki pengaruh terhadap kecenderungan prokrastinasi, yang artinya bahwa efikasi diri memberikan sumbangan yang penting pada terjadinya perilaku prokrastinasi. Penelitian ini sejalan dengan pernyataan Papalia (Rohmatun & Taufik, 2014), siswa efikasi diri yang tinggi, akan merasa yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam menguasai tugas-tugas sekolah. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut selalu merasa mampu menyelesaikan tugasnya, sebagai akibatnya mampu dengan segera menyelesaikan tugas yang diberikan. Iskander (Rohmatun & Taufik, 2014) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik berkorelasi dengan efikasi diri dan orientasi pemghindaran terhadap tugas, juga strategi metakognisi untuk menjelaskan prokrastinasi akademik. Bandura (Al-Rosyid, 2018), menjelaskan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi akan mempunyai motivasi dan tujuan yang jelas untuk mencapai kesuksesan, karenanya efikasi diri sangat dibutuhkan oleh siswa supaya tidak melakukan penundaan menyelesaikan tugas akademiknya, sehingga pada saat waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugasnya, tidak dihabiskan untuk melakukan hal yang kurang berguna. (Al-Rosyid, 2018) menerangkan lebih lanjut bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan selalu berusaha untuk melakukan berbagai tugas dan tantangan dan siap menghadapi kesulitan.

Temuan lainnya dalam penelitian ini adalah bahwa subjek penelitian memiliki efikasi diri yang sedang, hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian masih belum sepenuhnya menyadari bahwa dirinya mempunyai kemampuan atau kompetensi untuk menyelesaikan tugas atau permasalahan dengan baik. Temuan dalam penelitian ini adalah, efikasi diri mempengaruhi sebesar 20,79% terhadap prokrastinasi akademik. Temuan selanjutnya adalah bahwa siswa memiliki efikasi diri yang tergolong sedang, artinya siswa belum sepenuhnya menyadari bahwa dirinya mempunyai kemampuan atau kompetensi yang bisa digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

Faktor yang juga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik juga dipengaruhi (Sugiarto, 2012), salah satu dari faktor eksternal adalah dukungan social. Burka & Yuen (Al-Rosyid, 2018) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor eksternal, yang salah satunya adalah dukungan social. Xiao, Chen, Chang, Pu, Chen, Guo, ... & Yin, (Madjid, Sutoyo, & Shodiq, 2021) mendefinisikan dukungan social sebagai transaksi hubungan antar pribadi yang dilakukan oleh individu yang membantu orang-orang terdekatnya. Dukungan social tersebut bisa berupa nasehat, informasi, materi dan perilaku yang diperoleh dari hubungan dekat tersebut. Hasil penelitian dari (Madjid, Sutoyo, & Shodiq,



2021) senada dengan hasil penelitian ini, yaitu ada hubungan positif yg signifikan antara dukungan social dengan prokrastinasi akademik, dimana semakin kecil dukungan social yang diperoleh maka semakin kecil pula tingkat prokrastinasi akademik dan sebaliknya.

(Al-Rosyid, 2018) mendefinisikan dukungan social dalam dua jenis, pertama adalah dukungan social yang diterima, yakni perbedaan atau keragaman dukungan yang memang betul-betul diterima individu pada waktu individu tersebut menerima bantuan yang diberikan; adapun dukungan yang dirasakan adalah sebagai keyakinan yang individu rasakan pada saat dibutuhkan. Berbeda dengan pendapat dari (Al-Rosyid, 2018), bahwa siswa yang mendapatkan dukungan social yang rendah, akan memunculkan perilaku menunda, dan siswa yang menerima dukungan social merasa lebih mampu menyelesaikan tugas dan lebih berkonsentrasi dalam mengerjakan setiap tugas yang disebabkan kepadanya. Dukungan social pada subjek penelitian tergolong rendah, hal ini menunjukkan bahwa siswa kurang menerima bantuan dari teman sebayanya. Hal Seharusnya siswa yang dalam tahap masa remaja lebih dekat dengan teman sebayanya, apalagi siswa dalam penelitian ini sebagian besar adalah santri yang tinggal di Pondok Pesantren, artinya terpisah dari orang tuanya. Jadi seharusnya siswa lebih dekat dengan teman sekamarnya yang setiap hari selalu bertemu.

SIMPULAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan social terhadap prokrastinasi akademik siswa. Hipotesis pertama, ditemukan ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan social terhadap prokrastinasi akademik, artinya hipotesis pertama diterima. Hipotesis kedua adalah ada hubungan negative antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, hasil dari hipotesis ini diterima yaitu ada hubungan negative yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Dan selanjutnya adalah hipotesis ketiga yang berbunyi ada hubungan positif antara dukungan social dengan prokrastinasi akademik, hasilnya adalah ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan social dengan prokrastinasi akademik, yang berarti hipotesis ketiga diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Rosyid, M. H. (2018). Self efficacy, perceived social support, and academic . *IJRP.ORG International Journal of Research Publications*, 1 - 9.
- Azhari, M. S. (2017). Early Maladaptive Schemas and Academic Procrastination in Students: . *International Journal of Psychological Studies; Vol. 9, No. 4;*, 76 - 82.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* . New York: W.H. Freeman and Company.



- Chabaud, P., Ferrand, C., & Maury, J. (2010). Individual differences in undergraduate student athletes: The role of perfectionism and trait anxiety on perception of procrastination behavior. *Social Behavior and Personality*, 38(8), 1041 - 1056.
- Eliana, F., Putri, D. J., & Zubaidi, A. (2019). 6 (4). The influence of self-efficacy and parent's social. *European Journal Education Student*, 385 - 391.
- Jackson, D. M. (2012). *Role of academic procrastination, academic self-efficacy beliefs*. Athens, Georgia: Doctor Of Education.
- Jackson, D. M. (2012). *Role of academic procrastination, academic self-efficacy beliefs*. Athens, Georgia: a Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of The University of Georgia in Partial.
- Karmena, D., Kingaa, S., Maior, E., Susanaa, F., Kingaa, K. J., & Rekaa, J. (2015). Associations between academic performance, academic attitudes. *Social and Behavioral Sciences 187*, 45 - 49.
- Li, X., Buxton, O. M., Kim, Y., Haneuse, S., & Kawachi, I. (2020). Do procrastinators get worse sleep? Cross-sectional study of US adolescents. *Population Health 10*, 100518.
- Madjid, A., Sutoyo, D. A., & Shodiq, S. F. (2021). Academic procrastination among students: the influence. *Cakrawala Pendidikan, Vol. 40, No. 1, F*, 56 - 69.
- Robinson, M., Raine, G., & Robertson, S. (2015). Peer Support As a Resilience Building Practice With Men. *Journal Of Public Mental Health, 14(4)*, 196-204.
- Rohmatun, & Taufik. (2014). Hubungan self efficacy dan pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Humaniora, Vol. 15, No. 1*, 47 - 54.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology, biopsychosocial interaction (Seven editions)*. New York: Wiley.
- Saville, J. D., & Foster, L. L. (2021). Does technology self-efficacy influence the effect of training presentation. *Computers in Human Behavior Reports*, 1-7.
- Sirin, E. F. (2011). Academic procrastination among undergraduate attending school of physical education and sport: Role of general procrastination, academic motivation, and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 6(5) 447 - 455.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51 (1), 36 - 46.



- Sugiarto. (2012). Pengaruh konsep diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Eprint.uny.ac.id/6441/1/Abstrak.pdf*.
- Tahir, W. B., Inam, A., & Raana, T. (2015, 20 (2)). Relationship between social support and self-esteem of adolescent girl. *Journal of Humanities and Social Science*, 42 - 46.
- Tahir, W. B.-e., Inam, A., & Raana, T. (2015, Februari). Relationship Between Social Support And Self-Esteem Of Adolancent Girl. *Journal Of Humanities And Social Scient*, 20(2), 42-46.
- Yazici, H., & Bulut, R. (2015). Investigation into the academic procrastination of teacher candidates' social studies with regard to their personality traits. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174 (2015) 2270 - 2277.



CLUSTER 2



POTRET PEMBELAJARAN DARING: KONDISI, KENDALA, DAN ADAPTASI MAHASISWA

Muhammad Zulfa Alfaruqy¹, Isnaeni Anggun Sari²

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Sudharto, S.H. Tembalang Kota Semarang

²Magister Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Sudharto, S.H. Tembalang Kota Semarang

zulfa.alfaruqy@gmail.com

Abstract

The COVID-19 pandemic has brought some changes to various public policies, including in higher education. Universities change face-to-face learning methods into online learning. The purpose of this study was to describe the condition of college students participating in online learning. This exploratory qualitative research involved 430 college students who took part in online learning at Universitas X Semarang. This study used a questionnaire with open-ended questions. Data analysis uses content analysis starting from open coding, axial coding, and selective coding. The results showed that college students reported more negative conditions (79.49%) such as boredom, stress, difficulty understanding the material, difficulty concentrating, tiredness, and laziness, than positive conditions (20.51%) such as comfortable and enthusiastic. A number of situational and personal obstacles are still often experienced by students even though online learning has been going on for more than a year. They apply some adaptation and adjustment in learning strategies (30.77%), technology (25.43%), psychological conditions (19.66%), environment (12.82%), social relations (6.20%), and physical condition (5.13%). This research has implications for the urgency of negotiating students with the surrounding environment to ensure a conducive environment during online learning. Public policies from relevant ministries and universities that support connectivity and accessibility need to be optimized if online learning is still an option during the COVID-19 pandemic.

Keywords: college student; environment; online learning; the COVID-19 pandemic

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah membawa perubahan bagi berbagai kebijakan publik, termasuk dalam ranah pendidikan tinggi. Perguruan tinggi mengubah metode pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan kondisi mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring. Penelitian kualitatif eksploratif ini melibatkan 430 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring di Universitas X Semarang. Penelitian menggunakan kuesioner dengan pertanyaan *open-ended*. Analisis data menggunakan analisis konten mulai dari *open coding*, *axial coding*, hingga *selective coding*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa melaporkan lebih banyak kondisi negatif (79,49%) seperti bosan, tertekan, sulit paham materi, sulit berkonsentrasi, lelah, dan malas, daripada kondisi positif (20,51%) seperti nyaman dan semangat. Sejumlah kendala berupa konektivitas, personal, lingkungan, sistem belajar-mengajar, dan interaksi sosial masih kerap dialami mahasiswa meskipun pembelajaran daring telah berlangsung lebih dari satu tahun. Mahasiswa menerapkan adaptasi (*adaptation*) dalam hal strategi belajar (30,77%), teknologi (25,43%), kondisi psikologis (19,66%), lingkungan (12,82%), relasi sosial (6,20%), dan kondisi fisik (5,13%). Penelitian ini berimplikasi pada urgensi negosiasi mahasiswa dengan



lingkungan sekitar untuk memastikan kondusivitas lingkungan selama pembelajaran daring. Kebijakan publik dari kementerian terkait maupun perguruan tinggi yang mendukung konektivitas dan aksesibilitas perlu lebih dioptimalkan apabila pembelajaran daring masih menjadi pilihan dalam kondisi pandemi COVID-19.

Kata kunci: lingkungan; mahasiswa; pandemi COVID-19; pembelajaran daring

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan jalan emas untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan negara. Negara Indonesia sebagaimana yang diamanahkan oleh Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional menyelenggarakan pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Aktivitas pembelajaran di setiap jenjang pendidikan tersebut yang telah berjalan dengan relatif baik akhirnya terganggu akibat COVID-19 (*The Corona Virus Disease 2019*) (Muhammad, 2020). COVID-19 merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan manusia (Deng & Peng, 2020). Orang yang terinfeksi virus ini akan menunjukkan gejala demam, batuk, lelah, kehilangan fungsi penciuman dan perasa, bahkan berujung kematian (Wang dkk., 2019)

COVID-19 pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada Desember 2019. COVID-19 menyebar cepat di seluruh penjuru dunia (Sari & Alfaruqy, 2021). Kondisi tersebut mendorong WHO (World Health Organization) untuk meningkatkan status COVID-19 menjadi pandemi terhitung Maret 2020 (Rafique dkk., 2021). Pandemi COVID-19 membawa ketidakpastian di tengah masyarakat (Alfaruqy dkk., 2021; Ng dkk., 2020). Pandemi COVID-19 telah membawa perubahan bagi berbagai kebijakan publik, termasuk bidang pendidikan (Martinez-Munoz dkk., 2021; Rafique dkk., 2021).

Pemerintah Republik Indonesia, melalui Kemendikbudristek, menginstruksikan seluruh sekolah dan perguruan tinggi untuk mengalihkan pembelajaran luring tatap muka menjadi daring (Muhammad, 2020). Pembelajaran daring merupakan sistem belajar-mengajar dalam konteks pendidikan yang mampu mempertemukan antara dosen dan mahasiswa dengan koneksi internet (Huang dkk., 2019). Pembelajaran daring memungkinkan keterhubungan dosen dan mahasiswa meskipun berada di lokasi geografis yang berbeda (Rossen dkk., 2015). Pembelajaran daring dapat terselenggara secara *synchronous* maupun *asynchronous* (Lin & Gao, 2020). Pembelajaran dikatakan terselenggara secara *synchronous*, jika mahasiswa dan dosen bertemu dalam waktu yang sama. Sementara dikatakan terselenggara secara *asynchronous*, jika mahasiswa dan dosen bertemu dalam waktu yang berbeda.

Keberhasilan pembelajaran daring ditentukan oleh faktor kestabilan jaringan, metode yang digunakan, serta kesiapan dan efikasi diri baik mahasiswa maupun dosennya (Miani & Sehgal, 2021). Keberhasilan tentu akan menimbulkan kepuasan bagi mahasiswa maupun dosen yang terlibat. Sebaliknya, kegagalan atau setidaknya



ketersendatan akan menimbulkan kekecewaan. Turner dkk. (2021) mengidentifikasi kendala yang mengganggu pembelajaran daring, yaitu jaringan internet yang tidak stabil, komunikasi mahasiswa-dosen yang tidak berlangsung dengan optimal, dan jeda antar mata kuliah atau aktivitas lain yang sempit. Kendala tersebut berdampak pada rendahnya partisipasi mahasiswa dalam proses perkuliahan.

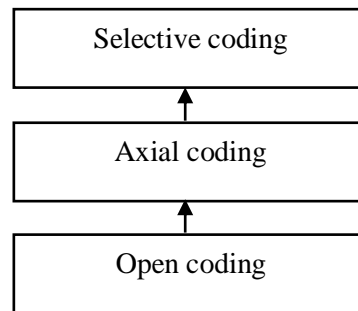
Pembelajaran daring telah berlangsung dua tahun sejak pandemi COVID-19 mewabah di seantero penjuru dunia. Sebelum memotret kondisi mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring selama dua tahun, penting bagi kita untuk memotret terlebih dahulu kondisi mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring selama satu tahun. Pertanyaan pun menyeruak terkait penyelenggaraan pembelajaran daring yang telah berlangsung lebih dari satu tahun. Bagaimana kondisi mahasiswa setelah satu tahun mengikuti pembelajaran daring? Apa kendala yang mahasiswa jumpai ketika mengikuti pembelajaran daring? serta Bagaimana cara mahasiswa melakukan adaptasi dalam mengikuti pembelajaran daring? Sehingga, tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan kondisi, kendala, dan adaptasi mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring selama satu tahun.

METODE

Penelitian didesain dengan menggunakan metode kualitatif eksploratif. Penelitian diharapkan dapat menggambarkan kondisi mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah a) seorang mahasiswa; b) mengikuti pembelajaran daring selama satu tahun; dan c) bersedia menjadi subjek penelitian. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 430 orang.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan pertanyaan terbuka (*open-ended questionnaire*) secara daring. Pertanyaan tersebut antara lain a) Bagaimana kondisi Anda setelah satu tahun mengikuti pembelajaran daring? b) Ceritakan kendala yang Anda jumpai ketika mengikuti pembelajaran daring! serta c) Bagaimana cara Anda melakukan adaptasi dalam mengikuti pembelajaran daring? Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juli 2021. Peneliti memberi kode S001 untuk data dari subjek nomor 001, kode S002 untuk data dari subjek nomor 002, dan seterusnya hingga kode S430 untuk data dari subjek nomor 430.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). *Content analysis* melalui tiga langkah pengkodean *grounded theory*. Merujuk pada Corbin dan Strauss (dalam Bryant & Charmaz, 2019), pengkodean meliputi *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. *Open coding* merupakan kategorisasi data berdasarkan kesamaan kata kunci. *Axial coding* merupakan kategorisasi data dari *open coding* berdasarkan kedekatan makna. Sedangkan *selective coding* merupakan kategorisasi dengan mencari keterkaitan dari hasil antarkategori *axial coding*.



Gambar 1. Analisis Data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Psikologis

Pada bagian ini peneliti menanyakan kepada seluruh subjek “Bagaimana kondisi Anda setelah satu tahun mengikuti pembelajaran daring?” Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa melaporkan lebih banyak kondisi negatif (79,49%) daripada kondisi positif (20,51%) (lihat Gambar 2). Kondisi negatif meliputi rasa bosan, stress, sulit paham materi, lelah, sulit berkonsentrasi, dan malas. Sebagaimana diungkapkan oleh subjek nomor 1 (S001), pembelajaran daring membuat subjek juga kurang semangat, meskipun ada sejumlah manfaat yang diperoleh antara lain fleksibilitas dan peluang multitasking. Stress juga melanda subjek karena tugas kelompok dan individual yang menumpuk. Subjek S090 menuturkan bahwa stress yang dialami terjadi karena minimnya waktu istirahat.

“Saya merasa bosan dan kurang semangat karena kurang terasa daring meskipun ada beberapa kelebihan seperti waktu yang fleksibel, bisa sambil rebahan dan multitasking yang lain.” (S001)

“Stress, banyak tugas. gak ada waktu untuk istirahat. kalaupun ada waktu, digunakan untuk ngerjain tugas” (S090)

Subjek juga merasa bahwa sulit memahami materi kuliah saat pembelajaran daring jika dibandingkan dengan pembelajaran luring. Hal ini terjadi karena subjek kurang fokus dan dosen kurang maksimal dalam memberi penjelasan ketika kuliah daring. Seperti yang diungkap oleh subjek S220, kuliah daring lebih susah dipahami. Akses buku-buku referensi pun sulit. Beda halnya ketika kuliah luring, subjek dapat meminjam buku di perpustakaan guna membuat makalah dan tugas lainnya. Beberapa subjek melaporkan bahwa kondisi fisiknya lelah. Sebagaimana diungkap S225 yang sering pusing, masuk angin, dan mata lelah.

“Materi yang dijelasin lebih mudah dipahami kalau dijelasin secara offline di kelas. Waktu membuat makalah dan beberapa tugas juga kesulitan mencari referensi. Beda kalau offline bisa pinjem buku di perpus.” (S220)

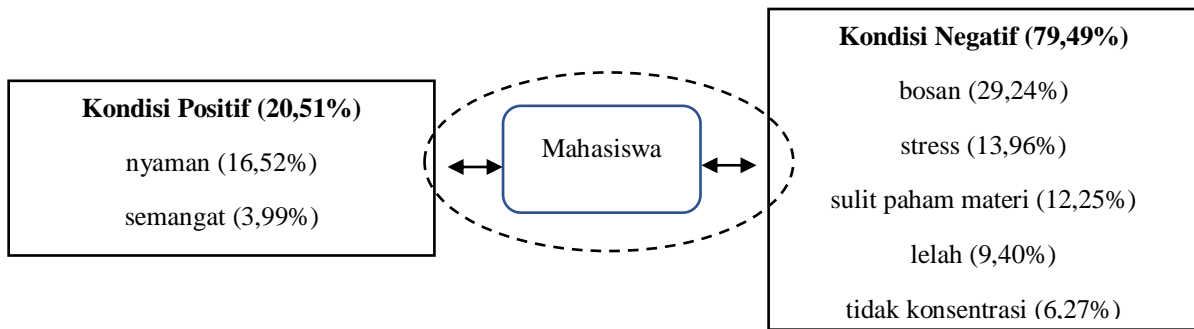
“Mata lebih cepet lelah, sering pusing dan masuk angin” (S225)

Selain kondisi negatif, muncul juga laporan kondisi positif meliputi rasa nyaman dan semangat. Sebagaimana yang diungkap oleh subjek S040 bahwa pembelajaran

daring yang bisa dilakukan di rumah sehingga dapat memberikan kenyamanan tersendiri. Waktu yang fleksibel dan produktivitas membuat subjek S104 menjadi lebih bersemangat saat pembelajaran daring.

"Seruu karena nyaman dirumah dan waktunya bisa fleksibel" (S040)

"Bersemangat karena waktunya fleksibel sehingga memungkinkan untuk lebih produktif" (S104)



Gambar 2. Kondisi Psikologis Mahasiswa

Kendala

Pada bagian ini peneliti menanyakan "Ceritakan kendala yang Anda jumpai ketika mengikuti pembelajaran daring!" Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat lima kategorisasi kendala (lihat Tabel 1). Pertama, kendala konektivitas (28,15%) yang meliputi ketidakstabilan jaringan internet dan ketidakefektifan perangkat, misalnya gawai atau laptop. Sebagaimana yang disampaikan oleh subjek S157, kadang dirinya mengalami gangguan konektivitas wifi. Jika beralih dengan kuota internet pun akan membuat gawainya mudah panas. Kedua, kendala personal (27,75%). Kendala personal meliputi sulitnya memahami materi perkuliahan, lelahnya kondisi psikologis, dan lelahnya kondisi fisik. Subjek S121 melaporkan kendala personal yaitu sulitnya memahami materi dari dosen. Lebih lanjut, subjek menuturkan bahwa pada beberapa mata kuliah akan lebih efektif jika dilakukan secara luring, misalnya pagelaran sastra.

"Terkadang kalau wifi saya terdapat gangguan itu sangat mengganggu karena saya hanya mengandalkan wifi saja selain itu jika kuota memakai kuota ketika matkul sedang padat hp saya menjadi panas" (S157)

"Tugas yang semakin menumpuk, penjelasan dari dosen yang sulit untuk dimengerti, apalagi saya jurusan Bahasa yang beberapa mata kuliahnya lebih enak dilakukan secara offline seperti pagelaran sastra. Untuk mata kuliah yang seperti itu sangat membuat saya tertekan karena latihan dan pengelarnya harus dilaksanakan secara online" (S121)

Ketiga, kendala lingkungan (16,56%), misalnya kebisingan suara dari dalam dan luar rumah, serta gangguan dari aktivitas lain di lingkungan tempat tinggal. Sebagaimana pengalaman S187, ketika sedang kuliah kadang dirinya merasakan kebisingan dari rumah sendiri seperti suara binatang peliharaan maupun kebisingan dari luar rumah seperti aktivitas anak-anak yang bermain petasan dan pembangunan



rumah. Keempat, sistem belajar mengajar (15,94%). Penyesuaian dengan metode pembelajaran masih menjadi kendala tersendiri bagi mahasiswa. Mahasiswa juga dihadapkan pada kenyataan bahwa kuliah yang membutuhkan praktikum tidak dapat diselenggarakan optimal karena daring. Kelima, kendala interaksi sosial bersama teman maupun dosen (11,59%). Subjek S196 merasa bahwa dirinya kurang ikatan relasi dengan teman-teman sekampus. Subjek merasa berjuang sendiri saat kuliah. Bagaimanapun juga teman merupakan salah satu sumber dukungan yang penting bagi mahasiswa.

"Binatang peliharaan tetangga yang berisik, anak tetangga tiba-tiba main petasan ataupun suara tetangga yang sedang melakukan pembangunan rumah" (S187)

"Karena semua bentuk komunikasi dilakukan secara daring, saya merasa berkurangnya ikatan dengan teman-teman saya di kampus. Saya tidak tahu kondisi teman-teman saya, dan teman-teman saya juga tidak akan tahu kondisi saya jika saya tidak inisiatif mengontak mereka dan cerita. Saya merasa seperti sedang berjuang sendirian." (S196)

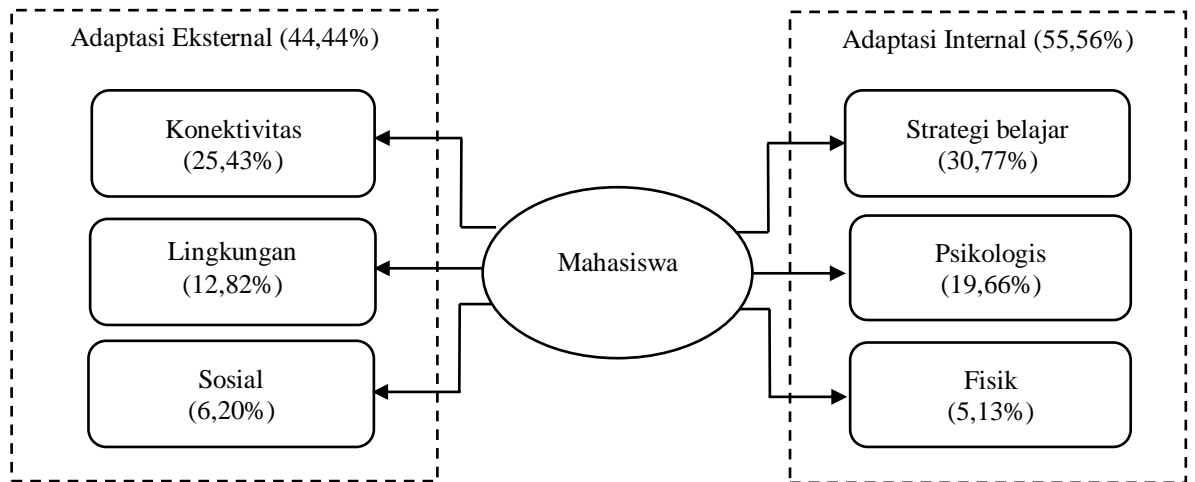
Tabel 1.
Kendala dalam Pembelajaran Daring

No	Kategori	Sub Total (%)	Total (%)
1	Konektivitas		28,15%
	a. Jaringan	24,84%	
	b. Perangkat	3,31%	
2	Personal		27,75%
	a. Pemahaman materi	14,29%	
	b. Kondisi psikologis	11,18%	
	c. Kondisi fisik	2,28%	
3	Lingkungan		16,56%
4	Sistem Belajar Mengajar		15,94%
5	Interaksi		11,59%
Total			100,00%

Adaptasi

Guna memperoleh hasil pembelajaran yang optimal, maka mahasiswa melakukan berbagai macam adaptasi. Secara garis besar, penelitian ini mengkategorisasi menjadi adaptasi internal (55,56%) dan adaptasi eksternal (44,44%) (lihat Gambar 3). Adaptasi internal mencerminkan penyesuaian yang dapat diupayakan sendiri, yaitu adaptasi dalam strategi belajar (30,77%), kondisi psikologis (19,66%), dan kondisi fisik (5,13%).

Adaptasi eksternal merupakan penyesuaian yang melibatkan sesuatu yang berada di luar kendali penuh diri sendiri, Adaptasi eksternal meliputi adaptasi konektivitas (25,43%), lingkungan (12,82%), dan relasi sosial (6,20%)



Gambar 3. Adaptasi Mahasiswa

Pembahasan

Penelitian ini menemukannya dominasi kondisi negatif (79,49%) daripada kondisi positif (20,51%). Kondisi negatif yang teridentifikasi dalam penelitian ini yaitu rasa bosan, stress, sulit paham materi, lelah, sulit berkonsentrasi, dan malas. Rasa bosan dan stress merupakan kondisi negatif yang dominan dijumpai dalam pembelajaran daring (Al-Amin dkk., 2021; Puspandari, 2021; Sari & Alfaruqy, 2022). Aktivitas yang berulang di depan layar gawai dan laptop memicu rasa bosan atau jenuh dengan pembelajaran daring. Rasa bosan dan lelah fisik ditambah persepsi sulitnya memahami materi menjadi stressor bagi mahasiswa. Maka tidak mengherankan apabila mahasiswa juga melaporkan demotivasi berupa rasa malas. Selaras dengan Turner dkk. (2021) yang menemukan akibat rendahnya partisipasi aktif mahasiswa dalam proses perkuliahan.

Meskipun termanifestasi dalam presentase yang kecil, patut disyukuri bahwa masih ada kondisi positif mahasiswa. Mahasiswa sudah mulai menemukan kenyamanan dalam pembelajaran daring setelah mengikuti pembelajaran daring. Bukan tidak mungkin di tahun kedua atau tahun ketiga mahasiswa akan menemukan kenyamanan yang lebih sebagai efek dari keberhasilan dalam adaptasi (Biwer dkk. 2021). Penelitian yang dilakukan Sari dan Alfaruqy (2022) menemukan bahwa pembelajaran daring juga memberi kesempatan yang baik bagi mahasiswa dalam eksplorasi teknologi. Mahasiswa juga memiliki kesempatan dalam mengasah soft-skill dalam kreativitas, tanggungjawab, dan kedisiplinan.

Penelitian ini menemukan bahwa kendala yang dihadapi mahasiswa adalah konektivitas, personal, lingkungan, sistem belajar-mengajar, dan interaksi sosial. Konektivitas merupakan masalah utama dalam pembelajaran daring. Senada dengan Adedoyin dan Soykan (2020) yang menemukan bahwa infrastruktur teknologi sebagai kendala dominan perkuliahan yang jarak jauh dengan fasilitas internet. Konektivitas ialah faktor luar yang bisa diminimalisir dengan sambungan



internet kabel atau wifi yang memiliki *trustworthiness*. Namun, sulit untuk memastikan konektivitas yang selalu baik (Miani & Sehgal, 2021).

Berbeda halnya dengan konektivitas, kendala personal terletak dalam diri mahasiswa. Kendala personal meliputi sulitnya memahami materi perkuliahan, lelahnya kondisi psikologis, dan lelahnya kondisi fisik. Kendala ini dapat diatasi dengan mempelajari materi sebelum perkuliahan dan pelatihan regulasi diri. Penelitian Holzer dkk. (2021) menemukan ada hubungan yang positif signifikan antara regulasi diri dan persepsi atas otomoni dan kompetensi dengan kesejahteraan psikologis dalam belajar daring.

Perguruan tinggi memiliki peran yang penting untuk memberikan intervensi psikologis dalam sistem belajar-mengajar. Penelitian yang dilakukan oleh Al-Jarf (2021) menemukan bahwa integrasi psikologi positif dengan pedoman praktis dalam pembelajaran guna mengembangkan sikap positif, berpikir positif, dan resiliensi mahasiswa. Selain itu, dosen dapat terlibat dalam memberikan motivasi di sela pembelajaran, disamping menyampaikan tujuan dan standar kelulusan mata kuliah yang jelas. Selanjutnya, keluarga juga perlu memberikan dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif dari potensi kebisingan (Gatersleben & Griffin, 2017).

Terakhir, penelitian menemukan bahwa mahasiswa menerapkan adaptasi, baik adaptasi internal dapat diupayakan secara sendiri, maupun adaptasi eksternal yang melibatkan konektivitas, lingkungan, dan sosial. Hal ini mempertegas bahwa kunci kesuksesan pembelajaran daring tidak hanya pada individu, namun lingkungan sosial yang suportif. Setiap individu memiliki level adaptasi yang berbeda pula, yang pada akhirnya akan mempengaruhi kenyamanan individu dalam pembelajaran daring (Gatersleben & Griffin, 2017).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa melaporkan lebih banyak kondisi negatif seperti bosan, tertekan, sulit paham materi, sulit berkonsentrasi, lelah, dan malas, daripada kondisi positif seperti nyaman dan semangat. Terdapat lima kendala yang dihadapi mahasiswa yaitu kendala konektivitas, personal, lingkungan, sistem belajar-mengajar, dan interaksi sosial.

Mahasiswa menerapkan adaptasi, baik adaptasi internal dapat diupayakan secara sendiri, maupun adaptasi eksternal yang melibatkan konektivitas, lingkungan, dan sosial.

Penelitian ini berimplikasi pada urgensi negosiasi mahasiswa dengan lingkungan sekitar untuk memastikan kondusivitas lingkungan selama pembelajaran daring. Kebijakan publik dari kementerian terkait maupun perguruan tinggi yang mendukung konektivitas dan aksesibilitas perlu lebih dioptimalkan apabila pembelajaran daring masih menjadi pilihan dalam kondisi pandemi COVID-19.



DAFTAR PUSTAKA

- Adedoyin, O. B., & Soykan, E. (2020). Covid-19 pandemic and online learning: The challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1813180>
- Al-Amin, M., Zubayer, A. Al, Deb, B., & Hasan, M. (2021). Status of tertiary level online class in Bangladesh: students' response on preparedness, participation and classroom activities. *Heliyon*, 7(1), e05943. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e05943>
- Al-Jarf, R. (2021). Positive psychology in emergency distance education in Saudi Arabia during the pandemic and beyond. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, 4(1), 286-293.
- Alfaruqy, M.Z., Putri, K.F., & Soediby, S.I. (2021). Dinamika psikologis menikah pada masa pandemi COVID-19. *Talenta Jurnal Psikologi*, 6(2), 55-67.
- Biwer, F., Wiradhany, W., Egbrink, M.O., Hospers, H., Wasenitz, S. Jansen, W. & Bruin A..D. (2021). Changes and adaptations: How university students self-regulate their online learning during the covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-12.
- Bryant, A. & Charmaz, K. (2019). *The sage handbook of current development in grounded theory*. Sage Publication.
- Deng, S.Q. & Peng, H.J. (2020). Characteristics of and public health responses to the Coronavirus Disease 2019 outbreak in China. *Journal of Clinical Medicine* 9(2), 575-584. <https://doi.org/10.3390/jcm9020575>.
- Gatersleben, B. & Griffin, I. (2017). Environmental stress. Dalam G. Fleury-Bahi, E. Pol, O. Navarro (Eds.). *Handbook of environmental psychology and quality of life research* (pp. 468-485). Springer.
- Huang, R., Spector, J.M. & Yang, J. (2019). *Educational technology: a primer for 21st century*. Springer.
- Maini, R., Sehgal, S., & Agrawal, G. (2021). Today's digital natives: An exploratory study on students' engagement and satisfaction towards virtual classes amid COVID-19 pandemic. *The International Journal of Information and Learning Technology*, 38(5), 454-472.
- Martínez-Muñoz, D., Martí, J. V., & Yepes, V. (2021). Remote teaching in construction engineering management during COVID-19. *INTED2021 Proceedings*, 1(March), 879–887. <https://doi.org/10.21125/inted.2021.0205>
- Muhammad, H. (2020). *Menyiapkan pembelajaran di masa pandemi: Tantangan dan peluang*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Puspandari, D. A., Zulaiha, R., & Hafidz, F. (2020). Online learning during a pandemic. *Proceedings of the International Conference on Educational Assessment and Policy (ICEAP 2020)*, 545(Iceap 2020), 196–199. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.087>



- Rafique, G. M., Mahmood, K., Warraich, N. F., & Rehman, S. U. (2021). Readiness for online learning during COVID-19 pandemic: a survey of Pakistani LIS students. *Journal of Academic Librarianship*, 47(3), 102346. <https://doi.org/10.1016/j.acalib.2021.102346>
- Rossen, L.D., Cheever, N.A. & Carrier, L.M. (2015). *The wiley handbook of psychology, technology, and society*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Sari, I.A. & Alfaruqy, M.Z. (2021). Ikatan relasi suami-istri: Dinamika keputusan menikah saat pandemi COVID-19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(3), 226-236.
- Sari, IA. & Alfaruqy, M.Z. (2022). College students perspective on online learning during COVID-19: A systematic literature review. *Proceedings of 2nd International Conference on Psychological Studies (ICPsyche 2021)*, 219-227/
- Turner, J.W., Wang, F. Reinsch, N.L. (2020). How to be socially present when the class becomes "suddenly distant" *The Journal of Literacy and Technology Special Issue for Suddenly Online – Considerations of Theory, Research, and Practice*, 21(2), 76-101.
- Wang, D., Hu, B., Hu, C., Zhu, F., Liu, X., Zhang, J., Wang, B., Xiang, H., Cheng, Z., Xiong, Y., Zhao, Y., Li, Y., Wang, X., & Peng, Z. (2020). Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus-infected pneumonia in Wuhan, China. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 323(11), 1061–1069. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585>.



PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP *ONLINE LEARNING* DI MASA PANDEMI COVID-19

Shafina Hasna Yustianita¹, Nova Pahlawani², Anisa Dyah Prasasti³, Salsa
Bella Putri Alamsyah⁴, Muhammad Zulfa Alfaruqy⁵

^{1, 2, 3, 4, 5}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, S.H. Tembalang, Semarang, 50275

salsabellputri106@gmail.com

Abstract

The COVID-19 pandemic has prompted the Indonesian government to issue public policies. The implementation of Community Activity Restrictions (PPKM) during the COVID-19 pandemic have an impact on the field of education, namely the application of online learning. The purpose of the study was to understand student perceptions of *online learning* during the COVID-19 pandemic. This exploratory qualitative research involved 105 Diponegoro University students who were selected using *purposive sampling technique*. Collecting data using a questionnaire containing *open-ended*. Analysis of the data used is descriptive statistical analysis. The results showed that the majority of students chose face-to-face learning (61.2%) over *online learning* (38.5%). Students perceive *online learning* positively or negatively. Positive perceptions include ease in discussing, presenting, asking questions and being more confident. Negative perceptions include feeling bored, tired, difficult to focus and demands to stare at the gadget screen excessively. Barriers experienced by students in *online learning* include lost network connections, difficulty participating in learning, a less conducive environment, *devices* that are not supportive and difficulties when there are group assignments. Students hope that there will be an increase in the explanation of the material, learning methods and timeliness in *online learning*.

Keywords: *perception; college student; online learning; covid-19*

Abstrak

Pandemi COVID-19 mendorong pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan publik. Adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di masa pandemi COVID-19 memberi dampak pada bidang pendidikan, yaitu penerapan pembelajaran daring (*online learning*). Tujuan penelitian untuk memahami persepsi mahasiswa terhadap *online learning* di masa pandemi COVID-19. Penelitian kualitatif eksploratif yang melibatkan 105 mahasiswa Universitas Diponegoro yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Penggalan data menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan *open-ended*. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memilih pembelajaran tatap muka (61,2%) daripada *online learning* (38,5%). Mahasiswa mempersepsi *online learning* secara positif maupun negatif. Persepsi positif meliputi kemudahan dalam berdiskusi, presentasi, tanya jawab dan lebih percaya diri. Persepsi negatif meliputi rasa jenuh, lelah, sulit fokus dan tuntutan untuk menatap layar gadget secara berlebihan. Hambatan yang dialami mahasiswa dalam *online learning* antara lain koneksi jaringan yang terputus, kesulitan mengikuti pembelajaran, lingkungan kurang kondusif, *device* yang kurang mendukung dan kesulitan saat ada tugas kelompok. Mahasiswa berharap ada peningkatan penjelasan materi, metode pembelajaran dan ketepatan waktu dalam *online learning*.

Kata kunci: Persepsi, Mahasiswa, *online learning*, covid-19



PENDAHULUAN

Pandemi merupakan sebuah situasi di mana terjadinya penyebaran penyakit khusus yang terjadi tidak hanya pada satu negara. Penyebaran bahkan meliputi sebagian wilayah negara yang ada di dunia. Hal inilah yang terjadi pada COVID-19 (*Coronavirus Disease* 2019). Penyebaran COVID-19 telah meluas dan melebihi epidemi (Hudik, 2020).

Dampak pandemi COVID-19 terasa di berbagai bidang kehidupan (Sari & Alfaruqy, 2021; Alfaruqy dkk., 2021). Berbagai kebijakan publik dikeluarkan sebagai upaya dari pencegahan menyebarnya penularan COVID-19. Kebijakan yang relatif sama juga sudah dilakukan oleh berbagai pihak negara yang terpapar penyakit ini. Sejumlah negara bahkan memberlakukan kebijakan *lockdown* atau karantina dilakukan sebagai upaya dalam mengurangi interaksi banyak orang yang dapat memberikan akses penyebaran COVID-19 (Abidah dkk., 2020).

Pada bidang pendidikan, pemerintah melarang aktivitas konvensional seperti biasa, khususnya di awal-awal pandemi tahun 2020. Pemerintah pun mendorong kegiatan belajar dari rumah di tengah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Sistem pembelajaran yang awalnya berbasis pada tatap muka secara langsung di kelas, harus digantikan dengan sistem pembelajaran yang terintegrasi melalui jaringan internet secara virtual atau biasa dikenal dengan *online learning* (Ningsih, 2020). Para pendidik dan peserta didik dituntut untuk mampu beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan yang ada.

Pembelajaran dalam jaringan (*daring*) menghubungkan pembelajar (peserta didik) dengan sumber belajarnya (database, pakar/instruktur, perpustakaan) yang secara fisik terpisah namun dapat saling berkomunikasi, berinteraksi atau berkolaborasi (secara langsung/*synchronous* dan secara tidak langsung/*asynchronous*) (Ningsih, 2020). Pembelajaran *daring* (*online learning*) merupakan bentuk pembelajaran/pelatihan jarak jauh yang memanfaatkan teknologi telekomunikasi dan informasi, misalnya internet (secara langsung dan tidak langsung) (Abidin & Arizona, 2020)

Saifuddin (2017) menjelaskan bahwa *online learning* merupakan salah satu bentuk pemanfaatan internet yang dapat meningkatkan peran mahasiswa dalam proses pembelajaran. Istilah *daring* dipakai dalam metode *online learning* yang dilakukan melalui jaringan internet. Beberapa persyaratan pelaksanaan *online learning*, diantaranya yaitu: (a) pihak penyelenggara kegiatan kuliah *daring*, (b) mindset positif dosen dan mahasiswa dalam fungsi utama internet, (c) desain sistem proses belajar yang bisa dipelajari oleh semua mahasiswa, (d) adanya proses evaluasi dari rangkaian proses belajar mahasiswa, dan (e) mekanisme feedback dari pihak penyelenggaraan (Mustofa dkk. 2019)

Ketersediaan media dan teknologi dalam *online learning* mendukung kemudahan pelaksanaan pembelajaran. Meskipun demikian, kesuksesan *online learning* sangat dipengaruhi oleh persepsi siswa atau mahasiswa (Nugroho, 2015). Pelaksanaan *online learning* pada masa pandemi COVID-19, diwarnai sejumlah permasalahan antara lain kurangnya penguasaan teknologi, jaringan internet tidak stabil, pengeluaran biaya internet yang lebih besar, maupun permasalahan terkait lainnya



(Mahaly, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu mengenai persepsi *online learning* yang pernah dilakukan oleh Mulyana dkk., (2020). Hal penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memberikan respon positif atas pelaksanaan perkuliahan daring pada masa pandemi COVID-19. Keluarga mendukung penuh para mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan daring selama di rumah. Keterbatasan kuota akses internet menjadi kendala bagi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring. Penggunaan aplikasi GCR (*google classroom*) dan WAG (*whatsapp group*) mendapat respon positif dari mahasiswa dikarenakan fleksibel, ramah kuota akses internet dan mudah menggunakannya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zhafira dkk., (2020) memperlihatkan bahwa media *online learning* yang paling digemari ialah Whatsapp dan Google Classroom. Sebesar 53% dari mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Teuku Umar sudah mengenal berbagai media tersebut sebelum perkuliahan daring diberlakukan. Selain itu, pola komunikasi yang paling diminati oleh mahasiswa ialah pola semi dua arah.

Menurut Zamista dkk (2020) melakukan penelitian tentang persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran dalam jaringan untuk mata kuliah kalkulus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi negatif terhadap *online learning* yang untuk mata kuliah kalkulus, baik dari segi isi materi, interaksi dan lingkungan belajar. Mahasiswa tetap berpendapat untuk mata kuliah kalkulus proses belajar dengan tatap muka dan pendapat penjelasan langsung dari dosen lebih efektif. Anhusadar (2020) meneliti persepsi mahasiswa PIAUD terhadap kuliah online di masa pandemi COVID-19. Temuan dari penelitian ini adalah tempat yang biasa untuk kuliah oleh mahasiswa yaitu di rumah, di kebun dan di rumah keluarga atau tetangga yang bagus jaringan internetnya. Mahasiswa menggunakan alat elektronik untuk mengikuti kuliah online adalah HP (handphone) dan laptop. Aplikasi yang digemari dalam kuliah online adalah aplikasi Whatsapp Group, Zoom dan email. Terkait pemahaman materi didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa menjawab kadang-kadang materi dipahami oleh mereka. Mahasiswa secara keseluruhan memilih kuliah tatap muka dibandingkan dengan kuliah online.

Saat ini, pandemi COVID-19 masih berlangsung di Indonesia. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro telah menerapkan *online learning* selama dua tahun dari awal pandemi hingga sekarang. Tujuan penelitian ini adalah mengungkap persepsi mahasiswa Universitas Diponegoro tentang *online learning* pada saat pandemi COVID-19. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana keadaan atau kondisi hingga kendala yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti *online learning*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksploratif. Penelitian eksploratif bertujuan untuk menggambarkan keadaan suatu fenomena dan tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu (Arikunto, 2013). Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Diponegoro angkatan 2019/2020/2021 yang



sedang/pernah mengikuti *online learning* sebagai metode perkuliahan di masa pandemi. Subjek berjumlah 105 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menetapkan kriteria tertentu dalam memilih partisipan (Sugiyono, 2016).

Subjek angkatan 2019 sebanyak 60 orang (57,1%), angkatan 2020 sebanyak 14 orang (13,3%), dan angkatan 2021 sebanyak 31 orang (29,5%). Subjek berusia 19 tahun sebanyak 21 orang (20%), berusia 20 tahun sebanyak 38 orang (35,2%), berusia 21 tahun sebanyak 30 orang (28,6%), dan 22 tahun sebanyak 4 orang (3,8%). Subjek perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah subjek laki-laki. Jumlah subjek perempuan sebanyak 92 orang (87,6%), dan subjek laki-laki sebanyak 13 orang (12,4%).

Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang disebarluaskan secara daring kepada partisipan melalui tautan dari *Google Form*. Kuesioner yang digunakan terdiri dari 3 (tiga) pertanyaan terbuka mengenai persepsi dan hambatan selama mengikuti *online learning*. Berikut adalah pertanyaan yang digunakan dalam riset: Apa persepsi Anda selama mengikuti *online learning*? Uraikan hambatan/kesulitan yang dirasakan selama mengikuti *online learning*! Menurut Anda, apa yang perlu ditingkatkan atau diharapkan ada selama pelaksanaan *online learning*?

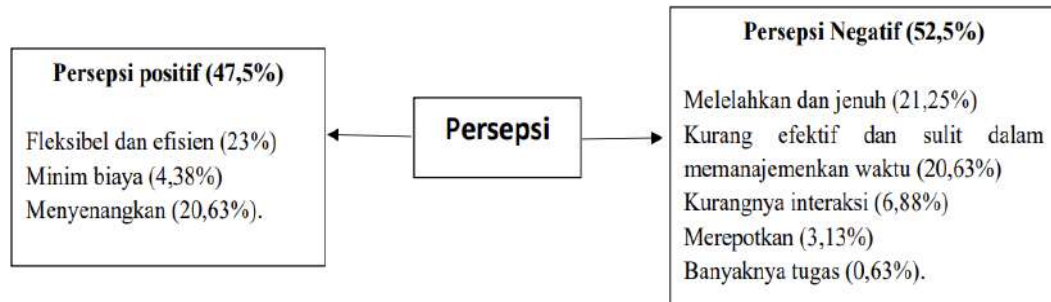
Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik deskriptif terhadap data yang sudah terkumpul. Analisis statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2018). Statistik deskriptif ini digunakan untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap *online learning*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan survei melalui *google form* yang telah dilakukan sejak tanggal 11 Mei 2022 hingga 27 Mei 2022, diperoleh beberapa data mengenai persepsi selama *online learning*, hambatan yang dialami selama *online learning*, harapan peningkatan selama *online learning*, serta perbandingan minat responden antara *online learning* dan pembelajaran tatap muka.

Persepsi selama mengikuti *online learning*

Persepsi mahasiswa selama mengikuti *online learning* mencerminkan persepsi mahasiswa terhadap proses pelaksanaan pembelajaran. Dimana subjek melaporkan respon yang beragam. Terdapat **persepsi positif** (47,5%) dan **persepsi negatif** (52,5%) selama berlangsungnya *online learning* (lihat Gambar 1). Dapat diasumsikan bahwa persepsi mahasiswa selama *online learning* didominasi oleh persepsi negatif.



Gambar 1. Persepsi atas Online Learning

Berdasarkan data yang diperoleh, jawaban mengenai persepsi positif yang paling dominan adalah mengenai fleksibel dan efisien (23%), minim biaya (4,38%), dan menyenangkan (20,63%).

Selama menjalani *online learning*, mahasiswa merasa pembelajaran dapat dilakukan dimana saja dan fleksibel karena dilakukan melalui *online* yang mana tidak terbatas oleh ruang dan waktu. *Online learning* juga lebih efisien dilakukan karena hanya memerlukan perangkat seperti *device* atau handphone dan juga jaringan dalam menunjang pembelajaran. *Online learning* juga dipandang positif dari segi biaya, karena *online learning* lebih sedikit biaya yang dibutuhkan dalam mendukung pembelajaran. Setelah cukup lama mengikuti *online learning*, mahasiswa merasa dapat beradaptasi dengan *online learning* dan banyak kemudahan yang ditawarkan oleh *online learning* hingga mahasiswa merasa *online learning* menyenangkan untuk dilakukan. Hal ini selaras dengan respon yang diberikan subjek yaitu:

"Pembelajaran daring lebih fleksibel sehingga dapat disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari" (S038)

"Dalam beberapa hal saya merasa diuntungkan dengan adanya online learning terkait biaya perkuliahan/transport yang lebih minim....." (S062)

"Seru dan tidak terlalu menegangkan seperti saat offline....." (S068)

Perspektif negatif yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti *online learning* terdiri dari, melelahkan dan jenuh (21,25%), kurang efektif dan sulit dalam memanajemenkan waktu (20,63%), kurangnya interaksi (6,88%), merepotkan (3,13%) serta banyaknya tugas (0,63%).

Online learning dipandang lebih melelahkan dan menimbulkan kejenuhan pada mahasiswa karena banyak energi yang terkuras selama *online learning*, sejalan dengan respon berikut:

"Menurut saya persepsi terhadap pembelajaran daring cukup menguras energi baik pikiran, mental dan fisik" (S061)

Selama *online learning* berlangsung, banyak mahasiswa yang merasa pembelajaran



kurang efektif, materi yang disampaikan juga kurang lengkap hingga mahasiswa mengalami kesulitan dalam manajemen waktu karena segala kegiatan dapat dilakukan kapan saja, seperti respon berikut:

"Jadi lebih sulit mengerti materi, jadi mudah malas-malasan karena merasa terus di rumah, saya merasa kemampuan public speaking saya juga kemampuan berkomunikasi saya dengan orang lain semakin berkurang" (S063)

Online learning menyebabkan perubahan dalam hal interaksi, dimana yang biasanya dilakukan secara langsung tatap muka saat ini harus melalui media hingga interaksi saat kuliah juga dirasa kurang karena adanya batasan media tersebut. *Online learning* juga menyebabkan mahasiswa merasa repot karena harus selalu terhubung dengan jaringan dimana dan kapan saja, selain itu tugas yang diberikan oleh dosen juga lebih banyak dibandingkan saat pembelajaran tatap muka. Hal ini sebagaimana disampaikan oleh beberapa subjek:

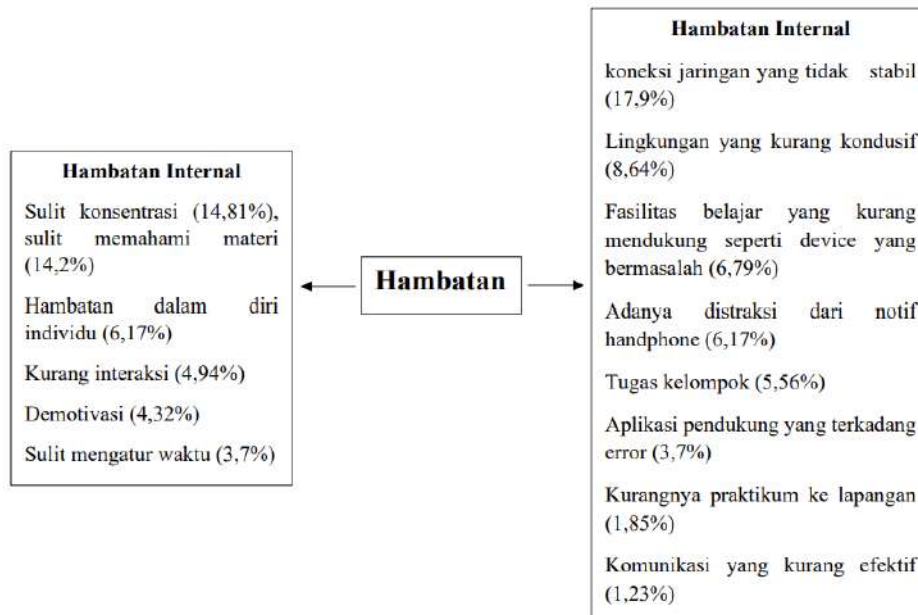
"Tidak berinteraksi secara langsung jadi malas" (S015)

"Merepotkan" (S02)

"Cukup padat dengan tugas dan terkadang kurang efektif karena banyak distraksi dg kegiatan lain" (S031)

Hambatan yang dialami selama *online learning*

Hambatan yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti *online learning* mencerminkan apa saja kendala yang sering terjadi saat *online learning* berlangsung. Jawaban yang diberikan subjek sangat beragam. Subjek menceritakan apa saja kendala dan hambatan yang sering dialami selama *online learning*, hal ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memutuskan model pembelajaran kedepannya. Hambatan yang dialami oleh subjek terdiri dari hambatan internal (48,15%) dan hambatan eksternal (51,85%) (lihat Gambar 2). Dapat diasumsikan bahwa yang menjadi faktor penghambat terbesar selama *online learning* yaitu faktor eksternal.



Gambar 2. Hambatan *Online Learning*

Hambatan internal merupakan hambatan yang ada dalam diri mahasiswa itu sendiri selama mengikuti *online learning* meliputi, sulit konsentrasi (14,81%), sulit memahami materi (14,2%), hambatan dalam diri individu (6,17%), kurang interaksi (4,94%), demotivasi (4,32%) serta sulit mengatur waktu (3,7%). Sebagaimana respon yang diberikan oleh subjek:

“susah konsentrasi” (S016)

“Sulit memahami materi ketika hanya dijelaskan secara lisan” (S036)

“kurang bisa menyampaikan dan bersosialisasi lebih baik/optimal” (S054)

“Kesulitannya kurang lebih pada aspek diskusi dengan teman kelompok. Jika melalui daring, rasanya kurang efektif” (S062)

“melawan rasa malas, teman sekelompok yang kurang kooperatif, dan jika mati lampu” (S050)

“kesulitan mengatur waktu utk belajar, mengerjakan tugas, dan kegiatan lain, terlebih tugas yg diberikan menjadi lebih banyak selama pembelajaran daring, jadi tidak ada waktu utk melakukan kegiatan lain selain mengerjakan tugas” (S021)

Hambatan eksternal adalah hambatan yang bersumber dari luar diri mahasiswa yang dialami selama mengikuti *online learning* diantaranya meliputi, koneksi jaringan yang tidak stabil (17,9%), lingkungan yang kurang kondusif (8,64%), fasilitas belajar yang kurang mendukung seperti device yang bermasalah (6,79%), adanya distraksi dari notif handphone (6,17%), tugas kelompok, dimana ada anggota kelompok yang kurang berkontribusi (5,56%), aplikasi pendukung yang terkadang error (3,7%), kurangnya praktikum ke lapangan (1,85%) serta komunikasi yang kurang efektif (1,23%). Hal ini sebagaimana yang disampaikan subjek:



"Kadang koneksi terputus dan kesulitan mengikuti pembelajaran. Terkadang kurang mendengar arahan dosen karena lingkungan kita ataupun dosen kurang kondusif. Saat kerja kelompok terkadang ada anggota kelompok yang kurang berkontribusi" (S027)

"Kendala sinyal dan device laptop yang kurang mendukung" (S045)

"Mudah kedisraksi oleh handphone, sulit fokus mengikuti pembelajaran, motivasi belajar menjadi menurun" (S070)

"teams dan siap error" (S012)

Hal yang perlu ditingkatkan/harapan untuk *online learning*

Harapan mahasiswa untuk *online learning* mencerminkan persepsi mahasiswa terhadap pelaksanaan *online learning* kedepannya, dimana jawaban yang diberikan responden merepresikan kekurangan *online learning* yang sudah dijalani selama ini, dan juga jawaban responden menggambarkan apa saja hal yang perlu ditingkatkan dari pelaksanaan *online learning* yang tentunya akan sangat bermanfaat untuk diterapkan di waktu mendatang. Respon yang diberikan subjek sangat menggambarkan dan merepresikan apa yang ada pada persepsinya. Berdasarkan data yang diperoleh harapan subjek untuk *online learning* berkaitan dengan metode pembelajaran yang ditingkatkan atau lebih bervariasi (20%), ketepatan waktu berakhirnya kelas sesuai jadwal (9,09%), penjelasan materi dari dosen guna menambah pemahaman mengenai materi yang dipelajari (8,18%), dan memperhatikan kesejahteraan mahasiswa (7,27%) karena beberapa mahasiswa mengeluhkan tentang kejenuhan dan beban tugas yang meningkat di masa *online learning*. Hal ini sebagaimana disampaikan oleh beberapa subjek,

"Penjelasan materi dari dosen, karena beberapa dosen jarang memberikan materi dan lebih sering memberikan tugas. selain itu juga kadang pembelajaran dari dosen tidak sesuai dengan silabus yg diberikan." (S021)

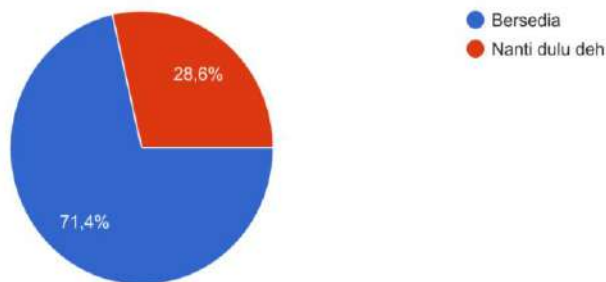
"Saya mengharapkan adanya hal-hal yang membuat mahasiswa mengatasi kejenuhannya, karena memang tugas yang diberikan cukup banyak dan tenggat waktu cukup singkat, sementara mahasiswa juga memiliki kegiatan lain non-akademik yang masih menggunakan gawai juga, sehingga frekuensi menggunakan gawai terkadang sangat menjenuhkan dan melelahkan." (S034)

"Lebih menghargai dan tidak lupa waktu seperti tidak ada kelas atau rapat hingga larut malam atau saat akhir pekan dan hari libur (tanggal merah)" (S055)

Kesediaan mengikuti pembelajaran tatap muka

Penelitian ini menanyakan bagaimana kesediaan mahasiswa jika pembelajaran tatap muka diterapkan di masa pandemi ini. Penelitian ini memberikan dua pilihan

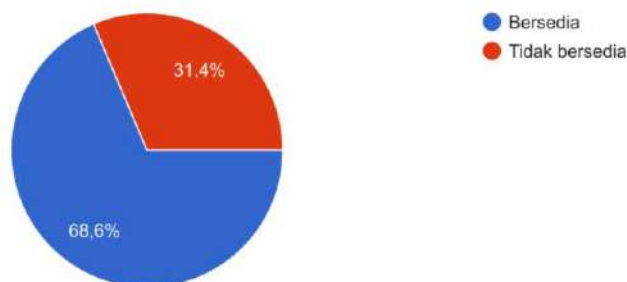
jawaban yaitu bersedia dan tidak bersedia yang dapat dipilih oleh responden. Hasil jawaban yang diberikan dari 105 subjek mengenai tanggapan apabila pembelajaran dilakukan dengan tatap muka, terdapat 75 orang subjek yang menjawab bersedia dengan persentase 71,4%, sedangkan 30 orang subjek menjawab tidak bersedia dengan persentase 28,6% (lihat Gambar 3)



Gambar 3. Kesiediaan Pembelajaran Luring Tatap Muka

Kesiediaan mengikuti *online learning*

Penelitian juga menanyakan kesiediaan mahasiswa jika *online learning* diperpanjang. Penelitian ini memberikan dua pilihan jawaban yaitu bersedia dan tidak bersedia yang dapat dipilih oleh responden. Hasil jawaban yang diberikan dari 105 subjek mengenai tanggapan apabila *online learning* diperpanjang kembali, terdapat 72 orang subjek yang menjawab bersedia dengan persentase 68,6%, sedangkan 33 orang subjek menjawab tidak bersedia dengan persentase 31,4% (lihat Gambar 4). Berikut grafik jawaban responden .



Gambar 4. Kesiediaan *Online Learning*

PEMBAHASAN

Pandemi COVID-19 yang masih berlangsung hingga sekarang memberikan dampak perubahan pada pembelajaran yang semula dilakukan secara tatap muka beralih menjadi *online learning*. Penelitian ini dilakukan untuk melihat persepsi mahasiswa terhadap *online learning* yang sudah berlangsung sejak 2019. Mahasiswa memiliki persepsi positif dan negatif yang mereka rasakan selama *online learning*. Persepsi positif meliputi fleksibel dan efisien pembelajaran, minim



pembiayaan, dan kesan menyenangkan. Temuan penelitian ini melengkapi penelitian Sari dan Alfaruqy (2022) bahwa salah satu persepsi positif *online learning* adalah memperluas pengalaman eksplorasi teknologi serta pengembangan soft skill (misal kedisiplinan dan tanggung jawab). Generasi Z lebih akrab dibandingkan dengan generasi baby boomers, generasi X, atau bahkan generasi Y / milenial sekalipun (Alfaruqy, 2020).

Perspektif negatif yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti *online learning* meliputi rasa lelah dan jenuh, persepsi kurang efektif dan sulit dalam memamanajemenkan waktu, serta kurangnya interaksi. Selaras dengan penelitian Sari dan Alfaruqy (2022) bahwa masalah psikologis yang kerap ditemui pada mahasiswa peserta *online learning* adalah rasa bosan, disamping stress dan penurunan motivasi. Keberadaan interaksi dengan teman sebaya merupakan hal yang penting bagi mahasiswa, bahkan dalam kondisi yang berisiko sekalipun (Mumtaza dkk., 2020).

Hambatan mahasiswa dalam *online learning* berkaitan dengan fasilitas, kondisi lingkungan, tugas yang diberikan serta emosi yang dirasakan saat *online learning*. Telah banyak penelitian yang menyatakan bahwa masalah utama *online learning* adalah fasilitas, khususnya konektivitas internet (Adeyonin & Soykan, 2020; Sari & Alfaruqy, 2022). Kondisi lingkungan yang ramai pun menjadi stressor tersendiri yang dapat mengganggu optimalnya performa seseorang, termasuk dalam belajar (Gaterslaben & Griffin, 2017).

Mahasiswa berharap ada peningkatan kualitas *online learning* yang meliputi penjelasan materi, metode pembelajaran, dan ketepatan waktu. Penelitian Saman (2021) menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan tiga aspek yaitu aspek belajar mengajar, aspek kompetensi dosen dan aspek sarana prasarana. Hasil penelitian Saman (2021), menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap *online learning* sudah baik, namun terdapat beberapa kendala yaitu berkaitan dengan jaringan, materi yang sulit dipahami dan fasilitas pendukung seperti laptop.

Penelitian lain yang sejenis dilakukan oleh Gultom dan Sitanggang (2020) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa kurang memahami materi yang disampaikan saat *online learning* dan Mahasiswa secara keseluruhan atau 100% memilih kuliah tatap muka dibandingkan dengan *online learning*. Lalu, Adijaya dan Santoso (2018), hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa tidak setuju bila dikatakan bahwa interaksi mahasiswa di dalam *online learning* sudah mendukung mereka dalam belajar. Hal ini dibuktikan dengan alasan-alasan yang mereka berikan saat merespon angket bahwa mereka memiliki kendala dalam berkomunikasi baik sesama mahasiswa maupun dengan dosen.

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mempersepsi bahwa *online learning* memiliki persepsi baik positif maupun negatif. Persepsi positif yang banyak dirasakan mahasiswa ialah mengenai kemudahan dalam berdiskusi, presentasi, tanya jawab dan lebih percaya diri. Sedangkan persepsi negatif yang dirasakan oleh



mahasiswa selama *online learning* adalah cenderung merasa jenuh, bosan serta kelelahan akibat menatap layar laptop secara terus menerus. Selain itu, penelitian juga menemukan hambatan yang dialami oleh mahasiswa selama *online learning* yaitu mengenai jaringan internet, materi yang sulit dipahami, lingkungan yang kurang kondusif sehingga mahasiswa kesulitan fokus selama melakukan pembelajaran. Mahasiswa berharap pelaksanaan *online learning* berkaitan dengan pemberian materi yang disampaikan oleh dosen, metode pembelajaran yang digunakan, ketepatan waktu serta intensitas penggunaan gadget dapat diminimalisir sehingga tidak menimbulkan kelelahan bagi mahasiswa dikarenakan tuntutan untuk menatap layar gadget secara terus-menerus. Rusdhianto & Elon (2021) menyatakan bahwa *online learning* selama pandemi covid-19 mendapat respon baik dari mahasiswa dan disarankan agar dosen selalu memberikan motivasi yang tinggi kepada mahasiswa agar dapat membantu mahasiswa dalam pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan kuesioner yang disebar terhadap mahasiswa UNDIP disimpulkan bahwa 100% mahasiswa menjalankan *online learning* di semester genap tahun akademik 2021/2022. Namun mayoritas mahasiswa yaitu 61,2% lebih menyukai pembelajaran secara *offline* di kelas tatap muka dibandingkan *online learning*. Hal ini lebih banyak disebabkan karena adanya keterbatasan mahasiswa pada fasilitas perkuliahan seperti jaringan internet, device seperti laptop, lingkungan yang kurang kondusif, sulit berkonsentrasi, prokrastinasi serta tugas yang sulit seperti membuat video. Selain itu, mahasiswa juga mengungkapkan bahwa selama mengikuti *online learning* ini, mahasiswa merasa mudah stres karena kurangnya interaksi dengan mahasiswa lain. Hal tersebut juga berkaitan dengan kurangnya kontribusi anggota saat terdapat tugas yang mengharuskan kerja kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada awalnya responden merasa kesulitan mengenai *online learning* dan membutuhkan adaptasi, akan tetapi selama 2 tahun terakhir responden merasa nyaman dan menyukai *online learning*. Tetapi sebanyak 70,9% responden mengatakan mereka mulai jenuh dengan *online learning* ini, dan apabila tatap muka dilakukan kembali mereka bersedia. Namun apabila *online learning* diperpanjang, mereka juga berpendapat bahwa itu tidak masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A., Hidayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., & Mutakinati, L. (2020). The impact of covid-19 to indonesian education and its relation to the philosophy of Merdeka Belajar. *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(1), 38–49. <https://doi.org/10.46627/sipose.v1i1.9>
- Abidin, Z., & Arizona, K. (2020). Pembelajaran online berbasis proyek salah satu solusi kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 5(1), 64 – 70. <https://doi.org/10.29303/jipp.v5i1.111>



- Adedoyin, O. B., & Soykan, E. (2020). Covid-19 pandemic and online learning: The challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1813180>
- Adijaya, N. (2018). Persepsi mahasiswa dalam pembelajaran online. *Wanastra: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 10(2), 105-110.
- Alfaruqy, M.Z. (2020). Generasi milenial: Relasi sosial dan perilaku politiknya. Dalam M.Z. Alfaruqy & D.R. Sawitri (Eds.). *Dinamika keluarga & komunitas dalam menyambut society 5.0* (pp70-81). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Alfaruqy, M.Z. Putri, F.K., Soediby, S.I. (2021). Dinamika psikologis menikah pada masa pandemi COVID-19. *Talenta Jurnal Psikologi*, 6(2), 55-67.
- Anhusadar, L. (2020). Persepsi mahasiswa PIAUD terhadap kuliah online di masa pandemi covid 19. *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(1), 44. <https://doi.org/10.24014/kjiece.v3i1.9609>
- Annisah, S., & Masfiah, S. (2021). Pembelajaran online pada masa pandemi covid-19 meningkatkan kesulitan belajar matematika pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Sains Dan Pendidikan (JPSP)*, 1(1), 61–70. <https://doi.org/10.23971/jpsp.v1i1.2812>
- Ariati, J. (2010). Subjective well being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada dosen di lingkungan fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117-123.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Edisi revisi*. PT. Rineka Cipta.
- Arizona, K., Abidin, Z., & Rumansyah, R. (2020). Pembelajaran online berbasis proyek salah satu solusi kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 5(1), 64-70. <https://doi.org/10.29303/jipp.v5i1.111>
- Gatersleben, B & Griffin, I. (2017). Environmental stress. Dalam *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research* (pp468-485). Springer
- Gultom, C. R., & Sitanggang, S. G. (2020). Persepsi mahasiswa unika terhadap kuliah online di masa pandemi covid 19. *Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia dan Sastra (PEDISTRA)*, 3(1), 6-15.
- Hu, B., Guo, H., Zhou, P., & Shi, Z.L. (2020). Characteristics of SARS-CoV-2 and COVID-19. *Nature Reviews Microbiology*, 1-14. <https://doi.org/10.1038/s41579-020-00459-7>



- Lambert, E.G., Edwards, C., Camp, S.D., & Saylor, W.G (2005). Here today, gone tomorrow, back again the next day: antecedents of correctional officer absenteeism. *Journal of Criminal Justice*, 33, 165-175.
- Mahaly, Sawal. (2021). Persepsi mahasiswa terhadap pelaksanaan pembelajaran daring selama masa pandemi. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 109-116. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v6i2.239>
- Maulana, H. A., & Hamidi, M. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada mata kuliah praktik di pendidikan vokasi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 8(2), 224–231.
- Mulyana, M., Rainanto, B. H., Astrini, D., & Puspitasari, R. (2020). Persepsi mahasiswa atas penggunaan aplikasi perkuliahan daring saat wabah covid-19. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 4(1), 47. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v4il.301>
- Mumtaza, S.N., Sajidah, S.A., Abidah, T.U., & Alfaruqy, M.Z. (2020). Helping for fraud action: Studi relasi kooperatif mahasiswa dalam aksi kecurangan. *Cakrawala*, 20(1), 41-46.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., & Fauzan, R. (2019). Formulasi model perkuliahan daring sebagai upaya menekan disparitas kualitas perguruan tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151-160. <https://doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067>
- Ningsih, S. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 7(2), 124–132. <https://doi.org/10.17977/um031v7i22020p124>
- Nugroho, S. (2012). Profesionalisme guru sd negeri se-kecamatan warungasem kabupaten batang Suatu tinjauan aspek persepsi guru tentang kepemimpinan kepala sekolah dan motivasi berprestasi guru. *Jurnal Varidika*, 24(2). <https://doi.org/10.23917/varidika.v24i2.710>
- Rusdiantho, K. S. G., & Elon, Y. (2021). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran online fase pandemic covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2573-2585.
- Saman. (2021). Persepsi mahasiswa universitas muhammadiyah palopo terhadap pelaksanaan pembelajaran daring saat pandemi covid-19. *Jurnal Manajemen dan Ilmu Pendidikan*, Vol. 3(1), h. 70-82



- Saifuddin, M.F. (2017). E-learning dalam persepsi mahasiswa. *Varia Pendidikan*, 29(2), 102-109.
- Sari, I.A. & Alfaruqy, M.Z. (2021). Ikatan relasi suami-istri: Keputusan menikah saat pandemi COVID-19.. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(3), 226-236.
- Sari, I. A. & Alfaruqy, M.Z. (2022). College students perspective on online learning during COVID-19: A systematic literature review. *Proceedings of the 2nd International Conference on Psychological Studies (ICPsyche 2021)*, 219-227.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. PT Alfabet.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian manajemen pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi (mixed methods), penelitian tindakan (action research), penelitian evaluasi*. Alfabeta
- Vidhiasi, D. M. (2021). Online learning in the era of pandemic: Solution or disaster? *Saintara : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Maritim*, 5(3), 111–115. <https://doi.org/10.52475/saintara.v5i3.126>
- Winara, W., & Karo-Karo, D. (2021). Persepsi mahasiswa terhadap pelaksanaan pembelajaran daring pada jurusan pgsd. *School Education*.
- Zamista, A. A., Rahmi, H., Sellyana, A., & Desriyati, W. (2020). Student perception of calculus during online learning. *Jurnal THEOREMS (The Original Research of Mathematics)*, 5(1).



HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN AKADEMIK MELALUI SISTEM PEMBELAJARAN *ONLINE* DALAM SITUASI COVID-19 PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA

Fatimah Celin Widyanti¹, Luh Putu Shanti Kusumaningsih²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung,
Semarang

fatimahcelinw@std.unissula.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic adjustment through an online learning system in the Covid-19 situation for students of the Psychology Faculty of Unissula. This study uses quantitative methods with the population used in this study are active students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang, totaling 190 students. The sampling technique used cluster random sampling. Data collection used an academic adjustment scale (25 valid items, $\alpha = 0.895$) and a self-efficacy scale (18 valid items, $\alpha = 0.864$). Data analysis used Spearman's Rho analysis technique. The results of this study indicate that there is a positive relationship between self-efficacy and academic adjustment through an online learning system in the Covid-19 situation for students of the psychology faculty of Unissula with $r_{xy} = 0.593$ a significance of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that the hypothesis in research is accepted.

Keywords : self efficacy; academic adjustment

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian akademik melalui sistem pembelajaran *online* dalam situasi covid-19 pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 190 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Pengambilan data menggunakan skala penyesuaian akademik (25 aitem valid, $\alpha = 0,895$) dan skala *self efficacy* (18 aitem valid, $\alpha = 0,864$). Analisis data menggunakan teknik analisis *Spearman's Rho*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan penyesuaian akademik melalui sistem pembelajaran *online* dalam situasi covid-19 pada mahasiswa fakultas psikologi unissula dengan $r_{xy} = 0,593$ signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : *self efficacy*; penyesuaian akademik

PENDAHULUAN

Belakangan ini dunia termasuk di Indonesia, dihebohkan dengan kehadiran virus yang menular yaitu Covid-19. Adanya Covid-19 ini, telah membawa perubahan drastis dalam pembelajaran pada mahasiswa yang dituntut untuk menyesuaikan diri



dengan lingkungan dan mempelajari kompetensi baru melalui teknologi. Hal tersebut dinilai kurang optimal dan menunjukkan bahwa dosen dan mahasiswa belum siap untuk beradaptasi dengan lingkungan digital (Hasanah, et al. 2020). Menurut Schneiders (1964) penyesuaian akademik sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dan syarat-syarat kehidupan akademik agar tuntutan tersebut terpenuhi secara cukup, tuntas dan memuaskan.

Mahasiswa harus berperan aktif dalam proses pembelajaran melalui berbagai literatur dan tugas dari dosen. Oleh karena itu menanamkan *self efficacy* dalam pembelajaran *online* pada mahasiswa sangat dibutuhkan khususnya pada situasi pandemi Covid-19 ini. *Self efficacy* mahasiswa dapat diaplikasikan pada berbagai bidang, salah satunya ada *self efficacy* akademik khususnya dalam menghadapi pembelajaran *online*. *Self efficacy* dalam menghadapi pembelajaran *online* sangat dibutuhkan di kondisi pandemi yang rentan membuat mereka merasa stress atas tekanan dari pembelajaran *online*. *Self efficacy* dalam pembelajaran *online* merupakan keyakinan seseorang bahwa ia dapat menyelesaikan segala bentuk tugas dalam situasi pembelajaran *online* yang dijelankannya.

Hasil penelitian Sopiyan (2018) menyatakan bahwa *self efficacy* berperan secara signifikan terhadap penyesuaian akademik. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian dari Parent & Larivee (Sopiyan, 2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi memiliki pengaturan diri yang efektif dalam setiap kemampuannya, memiliki usaha yang kuat disetiap kemampuannya dalam mengatur waktu seperti yang dimiliki oleh konsep penyesuaian akademis. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi terhadap tanggung jawabnya, memiliki keyakinan terhadap kemampuannya. Sedangkan mahasiswa dengan keyakinan negatif akan kurang percaya diri dengan kemampuannya, kurang serius dan mudah menyerah pada masalah yang sedang dihadapi, karena akan menunjukkan kurangnya kerja keras dari mahasiswa.

METODE

Variabel yang ada di penelitian ini adalah *Self Efficacy* (variable bebas) dan Penyesuaian Akademik Pembelajaran *Online* (variable tergantung).

Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 190 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018-2019 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Bentuk skala penyesuaian akademik terdiri dari 4 pilihan jawaban, memiliki 16 aitem favorable dan 16 aitem unfavorable berdasarkan aspek dari Baker & Syrik (1984). Berdasarkan hasil hitung uji coba beda aitem pada skala disusun dari penyesuaian akademik sebanyak 32 aitem, diperoleh 7 aitem berdaya beda rendah dan 25 aitem berdaya beda tinggi. Koefisien reliabilitas skala penyesuaian akademik yang dihitung dengan menggunakan *Alpha Cronbach* memperoleh skor 0,895 yang dapat diartikan bahwa skala penyesuaian akademik reliabel.

Bentuk skala *self efficacy* terdiri dari 4 pilihan jawaban, memiliki 12 aitem favorable dan 12 aitem unfavorable berdasarkan aspek dari Bandura. Berdasarkan hasil hitung uji coba beda aitem pada skala disusun dari *self efficacy* sebanyak 24 aitem, diperoleh 6 aitem berdaya rendah dan 18 berdaya beda tinggi. Koefisien

reliabilitas skala *self efficacy* yang dihitung dengan menggunakan *Alpha Cronbach* memperoleh skor 0,864 yang dapat diartikan bahwa skala *self efficacy* reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan statistik. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cluster Random Sampling*, yaitu teknik yang dilakukan tidak hanya terhadap subjek secara individual tetapi terhadap kelompok dan dilaksanakan secara random (Azwar, 2017).

HASIL

Uji normalitas penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smonov Z*. kriteria penilaian sebaran data normal apabila $p > 0,05$ sedangkan data penilaian sebaran tidak normal apabila $p < 0,05$. Uji normalitas pada variabel penyesuaian akademik mendapat hasil K-S Z sebesar 1.494 dengan taraf signifikansi 0.023 ($p < 0.05$).

Uji normalitas pada variabel *self efficacy* mendapat hasil K-S Z sebesar 1.943 dengan taraf signifikansi 0.001 ($p < 0.05$). Berdasarkan pada hasil tersebut maka kedua variabel memiliki distribusi data tidak normal.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
Penyesuaian Akademik	64,64	6,402	1,494	0,023	>0,05	Tidak Normal
<i>Self Efficacy</i>	47,52	6,234	1,943	0,001	>0,05	Tidak Normal

Uji linieritas antara variabel penyesuaian akademik dan *self efficacy* hasil F_{linier} sebesar 102,530 dengan signifikansi 0,000 ($p > 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel penyesuaian akademik dan *self efficacy* memiliki hubungan linier.

Uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi spearman rank. Menunjukkan bahwa r_{xy} sebesar 0,593 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa. Kesimpulan dari hasil hipotesis tersebut memperlihatkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Tabel 2.
Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentase
$85 < x \leq 100$	Sangat Tinggi	2	1,05%



$70 < x \leq 85$	Tinggi	37	19,47%
$55 < x \leq 70$	Sedang	148	77,89%
$40 < x \leq 55$	Rendah	3	1,57%
$25 < x \leq 40$	Sangat Rendah	0	0%
Total		190	100%

Berdasarkan hasil kategori skor skala penyesuaian akademik diketahui tidak ada subjek penelitian yang mempunyai skor sangat rendah, subjek yang memiliki hasil skor rendah berjumlah 3, 148 subjek memperoleh hasil sedang, 37 subjek penelitian memiliki skor tinggi, serta 2 subjek penelitian memperoleh hasil skor sangat tinggi.

Tabel 3.
Kategorisasi Skor Skala *Self Efficacy*

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentase
$61,2 < x \leq 72$	Sangat Tinggi	3	1,57%
$50,4 < x \leq 61,2$	Tinggi	45	23,68%
$39,6 < x \leq 50,4$	Sedang	141	74,21%
$28,8 < x \leq 39,6$	Rendah	1	0,52%
$18 < x \leq 28,8$	Sangat Rendah	0	0%
Total		190	100%

Berdasarkan dari hasil kategorisasi skor skala *self efficacy* diketahui tidak ada subjek penelitian yang mempunyai skor sangat rendah, subjek yang memiliki skor rendah berjumlah 1, 141 subjek penelitian memiliki skor sedang dan 45 subjek memiliki hasil skor tinggi, serta 3 subjek penelitian memiliki skor sangat tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* yang menunjukkan korelasi $r_{xy} = 0,593$ dengan taraf signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti semakin positif *self efficacy* pada mahasiswa maka semakin tinggi pula penyesuaian akademiknya. Sebaliknya, jika semakin negatif *self efficacy* maka semakin rendah pula penyesuaian akademiknya. Sumbangan efektif yang didapatkan variabel penyesuaian akademik sebesar 34,5% pada perilaku *self efficacy* didapat dari R square yakni 0,345 sedangkan 65,5% perilaku *self efficacy* dipengaruhi faktor lain di luar penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki *self efficacy* dan penyesuaian akademik memiliki kategori yang sedang. Artinya, mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula belum sepenuhnya dapat terpuaskan, karena masih belum terpenuhi secara maksimal terhadap tuntutan akademik yang dijalani dalam perkuliahan *online* pada masa pandemi Covid-19 ini. Penyesuaian akademik dapat menjadikan individu lebih termotivasi dalam strategi belajar yang berbeda dan efektif untuk membuat lingkungan belajar di rumah yang lebih kondusif selama masa pandemi (Khotimatussannah, Khairunisya, Pitaliki, & Anggraeni, 2021).



Hasil penelitian ini selaras terhadap penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nazillah (2021) menyatakan bahwa *self efficacy* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa memiliki hubungan positif dengan koefisien korelasi sebesar $r=0,701$ ($p=0,01$) yang berarti semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin besar pula usaha dan daya tahan yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memberikan seluruh kemampuannya yang dimiliki untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang ada dimasa pembelajaran *online* (Khotimatussannah et al., 2021). Penelitian lain, Warsito (2009) mengungkapkan adanya ketersimbungan yang positif antara *self efficacy* dengan penyesuaian akademik dengan koefisien korelasi sebesar $r=0,600$ ($p=0,01$), yang semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi penyesuaian akademiknya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap penyesuaian akademik menghadapi pembelajaran *online* pada mahasiswa fakultas Psikologi Unissula, jika *self efficacy* tinggi maka penyesuaian akademik akan tinggi. Sebaliknya, jika *self efficacy* tidak tinggi maka penyesuaian akademik rendah. Dengan hal ini, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan penyesuaian akademik terhadap sistem pembelajaran *online*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi penyesuaian akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin rendah penyesuaian akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adijaya, N., & Santosa, L. P. (2018). Persepsi mahasiswa dalam pembelajaran online. *Wanastra*, *10*(2), 105–110.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Khotimatussannah, N., Khairunisya, N., Pitaliki, T., & Anggraeni, A. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian akademik dimasa pembelajaran online pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. *Jurnal RASI*, *3*(1), 29–36. <https://doi.org/10.52496/rasi.v3i1.120>
- Sopiyanti, F. (2018). Pengaruh self efficacy terhadap penyesuaian akademik mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *4*(1), 289–304. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.2197>



EFEKTIVITAS RELAKSASI DAN AFIRMASI POSITIF DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA S1 YANG MENGIKUTI PEMBELAJARAN ONLINE (PANDEMI COVID-19)

Irpan Zuhri¹, Faridah Ainur Rohmah²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta

Irpanzuhri718@gmail.com

Abstract

Changes in the learning system from offline to online learning systems due to the COVID-19 pandemic caused problems for students. One of the problems is academic stress. Academic stress that is left without proper handling will certainly be one of the obstacles to student success in taking online lectures so that handling and the ability to manage it are needed. Therefore, research is needed to assist students in managing their academic stress. This study aims to determine the effectiveness of relaxation and positive affirmations in reducing academic stress. The participants in this study were 6 undergraduate students with an age range of 18-22 years and in the category of moderate to high academic stress. The data collection technique used the method of observation, individual interviews, focus group discussions, and the PAS (Perception Academic Stress Scale) scale which was conducted online. Sources of academic stress faced in the form of task demands that are greater than offline lectures, the teaching style of some lecturers who are rigid in the online lecture process, the responsibility or burden on the grades obtained, increased competition between students in online lectures, and the inability of participants to adapt with online learning activities. Participants also showed psychological reactions to academic stress experienced in the form of feelings of worry or anxiety, difficulty sleeping, difficulty concentrating, boredom, overthinking and changes in eating patterns. The research method used is experimental research with one group prepost-posttest research design without control group with purposive sampling technique. Data analysis in this study used the Wilcoxon test analysis. The results of data analysis showed that there was a very significant difference in academic stress before and after following relaxation and positive affirmations with a value of $Z = -2.207$, significance of $p = 0.036$ ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that relaxation and positive affirmations are effective for reducing academic stress in undergraduate students who take online learning.

Keywords: positive affirmations; student, relaxation; academic stress

Abstrak

Perubahan sistem pembelajaran dari *offline* menjadi sistem pembelajaran *online* akibat pandemi covid-19 menimbulkan permasalahan pada mahasiswa. Salah satu permasalahannya adalah stres akademik. Stres akademik yang dibiarkan tanpa penanganan yang tepat tentunya akan menjadi salah satu penghambat keberhasilan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan *online* sehingga dibutuhkan penanganan dan kemampuan untuk mengelolanya. Oleh karena itu diperlukan penelitian untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi dan afirmasi positif dalam menurunkan stres akademik. Partisipan dalam penelitian ini adalah 6 orang mahasiswi S1 dengan rentang usia 18-22 tahun dan dengan kategori stres akademik sedang hingga tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara individual, *focus group discussion*, dan skala PAS (*Perception Academic Stres Scale*) yang dilakukan secara *online*. Sumber stres akademik yang dihadapi berupa tuntutan tugas yang lebih besar dibandingkan dengan kuliah *offline*, gaya mengajar beberapa dosen yang



kaku dalam proses perkuliahan *online*, adanya tanggung jawab atau beban terhadap nilai yang didapatkan, meningkatnya persaingan antar mahasiswa dalam perkuliahan *online*, dan ketidakmampuan partisipan dalam beradaptasi dengan kegiatan perkuliahan *online*. Partisipan juga menunjukkan reaksi psikologis terhadap stres akademik yang dialami yaitu berupa perasaan khawatir atau cemas, kesulitan tidur, sulit konsentrasi, jenuh, *overthinking* dan perubahan pola makan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group prepost-posttest without control group* dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji *wilcoxon*. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan stres akademik yang sangat signifikan sebelum dan sesudah mengikuti relaksasi dan afirmasi positif dengan nilai $Z = -2,207$ signifikansi $p = 0,036$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah relaksasi dan afirmasi positif efektif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa S1 yang mengikuti pembelajaran *online*.

Kata Kunci: afirmasi positif; mahasiswa; relaksasi; stres akademik

PENDAHULUAN

Dimasa *pandemic* covid-19 saat ini telah banyak menyebabkan perubahan tatanan kehidupan pada masyarakat. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan kegiatan dan perubahan kebiasaan. Masyarakat yang awalnya bebas berkegiatan di luar rumah dan berkomunikasi secara langsung tanpa takut tertular sebuah penyakit saat ini harus mengubah kebiasaan tersebut dengan cara meminimalkan kegiatan di luar rumah dan menjaga jarak antar-sesama. Adanya perubahan tersebut tentunya bertujuan untuk menekan angka penyebaran virus corona yang sudah menyebar hampir diseluruh negara yang ada di dunia. Di Indonesia penyebaran virus corona semakin meningkat yang awalnya kasus pertama terjadi pada tanggal 03 Maret 2020 (Ihsanudin, 2020). Namun saat ini sudah berjumlah ribuan kasus. Data dari kominfo menunjukkan angka penyebaran virus corona di Indonesia saat ini pada tanggal 12 Oktober 2021 berjumlah 4.258.752 (Buhori, 2020)

Tingginya angka penyebaran virus corona di Indonesia menyebabkan pemerintah membuat kebijakan untuk memerangi penyebaran virus corona di Indonesia sama seperti negara-negara lainnya yang terlebih dahulu menerapkan kebijakan untuk memerangi penyebaran virus corona yaitu dengan kebijakan *lockdown*. Sedangkan kebijakan yang dipilih oleh pemerintah Indonesia adalah PSBB yang diumumkan langsung oleh presiden republik Indonesia yaitu Ir. Joko Widodo pada tanggal 31 Maret 2020. PSBB merupakan sebuah kebijakan pembatasan sosial berskala besar pada seluruh warga Indonesia. Kebijakan PSBB tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan masyarakat khususnya pada aspek pendidikan yaitu sekolah dan kampus-kampus di Indonesia mengubah *system* pembelajaran dari *offline* menjadi daring sehingga para pelajar atau mahasiswa diharuskan untuk beradaptasi dengan perubahan *system* pembelajaran tersebut. Pembelajaran daring pada awalnya memberikan dampak positif yang mana kegiatan belajar mengajar dapat dijangkau dari berbagai waktu dan tempat (Shukla Dkk, 2020). Selain itu juga penerapan sistem pembelajaran daring juga memungkinkan mahasiswa untuk mendapatkan informasi yang lebih luas melalui internet (Hastini Dkk, 2020). Namun ketika sistem pembelajaran daring menjadi berkepanjangan tanpa waktu yang jelas. Hal tersebut justru menyebabkan dampak negatif pada mahasiswa karena adanya



kendala-kendala mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring seperti jaringan yang tidak memadai, kehabisan kuota internet, tugas kuliah yang menumpuk, tuntutan akademik, dan ketidak-siapan mahasiswa dalam beradaptasi dengan sistem pembelajaran daring sehingga hal tersebut mengakibatkan munculnya beberapa permasalahan psikologis pada mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring di antaranya adalah stres akademik.

Stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri mahasiswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik (Budiarti dan Aina, 2022). Sejalan dengan hal tersebut Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012), menyatakan stres akademik dikatakan sebagai hasil dari tuntutan terkait dengan akademik melebihi kemampuan yang ada pada diri individu. Adanya ketidaksesuaian antara kemampuan dengan tuntutan yang dihadapi tentunya berdampak pada tekanan yang dialami mahasiswa sehingga memengaruhi kondisi psikologis yang kemudian bermanifestasi dengan stres akademik yang dialami. Sedangkan stres akademik yang di alami oleh partisipan disebabkan oleh beberapa tekanan seperti adanya tanggung jawab sebagai mahasiswa atas nilai yang ia dapatkan selama proses pembelajaran daring, cara mengajar dosen yang kaku, tugas yang menumpuk, persaingan antar-teman, dan ketidak-siapan dalam mengikuti proses pembelajaran daring sehingga mengakibatkan reaksi psikologis dan fisik yang di alami responden seperti kesulitan tidur, *overthinking*, tidak fokus selama pembelajaran, mudah sakit kepala dan sakit punggung setelah mengikuti pembelajaran daring. Kemudian salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres akademik adalah melalui relaksasi pernapasan. Relaksasi adalah kegiatan pelepasan otot untuk mengurangi ketegangan pada tubuh (Aufar & Raharjo, 2020). Relaksasi dapat membantu mengurangi stres dan dapat meningkatkan kualitas hidup (Pal, 2008). Adanya relaksasi diharapkan dapat memulihkan kondisi psikologis mahasiswa khususnya stres akademik dalam mengikuti pembelajaran daring. Penelitian telah menunjukkan bahwa Relaksasi dapat mengurangi stres akademik secara efektif (Anuar Dkk, 2019). Senada dengan hal tersebut hasil penelitian yang dilakukan oleh Perciavalle Dkk (2017) menemukan bahwa teknik pernapasan dalam mampu mendorong perbaikan suasana hati dan stres secara efektif. Selain latihan relaksasi, ada metode lainnya yang efektif untuk mengurangi stres akademik, yaitu teknik afirmasi positif yang merupakan bagian dari proses terapi kognitif-perilaku (CBT) yang bertujuan untuk melatih kembali otak sehingga individu dapat berpikir dengan cara yang lebih membantu dan adaptif. Afirmasi positif merupakan pemusatan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran (Albrecht dalam Damayanti & Purnamasari, 2011). Berfikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik (Rusydi, 2012). Adapun pemikiran-pemikiran negatif terhadap stressor yang dialami individu dapat dirubah menjadi pemikiran yang positif melalui afirmasi positif karena pada dasarnya afirmasi positif mempunyai peran untuk membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan Zainiyah Dkk (2018) menjelaskan bahwa stres akademik dapat diatasi dengan meningkatkan kemampuan pada setiap diri pelajar untuk mengelola stres dengan cara melakukan relaksasi maupun afirmasi. Berdasarkan pemaparan di atas,



tujuan dari penelitian ini yakni menguji efektivitas relaksasi dan afirmasi positif untuk menurunkan stres pada mahasiswa S1 yang mengikuti pembelajaran *online*.

METODE

Variabel dalam penelitian ini adalah relaksasi dan afirmasi positif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa S1 yang mengikuti pembelajaran *online*. Dalam penelitian ini melibatkan sebanyak 6 mahasiswa dengan kategori stres sedang hingga tinggi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara serta pengukuran stres dengan menggunakan skala PASS (*Perception Academic Stres Scale*) oleh Bedewy dan Gabriel (2015) dan di-alih bahasakan oleh Affani (2021). Skala ini berupa skala likert yang memiliki pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan lima pilihan respon atau jawaban (skala lima). Pemberian skor (*skoring*) pada pilihan respon atau jawaban tergantung pada kategori pernyataan *favorable* atau pernyataan *unfavorable*. Untuk pernyataan *favorable* skor jawabannya yaitu, Sangat Sesuai (SS) = 5, Sesuai (S) = 4, Kurang Sesuai (KS) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* skor jawabannya yaitu, Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Kurang Sesuai (KS) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 4, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 5. Kategorisasi stres rendah bergerak dari < 46 hingga stress tinggi > 58. Reliabilitas untuk skala PASS dengan 16 aitem adalah 0,7 dan indeks validitas sebesar 0,282-0,718 dengan r tabel = 0,220. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest without control group*.

Tabel 1.

Desain kuasi eskperimen dengan *one group pretest – posttest*

Kelompok Eksprimen	O1	X	O2
--------------------	----	---	----

Keterangan:

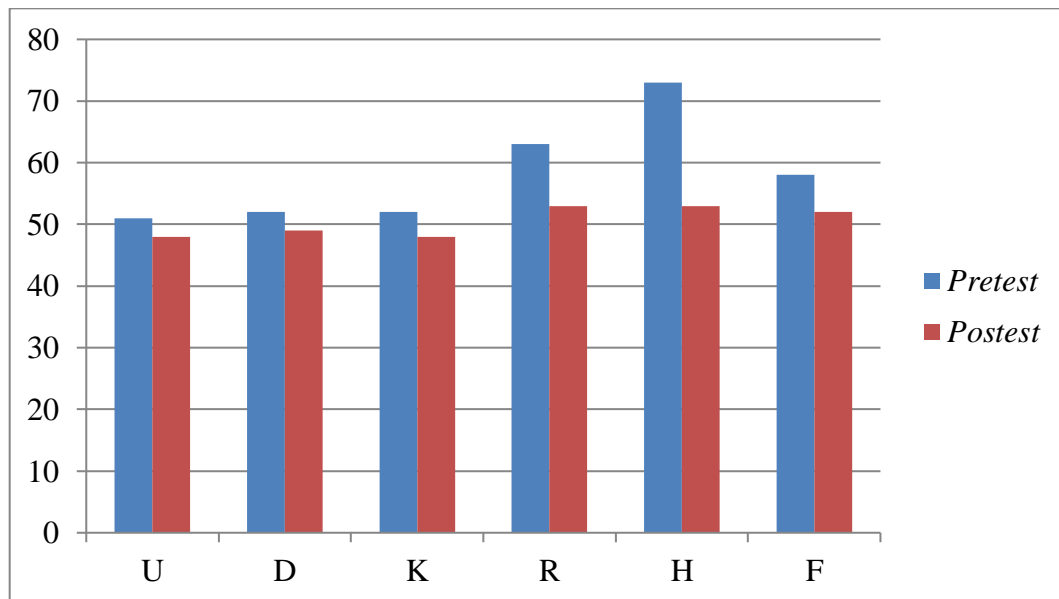
O1 : *Pretest* / Pengukuran sebelum dilakukan perlakuan

O2 : *Posttest* / Pengukuran sesudah dilakukan perlakuan

X : Perlakuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisis nonparametrik dengan teknik analisis *Wilcoxon*, uji ini untuk mengetahui perbedaan antara *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik dari sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi dan afirmasi positif dengan $p = 0,036 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa peserta sudah dapat mengatasi stres akademik yang dirasakan meskipun harus dihadapkan dengan pembelajaran *online*. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi dan afirmasi positif efektif untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa S1 yang mengikuti pembelajaran *online*.



Gambar 1. Perbedaan tingkat stres akademik

Kemudian hal ini juga sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan Zainiyah Dkk (2018), yang menjelaskan bahwa stres akademik dapat diatasi dengan meningkatkan kemampuan pada setiap diri pelajar atau mahasiswa untuk mengelola stres dengan cara melakukan relaksasi maupun afirmasi. Relaksasi diartikan salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks (Suyono dan Handrini, 2016). Menurut Suyono dan Handarini (2016) Perasaan yang tenang dan nyaman dari relaksasi akan menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif, normal dan terkontrol. Sedangkan Afirmasi positif menurut Vohs Dkk (2013) menyatakan bahwa afirmasi merupakan pernyataan positif atau kalimat yang ditujukan pada diri sendiri yang dapat memengaruhi pikiran dan membantu mengembangkan persepsi yang lebih positif terhadap diri sendiri. Berpikir positif yaitu kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan dan kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi yang positif (Tentama, 2012). Hasil dari terapi kelompok tidak hanya berupa angka kuantitatif melainkan dari kualitatif juga berupa pernyataan para subjek yaitu:

“sekarang kalau dosen menjelaskan saya gak paham saya mencoba memahami semampu saya dan kalau masih belum paham saya cari di google gitu ka..” (U)

“sekarang kalau ada bahasa yang tinggi dari dosen F catat gitu kak terus setelah selesai kuliah F cari tau gitu kak di Google terus



sekarang jadi lebih berani buat nanya juga sih kak biarpun awalnya ngerasa gak nyaman (F)

"sebenarnya kalau D nanya ke dosen gaada hal buruk dan gaada salahnya nanya ke dosen atau yang aku takutin gak terjadi gitu kak dan kalau mau nanya jangan takut duluan hehehe" (D)

"aku ngerasa kaya apa namanya kak karena ada kata-kata semangat ya kak dari afirmasi positif jadi lebih fokus kak terus menghindari hal-hal yang mengalihkan fokus kayak HP gitu kak heheh" (K)

"kayak H tu merasa harus bagus dalam manajemen waktu sekarang kak biar bisa nyelesain semua tugas kak"(H)

"mikir jangan terlalu santai dengan tugas dan jangan terlalu dipikirkan jika sudah berusaha tapi tugasnya belum selesai kak selama belum mencapai waktu deadline" (R)

Sebelum dilakukan terapi para peserta memiliki distorsi-distorsi kognitif ketika dihadapkan dengan tugas yang diberikan dosen seperti hanya memikirkan tugas tersebut sehingga tugas tersebut dikerjakan dengan waktu yang mepet. Selain itu dalam mengerjakan tugas fokus para peserta juga sering teralihkan sehingga hal ini juga memengaruhi penyelesaian dan hasil tugas yang dikerjakan para peserta. Begitu juga ketika ada materi yang tidak dipahami para peserta cenderung tidak mencari solusinya sehingga membuat para peserta kebingungan sendiri. Akan tetapi setelah diberikan terapi para peserta menyadari distorsi kognitif yang mereka alami sehingga menyebabkan stres akademik. Keberhasilan penelitian ini juga dipengaruhi oleh adanya pertemuan yang dilakukan secara berkelompok. Keseluruhan partisipan menjadi lebih terbuka dan merasa nyaman ketika menemukan orang-orang yang memiliki latar belakang masalah yang sama sehingga semua partisipan tidak merasa sendiri untuk melewatinya. Menurut Yalom (2007) pendekatan kelompok ini memiliki kelebihan yang biasa disebut dengan faktor terapeutik seperti lebih memahami tentang dirinya, mendapat dukungan dari sesama anggota kelompok, dapat bertukar informasi, dapat belajar dari pengalaman yang berbeda serta saling menguatkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan relaksasi dan afirmasi positif dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa S1 yang mengikuti pembelajaran *online*. Hal ini didukung dengan partisipan yang terbuka selama proses terapi berlangsung kemudian partisipan mampu mengelola serta mengulangi setiap metode relaksasi dan afirmasi positif ketika berada saat di rumah. Hal ini dapat membuat partisipan menjadi lebih tenang dan rileks ketika gejala stres akademik muncul. Stres yang dialami, disebabkan oleh beberapa alasan yaitu tekanan atas nilai yang didapatkan selama proses pembelajaran daring, cara



mengajar dosen yang kaku, tugas yang menumpuk, persaingan antar-teman, dan ketidak-siapan dalam mengikuti proses pembelajaran daring. Oleh karena itu, dengan teknik relaksasi dan afirmasi positif, para partisipan dapat mengontrol diri yang berguna untuk mengatur regulasi emosi dan fisik individu dari stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Affani, A. R. (2021). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19* [Universitas Muhammadiyah Malang]. eprints.umm.ac.id/75210/1/SKRIPSI.pdf
- Anuar, A. Bin, Anas, M., & Samad, S. (2019). Effects of Progressive Muscle Relaxation on Academic Stress in Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(2), 134. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i2.9147>
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Budiarti, E., & Aina, R. E. (2022). Menggunakan Media Podcast Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur* : 8, 29–39.
- Buhori, I. (2020). *Update Jumlah Pasien Sembuh Dari Virus Corona Di Indonesia*. Merdeka. <https://www.merdeka.com/peristiwa/update-jumlah-pasien-sembuh-dari-virus-corona-di-indonesia.html>
- Damayanti, S. E., & Purnamasari, A. (2011). Berpikir Positif Dan Harga Diri Pada Wanita Yang Mengalami Masa Premenopause. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 143. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.461>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Ihsanudin. (2020). *Fakta Lengkap Kasus Pertama Virus Corona Di Indonesia*. Kompas. <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia?page=all>
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of Academic Stress- A



- Study on Pre-University Students. *Indian Journal . Sci. Res*, 3(1), 171–175.
- Pal, S. K. (2008). Complementary and alternative medicine. *Hawaii Medical Journal*, 67(5), 136–137.
- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., Fichera, F., & Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38(3), 451–458. <https://doi.org/10.1007/s10072-016-2790-8>
- Rusydi, A. (2012). Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental Husn Al-Zhann : the Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology. *Proyeksi*, 7(1), 1–31.
- Shukla, T., Dosaya, D., Nirban, V. S., & Vavilala, M. P. (2020). Factors extraction of effective teaching-learning in online and conventional classrooms. *International Journal of Information and Education Technology*, 10(6), 422–427. <https://doi.org/10.18178/ijiet.2020.10.6.1401>
- Suyono, T., & Handrini, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115-12-
- Tentama, F. (2012). Hubungan antara Berpikir Positif dengan Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat Kecelakaan. *Jurnal Humanitas*, 7(1), 66–75. http://eprints.uad.ac.id/94/1/Fatwa_Tentama_%28Hubungan_antara_Berpikir_Positif_dengan_Penerimaan_Diri_pada_Remaja%29.pdf
- Vohs, K. D., Park, J. K., & Schmeichel, B. J. (2013). Self-affirmation can enable goal disengagement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 14–27. <https://doi.org/10.1037/a0030478>
- Yalom, I. D. (2007). *The theory and practice of group psychotherapy*. Michigan University.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afiriasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember (Effect of Affirmation Relaxation Technique on Stress of Students Taking a Final Project in School of Nursing, Universit. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319–322. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/7781>



KONTROL DIRI DENGAN STRES PADA IBU RUMAH TANGGA SELAMA MENDAMPINGI PEMBELAJARAN DARING PADA JENJANG USIA SEKOLAH DASAR (SD)

Indah Rachmawati Jelita¹, Sarita Candra Merida², Rospita Novianti³

^{1,2,3}Universitas Bhayangkara Jakarta Raya,
Jl. Raya Perjuangan Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat 17121

sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

During the pandemic, the obstacles experienced by school students during online learning were also felt by housewives, in addition to obstacles such as not understanding children's learning materials, mothers also had an additional role during the pandemic, namely being a teacher. This additional role makes the workload of housewives increase and stresses the mother. The study aimed to examine the relationship between self-control and stress on housewives while accompanying children to learn online at the elementary level. The method used in this research is a quantitative approach. The population in this study were housewives who did not work and had children at the elementary level with a sample of 102. The sampling technique used was purposive sampling. The data collection uses stress and self control scale and analyzes data using Spearman's rho correlation. The results of this study indicate that there is no relationship between self-control and stress in housewives while accompanying children to learn online at the elementary level ($r=0.122$, $p>0,000$), thus the alternative hypothesis (H_a) is rejected and the null hypothesis (H_o) is accepted. This is because researchers conducted research in 2021 so that housewives have adapted and adapted and there are webinars on the development of online learning that can be accessed at various information facilities for housewives to be able to control the stress they experience.

Keywords: housewife; self-control; stress

Abstrak

Selama pandemi kendala yang dialami murid sekolah selama belajar daring juga dirasakan oleh ibu rumah tangga, selain kendala seperti kurang memahami materi belajar anak, ibu juga memiliki peran tambahan selama pandemi yaitu menjadi guru. Peran tambahan ini membuat beban pekerjaan ibu rumah tangga bertambah dan membuat ibu menjadi stres. Penelitian bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan stress pada ibu rumah tangga selama mendampingi anak belajar daring pada tingkat SD. Metode yang digunakan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan memiliki anak pada tingkat SD dengan sampel 102. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala stres dan kontrol diri dan analisis data menggunakan korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Kontrol Diri Dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga Selama Mendampingi Anak Belajar Daring Pada Tingkat SD ($r=0.122$, $p>0,000$) dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis null (H_o) diterima. Hal ini disebabkan peneliti melakukan penelitian di tahun 2021 sehingga ibu rumah tangga sudah menyesuaikan diri serta beradaptasi serta terdapat webinar perihal pengembangan pembelajaran daring yang dapat diakses di berbagai sarana informasi ibu rumah tangga untuk dapat mengendalikan stress yang dialaminya.

Kata kunci: ibu rumah tangga; kontrol diri; stres



PENDAHULUAN

Sejak masuknya virus Covid-19 ke Indonesia, semakin hari jumlah pasiennya semakin bertambah. Pemerintah Indonesia mengatakan bahwa pasien Covid-19 bertambah sebanyak 3.712 kasus pada senin, 05 April 2021. Setelah bertambahnya kasus tersebut, total kasusnya menjadi 1.537.967 kasus, dengan 1.381.677 pasien sembuh, 41.819 meninggal, 61.133 berstatus orang dalam pengawasan. Sementara sisanya masih dalam perawatan. Bertambahnya pasien Covid-19 ini membuat pemerintah membuat kebijakan terkait pandemi.

Dilansir melalui situs Liputan6.com oleh Egeham (2020) Presiden Indonesia menghimbau masyarakat Indonesia untuk mencegah penyebaran virus covid-19, salah satunya adalah kebijakan mengenai peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial budaya, pembatasan moba transportasi dan pembatasan kegiatan lainnya terkait aspek pertahanan dan keamanan.

Berdasarkan kebijakan yang sudah ditetapkan ini, salah satu yang banyak menjadi perhatian adalah kebijakan diliburkannya sekolah dan digantikan dengan sistem belajar daring. Tujuan dari pelaksanaan belajar dari rumah ini adalah untuk memenuhi hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama pandemi Covid-19.

Sistem baru dalam pembelajaran ini masih memiliki kendala terkait yang sampai saat ini masih dirasakan mulai dari murid, guru, maupun orang tua dan dari strata TK sampai ke perguruan tinggi. Dikutip dari Beritacianjur.com oleh Gusniar (2020) mengatakan bahwa orangtua murid adalah orang yang paling stres dan galak saat pandemi. Terlebih saat anak tidak mau nurut dan gadget yang untuk belajar digunakan untuk bermain game atau nonton youtube. Proses belajar di rumah ini, orang tua diminta untuk mendampingi, membimbing serta memotivasi anaknya.

Selama pembelajaran daring berlangsung tidak selalu dapat berjalan baik, adapun kendala yang dihadapi seperti kurangnya pemahaman materi oleh orang tua, kesulitan mendampingi karena bekerja, kurangnya kesabaran orang tua ketika mendampingi anak, kesulitan orang tua mengoperasikan gadget serta kendala jangkauan layanan internet (Wardani & Ayriza, 2020).

Peneliti melakukan survey yang dilakukan pada 15 responden, menunjukkan bahwa ada 12 dari 15 responden yang mendampingi anak dalam proses belajar di rumah adalah Ibu dan sisanya mengatakan akan dibantu suaminya kalau suaminya mau atau tidak sibuk. Peran ibu dalam mendampingi anak ini pun tak luput dari masalah yang dialami oleh sosok ibu, karena mau tidak mau ibu harus memiliki tugas tambahan selama proses belajar di rumah. Permasalahan yang muncul pada ibu saat mendampingi anaknya seperti cemas, mudah marah, memiliki masalah pada pola tidur, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan menyerang dengan perkataan atau tindakan.

Selama pembelajaran daring berlangsung orang tua dituntut untuk membantu dan mendampingi anak, dalam hal ini keterlibatan ibu lebih besar dibandingkan ayah (Suhana, 2021). Orang tua memiliki beban dan tanggung jawab tambahan ketika



anak berada pada tahap usia sekolah dasar. Peran tambahan tersebut membuat tiga bulan awal pandemi menjadi terasa stres, marah- marah dan mudah capek. Ibu yang bekerja juga mengalami kesulitan dalam melakukan peran ganda disebabkan adanya kebijakan belajar dan bekerja dari rumah dalam waktu yang bersamaan. Hal ini tentu berpotensi munculnya stres pada ibu yang bekerja karena peran ganda yang harus dilakukannya. Ibu yang bekerja mengalami stres akibat peran ganda disebabkan oleh waktu, ketegangan, dan perilaku (Thania et al., 2021).

Menurut Wilkinson (2002) menjelaskan bahwa gejala stres muncul melalui tiga reaksi, yaitu reaksi emosi yang biasanya muncul dalam bentuk gelisah, perasaan tertekan dan sulit berkonsentrasi, reaksi fisik yang mengakibatkan perubahan pola makan dan pola tidur, mudah lelah dan sakit kepala dan reaksi perilaku mudah menangis dan gugup atau cemas.

Dilansir dari berita Kompas.com yang ditulis oleh Arbiv(2020) seorang anak mengalami penganiayaan yang dilakukan oleh orang tuanya karena tidak mengerjakan tugas sekolah sehingga ia terluka pada bagian paha dan kaki, hal serupa juga dialami oleh seorang anak yang dianiaya oleh ibunya hingga tewas disebabkan anaknya sulit diajari selama pembelajaran daring yang membuat ibunya kesal hingga memukul dengan tangan kosong dan gagang sapu hingga anaknya tewas.

Kondisi stress akan membuat seseorang tidak dapat mengontrol dirinya dalam bertindak, seperti yang dijelaskan oleh Ghufron & Risnawita (2010) dalam ciri kontrol diri under control seseorang akan cenderung melepaskan impuls dengan bebas tanpa memikirkan resikonya. Seseorang dengan kontrol diri under control sama seperti yang dialami oleh ibu yang mendampingi anaknya selama belajar dirumah, mereka tidak dapat mengendalikan tindakannya saat merasa tertekan dan meluapkan emosinya kepada sang anak.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marthen (2018) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dengan stres artinya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki maka semakin tinggi stres yang dialami, sebaliknya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula stres yang di alami. penelitian Palupi mengatakan bahwa tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi dalam mendampingi anak belajar dirumah.

Menurut Suhana (2021) juga menunjukkan bahwa melalui penelitian yang dilakukan tingkat stres yang dialami pada ibu dalam mendampingi anak-anak SD dalam tingkat sedang. *Hardiness* memiliki pengaruh yang negatif terhadap stres artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah tingkat stresnya dan semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi tingkat stresnya. Hal serupa dalam penelitian yang dilakukan oleh Yulianti & Ricky (2022) menunjukkan tingkat stres ibu yang mendampingi anak usia sekolah selama pembelajaran daring berada dalam kategori sedang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan stress pada ibu rumah tangga selama mendampingi anak belajar daring pada tingkat SD.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan, maka dari itu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kontrol



diri dengan stres pada Ibu Rumah Tangga selama mendampingi anak belajar daring pada tingkat SD.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode ini digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasional.

Populasi penelitian ini yaitu Ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan memiliki anak yang bersekolah di tingkat SD. Kriteria khusus yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Ibu rumah tangga
2. Tidak bekerja
3. Memiliki anak yang bersekolah pada tingkat SD

Sampel dalam penelitian yaitu berjumlah 102 orang. Teknik pengambilan sampel yang akan dilakukan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik yang di mana peneliti membuat kriteria khusus terhadap subjek penelitian (Periantalo, 2016).

Pengumpulan data untuk mengukur tingkat stres menggunakan skala stres yang berjumlah tiga belas aitem dengan menggunakan aspek stres yang dikemukakan oleh (Luthans, 2006) Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0.845. Hal yang sama untuk variabel kontrol diri diukur dengan menggunakan skala aitem kontrol diri yang berjumlah tujuh belas aitem dengan reliabilitas sebesar 0.891. Skala aitem kontrol diri disusun menggunakan aspek kontrol diri dari (Tangney. et al., 2004)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Uji Asumsi Dasar

Variabel	Normalitas	Linearitas
Kontrol Diri	0,003	0,038
Stres	0,000	

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan peneliti, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 untuk skala Stres dan 0.003 untuk skala Kontrol Diri. Hal ini menunjukkan bahwa $p < 0.05$ yang berarti data dari kedua variabel dalam penelitian tidak terdistribusi normal data yang tidak normal. Hal ini berarti data yang digunakan tidak sesuai dengan persyaratan yang di butuhkan sehingga data menjadi tidak normal dan aitem yang digunakan membingungkan bagi subjek. Berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0.038 ($p \geq 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel



tidak terdistribusi secara linear. Hal ini berarti kurangnya sensitivitas alat ukur yang di berikan terhadap subjek yang di ukur dan aitem mengarahkan orang untuk menjawab ke jawaban yang baik-baik.

Setelah dilakukan uji asumsi dasar, peneliti melakukan uji korelasi menggunakan Spearman's rho dan di dapatkan koefisien korelasi atau nilai r sebesar 0.122, $p > 0.000$. Pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa penelitian ini dengan subjek ibu rumah tangga tidak memiliki hubungan antara kedua variabel. Hasil hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara variabel kontrol diri dengan stress di tolak, sedangkan hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kedua variabel diterima. Artinya, ada faktor lain selain kontrol diri seperti pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan ibu yang mendampingi anak selama pembelajaran daring yang dapat menimbulkan stres pada Ibu selama proses berlangsung. (Nurfa'izah & Julyarni, 2022).

Di samping terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan stres pada Ibu selama proses mendampingi pembelajaran daring, faktor maturasi atau kematangan subyek penelitian berperan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini antara hasil wawancara yang dilakukan di awal penelitian yang di lakukan pada 7 April 2021 dengan hasil pengumpulan data yang dilakukan pada 25 september 2021 – 07 oktober 2021 terdapat rentang waktu yang cukup lama.. Rentang waktu tersebut membuat subyek mempelajari hal baru yang ada di sekelilingnya untuk meningkatkan kemampuannya dalam beradaptasi. Sejalan dengan teori yang di kemukakan oleh Devi (2020) proses adaptasi yang dialami ibu rumah tangga yang berjalan selaras dengan penyesuaian dengan proses belajar daring sehingga ibu rumah tangga mulai terbiasa dengan peran tambahan yang di dapatkan yaitu sebagai guru selama anaknya belajar daring. Hal ini serupa dengan teori Slavin (2008) hubungan stimulus dengan respon yang terjadi pada interaksi dengan lingkungannya akan menimbulkan perubahan pada tingkah laku pada seseorang.

Selain itu selama masa pandemi informasi terkait strategi mengelola kontrol diri cukup berkembang baik yang tersampaikan secara langsung maupun tidak langsung. Informasi itu disampaikan baik melalui artikel yang ada di sosial media maupun webinar yang diadakan oleh lembaga tertentu. Salah satunya yang terangkum pada penelitian yang ditulis oleh (Kurnia, 2021) terkait strategi untuk meningkatkan kontrol diri diantaranya adalah dengan cara meningkatkan hubungan spiritual dengan Tuhan, tetap terkoneksi dengan orang lain, melakukan filter atau membatasi informasi sesuai dengan yang diperlukan dan tentunya mendiskusikan dengan ahlinya. Bentuk informasi ini dapat diakses oleh semua orang termasuk Ibu rumah tangga di dalamnya.

Faktor internal dalam keluarga itu sendiri turut berperan selama proses pembelajaran daring. Diantaranya pola komunikasi antara Ibu dan Anak. Pola komunikasi yang di terapkan kepada anak juga mempengaruhi dalam penyesuaian waktu pembelajaran daring pola komunikasi dapat menjadi keberhasilan orang tua dalam mendampingi anak selama pembelajaran daring di rumah Penelitian yang dilakukan Mutaqin & Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa dalam pendampingan pembelajaran daring orang tua dengan pola komunikasi yang demokratis dan



autoritatif membuat anak menjadi lebih nyaman, terbuka serta bersifat dua arah. Hal ini menjadi kunci keberhasilan pendampingan pembelajaran selama daring.

Permasalahan lain yang memicu stres selama proses pembelajaran daring, permasalahan finansial yang dihadapi keluarga. Hal ini juga menjadi permasalahan yang memiliki dampak besar karena kebutuhan rumah tangga sangat beraneka ragam sehingga kondisi pandemi ini semakin memperburuk kondisi ekonomi keluarga karena apabila kebutuhan tidak terpenuhi maka akan menekan psikologi dan menyebabkan meningkatnya hutang keluarga (Sina, 2020).

Pada dasarnya seorang Ibu baik Ibu rumah tangga maupun bekerja memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola stres. Terlihat dari penelitian dilakukan oleh Sihombing (2021) mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan *coping stress* ibu rumah tangga dan ibu bekerja. Ibu rumah tangga memiliki rata-rata 105,68 dan ibu bekerja memiliki rata-rata 106,71. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, Ibu rumah tangga tetap dapat mengembangkan *strategi coping* meskipun kemampuannya di bawah rata-rata dari Ibu bekerja. Artinya, Ibu rumah tangga selama mendampingi pembelajaran daring tetap bisa mengatasi stres yang dihadapi. Hanya saja terdapat faktor internal dan eksternal dari sisi Ibu maupun keluarga itu sendiri yang dapat menghambat seorang Ibu dalam mengembangkan strategi *coping*.

Di dalam penelitian ini sebagian besar responden berada pada kategorisasi sedang untuk variabel stres dan kontrol diri. Artinya, para responden mengetahui caranya untuk mengembangkan strategi coping baik dengan *problem focused coping* atau *emotional focused coping*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fikri Hidayat & Adri (2021) bahwa Ibu yang mendampingi anak selama pembelajaran daring, mereka pada umumnya mengembangkan strategi *coping* baik *problem focused* maupun *emotional focused*. Diantaranya mencari sumber referensi di internet saat kesulitan menjelaskan pelajaran kepada anaknya dan berbagi tanggung jawab pada anggota keluarga yang lain. Melakukan hal-hal yang menyenangkan dan memanfaatkan waktu luang untuk istirahat dikala mendampingi proses pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan stres pada ibu rumah tangga saat mendampingi dan mengajar anaknya selama pandemi. Artinya, ada faktor lain baik internal maupun eksternal dari Ibu atau keluarga itu sendiri yang dapat menyebabkan stres selama mendampingi proses pembelajaran daring.

Sebagian besar responden pada penelitian ini berada pada kategorisasi sedang untuk variabel stres dan kontrol diri. Artinya, mereka memiliki kontrol diri yang baik sehingga mampu mengembangkan kemampuan dalam mengelola stres dengan baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Arbi, I. A. (2020, April 12). Kasus Orangtua Aniaya Anak Saat Belajar Online Kembali Terekspos. *Kompas.Com*.
- Devi, N. U. K. (2020). Adaptasi pranata keluarga pada proses pembelajaran e-learning dalam menghadapi dampak pandemi Covid-19. *Publicio: Jurnal Ilmiah Politik, Kebijakan Dan Sosial*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.51747/publicio.v2i2.599>
- Egeham, L. (2020). Jokowi: Kebijakan Belajar dan Bekerja dari Rumah Jangan untuk Liburan. *Liputan6.Com*.
- Fikri Hidayat, M., & Adri, Z. (2021). Coping stress pada ibu yang bekerja dalam membimbing anak belajar di rumah selama pandemi Covid. *Nusantara : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(2), 138–145. <https://doi.org/10.31604/jips.v8i2.2021.138-145>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-ruz Media.
- Gusniar, G. (2020). Orang Tua Murid, Orang yang Paling Stres dan Galak saat Pandemi? *Beritacianjur.Com*.
- Kurnia, R. (2021). Strategi meningkatkan kontrol diri di masa pandemi COVID-19. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1). <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi* (10th ed.). Ansi.
- Marthen, Y. (2018). Pengaruh kontrol diri dan stres sekolah terhadap perilaku membolos. *Psikoborneo*, 6(4), 526–532.
- Mutaqin, I., & Pratiwi, M. R. (2021). Pengalaman orang tua dalam proses pendampingan pembelajaran daring di masa pandemi. *JASIMA : Jurnal Komunikasi Korporasi Dan Media*, 2(1), 1–19. <https://doi.org/10.30872/jasima.v2i1.25>
- Nurfa'izah, D. A., & Julyarni, W. (2022). Stres ibu terhadap anak usia sekolah dasar pada pembelajaran daring saat pandemi Covid-19 di Kelurahan Asano. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 175–182.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Sihombing, S. J. (2021). coping stress antara ibu rumah tangga dengan ibu bekerja dalam menghadapi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 10(1), 49–57.
- Sina, P. G. (2020). ekonomi rumah tangga di era pandemi Covid-19. *Journal of Management : Small and Medium Enterprises (SME's)*, 12(2), 239–254. <https://doi.org/10.35508/jom.v12i2.2697>
- Slavin, R. E. (2008). *Cooperative learning : Teori, riset dan praktik*. Nusa Media.



- Suhana. (2021). Pengaruh hardiness terhadap stres pada ibu dalam membantu anak-anak SD di Kecamatan Tamansari. *Ta'dib : Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 219–227. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v10i2.8984>
- Tangney., J. P. , Baumeister, R. F. , & Boone, A. L. (2004). *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*.
- Thania, I., Pritasari, S. P., Theresia, V., Tesha, Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). Stres akibat konflik peran ganda dan coping stres pada ibu yang bekerja dari rumah selama pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 1(1), 25–50.
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis kendala orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>
- Wilkinson, G. (2002). *Seri kesehatan bimbingan dokter pada stres : Gejala pemahaman pengobatan daya tahan menolong diri gaya hidup*. Dian Rakyat.
- Yulianti, Y., & Ricky, D. P. (2022). Tingkat stres ibu dalam pendampingan pembelajaran daring anak selama masa pandemi Covid-19. *Nutrix Journal*, 6(1), 35–42. <https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss1.793>



PERCEIVED SOCIAL SUPPORT PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID- 19

Larasati Alif Putri¹, Yunita Kurniawati²

^{1,2}Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya
Universitas Brawijaya, Ketawanggede, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145

larasatialifputri@student.ub.ac.id

Abstract

This study aims to know the source of perceived social support and its impact on students who are writing their thesis during the Covid-19 pandemic. This research method is qualitative phenomenology with Miles-Huberman data analysis. Sampling procedure using accidental sampling and the criteria are active students at Indonesian universities who were compiling a thesis during the pandemic using online procedures, man or women, stayed with their family while doing their thesis. The data collection process using interview method and documentation study. The primary data sources in this study amounted to six students who were compiling a thesis consisting of five women and one man. The results of this study are that all informants receive the experience of perceived social support from different sources, either from family, friends, or people who are considered important, like lecturer or lovers. The experience of Perceived social support from different sources has a positive impact such as increasing motivation, enthusiasm, feeling not alone and safety but there are negative impacts too such as stress and feeling lazy to write a thesis report if students perceive the perceived social support that is good. they accept it as a negative experience.

Keywords: university student ; perceived social support ; thesis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumber *perceived social support* dan dampaknya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian ini adalah kualitatif fenomenologi dengan model analisis data Miles-Huberman. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *accidental sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif di perguruan tinggi Indonesia yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi dengan prosedur daring, laki-laki atau perempuan, dan tinggal bersama keluarga selama menyusun skripsi. Proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara dan studi dokumentasi. Sumber data primer pada penelitian ini berjumlah enam mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang terdiri dari lima perempuan dan satu laki-laki. Hasil dari penelitian ini adalah semua informan menerima pengalaman *perceived social support* dari sumber yang berbeda-beda baik dari keluarga, teman, atau orang yang dianggap penting yaitu dosen pembimbing atau pacar. Pengalaman *Perceived social support* dari sumber yang berbeda tersebut memberikan dampak positif seperti meningkatnya motivasi, semangat, merasa tidak sendiri, hingga ketenangan dalam menyusun skripsi, sedangkan ada pula dampak negatif seperti stres dan timbul rasa malas untuk menyusun laporan skripsi apabila mahasiswa mempersepsikan *perceived social support* yang mereka terima sebagai pengalaman negatif.

Kata Kunci: mahasiswa ; *perceived social support* ; skripsi.



PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang sedang berlangsung dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis individu. Sebuah artikel memaparkan hasil survei yang melibatkan 2500 mahasiswa terkait kesehatan mental mereka selama pandemi berlangsung. Artikel tersebut memaparkan bahwa 75% mahasiswa mengalami stres dan kecemasan (Zalaznick, 2020) Pandemi Covid-19 merupakan suatu kondisi tak terelakkan yang dapat memberi dampak maupun mempengaruhi hidup individu termasuk juga mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Berbagai masalah dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi yang merupakan salah satu beban akademis yang wajib diselesaikan mahasiswa di masa pandemi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Susanti et al. (2021) dimana stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi ini disebabkan oleh efek pembelajaran daring, stres psikologis akibat wabah Covid-19, tuntutan segera lulus tepat waktu, dan sulit mendapat referensi karena keterbatasan mengakses buku di perpustakaan. Permasalahan yang tengah dihadapi oleh mahasiswa selama menyusun skripsi di masa pandemi berkaitan dengan banyaknya kegiatan yang dialihkan menjadi kegiatan daring seperti bimbingan dan proses pengambilan data yang menjadi sumber stres lain bagi mahasiswa. Oleh sebab itu, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian dari Lestari & Wulandari (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19, dimana motivasi untuk menghadapi kecemasan pada mahasiswa dapat muncul karena adanya dukungan sosial dari individu lainnya. Berdasarkan *preliminary research* yang dilakukan dengan salah satu informan didapatkan bahwa informan kerap merasa cemas dengan proses penyusunan skripsi selama masa pandemi covid-19. Hal itu terjadi karena informan merasa bingung dengan prosedur penyusunan skripsi dan bimbingan secara daring, namun dukungan berupa kata-kata penenang dari orang tua membuat informan merasa lebih tenang dan merasa mampu dalam proses penyusunan skripsinya. Hasil penelitian Astuti & Hartati (2013) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang-orang di sekitar mahasiswa seperti keluarga, teman, dan orang lain yang dianggap penting lainnya dapat mengurangi tekanan atau stres yang dirasakan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Dwi & Santoso (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19 saat ini sangat penting dalam dimensi psikologis. Efek positif dari dukungan sosial dapat memberikan keyakinan diri, kenyamanan, dan membuat individu merasa memiliki tujuan hidup dan merasakan rasa aman. Dukungan sosial dapat menurunkan berbagai bentuk stres, meningkatkan mekanisme koping dan meningkatkan kualitas hidup. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan metode daring juga tetap bisa menerima dukungan sosial dari teman maupun sahabat melalui dunia maya. Kebutuhan akan dukungan sosial yang mahasiswa butuhkan bisa dipenuhi dengan kemudahan teknologi yang ada yaitu dengan memanfaatkan media sosial ataupun sesekali bertemu langsung



dengan teman-temannya. Terlepas dari media apa yang digunakan untuk mendapatkan dukungan sosial, dukungan sosial sendiri sangat efektif untuk mengatasi tekanan psikologis individu pada keadaan sulit dan tertekan seperti menyusun skripsi di masa pandemi. Hal ini sejalan dengan hasil *preliminary research* yang dilakukan kepada salah beberapa informan dimana mereka menyatakan bahwa mereka tetap saling berkomunikasi terkait skripsi dengan teman-teman mereka melalui media sosial.

Menurut Young (dalam Musabiq et al., 2017) dukungan sosial terbagi menjadi dua jenis, yaitu *received social support* dan *perceived social support*. *Received social support* merupakan dukungan sosial sebenarnya yang diterima oleh individu, sedangkan *perceived social support* merupakan dukungan yang dipercaya individu tersedia untuk dirinya di saat yang dibutuhkan. Wethington et al. (1986) mengemukakan bahwa secara umum *perceived social support* lebih penting dari *received social support* dalam penyesuaian individu terhadap peristiwa dalam hidup yang penuh tekanan. Hal ini dapat diartikan bahwa ketika beberapa individu menerima bentuk dukungan sosial yang sama, mereka akan menginterpretasikan dukungan sosial tersebut secara berbeda-beda. *Perceived social support* adalah cara individu mengartikan ketersediaan sumber dukungan sosial yang berasal dari orang terdekat yaitu keluarga (*family*), teman (*friends*) dan orang penting lainnya (*significant other*) (Zimet et al., 1988). *Perceived social support* dapat berbentuk komunikasi langsung maupun tidak langsung yang dapat meningkatkan rasa kompetensi individu, cara individu menanggulangi stres, kepedulian, dan harga diri individu sehingga individu merasa bahwa ia mendapatkan kasih sayang, perhatian, apresiasi, rasa hormat dan dapat membangun hubungan yang dekat dengan orang lain (Lim & Kartasasmita, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Talwar et al. (2013) menunjukkan bahwa semakin tinggi *perceived social support* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres mereka dalam menghadapi suatu tekanan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lim & Kartasasmita (2018) dimana ditemukan hasil bahwa *perceived social support* dapat mempengaruhi stres yang disebabkan *daily hassles* pada mahasiswa dimana semakin tinggi *perceived social support* yang dimiliki partisipan, maka semakin rendah tingkat stres karena *daily hassles* yang dialami partisipan. Salah satu *daily hassles* yang dimaksud pada penelitian tersebut adalah kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Saat menghadapi *stressor*, individu yang memiliki *perceived social support* merasa bahwa ada orang lain yang dapat membantu mereka. Individu yang memiliki *perceived social support* akan merasa diberi kasih sayang dan perhatian oleh orang lain. Hal tersebut dapat menjadi bentuk penyemangat bagi individu untuk mengatasi *stressor* dan meningkatkan motivasi individu untuk menangani *stressor*, sehingga tingkat stres yang dialami individu akan berkurang.

Berdasarkan fenomena yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, peneliti tertarik untuk meneliti aktivitas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi Covid-19 dan dinamika yang terjadi pada fenomena tersebut yang memungkinkan adanya suatu aspek yaitu *perceived social support*. Oleh karena itu



peneliti ingin mendapatkan suatu gambaran yang menyeluruh dari sumber *perceived social support* pada mahasiswa dan dampaknya dalam mempengaruhi proses penyusunan skripsi mahasiswa. Peneliti ingin melihat bagaimana sumber *perceived social support* memberikan dampak yang dapat mempengaruhi proses penyusunan skripsi berdasarkan perspektif dari para informan. Selain daripada itu, penelitian *perceived social support* dengan menggunakan metode kualitatif masih sangat jarang dilakukan di Indonesia. Peneliti ingin mengkaji data deskriptif yang didapatkan dari hasil wawancara dan studi dokumentasi di lapangan untuk mengetahui bagaimana pengalaman *perceived social support* pada mahasiswa penyusun skripsi dapat mempengaruhi proses penyusunan skripsi mahasiswa secara lebih luas dan mendalam.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif model fenomenologi karena bertujuan untuk mengetahui sumber *perceived social support* dan dampaknya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 berdasarkan pengalaman nyata yang diterima oleh mahasiswa tersebut. Sumber data dalam penelitian ini diambil peneliti dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* atau *convenience sampling* merupakan teknik pemilihan sampel secara kebetulan sehingga peneliti dapat mengambil sampel kepada siapa saja yang ditemuinya. Tujuannya adalah mempermudah peneliti mengakses dan mencari data sesuai tujuan penelitian (Creswell, 2014). Kriteria informan yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi, laki-laki atau perempuan, tinggal bersama keluarga saat menyusun skripsi, dan menyusun skripsi dengan menggunakan metode daring. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah enam orang yang terdiri dari lima mahasiswa perempuan dan satu mahasiswa laki-laki. Metode pengambilan data yang digunakan adalah wawancara dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan kepada informan primer dan informan sekunder yang merupakan orang terdekat informan primer. Studi dokumentasi yang dilakukan menggunakan media sosial, riwayat pesan, maupun jejak digital lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keenam informan yang merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 memiliki permasalahan yang hampir sama dalam proses penyusunan skripsinya seperti menghadapi tekanan saat menentukan judul skripsi, permasalahan komunikasi dengan dosen pembimbing, maupun permasalahan administrasi. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 ini, dukungan sosial menjadi salah satu aspek penting yang mempengaruhi proses penyusunan skripsi mahasiswa. Hasil penelitian Lestari & Wulandari (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19. Motivasi mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akibat proses penyusunan skripsi muncul karena adanya dukungan sosial dari individu



lain. Dukungan sosial sendiri terbagi menjadi dua jenis, yaitu *received social support* dan *perceived social support*. *Perceived social support* lebih penting dari *received social support* dalam penyesuaian individu terhadap peristiwa dalam hidup yang penuh tekanan karena setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam mempersepsikan suatu dukungan sosial yang diterimanya.

Zimet et al. (1988) mendefinisikan *perceived social support* sebagai cara individu mempersepsikan ketersediaan sumber dukungan sosial yang berasal dari orang terdekat yaitu keluarga (*family*), teman (*friends*) dan orang penting lainnya (*significant others*). Aliyah & Kusdiyati (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa sumber *perceived social support* dapat berubah-ubah tergantung pada kebutuhan individu dan situasi yang sedang dirasakan oleh individu. Oleh karena sumber *perceived social support* dan dampaknya pada mahasiswa penyusun skripsi menjadi suatu hal yang penting untuk dikaji karena dengan memiliki sumber *perceived social support*, maka hal tersebut akan mempengaruhi proses penyusunan skripsi mahasiswa.

Pada hasil penelitian ini didapati bahwa dimensi pertama pada *perceived social support* adalah Keluarga (*family*). Keenam informan memiliki pengalaman dan persepsi yang berbeda-beda tentang dukungan sosial yang bersumber dari keluarga yaitu orang tua mereka. Informan merasa bahwa dukungan yang diberikan oleh ayah dan ibunya dapat meningkatkan motivasinya dalam proses penyusunan skripsi karena kedua orang tuanya merupakan dua sosok penting yang selalu ada di saat suka maupun duka, seperti pada pernyataan berikut :

"Heem iya meskipun mereka punya cara yang beda buat ngasih perhatian dan support aku aku ngerasa banget kalau mereka sayang sama aku, ya gitu deh ngerasa dingertiin dan makin semangat aja buat ngerjain skripsi juga ee lebih termotivasi dan gak mau ngecewain mereka yang selama ini dukung aku."

"Yang pasti sih aku lebih semangat lagi yo jadi inget tujuan-tujuan awalku itu biar pengen cepet selesai gitu kuliahnya ada orang tua seng nunggu kita nunggu kita sukses gitu, itu sih jadi supportnya bikin aku ngerasa gitu"

Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Zhelina (2021) dimana dukungan yang diberikan oleh keluarga berupa apresiasi atau bentuk dukungan lain dapat meningkatkan motivasi dalam diri mahasiswa untuk mencapai hasil pembelajaran yang memuaskan. Dukungan eksternal yang diberikan oleh keluarga juga dapat meningkatkan motivasi dari dalam diri mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa selama menyusun skripsi, maka semakin tinggi pula motivasi mahasiswa tersebut untuk segera menyelesaikan skripsi (Ilmiati dkk, 2021). Dukungan yang bersumber dari keluarga tidak pernah dipersepsikan negatif oleh beberapa informan karena pengalaman positif yang mereka terima selama menerima dukungan tersebut. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa komunikasi dengan keluarga merupakan faktor yang penting dalam proses penyampaian dukungan sosial. Dukungan sosial yang



disampaikan secara tepat akan menghasilkan efek yang positif pula. Hal ini sesuai dengan pendapat Cutrona (dalam Astuti & Hartati, 2013) yaitu kejelasan komunikasi adalah hal yang penting dalam pemberian dukungan sosial. Berikut pernyataan terkait hal tersebut :

"Ya enggak sih karena kan ayah juga sering bilang dikerjain aja dijalanin aja gitu jadi aku bawanya santai gak tertekan dengan omongan dari ayah selama aku sendiri memang berusaha jadi bisa dibilang nenangin juga perkataan seperti itu"

Dalton (dalam Aliyah & Kusdiyati, 2021) menjelaskan bahwa tidak adanya komunikasi yang melibatkan emosi antara orang tua dan anaknya dapat membuat anak merasa cemas, tidak didengarkan, dan merasa harus mengatasi rasa kekhawatirannya sendiri, sehingga beresiko untuk mengalami atau memperparah stres. Komunikasi yang kurang lancar atau kurang tepat dalam penyampaiannya, secara tidak langsung akan merusak niat baik dari dukungan sosial itu sendiri. Hal tersebut juga terjadi pada beberapa informan lain yang memiliki permasalahan komunikasi dengan keluarga mereka, seperti pada pernyataan berikut :

"Tahu tahu terus juga eee kayak ngasih target kamu harusnya lulusnya tahun ini loh. Ayo kamu cepet biar cepet kerja gitu sih. Tapi kalau seharian kayak tanya proses atau kayak mereka hadir buat aku itu kayak gak ada"

"Kayak ada curam ee kayak ada batesan gitu loh antara aku dan mereka jadi aku gak bisa leluasa kalau cerita ke mereka. Karena ya dulu sering banget kalau pas cerita itu sering di judge kayak kamu itu harus gini gini gini jadi kayak males aja kalau mau sharing atau cerita gitu aja sih itu udah dari dulu sih mangkane ini terbentuk sekarang aku jadi jarang cerita gitu"

"Nah heeh iya iya bener nada suaranya tinggi. Belum lagi setelah nanya kamu sampai BAB mana itu langsung diomelin merembet kemana-mana"

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa komunikasi dengan keluarga merupakan faktor yang penting dalam proses penyampaian dukungan sosial. Dukungan sosial yang disampaikan secara tepat akan menghasilkan efek yang positif pula.

Dimensi kedua pada *perceived social support* adalah Teman (*friends*). Selama masa pandemi covid-19, Mahasiswa masih bisa berkomunikasi dengan teman melalui media daring seperti memanfaatkan platform *WhatsApp* maupun platform lainnya. Hal tersebut sejalan oleh hasil penelitian dari Ulfa & Mikdar (2020) yang mana dari 96 responden, 80,2% responden mengalami peningkatan dalam hal komunikasi secara daring atau *online* baik dengan keluarga untuk mahasiswa rantau, maupun dengan teman dimana media apapun bisa digunakan untuk mendapatkan dukungan sosial yang efektif untuk mengatasi tekanan psikologis individu pada keadaan sulit



dan tertekan seperti menyusun skripsi di masa pandemi. Berikut pernyataan terkait hal tersebut :

"Wahh tiap hari chatan"

"Cuma semakin kesini jadi semakin sering chatan kan soalnya mungkin udah kelamaan dan sama-sama stres dan butuh hiburan selain itu kadang kita saling cerita kalau kurang nyaman sama temen sekitar jadi ya baliknya ke circle itu lagi gitu ya apalagi ya stresnya itu kadang ya karena skripsi ini"

Pengaruh dukungan sosial yang diberikan teman sesama mahasiswa yang menyusun skripsi memberikan manfaat dan kesan mendalam dimana teman saling memberikan dukungan emosional yang bisa menghindarkan mahasiswa yang bersangkutan pada rasa bosan, jenuh, putus asa dan stres (Astuti & Hartati, 2013). *Perceived social support* yang berasal dari teman ini juga mampu membuat mahasiswa menjadi lebih bebas untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi sehingga dapat mengurangi stres yang dirasakan seperti pada pernyataan berikut :

"Eee alasannya ya karena itu ingin berkeluh-kesah itu tadi kayaknya kita sama gitu. Mereka dengerin cerita aku terus aku juga dengerin cerita mereka, ya saling mendengarkan aja ya kan aku ngerasa mereka sama kayak aku, ngertiin aku"

"Aku pernah lagi stres gitu ya terus ngelihat chat mereka yang receh gitu jadi kayak ee lupa aja sama masalahnya terus kalau nanti udah agak mendingan gitu emosinya baru cerita terus nanti diajak guyonan gitu sama mereka"

Dari hasil wawancara keenam informan terlihat bahwa mereka tidak hanya menerima dukungan sosial, namun juga memberi dukungan sosial kepada teman-teman seperjuangan. Perilaku saling mendukung tersebut secara tidak langsung juga menimbulkan motivasi dari dalam diri mahasiswa untuk menyelesaikan tugasnya karena mahasiswa biasa saling membantu dan menyemangati satu sama lain lewat interaksi yang terjalin tersebut. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Astuti & Hartati (2013) yaitu proses interaksi yang terjadi antara mahasiswa dengan pemberi dukungan sosial akan membuat mereka mendapat manfaat positif dari hubungan tersebut.

"Iya mereka juga lagi ada struggle sama skripsinya sama dosennya juga jadi kita juga saling dengerin cerita gitu"

"Iya he'eh sering kalau saling nyemangatin, saling nguatin satu sama lain gitu"

"Ya senang aja kadang juga dibantu cari sumber referensi ya saling bantu juga gitu mereka bantu, aku juga bantu juga jadi saling memberi dukungan sering nanya ya dijawab juga tapi ya sebisanya kalau kita kalau bisa dijawab ya dijawab"



Dimensi *perceived social support* yang ketiga adalah Orang lain yang dianggap penting atau *Significant others*. Orang lain yang dianggap penting oleh para informan bisa berbeda-beda yaitu pacar maupun dosen seperti pada pernyataan berikut :

"dosen-dosen yang tertentu ya"

"Iya dia yang nawarin bantuan itu (pacar)"

"Pasangan (pacar)"

Perceived social support yang didapatkan dari orang lain yang dianggap penting seperti dosen memberikan efek yang positif kepada informan karena informan mendapatkan bantuan yang membantu dirinya dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan tugas skripsi yang sedang dikerjakan oleh informan seperti pada pernyataan berikut :

"Ee biasanya juga ngasih solusi sih, kalau misalkan ada apa-apa beliau biasanya ngasih opsi-opsi gitu jadinya lebih tenang juga lebih bisa ngerjainnya juga"

"Masalah administrasi atau kendala aku gitu sampai saat ini juga cerita ke beliau jadi ngerasa ada yang bantu"

"Kemarin itu awal-awal pendaftaran sempro aku sempet galau sama turnitin sampai beberapa kali kan jadinya aku kayak galau gitu sampe gak bisa daftar gitu kan sempronnya terus dosen keduaku itu kayak nyemangatin aku terus kayak gapapa dek kamu daftar dulu aja gitu sampe dospemku itu juga nge-lobby in ke yang bagian megang pendaftarannya itu"

"Enak diajak cerita gitu jadi kita makin bisa bisa terbuka ke si bapaknya dan bapaknya ke kita itu enak kayak ngasih wejangan-wejangan gitu Jadi juga bikin kita sebagai anak bimbingannya itu lebih nyaman gitu loh"

Hal tersebut didukung oleh pendapat dari Astuti & Hartati (2013) bahwa dukungan dari bidang akademik seperti dosen pembimbing dapat berpengaruh dalam keberhasilan individu dalam menyusun skripsinya. Dosen pembimbing yang sudah berpengalaman dalam membimbing mahasiswa dan mengenal prosedur akademik dengan baik akan memberikan arahan yang dibutuhkan oleh mahasiswa sehingga proses penyusunan skripsi mahasiswa berjalan dengan lancar.

Perceived social support yang berasal dari orang terdekat lainnya seperti pasangan atau pacar juga memberikan dampak positif bagi informan seperti meningkatkan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ataupun dapat membantu proses penyusunan skripsi mahasiswa seperti pada pernyataan berikut :

"Kalau pacar sih semisal aku ada urusan di kampus gitu ya terkait skripsi kayak tanda tangan gitu dia siap delivery order ya"



"Lek lek sama mas e seh ayo semangat, kayak selalu dipancing. Aku kan mas ku kan kerja di anu sekarang lagi tugas di afrika dia itu mesti bilange, Iyo dia seh kayak ayo cepetan ayo taun depan lulus ya taun depan mas pulang nanti nikah. Iya jadi ya gitu lar kayak makin termotivasi aja gitu kalau buat aku sendiri ya setelah mas e bilang gitu"

"Ya aku pengen cepat selesai biar bisa ngurusin hal lain dan kalau bisa nanti ke jenjang yang lebih serius sama dia, aku jadi termotivasi juga karena adanya dia"

Hal tersebut sesuai dengan hasil dari penelitian Aliyah & Kusdiyati (2021) dimana orang lain yang dianggap penting atau spesial memiliki peran lebih dalam pemberian dukungan sosial menurut daripada teman. Hal ini bisa terjadi karena informan merasa dekat dengan pasangan melebihi dekat dengan temannya dan sudah memiliki rencana masa depan yang menjadi sumber motivasi internal bagi informan.

SIMPULAN

Perceived social support yang diterima oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 berasal dari sumber yang berbeda-beda yaitu orang tua, teman, dan juga orang lain yang dianggap penting seperti pacar atau dosen. Dampak yang diberikan dari sumber *Perceived social support* tersebut juga berbeda-beda, tergantung bagaimana mahasiswa mempersepsikan dukungan tersebut. Dampak positif dari dukungan sosial yang diterima adalah timbulnya motivasi internal dan terbantunya mahasiswa dengan dukungan yang diberikan oleh orang disekitarnya sehingga membantu proses penyusunan skripsi mahasiswa. Dampak negatif yang dirasakan apabila mahasiswa mempersepsikan dukungan dengan negatif adalah bertambahnya stres dan timbulnya rasa malas yang dirasakan oleh mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menambahkan jenis-jenis atau bentuk *perceived social support* pada mahasiswa. Hal terbaru yang didapat dari penelitian ini adalah peran pasangan atau pacar yang dapat memberi motivasi internal lebih bagi mahasiswa untuk segera menyelesaikan laporan skripsi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, P. N., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh perceived social support terhadap psychological distress pada remaja X di masa pandemi covid-19. *Jurnal Riset Teknologi*, 1(1), 59–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.226>
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa fakultas psikologi undip). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69–81.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design qualitative. Quantitative, and mixed*



- methods approaches* (4th Edition). SAGE Publications.
- Ilmiati, Mia. (2021) Hubungan dukungan keluarga dengan motivasi mahasiswa pada saat menyelesaikan skripsi di prodi S1 keperawatan universitas muhammadiyah tasikmalaya tahun 2020. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2018). Dukungan internal atau eksternal ; self-compassion dan perceived social support sebagai prediktor stres. *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, 2(2), 551–562.
- Lestari, Winda., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 1(2), 93-98
- Musabiq, S. A., Karimah, I., & Geshica, L. (2017). Personality trait dan perceived social support pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 1(1), 18–29.
- Nilamsari, N. (2014). *Memahami studi dokumen dalam penelitian kualitatif*. 13(2), 177–181. <https://doi.org/doi.org/10.32509/wacana.v13i2.143>
- Susanti, R., Maulidia, S., Ulfah, M., & Nabila, A. (2021). Pandemi dan tingkat stress mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah: studi analitik pada mahasiswa fkm universitas mulawarman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 3(1), 1–8.
- Talwar, P., Kumaraswamy, N., & AR, M. F. (2013). Perceived social support, stress and gender differences among university students : A cross sectional study. *Malaysian Journal of Psychiantry Ejournal*, 22(2).
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap perilaku belajar , interaksi sosial dan kesehatan bagi mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 124–138. <https://doi.org/doi.org/10.26740/jossae.v5n2>
- Wethington, E., Kessler, R. C., Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). *Received Support , Perceived Life Events to Stressful Adjustment*. 27(1), 78–89.
- Zalaznick, M. (2020). *More surveys ID students' mental health struggles*. University Business. <https://universitybusiness.com/college-students-mental-health-anxiety-stress-depression-online-learning-coronavirus/>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Faeley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assesment*, 52(1), 30–41. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201>
- Zhelina, Z. (2021). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan motivasi belajar dan perbedaan motivasi belajar daring ditinjau dari jenis kelamin. Universitas Muhammadiyah Surakarta.



FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN KETERIKATAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA

Fitra Angraini¹, Basti Tetteng², Nurfitriany Fakhri³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
Jl. AP Pettarani Guning Sari Baru, Makassar, Sulawesi Selatan

nurfitriany.fakhri@unm.ac.id

Abstract

FoMO makes individuals to always be connected with activities that are being carried out by other individuals. The desire to stay connected encourages individuals to use social media to stay connected with other individuals. This study aims to determine the relationship between FoMO and social media engagement in students in Makassar City. The method used is a quantitative research method. The respondents of this research were 303 students in Makassar City which were obtained using accidental sampling technique. The measuring instrument used in this study is the FoMO scale adapted by Faradillah from Przybylsky, Murayama, DeHaan, and Gladwel and the social media engagement scale compiled by Alt. The data were analyzed using Spearman Rho technique. The results showed that there was a positive relationship between FoMO and social media engagement in students in Makassar City ($r = 0.420$, $p = 0.000$). Thus, the higher the FoMO, the higher the social media engagement experienced by students. The results of the study are expected to encourage students to control their behavior in using social media in order to avoid using deviant social media.

Keywords: FoMO; social media engagement; college students.

Abstrak

FoMO membuat individu untuk selalu terhubung dengan aktivitas yang sedang dilakukan oleh individu lain. Keinginan untuk terus terhubung mendorong individu untuk menggunakan media sosial sehingga tetap terkoneksi dengan individu lain. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan keterikatan media sosial pada mahasiswa di Kota Makassar. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Responden penelitian ini sebanyak 303 mahasiswa di Kota Makassar yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala FoMO yang diadaptasi oleh Faradillah dari Przybylsky, Murayama, DeHaan, dan Gladwel dan skala keterikatan media sosial yang disusun oleh Alt. Data di analisis dengan menggunakan teknik *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara FoMO dengan keterikatan media sosial pada mahasiswa di Kota Makassar ($r = 0,420$, $p = 0,000$). Dengan demikian, semakin tinggi FoMO, maka semakin tinggi keterikatan media sosial yang dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mengontrol perilaku penggunaan media sosialnya agar terhindar dari penggunaan media sosial yang menyimpang.

Kata kunci: FoMO; keterikatan media sosial; mahasiswa.

PENDAHULUAN

Media sosial adalah salah satu platform yang sedang tenar, tak terkecuali di Indonesia. Survey yang dilakukan oleh Asosiasi Pengguna Jaringan Internet



Indonesia (APJII) tahun 2018 menunjukkan bahwa alasan utama individu menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial. Survey lain yang dilakukan oleh *Hootsuite (We are Social)* tahun 2019 menunjukkan bahwa 150 juta penduduk Indonesia adalah pengguna media sosial aktif. Hasil survey ini juga menunjukkan bahwa pengguna media sosial paling tinggi di tempati oleh kalangan berusia 18-24 tahun dengan presentasi sebesar 33%. Salah satu kelompok yang berada pada rentang usia ini adalah mahasiswa.

Penggunaan media sosial memberi individu ruang untuk berkomunikasi dan menguatkan hubungan kekerabatan, serta memberikan informasi terbaru (Lenhart, 2015). Selain itu, media sosial juga berperan dalam pemenuhan tugas perkembangan mahasiswa. Kandell (1998) mengemukakan bahwa mahasiswa berada pada fase beranjak dewasa (*emerging adulthood*), yaitu masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal. Pada fase beranjak dewasa, mahasiswa tengah mengalami dinamika psikologis. Pada periode ini, mahasiswa berada dalam tahap pembentukan identitas diri, berusaha mandiri dengan melepaskan diri dari pengaruh orang tua, mencari makna kehidupan dan membangun hubungan interpersonal secara emosional. Fitur media sosial memberikan kemudahan individu untuk mendapatkan dukungan sosial dan hubungan *interpersonal* tersebut (Kandell, 1998).

Banyaknya manfaat dan kemudahan yang didapatkan melalui media sosial mendorong keterikatan media sosial (*social media engagement*) pada mahasiswa. Alt (2015) mengemukakan bahwa keterikatan media sosial merupakan tingkat kesenangan individu dalam aktivitasnya di media sosial untuk berhubungan dengan individu lain menggunakan konten media sosial. McCay-Peet dan Quan-Haase (2016) mengemukakan bahwa individu akan terikat dengan media sosial apabila ia merasa hal tersebut berguna bagi kehidupannya dan memberikan kepuasan pribadi. Pengalaman positif yang didapat dalam media sosial akan mendorong penggunaan dan aktivitas lebih lanjut.

Penelitian yang dilakukan oleh Tarantino, McDonough, dan Hua (2013) dengan metode studi literatur menunjukkan bahwa keterikatan media sosial dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa karena dapat mendorong mahasiswa mengembangkan koneksi dengan teman sebaya dan membangun komunitas pembelajar virtual. Keterikatan media sosial juga dapat berdampak negatif bagi mahasiswa. Alt (2015) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa individu dengan keterikatan media sosial yang tinggi dapat berdampak pada motivasi belajar mahasiswa. Mahasiswa dengan keterikatan media sosial yang tinggi memiliki kecenderungan mengakses media sosial di kelas, meskipun pembelajaran sedang berlangsung. Dampak lain dari keterikatan media sosial juga dapat mengarah pada kecanduan internet, gangguan *smartphone* (Swar & Hameed, 2017) dan kecanduan media sosial (Tunc-Aksan & Akbay, 2019).

Hasil survey online yang dilakukan oleh *Success Communications Group (SCG)* tahun 2017 terhadap 333 pelajar dan mahasiswa di Amerika terkait penggunaan media sosial, ditemukan bahwa partisipan dapat menyumbangkan waktu selama sebelas jam dalam satu hari untuk daring internet. Responden mengatakan bahwa



mereka paling tertarik menggunakan media sosial agar tetap menjalin hubungan dengan teman-teman, berbagi, serta membuat video, gambar, dan cerita. Peneliti melakukan survey pada mahasiswa aktif di Kota Makassar ($n=35$) menggunakan *google form*. Responden mengaku media sosial juga memberikan dampak negatif bagi keseharian mereka. Beberapa dampak yang dilaporkan oleh responden akibat penggunaan media sosial, diantaranya adalah sebanyak 19% merasa kurangnya komunikasi langsung dengan lingkungan sekitar, seperti keluarga dan teman, 2% responden melaporkan kualitas tidur terganggu, 14% melaporkan terjadinya prokrastinasi akademik, 12% merasa pekerjaan terbengkalai, 7% merasa kesehatan mata terganggu, 21% melaporkan lupa waktu dan malas melakukan hal lain ketika asyik bermain media sosial, 2% mengganggu konsentrasi saat belajar, 9% merasa kurang produktif, 2% melaporkan sakit kepala, 5% melaporkan banyak menghabiskan uang untuk membeli kuota internet, 2% melaporkan dihujat oleh teman apabila tidak aktif di media sosial, serta 5% merasa kecanduan internet. Hal ini menunjukkan bahwa selain memberikan dampak positif, keterikatan media sosial memberikan dampak negatif pada mahasiswa.

Dolan (2015) mengemukakan bahwa faktor yang mendorong keterikatan media sosial pada individu adalah adanya kebutuhan akan informasi, hiburan, rumenerasi/imbalan, serta kebutuhan interaksi dan relasional. Kebutuhan akan interaksi dan relasional menjadi motivasi utama yang mendorong penggunaan media sosial pada individu. Interaksi sosial membantu individu memperoleh informasi tentang keadaan individu lain, empati sosial, membantu melaksanakan peran sosial dan memungkinkan individu untuk terhubung dengan keluarga, teman dan masyarakat.

Peneliti melakukan survey awal pada 45 mahasiswa aktif di kota Makassar untuk melihat alasan mereka menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil survey, diketahui bahwa seluruh responden menggunakan internet untuk mengakses media sosial, serta mencari berita dan informasi terbaru. Responden mengaku merasa ketinggalan informasi apabila tidak mengakses media sosial, sebab melalui media sosial, individu mendapatkan informasi terbaru dan dapat terhubung serta berkomunikasi dengan individu lain.

Ketakutan tertinggal informasi dan ingin selalu terhubung dengan individu lain dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah *fear of missing out* (FoMO). Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013) mengemukakan bahwa FoMO merupakan salah satu kecemasan sosial dimana individu merasa khawatir apabila orang lain memiliki pengalaman yang berharga atau menyenangkan, dimana ia tidak terlibat dalam situasi tersebut. FoMO ditandai dengan keinginan untuk selalu terkoneksi dengan aktivitas orang lain agar tidak tertinggal informasi terbaru.

Keinginan individu untuk mengikuti peristiwa di dunia sosial membuat individu terus-menerus mempertahankan kegiatan di media sosial (Shapiro & Margolin, 2014). Hal ini mendorong intensitas penggunaan media sosial mahasiswa menjadi meningkat (Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell, 2013). Hasil penelitian Wegmann, Stodt, Brand, dan Chamarro (2017) mengemukakan bahwa keinginan



untuk selalu menggunakan media sosial yang dilatar belakangi oleh FoMO akan mendorong tingginya intensitas penggunaan media sosial.

Sayrs (Sianipar & Kaloeti, 2019) mengemukakan bahwa FoMO mendorong individu untuk terlibat langsung dalam diskusi *online* dan menjaga hubungan dengan individu lain tanpa terkecuali. Media sosial menjadi sarana pendukung bagi mahasiswa yang mengalami FoMO guna mengetahui berita dan informasi terbaru, serta terhubung dengan individu lain, sehingga tidak heran apabila mahasiswa dengan kecenderungan FoMO akan terikat dengan media sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, ang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan keterikatan media sosial pada mahasiswa di Kota Makassar. Semakin tinggi FoMO, maka semakin tinggi keterikatan media sosial. Begitupun sebaliknya, semakin rendah FoMO, maka semakin rendah keterikatan media sosial.

METODE

Variabel dalam penelitian ini adalah *fear of missing out* (FoMO) dan keterikatan media sosial. Penelitian ini melibatkan 303 mahasiswa pengguna aktif media sosial di Kota Makassar. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Sampel didapatkan dengan cara ditemui secara langsung di lapangan dan melalui link *google form* yang disebar di *platform* media sosial, seperti *WhatsApp* dan *Instagram*.

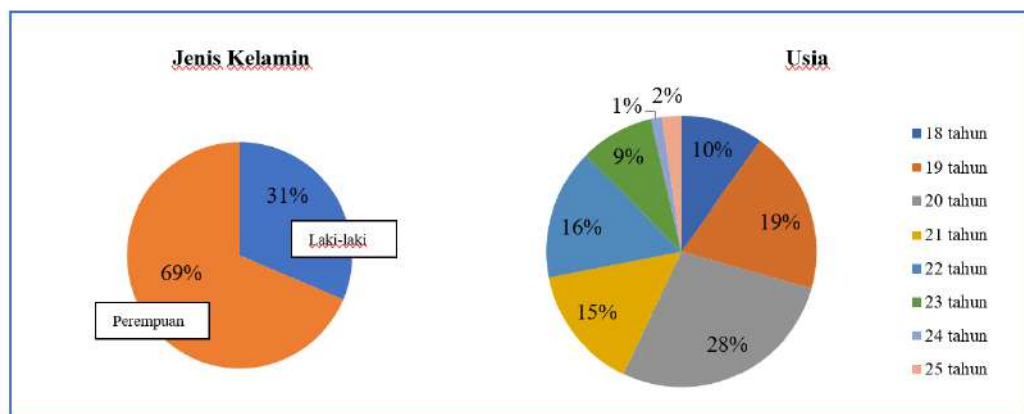
Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi dengan model skala *Likert*. Skala yang digunakan telah melalui tahap validasi yang dilakukan oleh *professional judgement*, uji daya beda aitem, dan uji reliabilitas. FoMO diukur menggunakan skala FoMO yang diadaptasi oleh Faradillah (2018) dari Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013). Skala ini terdiri dari 10 aitem dengan 5 pilihan jawaban. Skala FoMO terdiri dari satu aspek, yaitu sejauhmana individu merasa takut ketinggalan mengenai informasi tentang suatu kejadian, pengalaman, ataupun aktivitas kelompok lain. Aiken's V skala FoMO oleh Faradillah (2018) bergerak dari angka 0,83 sampai dengan 1. Daya diskriminasi aitem untuk skala FoMO oleh Faradillah (2018) sebesar 0,365 – 0,835 dan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,816.

Keterikatan media sosial diukur menggunakan skala SME (*social media engagement*) yang diadaptasi dari Alt (2015) dengan 5 pilihan jawaban. Skala keterikatan media sosial terdiri dari tiga aspek, yaitu keterikatan sosial, keterikatan informasi berita, dan keterikatan informasi komersil. Nilai Aiken's V untuk 10 aitem skala keterikatan media sosial bergerak dari angka 0,83 sampai dengan 1. Daya diskriminasi aitem skala keterikatan media sosial menunjukkan bahwa dari total 10 aitem, terdapat satu aitem yang dinyatakan gugur, yaitu aitem 4 dengan nilai koefisien 0,198. Nilai koefisien ke-9 aitem yang bertahan adalah 0,286 – 0,592. Nilai *cronbach alpha* yang diperoleh sebesar 0,764.

Teknis analisis data menggunakan analisis deskriptif dan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi Spearman Rho yang dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel* dan *SPSS 22.0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Gambar 1. Deskripsi responden penelitian

Gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (69%) dan berusia 20 tahun (28%).

Tabel 1.

Rerata variabel penelitian

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
FoMO	10	50	30	6,67
Keterikatan media sosial	9	45	27	6

Berdasarkan nilai rerata variabel penelitian, peneliti melakukan pengkategorisasian data setiap variabel yang terdiri dari kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 2.

Persentase skor kategorisasi FoMO

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
$36 \leq X$	Tinggi	24	8%
$23 \leq X < 36$	Sedang	231	76%
$X < 23$	Rendah	48	16%
Total		303	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat 24 orang (8%) berada pada kategori tinggi, 231 orang (76%) berada pada kategori sedang, dan 48 orang (16%) berada pada



kategori rendah. Hasil pengolahan data menunjukkan mahasiswa di Kota Makassar sebagian besar memiliki tingkat FoMO yang sedang.

Tabel 3.

Persentase skor kategorisasi keterikatan media sosial

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
$33 \leq X$	Tinggi	28	9%
$21 \leq X < 33$	Sedang	227	75%
$X < 21$	Rendah	48	16%
Total		303	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat 28 orang (9%) berada pada kategori tinggi, 227 orang (75%) berada pada kategori sedang, dan 48 orang (16%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa mahasiswa di Kota Makassar sebagian besar memiliki tingkat keterikatan media sosial yang sedang.

Tabel 4.

Hasil uji beda variabel dengan usia dan jenis kelamin

Variabel	<i>p</i>	Keterangan
<i>Keterikatan media sosial*Usia</i>	0,845	Tidak signifikan
<i>FoMO*Jenis Kelamin</i>	0,533	Tidak signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil uji beda antara variabel dengan kelompok usia dan jenis kelamin menggunakan uji Kruskal Wallis ($p > 0,05$), sehingga tidak signifikan dan tidak terdapat perbedaan antara variabel penelitian dengan usia dan jenis kelamin.

Tabel 5.

Data survey penggunaan media sosial di kelas

Pertanyaan	Respon Jawaban	Frekuensi	Persen
Pernahkah Anda menggunakan media sosial selama kelas berlangsung?	Ya	275	91%
	Tidak	28	9%
Total		303	100%

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebanyak 275 mahasiswa (91%) pernah mengakses media sosial selama kelas berlangsung.

Tabel 6.

Hasil uji korelasi antara FoMO dengan keterikatan media sosial

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
FoMO Keterikatan media sosial	0,420	0,000	Signifikan

Hasil uji korelasi pada tabel 6 menunjukkan bahwa nilai signifikansi ($r = 0,420$, $p = 0,000$) lebih kecil dari $0,05$ ($p < 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

Tabel 7.
Hasil uji korelasi antara FoMO dengan aspek keterikatan media sosial

Variabel	r	p	Keterangan
FoMO Keterikatan sosial	0,443	0,000	Signifikan
FoMO Keterikatan informasi berita	0,228	0,000	Signifikan
FoMO Keterikatan informasi komersial	0,308	0,000	Signifikan

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari ketiga aspek keterikatan media sosial, aspek keterikatan sosial memiliki nilai koefisien korelasi yang paling tinggi terhadap FoMO dibandingkan aspek lainnya. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara FoMO dan aspek keterikatan sosial adalah $r = 0,443$ dan $p = 0,000 < 0,05$.

Pembahasan

Analisis deskriptif yang dilakukan terhadap data skala FoMO menunjukkan bahwa 24 orang (8%) pada kategori tinggi, 231 orang (76%) pada kategori sedang, dan 48 orang (16%) pada kategori rendah. Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) mengemukakan bahwa perilaku FoMO ditandai dengan munculnya keinginan individu untuk terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh individu lain. Individu dengan FoMO yang tinggi cenderung merasa ketakutan apabila individu lain memiliki hal yang tidak ia miliki, atau sedang mengalami hal yang ia inginkan (JWT *Intelligence*, 2012). Hal ini mendorong individu untuk terus terhubung dengan aktivitas individu lain (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Individu dengan FoMO tinggi memiliki hubungan sosial yang lemah sehingga ia akan merasa takut, cemas, dan gelisah jika tidak terhubung dengan orang lain (Elhai, dkk, 2018).

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Makassar yang terlibat dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat FoMO yang sedang, dengan presentase sebesar 76% atau sebanyak 231 orang. Berdasarkan interpretasi skala penelitian, responden dengan tingkat FoMO sedang cenderung lebih banyak menghabiskan waktu memikirkan apa yang sedang terjadi, membagikan momen baik yang ia miliki secara *online* (misalnya meng-*update* status), memahami candaan (*jokes*) yang dilakukan oleh teman-temannya, merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan bertemu dengan temannya, dan merasa terganggu ketika melewatkan rencana berkumpul.

Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang sedang memiliki kemampuan untuk mengontrol perilakunya, serta bertindak secara efisien dan efektif. Meskipun memiliki keinginan untuk terhubung dengan orang



disekitarnya, mereka mampu untuk mengontrol perilakunya agar tidak larut dalam keinginan tersebut. Hal ini terbukti dari kurangnya rasa takut yang mereka alami apabila tertinggal informasi ataupun pengalaman tentang orang lain.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa sebanyak 48 orang (16%) memiliki tingkat FoMO yang rendah. Individu dengan FoMO yang rendah ditandai dengan rendahnya minat individu untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain, seperti keluarga, kerabat, teman, dan sebagainya. Individu tidak merasa takut, khawatir dan cemas apabila ia tidak mengetahui dan tidak memiliki pengalaman yang menyenangkan seperti orang lain (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Hal ini mendorong individu untuk tidak merasa khawatir apabila tidak terhubung dengan orang lain ataupun sekedar untuk mencari tahu apa yang sedang dilakukan oleh orang-orang disekitarnya (Elhai, dkk, 2018).

Hasil penelitian tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan FoMO berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa di Kota Makassar. Hasil uji *independent samples Mann Withney U-Test* menunjukkan nilai $p = 0,533 > 0,05$. Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan FoMO berdasarkan jenis kelamin (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013; Elhai, dkk, 2018).

Hasil analisis deskriptif terhadap data skala keterikatan media sosial menunjukkan bahwa sebanyak 28 orang (9%) berada pada kategori tinggi, 227 orang (75%) berada pada kategori sedang, dan 48 orang (16%) berada pada kategori rendah. Hasil analisis menunjukkan sebanyak 227 orang (75%) memiliki tingkat keterikatan media sosial yang sedang. McCay-Peet dan Quan-Haase (2016) mengemukakan bahwa keterikatan media sosial adalah kualitas pengalaman seseorang dengan teknologi berbasis web yang memberi kesempatan penggunanya untuk berinteraksi, membuat, dan berbagi konten dengan orang lain atau kelompok sosial tertentu. Dolan (2015) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat keterikatan media sosial yang sedang tergolong dalam pengguna pasif. Pengguna pasif merupakan media sosial yang cenderung melakukan aktivitas *consuming*/konsumtif, dimana individu terikat pada media sosial tetapi tidak secara aktif berkontribusi atau membuat konten di media sosial.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 28 orang (9%) memiliki tingkat keterikatan media sosial yang tinggi. Dolan (2015) mengelompokkan individu dengan tingkat keterikatan media sosial yang tinggi sebagai pengguna aktif. Mereka terikat pada media sosial dan aktif dalam berkontribusi, serta membuat konten. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 48 responden (16%) memiliki tingkat keterikatan media sosial yang rendah. Keterikatan media sosial yang rendah ditandai dengan keadaan dimana pengguna tidak berkontribusi secara aktif maupun pasif di media sosial. Individu pada tingkat ini melakukan aktivitas yang tidak terlihat oleh pengguna media sosial lainnya (Dolan, 2015).

Penggunaan media sosial dilandasi oleh adanya manfaat yang dirasakan dan didapatkan oleh individu melalui aktivitasnya di media sosial. Hal inilah yang mempengaruhi tingkat keterlibatan individu di media sosial. McCay-Peet dan Quan-Haase (2016) mengemukakan bahwa pengalaman positif, penggunaan dan



kepuasan, serta perilaku dan keikutsertaan individu dimedia sosial saling mempengaruhi tinggi atau rendahnya aktivitas yang dilakukan individu dimedia sosial. Semakin individu merasa penggunaan media sosial memberikan kepuasan dan pengalaman positif bagi kehidupannya akan mendorong tindakan dan partisipasi lebih lanjut sehingga aktivitasnya dimedia sosial semakin tinggi. Begitu pun sebaliknya.

Berdasarkan hasil analisis tambahan, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat keterikatan media sosial berdasarkan usia responden. Michot, Blancot, dan Munoz (2016) mengemukakan bahwa kelompok usia 25 tahun ke bawah merupakan kelompok usia dengan keterikatan media sosial yang tinggi dibandingkan dengan usia 25 tahun ke atas. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reer, Tang, dan Quandt (2019) bahwa individu yang berusia muda cenderung memiliki tingkat keterikatan media sosial yang tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh tugas perkembangannya. Pada fase ini, individu akan membangun hubungan interpersonal dengan orang lain untuk membuktikan kemandiriannya (Arnett, 2000). Media sosial dengan berbagai fitur yang ditawarkan seperti kemudahan dalam berhubungan dan menjaga eksistensi di lingkungan sosial mendorong individu usia muda untuk menggunakannya guna memenuhi tugas perkembangannya tersebut (Kandell, 1998).

Uji hipotesis yang telah dilakukan menghasilkan nilai koefisien korelasi antara FoMO dan keterikatan media sosial yaitu sebesar $r = 0,420$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diketahui bahwa responden memiliki tingkat keterikatan media sosial yang sedang karena dipengaruhi oleh tingkat FoMO responden yang sedang pula. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Przybylsky, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) bahwa FoMO berhubungan secara positif dengan keterikatan media sosial. Semakin tinggi FoMO individu, maka semakin tinggi pula keterikatannya terhadap media sosial.

Hasil penelitian Swar dan Hameed (2017) mengemukakan bahwa orang dengan kebutuhan psikologis yang rendah memiliki rasa takut yang tinggi untuk ketinggalan informasi. Hal ini yang mengarahkan individu pada tingkat keterlibatan media sosial yang lebih tinggi. Penggunaan media sosial membuat individu FoMO dapat selalu terhubung dengan orang lain. Yin, Liu, dan Lin (2015) dalam penelitiannya terhadap 629 pengguna *facebook* di Taiwan yang berusia 20 hingga 40 tahun menunjukkan bahwa FoMO merupakan salah satu hal yang mendasari niat keberlanjutan individu dalam penggunaan media sosial. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering memeriksa media sosialnya untuk mendapatkan informasi. FoMO mendorong pengguna untuk tetap berhubungan satu sama lain, sehingga memengaruhi niat berkelanjutan pengguna yang mengarah pada keterikatan terhadap media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Alt (2015) menunjukkan bahwa siswa yang termotivasi secara ekstrinsik dan tidak memiliki motivasi berhubungan positif dengan FoMO dan menyebabkan penggunaan media sosial selama kelas berlangsung. Hal serupa juga ditemukan pada responden penelitian, dimana sebanyak 275 responden (91%) melaporkan pernah mengakses media sosial



selama kelas berlangsung. Individu dengan kecenderungan FoMO akan terdorong untuk selalu mengecek media sosial dimana pun dan kapanpun agar tidak tertinggal informasi terbaru.

Hasil analisis tambahan yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa dari ketiga aspek keterikatan media sosial, aspek keterikatan sosial memiliki nilai koefisien korelasi yang paling tinggi terhadap FoMO dibandingkan aspek lainnya. Uji korelasi yang dilakukan menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara FoMO dan aspek keterikatan sosial adalah $r = 0,443$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa FoMO memberikan peranan penting terhadap keterikatan sosial responden sehingga menimbulkan keterikatan media sosial.

Alt (2015) mengemukakan bahwa aspek keterikatan sosial ditandai dengan berbagi informasi pribadi atau sosial kepada orang lain. Keterikatan sosial berkaitan dengan kebutuhan akan interaksi sosial dan relasional. Dolan (2015) mengemukakan bahwa interaksi sosial dan relasional merupakan motivasi utama individu untuk mengakses media sosial. Sebab melalui media sosial individu dapat berhubungan dengan orang terdekatnya. Interaksi sosial yang dibangun membantu individu memperoleh pengetahuan tentang keadaan orang lain.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara FoMO dengan keterikatan media sosial pada mahasiswa di Kota Makassar ($r = 0,420$, $p = 0,000$). Dengan demikian, semakin tinggi FoMO, maka semakin tinggi keterikatan media sosial yang dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mengontrol perilaku penggunaan media sosialnya agar terhindar dari penggunaan media sosial yang menyimpang.

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk: (1) melakukan penelitian lebih lanjut mengenai FoMO dan keterikatan media sosial dengan memfokuskan pada satu jenis media sosial agar hubungan atau pengaruhnya dapat terlihat dengan jelas, (2) menggali lebih dalam terkait faktor apa saja yang memberikan pengaruh terhadap keterikatan media sosial individu, selain FoMO, serta (3) melakukan studi lebih lanjut untuk mengetahui perbedaan kategori tinggi, sedang, rendah FoMO. Misalnya dengan melakukan studi kualitatif untuk mengeksplorasi perbedaan tingkatan FoMO tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
- APJII. (2018). Laporan Survei Penetrasi dan Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018. Diakses dari <https://apjii.or.id/survei>.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.



- Dolan, R. M. (2015). *Social media engagement behaviour: A uses and gratifications perspective*. (Doctoral dissertation, University of Adelaide). Diakses dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0965254X.2015.1095222>.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298.
- Faradillah, W. (2018). *Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa*. (skripsi). UNM, Makassar.
- Hootsuite (We Are Social). (2019). Indonesia Digital Report. Diakses dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2019/>.
- JWT Intelegence. (2012). *Fear of missing out (FoMO)*. New York: J. Walter Thompson Company.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction On Campus: The Vulnerability Of College Students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.
- Lenhart, A. (2015). *Teens, social media & technology overview 2015*. Diakses dari <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>.
- McCay-Peet, L., & Quan-Haase, A. (2016). A model of social media engagement: user profiles, gratifications, and experiences. *In Why Engagement Matters* (pp. 199-217). Springer, Cham.
- Michot, D., Blancot, C., & Munoz, B. B. B. (2016). Relationship between fear of missing out and social media engagement in a french population sample. Diakses dari <https://www.spotpink.com/spotpink/wp-content/uploads/Michot-Blancot-Bourdon-Baron-Munoz-2016-VF.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.
- 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.
- Saphiro, L. A. S., & Margolin, G. (2014). Growing upwired: social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 1-18.
- SCG. (2017). Survey: Snapchat instagram, Facebook in deat heat for student use. (online). Diakses dari <https://www.prnewswire.com/news-releases/survey-snapchat-instagram-facebook-in-dead-heat-for-student-use-300439478.html>.



- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.
- 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*, 139-146.
- Tarantino, K., McDonough, J., & Hua, M. (2013). Effects of student engagement with social media on student learning: A review of literature. *The Journal of Technology in Student Affairs*, 1(8), 1-8.
- Tunc-Aksan, A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559-566.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet communication disorder. *Addictive Behavior Reports*, 5, 33-42.
- Yin, F. S., Liu, M. L., & Lin, C. P. (2015). Forecasting the continuance intention of social networking sites: Assessing privacy risk and usefulness of technology. *Technological Forecasting and Social Change*, 99, 267-272.



HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Nur Roihana Zulfa¹, Luh Putu Shanti Kusumaningsih²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung
Semarang

nurroihanazulfa@std.unissula.ac.id

Abstract

This research aimed to determine the relationship between self efficacy and social family support to the anxiety of final level students who are facing thesis at The Faculty Of Animal And Agricultural Science Diponegoro University this research used quantitative methods, with population of students at The Faculty of Animal and Agricultural Science Diponegoro University who are facing thesis. The sampling technique used was cluster random sampling with 193 students as research subjects. The data collection technique used three scales. The first scale is the anxiety scale which consists of 23 items with a reliability coefficient of 0,802. The second scale is the self efficacy scale which of 29 items with a reliability coefficient of 0,910. The third scale is the social family support scale which of 30 items with a reliability coefficient of 0,933. Hypothesis testing using the the Multiple Regression correlation technique. The results of the first hypothesis analysis were obtained $R = 0,749$ and $F = 121.247$ and $p = 0,000$ ($p < 0,5$). The results of the forst analysis showed a significant relationship between self efficacy and family social support on anxiety. The second hypothesis was obtained at $r_{xy} = -0,024$ with a significance of $p = 0,000$ ($p < 0,5$). The results of the second analysis show that there is a negative relationship between self efficacy and anxiety. The results of the third hypothesis analysis was obtained at $r_{xy} = -0,682$ with significance of $p = 0,000$ ($p < 0,5$). The results of the third analysis show that there is a negative relationship between family social support and anxiety. This shows that all research hypotheses are accepted with the effective contribution of self-efficacy and family social support variables on anxiety by 56.1%.

Keywords: anxiety; self efficacy; family social support; students; thesis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro (UNDIP). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan populasi mahasiswa Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro (UNDIP) yang sedang menghadapi skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster Random Sampling* dengan subjek penelitian 193 mahasiswa. Teknik pengambilan data menggunakan tiga skala Skala pertama yaitu skala kecemasan yang terdiri dari 23 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,802. Skala kedua yaitu skala *self efficacy* yang terdiri dari 29 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,910. Skala ketiga yaitu skala dukungan sosial keluarga dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,933. Uji hipotesis menggunakan teknik regresi berganda. Hasil analisis hipotesis pertama diperoleh sebesar $R = 0,749$ dan $F = 121.247$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,5$). Hasil analisis pertama menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan. Hipotesis kedua diperoleh sebesar $r_{xy} = -0,024$ dengan signifikasi $p = 0,000$ ($p < 0,5$). Hasil analisis kedua menunjukkan ada hubungan negatif antara *self efficacy* terhadap kecemasan. Hasil analisis hipotesis ketiga diperoleh sebesar $r_{xy} = -0,682$ dengan signifikasi $p = 0,000$ ($p < 0,5$). Hasil analisis ketiga menunjukkan bahwa ada hubungan



negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa semua hipotesis penelitian diterima dengan sumbangan efektif variabel *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan sebesar 56,1%.

Kata kunci: Kecemasan; *self efficacy*; dukungan sosial keluarga; mahasiswa; skripsi

PENDAHULUAN

Saat masa perkuliahan mahasiswa akan dihadapkan dengan tugas yang berbeda di setiap tingkatan atau semester. Di akhir semester mahasiswa mendapatkan tugas yaitu skripsi. Skripsi menjadi syarat wajib untuk lulus dan mendapatkan gelar sarjana. Skripsi merupakan tugas akhir mahasiswa yang melibatkan rasa emosional yang tinggi. Mahasiswa bukan hanya diharuskan untuk menguasai teori saja akan tetapi mahasiswa diharuskan untuk melakukan penelitian ilmiah, menentukan metode yang tepat untuk penelitian.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat untuk menyelesaikan jenjang sarjana S1 yang menganalisis mengenai suatu fenomena yang terjadi di masyarakat dengan topik yang berbeda – beda (Wakhyudin & Putri, 2020). Skripsi mengajarkan mahasiswa untuk melihat, mengkritisi dan meneliti fenomena yang terjadi di masyarakat. Skripsi menjadi suatu hasil dari ilmu pengetahuan yang sudah didapatkan dalam perkuliahan. Mahasiswa akan mengerahkan seluruh tenaganya untuk menyelesaikan skripsi sesuai dengan targetnya.

Kecemasan merupakan keadaan saat seseorang merasakan khawatir pada diri sendiri dan merasa akan mendapatkan suatu yang tidak diinginkan (Adinugraha et al., 2019). Kecemasan akan muncul saat seseorang mengalami suatu masalah dan sulit untuk menyelesaikannya. Di dalam masa perkuliahan mahasiswa akan mengalami suatu keadaan yang menyebabkan rasa cemas yaitu saat menjadi mahasiswa akhir dan sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Skripsi membutuhkan emosional yang baik, *self efficacy*, biaya yang banyak untuk melakukan penelitian dan dukungan sosial keluarga yang baik. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan.

Kesulitan – kesulitan yang menyebabkan mahasiswa akhir menjadi cemas antara lain takut dengan dosen pembimbing, sulit menyesuaikan dengan dosen pembimbing, sulit mencari tema, sulit menentukan judul yang sesuai dengan dosen pembimbing, sulit menemukan referensi, keluarga yang menuntut untuk lulus tepat waktu, biaya penelitian dan sulit menuangkan ide ke dalam bahasa ilmiah. Mahasiswa akhir juga dituntut keluarganya untuk lulus tepat waktu. Tidak hanya itu, mahasiswa juga sering membanding – bandingkan dirinya atau menjadikan tolak ukur kesuksesan teman – temannya saat menyelesaikan skripsi. Kesulitan – kesulitan tersebut membuat mahasiswa mengalami ketegangan dan kekhawatiran. Kekhawatiran tersebut membuat mahasiswa menjadi berfikir negatif terhadap skripsi sehingga merasa pesimis dan cemas. Kecemasan akan membuat seseorang menjadi malas untuk mengerjakan skripsi sehingga menunda – nunda untuk mengerjakan skripsinya.



Dukungan sosial keluarga sangat penting untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi. Ratna (2010) mengatakan bahwa dukungan sosial keluarga ialah faktor terpenting dalam memecahkan masalah dan dukungan sosial keluarga bisa sebagai strategi preventif untuk mengurangi kecemasan yaitu pandangan hidup yang luas serta mengurangi perasaan cemas (Afriani, 2018). Dengan diberikannya dukungan sosial dari keluarga terdekat, individu tampak sehat secara psikis dan fisiknya dibandingkan dengan individu tidak mendapatkan dukungan sosial keluarganya sehingga akan mengurangi kecemasan atau stress (Aimul, 2005) (Pramudhita, 2013). Dengan demikian, mahasiswa dapat mengurangi kecemasan dengan dukungan sosial dari keluarganya. Semakin baik dukungan sosial keluarga, makin menurun tingkat kecemasan mahasiswa. Sebaliknya semakin sedikit dukungan sosial keluarga, makin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa akhir.

Bandura (1997:73) *self efficacy* yaitu keyakinan seseorang akan kemampuan diri untuk mengerjakan tugas ataupun bertindak untuk memenuhi keinginannya tertentu (Adiputra, 2015). *Self efficacy* ialah keyakinan terhadap diri dapat menyelesaikan tugas sesuai keinginan dan cita - cita. Bandura (1997) juga menambahkan jika semakin seseorang percaya dengan dirinya maka seseorang akan semakin berusaha untuk mencapai cita – citanya dan semakin besar komitmen untuk berusaha mencapai apa yang diinginkan (Adinugraha et al., 2019). Seseorang akan selalu optimis menyelesaikan tugas jika memiliki *self efficacy*. Demikian sebaliknya, seseorang tersebut cenderung pesimis bisa menyelesaikan tugas dengan baik jika tidak mempunyai *self efficacy*. Sehingga ketika mahasiswa akhir mempunyai *self efficacy* yang baik maka mereka merasa lebih yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Penelitian ini berfokus pada faktor eksternal yaitu dukungan sosial keluarga, karena dukungan sosial keluarga berdampak pada berkurangnya kecemasan yang dialami mahasiswa akhir. Kemudian faktor internal yaitu *self efficacy* juga sangat mempengaruhi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. *self efficacy* bisa membangun rasa optimis untuk bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu sehingga bisa mengurangi rasa cemas untuk gagal saat mengerjakan skripsi. Sehingga dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* termasuk salah satu faktor penting yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa akhir saat menghadapi skripsi.

Berdasarkan uraian masalah tersebut, dapat dikatakan banyaknya mahasiswa akhir yang menghadapi skripsi merasa cemas. Sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji masalah berjudul Hubungan Antara *Self Efficacy* Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menghadapi Skripsi Di Fakultas Peternakan Dan Pertanian Undip.

METODE

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 372 mahasiswa akhir angkatan 2017 yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Undip. Sampel uji coba sebanyak 92 mahasiswa dan sampel penelitian sebanyak 193 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu skala kecemasan, skala *self efficacy*, dan skala dukungan sosial keluarga.. Skala kecemasan menggunakan modifikasi dari Yuliansyah (2018) dengan menggunakan teori Dennis Greenberger (2004), skala *self efficacy* dibuat oleh peneliti sendiri dengan menggunakan teori dari Hanifah dan Agustini (2012), dan skala dukungan sosial keluarga menggunakan modifikasi dari Yuliansyah (2018) dengan menggunakan teori dari Sarafino (2011). Skala dalam penelitian ini masing-masing memiliki item sebanyak 40 item. Uji daya beda aitem menggunakan batas kriteria $r_{ix} \geq 0,25$ dan dihitung dengan teknik korelasi *product moment* dan analisis uji daya beda aitem dengan bantuan *IBM SPSS Statistict*. Reliabilitas diuji menggunakan *Alpha cronbach* dengan program *IBM SPSS Statistict*. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi berganda yang digunakan peneliti untuk mengetahui hubungan antara kedua prediktor (X1 dan X2) dengan variabel dependen/variabel tergantung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan uji normalitas diperoleh $KS-Z = 1,353$ bertaraf signifikan 0,51, sehingga dinyatakan bahwa $0,051 > 0,05$ dan menunjukkan hasil data variabel *self efficacy*, dukungan sosial keluarga, serta kecemasan terdistribusi normal. Uji linearitas antara *self efficacy* terhadap kecemasan didapatkan koefisien $F_{linier} = 243,512$ bertaraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Uji linearitas antara dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan didapatkan koefisien $F_{linier} =$ dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Uji multikolinieritas menggunakan pedoman yaitu skor *Variance Inflation Faktor* (VIF) < 10 dan skor *Tolerance* $> 0,1$. Berdasarkan hasil uji multikolinieritas pada penelitian yang dilakukan didapat nilai VIF = 1,427 (< 10) dan nilai *Tolerance* = 0,701 ($> 0,1$). Hasil analisis juga mengungkapkan korelasi $R = 0,749$ $F = 121,247$ dan $P = 0,000$ ($p < 0,05$) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan mahasiswa akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro.

Tabel 1.
Kategorisasi Skor Skala Kecemasan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$74,75 < X \leq 92$	Sangat tinggi	0	0%
$63,25 < X \leq 74,75$	Tinggi	61	31,60%
$51,75 < X \leq 63,25$	Sedang	89	46,11%
$40,25 < X \leq 51,75$	Rendah	42	21,76%
$23 < X \leq 40,25$	Sangat Rendah	1	0,51%
Jumlah		193	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor skala kecemasan diketahui 1 subjek penelitian memiliki skor sangat rendah, 42 subjek penelitian memiliki skor rendah, 89 subjek penelitian memiliki skor sedang, 61 subjek penelitian memiliki skor tinggi, dan tidak ada subjek penelitian memiliki skor sangat tinggi.



Uji Hipotesis kedua memakai teknik korelasi parsial untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan. Dari hasil penelitian didapatkan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,024$ bertaraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari hasil penelitian ialah ada hubungan negatif antara kecemasan dengan dukungan sosial keluarga.

Tabel 2.

Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial Keluarga

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$97,5 < X \leq 120$	Sangat tinggi	38	19,68%
$82,5 < X \leq 97,5$	Tinggi	90	46,63%
$67,5 < X \leq 82,5$	Sedang	63	32,64%
$50,75 < X \leq 65,25$	Rendah	2	1,03%
$30 < X \leq 52,5$	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		193	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor skala dukungan sosial keluarga diketahui tidak ada subjek penelitian memiliki skor sangat rendah, 12 subjek penelitian memiliki skor rendah, 63 subjek penelitian memiliki skor sedang, 90 subjek penelitian memiliki skor tinggi, dan 38 subjek penelitian memiliki skor sangat tinggi.

Uji hipotesis ketiga berfungsi untuk mengetahui hubungan antara variabel *self efficacy* dengan kecemasan dengan menggunakan teknik korelasi parsial. Penelitian ini didapatkan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,682$. Bertaraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ialah ada hubungan negatif antara kecemasan dengan *self efficacy*.

Tabel 3.

Kategorisasi Skor Skala Self Efficacy

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$94,25 < X \leq 116$	Sangat tinggi	36	18,65%
$79,75 < X \leq 94,24$	Tinggi	109	56,47%
$65,25 < X \leq 79,75$	Sedang	29	15,02%
$50,75 < X \leq 65,25$	Rendah	19	9,84%
$29 < X \leq 50,75$	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		193	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor skala *self efficacy* diketahui tidak ada subjek penelitian memiliki skor sangat rendah, 19 subjek penelitian memiliki skor rendah, 29 subjek penelitian memiliki skor sedang, 109 subjek penelitian memiliki skor tinggi, dan 39 subjek penelitian memiliki skor sangat tinggi.



Daradjat (2016) mengemukakan kecemasan sebagai pengungkapan perasaan dari bermacam proses emosi dan terjadi ketika individu menghadapi tekanan perasaan dan pertentangan. Tekanan dapat bersumber dari dalam individu ataupun dari luar individu. Seringkali keluarga membandingkan individu dengan orang lain dan selalu menuntut apa yang diinginkan. Hal ini akan berpengaruh terhadap psikologis dan kepercayaan diri mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi sesuai kemampuan yang dimiliki.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Urbaningrum (2021) tentang kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan. Penelitian dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sampel dalam penelitian sejumlah 113 mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan ialah adanya pengaruh kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Umumnya mahasiswa merasa cemas karena kurang percaya diri bersaing dengan yang lain dan membayangkan ketika individu dipanggil untuk wawancara. Individu juga merasa khawatir saat memasuki dunia kerja yang sesuai dengan bidangnya. Dukungan sosial keluarga juga menyebabkan mahasiswa merasa cemas. Kurangnya dukungan keluarga saat individu memiliki masalah atau merasa tertekan saat individu merasa takut memasuki dunia kerja. Maka dengan dukungan sosial keluarga dan kepercayaan diri akan membantu mahasiswa mengurangi kecemasan saat merasa tertekan dalam menghadapi masalah.

Serupa dengan penelitian yang dilakukan Apollo & Cahyadi, (2012) dukungan sosial keluarga dapat mengurangi depresi, kecemasan, serta simtom – simtom gangguan pada orang yang menghadapi stress. Individu akan memiliki pandangan positif mengenai kehidupan karena yakin dengan kemampuannya dibanding individu yang rendah akan dukungan sosial keluarganya merasa kecewa dengan kehidupannya. Menurut Christenfeld dalam (Taylor, 2009) dukungan sosial dari orang terdekat dengan individu sangat berpengaruh dalam memberikan efek menenangkan. Azizah (2011) juga mengatakan dukungan paling besar berada dalam lingkungan keluarga. Dukungan sosial keluarga memberikan pengaruh kuat karena terwujud pertama kali di kehidupan individu. Dukungan sosial keluarga memberikan keyakinan bagi individu agar mampu mengatasi masalah dan mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

Penelitian dari Barrows, dkk (2013) juga tentang *self efficacy* dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri karena dapat mempengaruhi hasil yang sudah dilakukan. Peneliti menemukan makin tinggi *self efficacy* individu maka makin yakin individu dapat melakukan tugas dengan baik. Individu percaya dengan kemampuannya maka individu tersebut akan mampu mengatasi masalah dan kesulitan yang menyebabkan muncul kecemasan. Individu akan merasa percaya terhadap keputusan yang diambil. Sebaliknya, jika individu tidak percaya diri dengan kemampuannya maka akan merasa panik menghadapi situasi yang tidak menentu. Individu juga merasa takut dan khawatir melakukan kesalahan.



Bandura juga berpendapat bahwa individu dengan *self efficacy* tinggi tidak merasa hambatan sebagai suatu tantangan (Zajacova et al., 2005). Santrock, dkk (2011) juga mengatakan bahwa jika seseorang memiliki *self efficacy* dan kecemasan maka saat menghadapi situasi yang menantang kemungkinan bisa menyelesaikan dengan baik. Shofiah & Raudatussalamah, (2014) juga mengungkapkan bahwa *Self efficacy* tinggi akan memotivasi individu untuk menghadapi serta menyelesaikan tugas yang ada.

Hasil penelitian berdasarkan deskripsi pada skala kecemasan menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro Semarang tergolong sedang, artinya mahasiswa tersebut mengalami kecemasan. Sedangkan hasil *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro Semarang tergolong tinggi, artinya mahasiswa tersebut memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menghadapi skripsi dan keluarga memberikan dukungan mahasiswa saat menghadapi skripsi.

Berdasarkan dari uraian tersebut, terdapat hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Undip.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: ada hubungan yang sangat signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro, dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima dan memiliki sumbangan efektif sebesar 56,1%. Hasil hipotesis kedua pada penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro, sehingga hipotesis diterima. Artinya semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin rendah kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro. Hasil hipotesis kedua pada penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro, sehingga hipotesis diterima. Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro.



DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha, R. R., Suprihatin, T., & Fitiriani, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2, 000*, 367–373.
- Adiputra, S. (2015). Keterkaitan Self Efficacy dan Self Esteem terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa [The correlation between Self Efficacy and Self Esteem towards Student Learning Achievement]. *Jurnal Fokus Konseling, 1(2)*, 151–161.
- Afriani, B. (2018). Motivasi Mahasiswa Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Tugas Akhir. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 9(1)*, 116–128.
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta No. 02 Tahun XXXV III, 000*, 332–341.
- Dennis Greenberger, C. A. P. (2004). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hanifah, N., & Agustini, R. (2012). Peningkatan Self Efficacy dan Berpikir Kritis Melalui Penerapan Model Pembelajaran Inkuiri Materi Pokok Asam Basa Kelas XI SMAN 9 Surabaya. *UNESA Journal of Chemical Education, 1(1)*, 27–33. <https://www.e-jurnal.com/2016/06/peningkatan-self-efficacy-dan-berpikir.html>
- Lilik Ma'rifatul Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia* (1st ed.). Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Pramudhita, A. (2013). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Skripsi Di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. *Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta 2013*, 1–10.
- Reza Yuliansyah. (2018). *Hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknologi Industri Unissula. 168*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507> <http://dx.doi.org/10.1016/j.humpath.2017.05.005> <https://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931>
- Sarafino, E.P., & Smith, T. . (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh). New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Shelley E Taylor. (2009). *Health psychology*.
- Urbaningrum, N. (2021). *Pengaruh kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja*.



Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>

Zakiah Daradjat. (2020). *Kesehatan Mental*. PT. Gunung Agung.



INTERNAL LOCUS OF CONTROL DENGAN KECURANGAN AKADEMIK PADA MAHASISWA DI YOGYAKARTA

**Narastri Insan Utami¹, Angelia Stefanie Rosemarry Tato², Rahma Widyana³,
Alifya Nur Fatin Halimah⁴**

^{1,2,3,4} Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Indonesia

narastri@mercubuana-yogya.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between internal locus of control and academic cheating among students in Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between internal locus of control and student academic cheating in Yogyakarta. The sampling technique used is purposive sampling with the criteria for active college students who are studying in Yogyakarta, aged 18-21 years. Subjects in this study amounted to 103. The research method used a quantitative approach with measuring instruments of the Internal Locus of Control Scale and the Student Academic Cheating Scale. The data analysis technique used was Karl Pearson's product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (r_{xy}) = -0.521 with $p < 0.01$. These results indicate that there is a negative relationship between internal locus of control and student academic cheating in Yogyakarta.

Keywords: *internal locus of control; academic cheating; college student*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *internal locus of control* dengan kecurangan akademik pada mahasiswa di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara *internal locus of control* dengan kecurangan akademik mahasiswa di Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif yang melakukan kuliah di Yogyakarta, berusia 18-21 tahun. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 103. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat ukur Skala *Internal Locus of Control* dan Skala Kecurangan Akademik Mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,521 dengan $p < 0,01$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *internal locus of control* dengan kecurangan akademik mahasiswa di Yogyakarta.

Kata kunci : *internal locus of control; kecurangan akademik; mahasiswa*



PENDAHULUAN

Dalam mempersiapkan keberlangsungan kehidupan di masyarakat, suatu bangsa mempersiapkan generasi muda dan mencerdaskan kehidupan bangsa dengan mengembangkan keterampilan individu menjadi individu yang lebih manusiawi menggunakan pendidikan (Nursalam et al., 2020). Pendidikan merupakan suatu proses latihan berkelanjutan serta pengenalan individu akan potensi yang berada di dalam dirinya dengan merenungkan segala sesuatu yang diketahui, dipahami, dan diperoleh (Neolaka & Neolaka, 2017). Nurdin (2014) menambahkan bahwa pendidikan merupakan suatu proses belajar dan penyesuaian individu terhadap nilai-nilai budaya dan cita-cita masyarakat.

Mahasiswa diartikan sebagai seseorang yang mengenyam pendidikan di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya dalam menguasai suatu keahlian dalam tingkat sarjana (Budiman, 2006). Sagoro (2013) menambahkan bahwa mahasiswa merupakan generasi yang mampu mengubah suatu bangsa ke arah yang lebih baik dengan mengikuti proses pembelajaran sesuai kaidah, peraturan maupun norma yang berlaku dalam lingkungan akademiknya.

Mahasiswa menurut Arnett (dalam Santrock, 2017) berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa yang terjadi pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Mahasiswa yang memasuki pendidikan di perguruan tinggi, akan menyesuaikan gaya belajar yang ada. Akan tetapi, jika tidak terbiasa serta memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi akademik, mengakibatkan mahasiswa menjadi kurang siap dalam menghadapi perkuliahan dan akan melakukan segala upaya ketika menghadapi pengerjaan tugas atau saat ujian termasuk dengan kecurangan (Sukmawati, 2016).

Kecurangan Akademik

Pembelajaran dan perolehan keterampilan profesional akademik adalah tujuan penting dari pendidikan tinggi. Kejujuran akademik adalah sarana yang dihargai dimana siswa mencapai tujuan ini, dan mengembangkan karakter dan keunggulan. Siswa yang menyontek sebagai upaya memperoleh nilai yang lebih tinggi, dikategorikan sebagai siswa yang gagal untuk memperoleh keterampilan profesional dan akademik (Whitley dan Keith-Spiegel 2002). Kecurangan akademik juga mendistorsi evaluasi yang adil dan penilaian prestasi siswa (Harding et al. 2007) dan manajemen kurikuler (Passow et al. 2007).

Kecurangan yang terjadi di dalam dunia akademik disebut dengan kecurangan akademik (Anderman et al, 2007). Nursalam et al (2013) menyatakan kecurangan akademik merupakan perilaku tidak etis yang dilakukan dengan sengaja oleh mahasiswa meliputi pelanggaran terhadap aturan-aturan dalam menyelesaikan tugas atau ujian dengan cara yang tidak jujur, pengurangan keakuratan yang diharapkan dari performansi mahasiswa. Pavela (Whitley & Keith-Spiegel, 2002) memaparkan mahasiswa dalam melakukan praktik kecurangan akademik terbagi menjadi empat komponen, yakni menyontek, pemalsuan, memfasilitasi perbuatan curang, dan plagiat.



Anderman & Murdock (2007) menunjukkan beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan kecurangan diantaranya yaitu faktor demografi, perbedaan budaya akademik, motivasi, dan kepribadian. Baron (Mujahidah, 2013) mengatakan bahwa aspek kepribadian yang dimiliki individu yaitu *locus of control* mampu mempengaruhi harapan dan sikap individu dalam lingkungan sekitarnya. *Locus of control* menggambarkan salah satu faktor internal yaitu faktor kepribadian yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap mampu tidaknya mengontrol nasib (*destiny*) sendiri. *Locus of control* dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu *internal locus of control* dan *eksternal locus of control* (Rotter, 1996).

Internal Locus of Control

Locus of control mengacu pada apakah seseorang percaya bahwa hasil dari suatu peristiwa ditentukan oleh tindakannya sendiri atau secara kebetulan (Rotter, 1966). Seseorang yang percaya bahwa suatu hasil ditentukan oleh tindakannya sendiri memiliki *internal locus of control* yang tinggi. Perilaku teori harapan Rotter (1966) diusulkan untuk ditentukan tidak hanya oleh konsekuensi (penguat positif) tetapi juga oleh harapan bahwa perilaku tertentu akan menghasilkan konsekuensi tersebut (Mischel et al. 2004). Dengan demikian, orientasi lokus kontrol siswa mencerminkan sikap belajarnya dan alokasi tanggung jawab untuk belajar: internalitas kontrol menandakan bahwa siswa menerima tanggung jawab pribadi untuk belajar sementara eksternalitas kontrol berarti bahwa dia memiliki sedikit kontrol belajar (Rinn et al., 2014)

Penelitian yang dilakukan oleh Desi et al (2018) pada Siswa Menengah Atas (SMA) menemukan bahwa ada hubungan antara *internal locus of control* dengan kecurangan akademik. Musslifah (2012) menambahkan bahwa individu dengan *internal locus of control* mampu memegang kendali atas tindakan-tindakannya serta mampu membuat perubahan dalam mencapai harapan-harapannya. Individu dengan *internal locus of control* cenderung mencapai pencapaian yang lebih besar di antara siswa sekolah menengah dan mahasiswa (Volkmer dan Feather, 1991). Sesuai dengan bukti asosiasi *internal locus of control* dan hasil akademik terkait lainnya, kami berharap *internal locus of control* akan berhubungan negatif dengan kecurangan akademik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang melibatkan pengukuran dua variabel yaitu kecurangan akademik sebagai variabel terikat dan *internal locus of control* sebagai variabel bebas.

Sampel

Sampel penelitian melibatkan 103 mahasiswa aktif yang terdaftar menjalani kuliah di Perguruan Tinggi kota Yogyakarta. Batasan usia sampel berkisar dari usia 18-21 tahun. Partisipan penelitian tersebar dari beberapa universitas yang ada di Yogyakarta dan juga tersebar tingkat semester yang telah ditempuhnya.



Instrumen penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Kedua variabel *internal locus of control* dan kecurangan akademik menggunakan metode pengumpulan data dengan skala likert. Skala likert pada penelitian ini menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala kecurangan akademik terdiri dari 24 aitem yang memiliki daya beda bergerak dari angka 0,251 sampai dengan 0,579. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,869. Pengembangan skala ini berdasarkan aspek yang dikemukakan Pavela (dalam Whitley, 2002) yaitu: menyontek, pemalsuan, memfasilitasi perbuatan curang dan plagiat.

Skala *internal locus of control* terdiri dari 25 aitem yang memiliki daya beda bergerak dari angka 0,263 sampai dengan 0,664. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,897. Pengembangan skala ini berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (1998) yaitu: control, mandiri, tanggungjawab, ekspektasi.

Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara online melalui *google form*. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan mencari partisipan yang memenuhi kriteria. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecurangan akademik dengan *internal locus of control* pada mahasiswa.

Analisis Data

Uji normalitas, dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*, dilakukan untuk mengetahui normal atau tidak sebuah sebaran data. Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara kedua variabel linier atau tidak. Uji korelasi digunakan untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas untuk variabel kecurangan akademik didapatkan nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* (K-SZ) sebesar 0,086 dengan nilai signifikansi sebesar 0,060 ($p > 0,050$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel Kecurangan Akademik terdistribusi secara normal. Variabel *Internal Locus Of Control* didapatkan nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* (K-SZ) sebesar 0,082 dengan nilai signifikansi sebesar 0,085 ($p > 0,050$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data untuk variabel *Internal Locus Of Control* terdistribusi secara normal

Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan antara kecurangan akademik dengan *internal locus of control* $F = 41,545$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara kecurangan akademik dengan *internal locus of control*.

Berdasarkan hasil analisis *Product Moment* diperoleh koefisien korelasi antara kecurangan akademik dengan *internal locus of control* r_{xy} sebesar -0,521 dengan



taraf yang signifikan yang signifikan 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara kecurangan akademik dengan *internal locus of control* pada mahasiswa di Yogyakarta

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecurangan akademik dengan *internal locus of control* pada mahasiswa di Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Desi et al (2018) sebelumnya yang mendukung adanya hubungan negatif antara *internal locus of control* dengan perilaku menyontek dalam penelitiannya mengenai hubungan antara perilaku curang ditinjau dari *locus of control*. Penelitian tersebut menemukan bahwa *internal locus of control* berkorelasi negatif dengan perilaku curang, yang artinya jika *internal locus of control* rendah maka perilaku menyontek tinggi, sebaliknya jika *internal locus of control* tinggi maka perilaku menyontek rendah. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari et al (2013) yang meneliti tentang hubungan antara *locus of control* dengan perilaku curang yang memberikan kesimpulan bahwa variabel *locus of control* berpengaruh secara signifikan negatif terhadap perilaku curang. Studi lebih lanjut menyatakan bahwa individu yang melakukan kecurangan akademik akan mengakibatkan terbentuknya salah satu perilaku atau watak yaitu tidak bertanggung jawab (Purnamasari, 2013).

Kategorisasi skor subjek pada skala kecurangan akademik mahasiswa di Yogyakarta cenderung rendah. Artinya, jika dilihat dari komponen menyontek, komponen pemalsuan, komponen memfasilitasi perbuatan curang, dan komponen plagiat mahasiswa di Yogyakarta ini cenderung rendah. Hasil dari kategorisasi skor subjek penelitian ini menunjukkan bahwa *internal locus of control* mahasiswa di Yogyakarta cenderung tinggi. Artinya, jika dilihat dari aspek kontrol, aspek mandiri, aspek tanggung jawab dan aspek ekspektasi mahasiswa di Yogyakarta ini cenderung tinggi.

Aspek kontrol diri pada mahasiswa memiliki kaitan terhadap kecurangan akademik dalam meraih prestasi belajar (Susanti, 2018). Kemampuan kontrol diri yang baik akan membuat individu mengambil keputusan dan mengambil langkah yang efektif dalam mencapai sesuatu sehingga dapat menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan (Thalib, 2010). Dalam penelitian ini mahasiswa juga memiliki aspek mandiri yang tinggi. Salah satu ciri dari kemandirian adalah memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan tugas-tugas perkuliahan (Desmita, 2009). Selain mandiri, mahasiswa juga dituntut untuk bertanggung jawab karena dalam studi lebih lanjut menyatakan bahwa individu yang melakukan kecurangan akademik akan mengakibatkan terbentuknya salah satu perilaku atau watak yaitu tidak bertanggung jawab (Purnamasari, 2013). Mahasiswa di Yogyakarta juga memiliki aspek ekspektasi yang tinggi. Sebuah studi menyatakan bahwa ekspektasi atau pengharapan berkaitan dengan kecurangan akademik. Pengharapan berhubungan negative dengan perilaku curang, semakin tinggi harapan individu maka perilaku curang semakin rendah, sedangkan semakin rendah harapan individu maka semakin tinggi perilaku curang (Sagoro, 2013).



Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Yogyakarta memiliki *internal locus of control* dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa di kampus sehingga terhindar dari kecurangan akademik. Artinya, semakin tinggi *internal locus of control* yang dimiliki, maka semakin rendah kecurangan akademik mahasiswa di Yogyakarta.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh koefisien $r_{xy} = -0,521$ dengan taraf signifikansi $p < 0,01$ yang berarti ada hubungan negatif antara *internal locus of control* dengan kecurangan akademik pada mahasiswa di Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *internal locus of control* maka semakin rendah kecurangan akademik pada mahasiswa di Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah *internal locus of control* maka semakin cenderung tinggi kecurangan akademik pada mahasiswa di Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderman, E. M., Murdock, T. B., City, K., Anderman, E. M., Anderman, L., Berliner, D. C., Callahan, D., Christensen, L., City, K., Clarke, M. J., Freeman, T. M., Garavalia, L., Gehlbach, H., & Golant, C. J. (2007). *Psychology of academic cheating*.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Budiman, Arief. 2006. *Kebebasan, Negara, Pembangunan: Kumpulan Tulisan 1965-2005*. Pustaka Alvabet dan Freedom Institute
- Desi, D., Elvinawanty, R., & Marpaung, W. (2018). Perilaku Menyontek Ditinjau dari Locus of Control pada Pelajar SMA. In *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v2i1.1137>
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Harding T, Mayhew M, Finelli C, Carpenter D (2007) The theory of planned behavior as a model of academic dishonesty in humanities and engineering undergraduates. *Ethics & Behavior* 17, 255–279
- Nursalam, Bani, S., & Munirah. (2013). Bentuk kecurangan akademik (academic cheating) mahasiswa pgmi fakultas tarbiyah dan keguruan Uin Alauddin Makassar. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 16(2), 127–138. <https://doi.org/10.24252/lp.2013v16n2a1>
- Mujahidah, M. (2013). Faktor situasional, orientasi tujuan, dan locus of control sebagai prediktor praktek menyontek: penyusunan dan pengujian model. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 16(1). <https://doi.org/10.24252/lp.2013v16n1a3>
- Musslifah, A. (2012). Perilaku menyontek siswa ditinjau dari kecenderungan locus of control. *Talenta Psikologi Psikologi*, 1(2).
- Purnamasari, D. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecurangan akademik



- pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 13-21.
- Rinn, A., Boazman, J., Jackson, A., & Borria, B. (2014). Locus of control, academic self-concept, and academic dishonesty among high ability students. *Journal of the Scholarship of Teaching & Learning*, 14(4), 88–114
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monograph*, 80(1), 609
- Rotter, J. B., Chance, J. E., & Phares, E. J. (1972). Applications of a social learning theory of personality. Holt, Rinehart & Winston
- Sagoro, E. M. (2013). Pensinergian mahasiswa, dosen, dan lembaga dalam pencegahan kecurangan akademik mahasiswa akuntansi. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/jpai.v11i2.1691>
- Sarafino, E.P. 1998. *Health psychology: biopsychosocial interaction 3rd editions*. John Wiley & Sons.
- Sari, I., Marjohan., & Neviyarni. (2013). Locus of control dan perilaku menyontek serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling: studi pada siswa sekolah menengah atas Padang Ganting. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 267-272
- Santrock, John. W. (2017). *Psikologi pendidikan*.
- Sukmawati, F. (2016). Peran kejujuran akademik (academic honesty) dalam pendidikan karakter studi pada mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam fakultas ushuludin adab dan dakwah angkatan 2013/2014. *Jurnal Khatulistiwa-Journal of Islamic Studies*, 6, 87–100
- Susanti, S. (2016, November 05). *Pengaruh kontrol diri, keterampilan belajar dengan kecurangan akademik sebagai variabel moderator terhadap prestasi belajar mahasiswa pada konsentrasi pendidikan akuntansi Universitas Negeri Jakarta* [pp. 91-101]. Seminar Nasional Pendidikan Akuntansi, Jakarta.
- Syatriadin. (2017). Locus of control: Teori temuan penelitian dan reorientasinya dalam manajemen penanganan kesulitan belajar peserta didik. *Fondatia : Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1). <https://doi.org/10.36088/fondatia.v1i1.93>
- Whitley B Jr, Keith-Spiegel P (2002) *Academic dishonesty: An educator's guide*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah



AKTIVITAS ANAK BERMAIN *OUTDOOR*: PERSPEKTIF GURU

Yuli Kurniawati Sugiyo Pranoto ¹, Aisyah Durrotun Nafisah ²

^{1,2} Universitas Negeri Semarang,
Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

yuli.kurniawati.sp@mail.unnes.ac.id

Abstract

One of the implementations of mainstreaming children's rights is the fulfillment of the right to play outside the children's room/classroom. An exploratory study with convenience sampling was designed to answer the needs of this research, namely how the teacher's perspective on outdoor play activities. Collecting data using an open questionnaire and involving 37 teachers, followed by in-depth online interviews with 8 teachers. The results show that some teachers have an understanding of the importance and benefits of outdoor play activities, but the implementation is not yet fully optimal, one of which is seeing the intensity, duration and types of activities that are still limited. In addition, the teacher's role is interpreted as an observer and supervisor, not as a playing partner. This finding becomes a study material for more research involving multiraters (more than 1 respondent) namely teachers, parents and children in order to obtain data on how to comprehensively view outdoor play activities at home and at school. Furthermore, as an evaluation material for the government, schools and teachers to seek the fulfillment of children's rights to play outdoors. Monitored outdoor play activities will have a positive impact on children's development.

Keywords: outdoor play; school activity; preschool' teacher.

Abstrak

Salah satu implementasi pengarusutamaan hak anak adalah pemenuhan hak bermain di luar ruangan/kelas anak. Pengalaman pada anak-anak ketika bermain di area terbuka akan menyenangkan, menginspirasi. Namun kenyataannya, sebagian anak-anak yang tidak mendapatkan hak ini. Penelitian eksploratori dengan *convenience sampling* dirancang untuk menjawab kebutuhan riset ini yaitu bagaimana perspektif guru terhadap aktivitas bermain *outdoor*. Pengumpulan data dengan menggunakan angket terbuka dan melibatkan 37 guru, dilanjutkan dengan wawancara *online* secara mendalam kepada 8 guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian guru memiliki pemahaman mengenai pentingnya dan manfaat aktivitas bermain di luar ruangan, namun implementasinya belum sepenuhnya optimal salah satunya melihat intensitas, durasi dan jenis aktivitas yang masih terbatas. Selain itu, peran guru dimaknai sebagai pengamat dan pengawas bukan sebagai partner bermain. Temuan ini menjadi bahan kajian untuk riset lebih dengan melibatkan multirater (lebih dari 1 responden) yaitu guru, orangtua dan anak guna mendapatkan data bagaimana pandangan komprehensif tentang aktivitas bermain *outdoor* di rumah dan sekolah. Selanjutnya, sebagai bahan evaluasi bagi pemerintah, sekolah dan guru untuk mengupayakan pemenuhan hak bermain anak di luar ruangan. Aktivitas bermain *outdoor* yang terpantau akan berdampak positif bagi perkembangan anak.

Kata kunci: bermain *outdoor*; aktivitas sekolah; guru prasekolah.

PENDAHULUAN

Konsep Sekolah Ramah Anak (SRA) diperkenalkan oleh UNICEF dengan istilah *Child-Friendly School* (CFS), yaitu sekolah inklusif, berpusat pada anak, dan



peka gender. Praktik baik SRA diantaranya adalah pemenuhan hak anak untuk bermain di luar ruangan/kelas. Pengalaman pada anak-anak ketika mereka menemukan pohon dan tanaman hijau, menikmati belajar di alam terbuka, akan senantiasa menggembirakan, menyenangkan, menginspirasi. Namun kenyataannya, pendidikan berutang pada anak-anak untuk memberikan akses anak-anak ke alam. Ini adalah hak asasi manusia. Namun banyak anak-anak yang tidak mendapatkan hak ini ketika mereka bersekolah.

Apa yang terjadi pada anak-anak ketika mereka menemukan pohon dan tanaman hijau? Ketika mereka pergi jalan-jalan alam singkat menikmati belajar di alam terbuka, mengamati satwa liar? Pengalaman seperti itu bisa menggembirakan, menyenangkan, menginspirasi. Misalnya, dalam sebuah penelitian terhadap anak berusia 11 tahun yang tinggal di kota Inggris, para peneliti memantau bagaimana anak-anak menghabiskan waktu mereka setiap hari sepulang sekolah. Sebagian besar anak-anak menghabiskan waktu kurang dari 30 menit di luar selama jam sekolah (Cooper et al 2010). Dan dalam survei prasekolah di Ohio, setengah dari anak-anak di tempat penitipan anak sehari penuh menghabiskan waktu kurang dari 23 menit setiap hari di luar ruangan. Satu dari tiga anak tidak menghabiskan waktu di luar rumah (Copeland et al 2016).

Temuan tersebut menimbulkan pertanyaan bagaimana pengalaman alam yang dirasakan oleh anak-anak di sekitar kita, mengingat kondisi faktual di antaranya lahan sekolah menjadi salah satu aspek fasilitas pendidikan yang cenderung terabaikan di Indonesia. Data menunjukkan bahwa di antara sekolah dasar di Indonesia, hanya 65% yang dilengkapi dengan lapangan sekolah (Balitbang Depdiknas, 2004). Kondisi halaman sekolah yang tersedia juga sangat bervariasi. Beberapa sekolah mungkin memiliki ruang terbuka yang cukup untuk lapangan sekolah dengan berbagai elemen fisik, sementara beberapa lainnya hanya memiliki sangat terbatas ruang terbuka atau bahkan tidak ada sama sekali.

Keragaman ini menunjukkan berbagai sumber pembelajaran lingkungan yang mungkin tersedia di pusat PAUD. Fakta bahwa lapangan sekolah belum disediakan secara memadai di banyak sekolah harus menjadi perhatian utama, karena ini mungkin mencerminkan pemahaman yang terbatas tentang peran sekolah dalam hal ini guru dalam mendukung pembelajaran berbasis lingkungan dengan mengembangkan materi kegiatan di luar kelas. Standar sarana pendidikan (Standar Sarana dan Prasarana Pendidikan) di Indonesia telah menetapkan minimal 3 m²/murid untuk disediakan sebagai lapangan sekolah (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 24 Tahun 2007). Ruang minimum seperti itu memungkinkan siswa untuk melakukan kegiatan bermain dan olahraga. Namun, standar belum diambil mempertimbangkan kebutuhan untuk menyediakan berbagai elemen fisik di halaman sekolah yang seharusnya menjadi sumber belajar. Oleh karena itu lebih banyak ruang perlu disediakan selain persyaratan minimum di atas, untuk menyediakan ruang sekolah yang cukup untuk mendukung pembelajaran lingkungan.



Diperkuat dengan hasil riset sebelumnya (Pranoto & Formen, 2022, *unpublished manuscript*), anak-anak yang tinggal di Semarang-Indonesia cenderung memilih aktivitas yang dilakukan di dalam ruangan (*indoor*); hasil ini dapat dijelaskan dari bagaimana persepsi pendidik terhadap pandangan dan pengalaman anak-anak mengenai ruang bermain. Penelitian ini menggambarkan bahwa anak yang tinggal di Semarang-Indonesia cenderung memilih aktivitas yang dilakukan di dalam ruangan. Temuan ini bertolak belakang dengan penelitian lain pada umumnya yang menyatakan anak lebih cenderung memilih area bermain *outdoor* dibandingkan *indoor* (Burke, 2009).

Temuan bahwa anak-anak di Semarang Indonesia cenderung memilih setting bermain *indoor* dimungkinkan karena: pertama, kenyataan bahwa lembaga PAUD di Semarang khususnya memiliki ruang *outdoor* yang terbatas. Standar PAUD Indonesia misalnya mengatur bahwa rasio anak ruang (*child-space*) adalah 1:3 m² termasuk di dalamnya *in-* dan *out-door space* (Ministry of Education and Culture, 2014). Kedua, secara umum para guru PAUD di Indonesia dipersiapkan, baik dalam pendidikan akademik maupun pengembangan profesi, untuk menyelenggarakan pembelajaran *in-door*. Ketiga, rangkaian kegiatan belajar PAUD di Indonesia lebih memprioritaskan belajar *indoor*, sementara kegiatan *out-door* hanya terbatas pada aktivitas jeda antar sesi pembelajaran.

Berdasarkan kajian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana perspektif guru terhadap aktivitas bermain *outdoor*. Secara spesifik, penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah guru mengetahui apa tujuan dan manfaat siswa bermain di luar ruangan/kelas, bagaimana dukungan guru terhadap aktivitas bermain *outdoor*, bagaimana peran guru saat anak bermain di luar ruangan/kelas, dan bagaimana guru menggambarkan lingkungan luar ruangan yang ideal untuk anak-anak.

Studi menunjukkan bahwa bermain dan bersantai di alam dapat meredakan stres. Bahkan, jalan-jalan alam yang singkat dapat mengurangi kecemasan, gangguan dan gejala ADHD. Dan ketika sekolah membawa anak-anak keluar untuk belajar, anak-anak menjadi lebih termotivasi dan mandiri. Penelitian menunjukkan bahwa pelajaran yang diadakan di luar ruangan tampaknya meningkatkan keterlibatan siswa di sekolah. Paparan pengaturan alam tampaknya memiliki efek intrinsik pada fungsi emosional dan kognitif siswa.

Sebuah penelitian besar-besaran yang melacak hampir satu juta anak-anak Denmark, para peneliti menggunakan citra satelit untuk menghitung berapa banyak anak-anak yang ditemui di dalam dan di sekitar rumah mereka selama masa kanak-kanak. Para peneliti fokus pada zona 200 meter di sekitar tempat tinggal setiap anak, dan menilai kepadatan vegetasi. Mereka juga memantau hasil kesehatan mental anak-anak. Apakah ada *link*? Untuk menjawab pertanyaan ini, para peneliti membandingkan anak-anak yang tinggal di kedua ujung spektrum "hijau", dan mereka menemukan perbedaan yang jelas. Anak-anak yang tumbuh di sekitar tingkat vegetasi terendah memiliki risiko 30% lebih tinggi mengalami gangguan neurotik, terkait stres, atau psikosomatik - bahkan setelah peneliti menyesuaikan



dengan efek status sosial ekonomi. Anak-anak juga berisiko lebih tinggi mengalami gangguan *mood* dan penyalahgunaan zat (Engemann et al 2019).

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya tentang anak-anak yang tinggal di komunitas pedesaan Amerika Serikat, di antara anak-anak yang mengalami tekanan hidup (seperti *bullying*), anak-anak yang melaporkan masalah psikologis paling sedikit adalah mereka yang memiliki akses lebih besar ke alam. Dan sekali lagi, hubungan itu tetap ada bahkan setelah memperhitungkan faktor-faktor sosial ekonomi (Wells dan Evans 2003). Kedua studi menunjukkan manfaat psikologis dari menghabiskan waktu di alam.

Dalam serangkaian percobaan yang dilakukan di Jepang, para peneliti menugaskan sukarelawan untuk berjalan-jalan di alam dan perkotaan. Jalan-jalan dicocokkan untuk panjang dan kesulitan fisik, sehingga orang-orang mendapatkan jumlah latihan yang sama di kedua kondisi. Tetapi jalan-jalan alam dikaitkan dengan manfaat unik, seperti berkurangnya perasaan cemas, dan tingkat hormon stres, kortisol yang lebih rendah (Park et al 2010; Song et al 2014; Song et al 2015).

Para peneliti di Amerika Serikat telah melakukan percobaan serupa pada pasien yang menderita depresi klinis, dan menemukan bahwa jalan-jalan alam meningkatkan suasana hati orang, dan meningkatkan kinerja mereka pada tes konsentrasi dan memori jangka pendek (Berman et al 2012). Mereka juga telah menguji efek jalan-jalan alam pada anak-anak dengan ADHD, atau gangguan hiperaktif defisit perhatian, dan menemukan bahwa mereka juga menunjukkan peningkatan kemampuan konsentrasi setelah 20 menit jalan-jalan di alam (Taylor dan Kuo 2009). Anak-anak dalam penelitian ini masing-masing berjalan tiga kali berbeda — satu di ruang hijau, dan dua di lingkungan perkotaan yang tenang dengan tingkat lalu lintas pejalan kaki yang minimal. Tetapi hanya berjalan di antara tanaman hijau yang memberikan manfaat perhatian, dan manfaat ini sangat besar (Taylor dan Kuo 2009). Hasil-hasilnya sejalan dengan penelitian korelasional sebelumnya: Anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk berpartisipasi dalam aktivitas luar ruangan yang "hijau" cenderung memiliki gejala defisit perhatian yang tidak terlalu parah (Kuo dan Taylor 2009).

Jadi tampaknya bermain dan berjalan di antara tanaman hijau sangat membantu. Dan yang lebih luar biasa adalah anak-anak tidak harus aktif secara fisik untuk merasakan efeknya. Hanya dengan melihat alam dapat meredakan stres dan meningkatkan konsentrasi. Semakin banyak penelitian menunjukkan bahwa orang dapat mengalami peningkatan emosional dan kognitif hanya dengan melihat pemandangan alam (Velarde et al 2007).

Bahkan, dengan hanya menatap lingkungan alam dari celah jendela memungkinkan anak-anak menuai manfaat dari melihat ke luar jendela. Dalam satu percobaan, peneliti secara acak menugaskan siswa sekolah menengah ke ruang kelas yang tanpa jendela, berisi jendela yang menghadap ke pepohonan dan tanaman hijau lainnya, atau berisi jendela yang menghadap ke lingkungan buatan manusia. Para siswa masing-masing melekat pada sensor yang memantau variabilitas detak jantung dan penanda fisiologis stres lainnya. Kemudian para siswa diberi waktu 30 menit untuk mengerjakan — tugas-tugas yang mencakup berbicara di depan umum,



perhitungan matematis, dan proofreading. Upaya semacam itu dapat melelahkan rentang perhatian dan keterampilan memori kerja seseorang, itulah sebabnya istirahat dapat membantu.

Para peneliti ingin tahu, jadi segera setelah sesi kerja 30 menit berakhir, mereka memberi siswa tes standar memori kerja dan perhatian. Kemudian, setelah istirahat sepuluh menit, mereka kembali melakukan tes, dan mencari perubahan. Hanya siswa yang diberikan "pandangan hijau" yang menunjukkan peningkatan perhatian dan memori kerja. Selanjutnya, para siswa ini mengalami pemulihan yang lebih cepat dari stres yang terkait dengan tugas-tugas sekolah. Para siswa dengan jendela menghadap gedung atau tempat parkir tidak menunjukkan perbaikan seperti itu setelah istirahat. Dan dalam hal ini, hasil mereka tidak dapat dibedakan dari siswa yang tidak memiliki jendela sama sekali (Li et al 2016).

Studi terhadap anak-anak yang lebih besar misalnya, penelitian menunjukkan bahwa remaja melakukan pekerjaan yang lebih baik untuk menjaga diri mereka tetap fokus dan termotivasi ketika mereka belajar pelajaran di luar ruangan, pengaturan alami (Dettweiler et al 2015; Dettweiler et al 2017). Selain itu, siswa sekolah menengah dapat menunjukkan retensi konten akademik jangka panjang yang lebih baik jika mereka mempelajarinya di luar ruangan (Fägerstam et al 2013). Dan penelitian mengisyaratkan bahwa pembelajaran di luar ruangan dapat membantu anak-anak yang lebih besar mempertahankan ritme hormon stres yang sehat (Dettweiler et al 2017a).

Meskipun secara universal bermain merupakan dari kehidupan anak-anak, beberapa perbedaan budaya diketahui mempengaruhi persepsi orang dewasa (pendamping anak, orangtua, guru) terhadap bermain dan akibatnya seperti studi ini telah tunjukkan mempengaruhi preferensi anak terhadap ruang bermain. Orang tua Eropa-Amerika ditengarai percaya bahwa bermain adalah sarana penting untuk perkembangan awal, sementara orang tua Asia melihat sedikit nilai perkembangan di dalamnya (Parmar, H. & Kar, A., 2007). Persepsi ini dipastikan berpengaruh pada preferensi area bermain anak.

Studi ini mengukuhkan studi-studi terdahulu dalam *konteks* budaya lain. Sikap dan pandangan pendamping anak (guru dan orangtua) memiliki pengaruh kuat pada aktivitas dan perkembangan sikap anak, khususnya di masa kanak-kanak dini, saat permainan mereka dibentuk oleh lingkungan, peluang, bahan, dan peralatan yang tersedia untuk mereka (Hutchinson & Baldwin, 2005; McFarland, Zajicek, & Waliczek, 2014). Konsekuensinya, waktu anak-anak dalam pengaturan lingkungan main biasanya tergantung pada sejauh mana orang tua atau pengasuh mereka memberikan kesempatan dan mendorong waktu dalam pengaturan ini, karena mereka dianggap "penjaga gerbang" untuk aktivitas anak-anak di luar ruangan (Beets, Vogel, Chapman, Pitettie, & Cardinal, 2007).

Studi ini juga relevan dengan **model perspektif sosiokultural**, pendapat Rogoff (2003) dalam kerangka sosio-kultural menekankan tiga fokus yang berbeda: intrapersonal, interpersonal, dan budaya. Rogoff menekankan perlunya memahami individu sebagai anggota dalam komunitas budaya. Dalam konteks Indonesia dan Malaysia, meskipun anak-anak ini adalah warga negara Indonesia, namun praktik



pedagogies dan tingkat partisipasi anak di sekolah perlu diintegrasikan dengan nilai praktik di masyarakat tentang bagaimana praktik partisipasi individual dalam sebuah masyarakat (Gutierrez dan Rogoff, 2003).

METODE

Desain dan partisipan

Desain penelitian eksploratif dengan *convenience sampling* dirancang untuk mendapatkan gambaran awal sejauh mana dukungan guru terhadap pemenuhan hak bermain anak di luar ruangan dan bagaimana pandangan guru terhadap manfaatnya. Pengumpulan data melibatkan sebanyak 37 guru yang memberikan respon dari angket terbuka yang didistribusikan secara *online*. Dilanjutkan dengan wawancara mendalam secara *online* kepada sejumlah 8 guru untuk mendapatkan data mengenai implementasi dan akses bermain *outdoor* untuk siswa yang meliputi: jenis aktivitas, durasi, dan intensitas bermain. Adapun pengumpulan data secara *online* dikembangkan sebagai solusi keterjangkauan data dari sejumlah wilayah.

Penetapan *setting* penelitian Jawa Tengah senyampang dengan deklarasi SRA pada PAUD di Desember 2021, oleh lebih dari 900 peserta dari berbagai PAUD di Jawa Tengah agar nantinya hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi bagi pemerintah, sekolah, guru dan orang tua untuk mengupayakan implementasi SRA dengan aktivitas bermain *outdoor*.

Instrumen

Instrumen dikembangkan dari dua aspek yaitu dukungan bermain dan fokus capaian perkembangan anak. Instrumen dikembangkan menjadi dalam bentuk pertanyaan terbuka didistribusikan secara *online* (melalui *google form*).

Untuk pertanyaan terbuka adalah sebagai berikut:

1. Apakah Anda mengetahui apa tujuan dan manfaat siswa bermain di luar ruangan/kelas? Sebutkan:
2. Apakah Anda mengizinkan siswa Anda bermain di luar ruangan/kelas?
3. Apa peran Anda ketika siswa Anda bermain di luar ruangan/kelas?
4. Bagaimana Anda menggambarkan lingkungan luar ruangan yang ideal untuk anak-anak di usia di bawah 6 tahun?

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pengetahuan mengenai tujuan dan manfaat bermain di luar ruangan

Berdasarkan hasil wawancara *online*, disimpulkan bahwa keseluruhan guru belum semuanya mengetahui secara detail manfaat anak bermain di luar ruangan/kelas. Satu dari 37 respon menyebutkan manfaat secara detail, sebagai berikut:

Dengan bermain outdoor, memberikan kesempatan kepada anak-anak utk mengembangkan berbagai aspek: sosial dan emosional, bahasa, kognitif, fisik motorik dan juga nilai agama dan moral serta seni, dan yg terpenting membangun karakter yg positif bagi anak. Sebagian menyatakan bermain



di luar ruangan dapat bermanfaat menambah pengalaman baru dan mengeksplorasi hal baru di luar ruangan. [GEr]

Sebagian lagi menyebutkan manfaat bermain di luar ruangan untuk menambah pengalaman baru dan mengeksplorasi lingkungan.

Bermain bersama teman menambah pengalaman yang baru pada anak [GS]

Mengetahui dunia luar dengan mengeksplorasi segala hal yang ada di luar ruangan [GE]

Sebagian guru lain menambahkan manfaat untuk perkembangan motorik. Salah satu guru [GF] menyampaikan,

Tujuannya adalah untuk mengenalkan lingkungan sekitar sekolah, selain itu juga untuk meningkatkan motorik kasar pada anak. [GF]

Penyediaan akses

Keseluruhan guru memberikan izin dan kesempatan anak bermain di luar ruangan, namun guru juga menyebutkan bahwa bermain di luar ruangan memiliki resiko sehingga perlu ada aturan tertentu diantaranya durasi waktu bermain.

Bermain di luar kelas memiliki resiko...[GNs]

Ya, dengan catatan [GNI]

Boleh, tapi sebelumnya sudah ada komitmen waktu untuk bermain di luar [GDa]

Keterlibatan dalam aktivitas bermain

Sebagian besar guru menyatakan, peran guru adalah sebagai pengawas dan pengamat.

Mengawasi dan mengamati anak anak [GNI]

Peran saya sebagai pengamat [GY]

Sebagai pengawas ketika anak bermain [GEn]

Sepuluh guru menyatakan dirinya berperan sebagai fasilitator

Sebagai fasilitator serta memberikan pengawasan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan misalnya anak berantem, jatuh dan lain-lain [GSk]

Seorang guru menjabarkan tugas fasilitator sebagai berikut:

Fasilitator, menstimulasi anak saat bermain [GEj]

Desain lingkungan luar ruangan

Desain ideal lingkungan luar ruangan idealnya mampu memberikan stimulasi bagi seluruh aspek perkembangan anak. Selain itu juga dipenuhi dengan nuansa hijau dari tanaman. Salah satu guru menyebutkan desain lingkungan ideal adalah sebagai berikut:

Lingkungan bermain di luar ruangan untuk 6 tahun lebih menekankan pada kegiatan fisik yang dapat digunakan secara berkelompok. Keamanan dan keindahan juga perlu diperhatikan. Contohnya permainan seluncuran digabung dengan papan titian atau jaring laba laba. [GMp]



Sebagian lain menyebutkan lingkungan yang aman dan asri (bersih, hijau, dan nyaman).

Harus bersih asri serta ramah & aman untuk anak [GYd]

Dikelilingi oleh pagar, aman, bersih dan nyaman [GEi]

Area diluar ruangan yang aman menurut pandangan saya, tidak banyak lobang, luas. [GNs]

Selain itu, lingkungan yang ideal adalah yang luas.

Ada taman bunga dengan rerumputan, berpasir, berbatuan, kolam ikan, luas anak bisa bergerak [GF]

Area diluar ruangan yang aman menurut pandangan saya, tidak banyak lobang, luas [GNs]

Selain itu ketersediaan alat permainan juga dibutuhkan,

Terdapat permainan outdoor yang aman ketika dipakai (cat tidak mengelupas, tidak rusak), lantainya beralaskan rumput, misal memakai lantai ubin bisa diberi alas karpet untuk meminimalisir kecelakaan/ jatuh pada anak [GS]

Tentunya dengan berbagai alat permainan yang dapat melatih keterampilan dan aman bagi anak saat mereka bermain [GNk]

Ruangan/tempat yang lebar, alat main yang aman, suasana yang nyaman serta jauh dari jalan raya [GAs]

Di sediakan berbagai alat bermain luar ruangan [GY]

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebaaiaan guru memiliki pemahaman mengenai pentingnya dan manfaat aktivitas bermain di luar ruangan, namun diduga pada implementasinya aktivitas bermain ini belum sepenuhnya optimal dikarenakan pemahaman guru mengenai sejauh mana keterlibatannya dalam aktivitas bermain belum sesuai. Peran guru dimaknai sebagai pengamat dan pengawas bukan sebagai partner bermain. Diperkuat dengan temuan dari wawancara mendalam (lanjutan) pada sejumlah responden guru bahwa praktik bermain/aktivitas di luar ruangan belum menjadi agenda kegiatan harian melainkan mingguan atau bahkan bulanan:

Di lembaga saya, kegiatan bermain di luar kelas dilakukan seminggu sekali....setiap hari Sabtu [GU]

Kalau di lembaga saya seminggu sekali, hari Jum'at Senam bersama durasi waktu 15 menit, untuk kegiatan seperti outing class di kantor pos, kantor polisi, bersih-bersih lingkungan sekolah durasi waktu 25-30 menit dilakukan 1 kali dalam 1 semester [GMs]

Bermain memiliki peran vital dalam perkembangan fisik, emosional, dan sosial semua anak. Dalam literatur psikologi dan perkembangan anak, bermain biasanya didefinisikan sebagai kegiatan yang bersifat sukarela yang didukung motivasi yang secara intrinsik biasanya terkait dengan kesenangan dan kenikmatan rekreasi (Garvey, 1990, hal.5). Bermain paling sering dikaitkan dengan anak-anak dan diyakini bahwa bermain memiliki kontribusi positif terhadap perkembangan anak-anak, terutama di tahun-tahun awal (Howard, Bellin & Reese, 2002). Bermain penting untuk anak-anak prasekolah dalam hal mengeksplorasi dan memahami



lingkungan mereka, mengekspresikan berbagai jenis emosi, memperoleh keterampilan pemecahan masalah dan belajar bagaimana berkolaborasi dan bekerja sama dengan orang lain. Anak-anak seolah tidak memiliki batasan tentang bermain dan anak melihat peluang untuk bermain hampir di mana saja dan dengan hampir semua orang (Glenn, Knight, Holt & Spence, 2013).

Kemudian, pemahaman bahwa area luar ruangan harus luas dan tersedia alat permainan semakin menjadi penegas dugaan atas faktor yang mempengaruhi akses anak bermain dan beraktivitas di luar ruangan. Hal ini mengingat bahwa aktivitas bermain di luar ruangan dapat dilakukan secara sederhana, sebagaimana penelitian terdahulu. Bermain dan berjalan di area terbuka dan diantara tanaman hijau, dan anak-anak tidak harus aktif secara fisik untuk merasakan efeknya. Hanya dengan melihat alam dapat meredakan stres dan meningkatkan konsentrasi. Semakin banyak penelitian menunjukkan bahwa seseorang dapat mengalami peningkatan emosional dan kognitif hanya dengan melihat pemandangan alam (Velarde et al 2012).

Bahkan, dengan hanya menatap lingkungan alam dari celah jendela memungkinkan anak-anak menuai manfaat dari melihat ke luar jendela. Dalam satu percobaan, peneliti secara acak menugaskan siswa sekolah menengah ke ruang kelas yang tanpa jendela, berisi jendela yang menghadap ke pepohonan dan tanaman hijau lainnya, atau berisi jendela yang menghadap ke lingkungan buatan manusia. Hanya siswa yang diberikan "pandangan hijau" yang menunjukkan peningkatan perhatian dan memori kerja dan mengalami pemulihan yang lebih cepat dari stres yang terkait dengan tugas-tugas sekolah (Li et al 2016).

Bahkan, bukan hanya pada anak usia dini, namun studi terhadap anak-anak yang lebih besar juga menunjukkan efek yang sama. Penelitian menunjukkan bahwa remaja melakukan pekerjaan yang lebih baik untuk menjaga diri mereka tetap fokus dan termotivasi ketika mereka belajar pelajaran di luar ruangan, pengaturan alami (Dettweiler et al 2015; Dettweiler et al 2017; Fägerstam et al 2013). Pembelajaran di luar ruangan dapat membantu anak-anak yang lebih besar mempertahankan ritme hormon stres yang sehat (Dettweiler et al 2017a).

Lebih lanjut, hasil studi ini selaras dengan studi-studi terdahulu bahwa sikap dan pandangan orang dewasa (orangtua/guru) memiliki pengaruh kuat pada aktivitas khususnya di masa kanak-kanak dini, peluang, bahan, dan peralatan yang tersedia untuk mereka (Hutchinson & Baldwin, 2005; McFarland, Zajicek, & Waliczek, 2014).

Konsekuensinya, akses dan waktu anak-anak dalam pengaturan lingkungan main biasanya tergantung pada sejauh mana orang tua atau pengasuh mereka memberikan kesempatan dan mendorong waktu dalam pengaturan ini, karena mereka dianggap "penjaga gerbang" untuk aktivitas anak-anak di luar ruangan (Beets, Vogel, Chapman, Pitettie, & Cardinal, 2007).

Diperkuat dengan padangan **model perspektif sosiokultural**. Dalam konteks Jawa



Tengah-Indonesia, praktik pedagogies dan tingkat partisipasi anak di sekolah terintegrasi dengan nilai praktik yang berkembang dan diyakini oleh masyarakat dalam hal ini oleh guru tentang bagaimana praktik partisipasi individual dalam sebuah masyarakat/komunitas dalam hal ini sekolah (Gutierrez dan Rogoff, 2003).

SIMPULAN

Temuan penelitian menggambarkan bahwa sebagian guru memiliki pemahaman mengenai pentingnya dan manfaat aktivitas bermain di luar ruangan, namun implementasinya belum sepenuhnya optimal dikarenakan pemahaman guru mengenai sejauh mana keterlibatannya dalam aktivitas terbatas pada pengamat dan pengawas bukan sebagai partner bermain. Selain itu temuan menunjukkan bahwa praktik bermain/aktivitas di luar ruangan belum menjadi agenda kegiatan harian melainkan mingguan atau bahkan bulanan.

Berdasarkan temuan ini, diperlukan penelitian lanjutan yang melibatkan multirater (lebih dari 1 responden) yaitu guru, orangtua dan anak secara langsung, guna mendapatkan data komprehensif mengenai pengalaman aktivitas bermain *outdoor* di rumah dan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini adalah salah satu luaran dari pengabdian tahun 2022 yang sepenuhnya didanai oleh Universitas Negeri Semarang melalui Dana DIPA Unnes – Fakultas berdasarkan Surat Keputusan Nomor B/380/UN37/HK/2022, tanggal 28 April 2022 dan Kontrak Pengabdian kepada Masyarakat Nomor 268.20.5/UN37/PPK.4.1/2022 tanggal 20 Mei 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbang Depdiknas. Depdiknas. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Pusat Kurikulum.
- Berman, M.G., Kross, E., Krpan, K.M., Askren, M.K., Burson, A., Deldin, P.J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I.H., Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affect Disorder*. 140(3):300-5.
- Burke, P. J. & Jan, E. Stets. (2009). *Identity Theory*. Oxford University Press
- Cooper, A.R., Page, A.S., Wheeler, B.W., Hillsdon, M., Griew, P., Jago, R. (2010). Patterns of GPS measured time outdoors after school and objective physical activity in English children: the PEACH project. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 7:31.
- Copeland, K.A., Khoury, J.C., Kalkwarf, H.J. (2016). Child Care Center Characteristics Associated With Preschoolers' Physical Activity. *Am J Prev Med*. 50(4):470-479.



- Dettweiler, U., Becker, C., Auestad, B.H., Simon, P., Kirsch, P. (2017a). Stress in School. Some Empirical Hints on the Circadian Cortisol Rhythm of Children in Outdoor and Indoor Classes. *Int J Environ Res Public Health*. 14(5). pii: E475.
- Dettweiler, D., Lauterbach, G., Becker, C., and Simon, P. (2017b). A Bayesian Mixed-Methods Analysis of Basic Psychological Needs Satisfaction through Outdoor Learning and Its Influence on Motivational Behavior in Science Class. *Frontiers in Psychology* 8: 2235.
- Dettweiler, U., Ünlü, A., Lauterbach, G., Becker, C., Gschrey, B. (2015). Investigating the motivational behavior of pupils during outdoor science teaching within self-determination theory. (*Front Psychol*). 6:125.
- Engemann, K., Pedersen, C., Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P., & Svenning, J-C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 201807504 DOI: 10.1073/pnas.1807504116
- Fägerstam, E., & Jonas, B. (2013). Learning Biology and Mathematics Outdoors: Effects and Attitudes in a Swedish High School Context. *JAEOL*. 13:56–75.
- Li, D., & Sullivan, W.C. (2016). Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue. *Landsc. Urban Plan*. 148: 149–158.
- Pranoto YKS, Formen A. (2022). Young children preference of play settings: Learning from Indonesian. *Unpublished manuscript*.
- Song, C., Ikei, H., Igarashi, M., Miwa, M., Takagaki, M., & Miyazaki, Y. (2014). Physiological and psychological responses of young males during spring-time walks in urban parks. *J Physiol Anthropol*. 33:8.
- Song, C., Ikei, H., Igarashi, M., Takagaki, M., & Miyazaki, Y. (2015). Physiological and Psychological Effects of a Walk in Urban Parks in Fall. *Int J Environ Res Public Health*. 12(11):14216-28.
- Taylor, A.F, & Kuo, F.E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *J Atten Disord*. 12(5):402-9.
- Beets, M., Vogel, R., Chapman, S., Pitettie, K., & Cardinal, B. (2007). Parent's social support for children's outdoor physical activity: Do weekdays and weekends matter? *Sex Roles*, 56: 125-131.
- Garvey, C. (1990). *Play*. MA: Harvard University Press
- Glenn, N., Knight, C.J., Holt, N.L. & Spence, J.C. (2013). Meanings of play among children. *Childhood*, 20:185-199.
- Gutiérrez, K. D. & Rogoff, B. (2003). Cultural Ways of Learning: Individual Traits or Repertoires of Practice Source. *Educational Researcher*, 32, 5, 19-25.



- Howard, J., Bellin, W., & Rees, V. (2002). Eliciting children's perceptions of play and exploiting playfulness to maximize learning in the early years classroom. *Paper presented in the BERA Conference*, University of Exeter, 12-14 September, p.4-12
- Hutchinson, S. & Baldwin, C. (2005). The power of parents: Positive parenting to maximize youth's potential. In P. Witt & L. Caldwell (Eds.), *Recreation and youth development* (pp. 243-264). PA: Venture Publishing
- McFarland, A., Zajicek, J., & Waliczek, T. (2014). The relationship between parental attitudes toward nature and the amount of time children spend in outdoor recreation. *Journal of Leisure Research*, 46(5), 525-539.
- Park, J.H., Han, E.T., Kim, W.H., Shin, E.H., Guk, S.M., Kim, J.L., & Chai, J.Y. (2010). A survey of *Enterobius vermicularis* on Western and Southern Coastal Islands of the Republic of Korea. *The Korean Journal of Parasitology*. 4(43): 129-34
- Parmar, H. & Kar, A. (2007). Antidiabetic Potential of Citrus sinensis and Punica granatum Peel Extracts in Alloxan Treated Male Mice, *Journal*.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 24 Tahun 2007. (2007). *Tentang Standar Sarana dan Prasarana untuk SD, SMP, SMA*.
- Rogoff, B. (2003). *The Cultural Nature of Human Development*. Oxford University Press
- Velarde, V.D.V. (2012). *Determinants of Online Purchasing Behavior: An Empirical Investigation Using an Extension of the Theory of Planned Behavior*. Master Thesis, Master of Science in Marketing, Business And Social Sciences Department of Business Administration, AARHUS University
- Wells, N. & Evans, G. (2003). Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior*, 35(3), 311-330.
- Ministry of Education and Culture. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 137 tahun 2014 tentang standar nasional pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Ministry of Education and Culture of the Republic of Indonesia.



CLUSTER 3



WORKFORCE AGILITY DI ERA POST PANDEMIC COVID-19: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Arum Listya Puspita

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

arumlistya_s2@untag-sby.ac.id

Abstract

This research is based on a systematic literature review. A total of 7 articles (journals) were reviewed in this study to obtain the factors that influence the agility of the workforce in the post-Covid-19 pandemic era. Because the articles reviewed in this study are articles with a new publication year starting from 2020 – 2022. This article also comes from various countries, such as Indonesia, US, Spain, India and Iran. The results of a systematic literature review in this study found many factors that influence workforce agility, namely driving factors, training, strategies for results (labor agility), managerial curiosity about problems faced by subordinates so that superiors can then become active listeners; tolerance for ambiguity; learn from past problems; planning for each work carried out including in accordance with the type of work with the ability of the employee; readiness to anticipate problems that are likely to arise during the work implementation process; courage in taking risks for progress; trust between members of the organization as well as between superiors and subordinates as well as quality work, organizational learning factors and psychological empowerment; entrepreneurial leadership and organizational learning; social capital, e-business activeness and collaborative knowledge creation; responsiveness, speed, resilience, learning, adaptability and collaboration that impact an employee's agility.

Keywords : *workforce agility, pandemic Covid 19*

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian yang berbasis *systematic literature review*. Sebanyak 7 artikel (jurnal) direview dalam penelitian ini untuk memperoleh faktor – faktor yang berpengaruh terhadap *workforce agility* di era post Pandemi Covid-19. Oleh karena artikel yang direview dalam penelitian ini adalah artikel dengan tahun penerbitan baru mulai dari tahun 2020 – 2022. Artikel ini juga berasal dari berbagai negara, seperti Indonesia, US, Spanyol, India dan Iran. Hasil *systematic literature review* dalam penelitian ini menemukan banyak faktor yang berpengaruh terhadap *workforce agility*, yaitu faktor *drivers, practise, strategies* terhadap *result (workforce agility)*, keingintahuan pihak manajerial terhadap masalah yang dihadapi bawahan untuk selanjutnya atasan dapat menjadi pendengar aktif; toleransi terhadap adanya ambiguitas; belajar dari masalah masa lalu ; perencanaan setiap pekerjaan yang dilakukan termasuk di dalamnya kesesuaian jenis pekerjaan dengan kemampuan karyawan; kesiapan antisipasi terhadap masalah yang kemungkinan akan muncul selama proses pelaksanaan pekerjaan; keberanian dalam mengambil resiko untuk sebuah kemajuan; kepercayaan antar anggota organisasi maupun antara atasan dan bawahan serta pekerjaan yang berkualitas, faktor *organizational learning* dan *psychological empowerment*; kepemimpinan kewirausahaan dan pembelajaran organisasi; *social capital, e-business pro-activeess dan collaborative knowledge creation; responsiveness, speed, resilience, learning, adaptability dan collaboration which impact the agility of an employee.*

Kata kunci : *workforce agility, pandemi Covid 19*



PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini, sebagian besar penelitian tentang manajemen sumber daya manusia telah menyatakan kecenderungan untuk memulai dengan pendahuluan yang menyatakan bahwa organisasi menghadapi lingkungan yang dinamis karena adanya era VUCA. VUCA adalah singkatan dari *volatility, uncertainty, complexity, dan ambiguity*. Jadi, arti VUCA merupakan situasi atau kondisi lingkungan bisnis yang tengah mengalami gejolak atau volatilitas, ketidakpastian, kompleksitas, serta ambiguitas. Volatilitas merupakan pendorong perubahan yang cepat dalam berbagai hal seperti masyarakat, ekonomi, dan politik. Ketidakpastian adalah sulitnya memprediksi masalah dan peristiwa yang sedang terjadi, Kompleksitas adalah situasi yang sangat rumit karena ada banyak hal yang sulit untuk dipecahkan. Terakhir, ambiguitas adalah situasi yang terasa tidak menentu, dan kejelasan masih memiliki masalah (Codreanu, 2016). Organisasi telah menyadari bahwa mereka harus terus menanggapi dinamika dan lingkungan yang kompetitif untuk bertahan (Muduli 2015). Ini telah mendorong sekelompok peneliti untuk memperkenalkan konsep *Agility* dalam industri sebagai sarana untuk merespon perubahan lingkungan yang cepat. *Agility* dinilai sebagai kemampuan untuk mengambil peluang secara aktif, merespon perubahan secara cepat terutama perubahan yang cepat dan tidak dapat diprediksi.

Krisis pandemi global Covid-19 telah memberikan dampak yang mendalam pada elemen-elemen fundamental dari masyarakat, ekonomi, dan lingkungan secara keseluruhan. Organisasi kunci, bisnis, sektor dan industri yang vital untuk melaksanakan proyek-proyek penting telah dipengaruhi oleh serangan Covid-19 yang relatif cepat dalam skala global. Akibatnya, rutinitas organisasi dan proses manajemen proyek yang akan telah berfokus pada metode dan praktik yang mapan telah menimbulkan perubahan dramatis yang mengarah ke penekanan pada *agility* sebagai bagian dari strategi yang lebih lengkap, di mana rutinitas baru dan proses menjadi tertanam sebagai *New Normal* (Sonjit, P., Dacre, N., & Baxter, D. 2021). Pandemi COVID-19 telah mempercepat laju perubahan dalam organisasi menuju masa depan pekerjaan. Individu sekarang lebih dari sebelumnya lebih siap untuk kolaborasi global. Mereka telah menyadari cara-cara baru untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka menggunakan teknologi. Ketika individu beradaptasi dengan cara kerja baru ini, organisasi harus memikirkan kembali bagaimana mereka menyusun diri mereka sendiri untuk masa depan pekerjaan (Malhotra, A. 2021). Inti dari budaya organisasi adalah motivasi kerja. Kita perlu memikirkan kembali teori-teori motivasi untuk masa depan pekerjaan (Steers, Mowday, & Shapiro, 2004 dalam Malhotra, A. 2021). Sementara inisial teori motivasi pekerja cenderung fokus pada motivasi ekstrinsik, masa depan teori kerja perlu fokus pada motivasi intrinsik. Di luar motivasi ekstrinsik, seperti keadilan kompensasi untuk pekerjaan, motivasi intrinsik dapat mendorong apa yang dipilih individu untuk bekerja pada dan dengan siapa. Menarik pekerja "termotivasi secara intrinsik" yang tepat melalui hak motivator intrinsik akan menjadi penting bagi organisasi di masa depan (Malhotra, A. 2021). Jadi motivasi intrinsik pekerja memegang peranan yang penting untuk lebih siap dalam menghadapi ketidakpastian situasi kerja post pandemic Covid-19.



Salah satu skill kunci untuk menjadi manajer yang efektif harus memiliki *agility*. Kelincahan yang diperlukan adalah keterampilan yang membantu mengelola perubahan dan ketidakpastian — faktor terbesar dalam menentukan hasil proyek saat ini dan kemungkinan besar di masa depan. Ini adalah kemampuan untuk membuat perubahan yang cepat dan fleksibel berdasarkan situasi internal dan eksternal saat ini atau di masa depan. Manajer yang dapat mengantisipasi dan beradaptasi dalam kaitannya dengan perubahan keadaan dengan cepat lebih mungkin berhasil dalam mengurangi ketidakpastian dan risiko atau membantu perusahaan meraih peluang (Alexander, M. 2022). Pola pikir lincah dan tangkas (*agile*) memiliki manfaat yang signifikan setiap saat, tetapi ini sangat berdampak selama periode ketidakpastian ini post pandemic Covid-19. Ada beberapa alasan mengapa pola pikir *agile* ini diperlukan antara lain karena pola pikir ini memberikan ritme dan irama untuk bekerja, memungkinkan perpindahan cepat dan memberdayakan (*empowerment*). Dengan tekanan yang diciptakan COVID-19 pada banyak sistem untuk bereaksi lebih cepat dari biasanya, pendekatan *agile* ini masuk akal dan diperlukan (Brower, T. 2021).

Peran *agility* sendiri tidak lepas dari *Workforce Agility* karena *Workforce Agility* dinilai sebagai salah satu karakter dan kapabilitas yang penting yang harus dimiliki karyawan dalam bekerja di lingkungan yang dinamis. *Workforce agility* dinilai dapat membentuk karyawan untuk lebih aktif menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dinamis (Suri, 2021). *Workforce Agility* juga dianggap sebagai kemampuan gesit karyawan di tempat kerja yang dapat diamati, bukan kepribadian, kecenderungan atau atribut (Sya dan Mangundjaya, 2020). Definisi lain dari *Workforce Agility* diartikan sebagai kondisi yang berkaitan dengan kemampuan karyawan dalam beradaptasi akan perubahan lingkungan kerja mereka (Paul et al, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Workforce Agility* dipandang sebagai kemampuan yang penting untuk merespon situasi yang dinamis saat ini.

Tidak dapat disangkal bahwa selama beberapa dekade terakhir, pemberdayaan sebagai perspektif terhadap pengembangan sumber daya manusia telah menyebabkan banyak perubahan positif dalam kinerja karyawan. Dalam kondisi yang selalu berubah, tidak dapat dihindari bagi organisasi untuk memanfaatkan sumber daya manusia dengan cara yang tepat. Mengingat bahwa, salah satu faktor yang berkontribusi terhadap keseimbangan organisasi adalah pemberdayaan karyawan (Fanodi, dkk 2014). Dengan pemberdayaan karyawan secara optimal maka diharapkan akan tercipta tenaga kerja yang lebih gesit, sehingga berdampak pada peningkatan kinerja organisasi.

Dalam temuan penelitian oleh Munduli (2016) menunjukkan bahwa *Psychological Empowerment* bertindak sebagai variabel mediasi antara praktik organisasi dan kelincahan tenaga kerja. Dalam Muduli, A., Pandya, G. (2018). *Psychological Empowerment*, dalam bentuk kebermaknaan, penentuan nasib sendiri, kompetensi, dan dampak, telah diusulkan sebagai fasilitator *Workforce Agility*. Hasil penelitian mendukung konseptualisasi yang tersirat dalam literatur dan menyarankan bahwa pemberdayaan psikologis harus dianggap sebagai aspek penting dari upaya organisasi untuk mendorong kelincahan tenaga kerja.



Studi *Workforce Agility* dari Sohrabi, Asari dan Hozoori (2014) dan Muduli (2016) dikaitkan dengan praktik organisasi, seperti keterlibatan karyawan, struktur organisasi, kecerdasan organisasi, sistem penghargaan. Salah satu variabel penting terkait dengan *Workforce Agility* adalah *Organizational Learning* atau pembelajaran organisasi, yaitu menciptakan karyawan menjadi gesit dengan melaksanakan program pengembangan atau pelatihan (Alavi et al., 2014; Muduli, 2016). Organisasi dengan lingkungan belajar dapat mendorong karyawan untuk lebih terbuka terhadap hal baru banyak hal dan lebih proaktif (Gong, Huang & Farh, 2009). Lingkungan belajar dapat mendorong karyawan untuk lebih terbuka dan inovatif dalam mencari ide-ide baru. Pengetahuan dan pembelajaran mereka keterampilan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dan merespon perubahan (Alavi et al., 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Mangundjaya (2020) hasilnya menunjukkan bahwa *organizational learning* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *Psychological Empowerment*. *Psychological Empowerment* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *Workforce Agility* kerja, dan *Psychological Empowerment* sepenuhnya memoderasi hubungan antara *organizational learning* dan *workforce agility*. Dalam penelitian oleh Ekhsan M & Napitupulu, R (2020) *Talent Management* mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap *Employee Engagement*. *Employee Engagement* mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap *Workforce Agility*. Penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang mempunyai rasa keterikatan terhadap kerja atau tanggung jawabnya tentu akan menimbulkan kelincuhan atau kecekatan tenaga kerja. Berdasarkan kerangka teoritis dan kerangka konseptual berdasarkan studi yang dilakukan oleh Palanisamy, S. et al., (2021), penelitian ini menunjukkan pentingnya *Talent Farming* terhadap kelincuhan strategis. Di antara empat dimensi talent farming, retensi bakat, dan bakat perpindahan menunjukkan pengaruh positif yang signifikan pada *Strategic agility* manufaktur UMKM Malaysia di era pandemi.

Gagasan tentang tenaga kerja yang gesit telah dibahas sebagai hal yang penting untuk menciptakan organisasi yang gesit. Meskipun pengakuan yang meningkat bahwa kelincuhan tenaga kerja sangat penting untuk mencapai daya saing, konsep *workforce agility* perlu dipelajari secara sistematis. Dalam beberapa penelitian terdahulu telah diteliti hal-hal yang dapat meningkatkan *workforce agility* dan factor yang memoderasi. Saat ini dengan krisis global yang dihadapi, perusahaan dihadapkan dengan tantangan untuk mengelola pergeseran menuju *agility* dalam konteks teknis, perubahan fisik dan social-psikologis ditempat kerja dan masyarakat. Dengan adanya pergeseran ini perlu sekiranya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami factor yang paling dominan berpengaruh terhadap *workforce agility* di masa post pandemic Covid-19 sehingga terdapat pemahaman yang lebih terintegrasi.

Tujuan dari penelitian dengan menggunakan metode *systematic literature review* ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor determinan *Workforce Agility* di Era Post Pandemic Covid-19. Diharapkan dengan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai *workforce agility* maka praktisi HRD dan kalangan terkait dengan manajemen SDM akan dapat merancang jenis-jenis praktek pemberdayaan yang



sesuai dengan perubahan post pandemic covid-19. Pergeseran manajemen SDM menuju *agility* termasuk proaktif antisipasi, perumusan strategi untuk skenario yang berbeda, kemampuan strategi perencanaan, dan respons yang fleksibel terhadap impuls eksternal yang selalu berubah. Selain itu dengan mengaitkan antara pemberdayaan psikologis dan praktek organisasi lainnya akan mendukung kelincahan tenaga kerja menghadapi situasi kerja yang lebih dinamis.

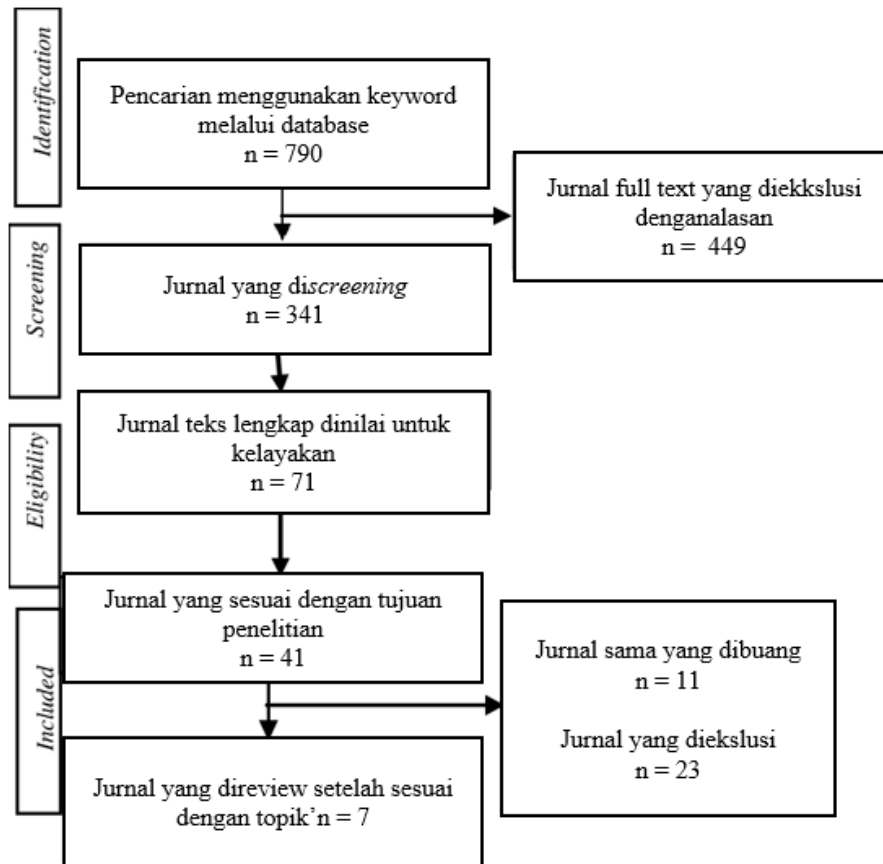
METODE

Menggunakan PRISMA. Tinjauan sistematis dan meta-analisis (PRISMA). PRISMA menuntut langkah-langkah rinci dalam pemilihan artikel yang akan dipelajari. Dua hal utama yang harus dilakukan. Pertama, tentukan inklusi dan eksklusi kriteria atau (kriteria kelayakan). Kedua, peneliti dengan hati-hati memilih langkah-langkah ketika mencari artikel di database yang telah ditentukan (identifikasi dan screening). Dalam studi kelayakan jurnal, peneliti menggunakan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi, sebelum pada akhirnya diperoleh 7 jurnal utama untuk *direview*. Kriteria inklusi dan eksklusi tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 berikut :

Tabel 1
Kriteria Inkusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Kriteria Responden	Karyawan Perusahaan atau anggota sebuah organisasi ASN, Pegawai BUMN atau pegawai instansi milik pemerintah	Individual, perseorangan
Tujuan	Identifikasi faktor yang berpengaruh terhadap workfoorce agility setelah pandemi Covid 19	Tidak ada tujuan mencari faktor yang berpengaruh terhadap workfoorce agility setelah pandemi Covid 19
Bahasa	Indonesia, Inggris	Selain bahasa Indonesia dan Inggris
Keyword	Workforce agility, factor, pandemic Covid 19, penelitian tahun 2020 – 2022 setelah penetapan pandemi oleh WHO (9 Maret 2020)	Workforce agility, factor, nemun tahun penelitian sebelum 9 Maret 2020
Pendekatan Penelitian	Kuantitatif, Mix Method	Kualitatif

Berikut ini adalah *flowchart* PRISMA yang ada dalam penelitian ini :



Gambar 1 FlowChart PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Jurnal yang direview dalam penelitian inia dalah sebanyak 7 jurnal. Jurnal – jurnal tersebut merupakan jurnal yang berkaitan dengan *workforce agility* di masa Pandemi Covid – 19. Asal negara jurnal tidak dibatasi karena Pandemi Covid-19 dirasakan hampir seluruh negara di dunia. Dari 7 jurnal yang direview, 1 jurnal berasal dari Iran, 1 jurnal dari Amerika Serikat, Spanyol dan India, sementara jurnal dari Indonesia sebanyak 3 jurnal. Seluruh jurnal adalah jurnal penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan mix metode sesuai kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 2.
 Hasil *Systematic Literature Review* 7 Jurnal yang direview

No	Penulis	Tujuan Penelitian	Participant, N	Negara	Desain Penelitian
1	Hamidreza Denghan (2020)	Mengidentifikasi dimensi - dimensi	N = 300, staff dan manager di berbagai	Iran	Penelitian Kuantitatif dengan teknik analisa data



		pembentuk Workforce /agility	pelabuhan dan perusahaan sektor Maritim Iran		berupa analisis faktor konfirmatori (analisis CFA second order)
2	Storme, et al (2020)	Mengidentifikasi faktor - faktor yang berpengaruh terhadap workforce agility dari sisi psikologi	N1 = 808, anggota Microworkers online labor market di Amerika Serikat (mengisi kuesioner), N2 = 11 adalah para profesional workforce agility (diwawancarai)	US	Penelitian Mix methode, pendekatan kuantitatif diselesaikan dengan teknik analisa data berupa SEM sedangkan teknik analisis yang digunakan pada pendekatan kualitatif adalah triangulasi data hasil interview
3	Derryana Nadhira Putri & Wustari L. Mangundjaya (2020)	menguji hubungan antara pembelajaran organisasi dan workforce agility tenaga di Indonesia	N = 138, karyawan perusahaan komersial di Indonesia	Indonesia	Penelitian kuantitatif dengan teknik analisis berupa analisis SEM
4	Zulvia KHALID* and Panca Maulana FIRDAUS (2021)	Menguji peran mmediasi pemberdayaan pada pengaruh kepemimpinan kewirausahaan terhadap workforce agility	N=200, pekerja yang bekerja di industri SME pada skala kecil	Indonesia	Penelitian kuantitatif dengan teknik analisis berupa analisis SEM
5	Khaled Saleh Al-Omoush (2020)	Menguji pengaruh modal sosial dan kolaborasi pengetahuan terhadap agility perusahaan di masa Pandemi	N=198, staf dan manager perusahaan Farmasi, Obat, Peralatan Kesehatan, Material pembersih dan makanan	Spanyol	Penelitian kuantitatif dengan teknik analisis berupa analisis SEM PLS
6	Pratiksha Tirkey	Identifikasi faktor yang	N=210, pekerja di	India	Penelitian Kuantitatif, Analisis

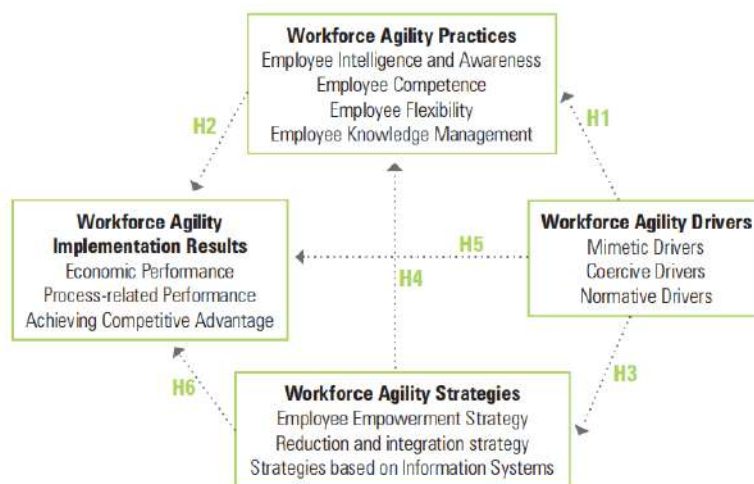


		berpengaruh terhadap agility perusahaan di masa pandemi Covid, dimana sebagian besar wilayah negara <i>lockdown</i>	beberapa perusahaan industri berbagai sektor di Inida		Regresi Linear Berganda
7	Albert Surya WANASIDA (2021)	Menganalisis pengaruh kapabilitas bisnis, kualitas informasi, kapabilitas inovasi terhadap agility perusahaan dan kinerja perusahaan selama adanya pandemi Covid 19	N=76, karyawan perusahaan dari berbagai sektor perusahaan di Indonesia	Indonesia	Penelitian kuantitatif dengan metode IPMA dan SEM PLS

Penelitian Hamidreza, et al (2020) merupakan salah satu penelitian yang meneliti mengenai dimensi – dimensi pembentuk *Workforce agility* perusahaan di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelitiannya yang dilakukan terhadap 300 staff dan manager perusahaan sektor Maritim di Negara Iran menunjukkan hasil bahwa pelaku (pemegang kendali, seperti manajer dan pimpinan perusahaan), praktek yang berjalan di perusahaan, strategi yang dilakukan perusahaan dan implementasi hasil merupakan faktor – faktor pembentuk agility di perusahaan. Dengan pendekatan kuantitatif, hasil analisis faktor konfirmatori (analisis CFA *second order*) menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara strategi perusahaan dan praktek SDM dalam perusahaan terhadap *workforce agility* di perusahaan tersebut. Strategi perusahaan yang baik dan praktik SDM yang baik terbukti dapat meningkatkan *workforce agility* perusahaan, hal ini karena setiap organisasi memiliki karakteristik yang unik dan spesifik, terutama pada saat posisi sulit seperti saat organisasi mengalami aliran perubahan, atau pada saat perusahaan dituntut untuk dapat mendefinisikan serangkaian kegiatan khusus yang dapat diterapkan untuk mengembangkan tenaga kerja perusahaan sehingga dapat bekerja secara gesit (Dyer & Shafer, 1998).

Dalam beberapa penelitian sebelumnya, dalam upaya membentuk perusahaan yang agil, para peneliti telah berusaha untuk mengidentifikasi kegiatan – kegiatan yang mendukung *workforce agility*, hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata kegiatan – kegiatan seperti menggabungkan pelatihan dan pengembangan, penempatan staf, mempraktikkan berbagi informasi positif yang mendukung

workforce agility, mendesain pekerjaan yang berkualitas untuk para SDM, pemberian motivasi berupa penghargaan dan promosi dengan segenap peraturan promosi, evaluasi struktur kerja, perbaikan manajemen kinerja dan perbaikan praktik pembagian kekuasaan terbukti dapat meningkatkan *workforce agility* perusahaan (Dyer & Shafer, 1998; Muduli, 2013; Sumukadas & Sawhney, 2004). Hal penelitian inilah yang kemudian dikonfirmasi oleh Hamidreza, et al (2020) di masa pandemi Covid 19 untuk mengkonfirmasi apakah kegiatan-kegiatan tersebut masih konsisten dalam meningkatkan *workforce agility* ketika Pandemi Covid-19 terjadi. Dalam penelitian tersebut seluruh kegiatan tersebut diklasifikasikan dalam 4 faktor yaitu faktor *drivers*, *strategies*, *practices* dan *results* untuk kembali mengkonfirmasi apakah kegiatan-kegiatan tersebut masih konsisten dalam meningkatkan *workforce agility* ketika Pandemi Covid-19 terjadi. Hasil penelitian Hamidreza, et al (2020) menunjukkan bahwa *drivers* (pemegang kendali perusahaan) terbukti secara signifikan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap *workforce agility* karyawan perusahaan. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan hasil bahwa praktek yang dilakukan SDM merupakan faktor yang berpengaruh terhadap *workforce agility*. Selain *drivers* dan *practise*, strategi yang dilakukan perusahaan juga merupakan faktor pendukung *workforce agility*. Namun demikian, yang perlu menjadi sorotan adalah mengenai pengaruh *drivers* terhadap *workforce agility*, dalam penelitian ini ditemukan adanya fenomena bahwa ternyata *drivers* tidak dapat secara langsung berpengaruh terhadap *workforce agility* tanpa dimediasi oleh praktek SDM dan strategi perusahaan, artinya meskipun pemegang kendali telah baik dalam memimpin perusahaan, akan tetapi di era pandemi ini, kepemimpinan saja tidak cukup untuk menghadapi perubahan – perubahan yang ada, perusahaan perlu memiliki strategi yang jitu dalam menghadapi perusahaan dan SDM dalam perusahaan harus melakukan praktek – praktek kerja termasuk di dalamnya inovasi kerja yang banyak sehingga perusahaan semakin tangguh dalam menghadapi perubahan-perubahan di masa pandemi Covid-19. Model hubungan antara *drivers*, *practise*, *strategies* terhadap *result* (*workforce agility*) dapat terlihat pada Gambar 1.



Gambar 2 Model Konseptual Penelitian Hamidreza, et al (2020)



Selain hasil penelitian Hamidreza, et al (2020), Storme, et al (2020) juga telah melakukan penelitian terkait *workforce agility* di masa Pandemi Covid-19. Dalam penelitiannya yang bertujuan Mengidentifikasi faktor - faktor yang berpengaruh terhadap *workforce agility* dari sisi psikologi menunjukkan hasil bahwa 8 faktor yang diamati dalam penelitian ini terbukti merupakan faktor yang berpengaruh terhadap *workforce agility* perusahaan di masa Pandemi Covid – 19. 8 faktor tersebut terkait dengan kesesuaian pembagian tugas dengan kemampuan karyawan; keingintahuan pihak manajerial terhadap masalah yang dihadapi bawahan untuk selanjutnya atasan dapat menjadi pendengar aktif (1); toleransi terhadap adanya ambiguitas (2); belajar dari masalah masa lalu (3); perencanaan setiap pekerjaan yang dilakukan termasuk di dalamnya kesesuaian jenis pekerjaan dengan kemampuan karyawan (4); kesiapan antisipasi terhadap masalah yang kemungkinan akan muncul selama proses pelaksanaan pekerjaan (5); keberanian dalam mengambil resiko untuk sebuah kemajuan (6); kepercayaan antar anggota organisasi maupun antara atasan dan bawahan (7) serta pekerjaan yang berkualitas (8). Implikasi dari hasil penelitian ini lebih cenderung pada sisi psikologi karyawan, 8 faktor yang ditemukan dapat digunakan perusahaan pada saat proses rekrutmen karyawan maupun pada saat membimbing dan melatih karyawan.

Perbedaan penelitian Hamidreza, et al (2020) dengan Storme, et al (2020) terletak pada aspek yang disoroti. Penelitian Hamidreza, et al (2020) lebih menyoroti manajemen perusahaan atau lebih pada strategi yang perlu dilakukan perusahaan, sementara penelitian Storme, et al (2020) lebih difokuskan pada sisi psikologis karyawan sehingga akan lebih bermanfaat bagi perusahaan saat proses pemilihan pegawai, pelatihan pegawai dan pembimbingan pegawai. Gambar 2 menunjukkan hasil dari penelitian Storme, et al (2020), sebagaimana dalam tabel tersebut dapat dilihat bahwa 8 faktor terbukti secara signifikan dapat meningkatkan *workforce agility* karyawan, *job self efficacy* dan *job related curiosity* merupakan faktor yang paling kuat dalam mempengaruhi *workforce agility* sementara *ambiguity tolerance* merupakan faktor yang paling rendah pengaruhnya terhadap *workforce agility*.

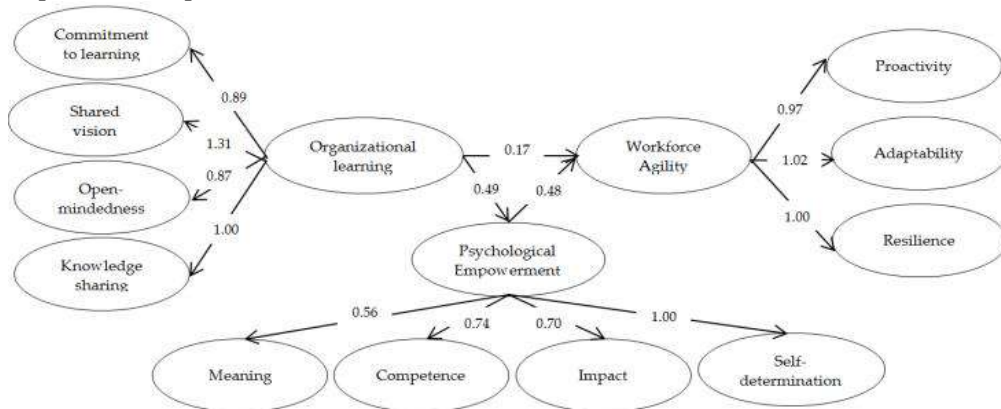
Tabel 3.
Hasil Penelitian Storme, et al (2020)

Psychological antecedent	Workforce agility (Muduli, 2017)	Workforce agility (Liu et al., 2015)
Job-related curiosity	.84**	.80**
Active listening	.72**	.74**
Ambiguity tolerance	.09*	.09*
Learning from past mistakes	.74**	.79**
Anticipation and planning	.74**	.73**
Job self-efficacy	.82**	.82**
Risk-taking	.52**	.48**
Trust	.48**	.44**

Penelitian Derryana Nadhira Putri (2020) juga meneliti mengenai *workforce agility* di era Pandemi Covid – 19. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa pada era Pandemi Covid-19 ini, telah terjadi perubahan lingkungan di dunia usaha dimana

persaingan bisnis semakin ketat. Untuk menyikapi hal tersebut maka inovasi – inovasi perlu dilakukan dan diikuti dengan perilaku adaptif serta terbuka terhadap setiap perubahan yang terjadi. Perusahaan di era Pandemi Covid-19 harus memiliki kemampuan bisnis yang unik dan banyak diminati konsumen, dengan kemampuan unik tersebut diharapkan perusahaan tetap dapat bersaing di pasarnya, meski persaingan semakin ketat. Di samping itu, perusahaan juga perlu mengupayakan inovasi – inovasi baik dari segi produk dan proses sehingga keragaman produk dapat menarik minat konsumen. Di samping sikap adaptif dan inovatif, perusahaan juga harus siap menerima setiap perubahan akibat adanya pandemi Covid -19. Hasil penelitian Derryana Nadhira Putri (2020) ini sebenarnya cenderung pada manajerial perusahaan, akan tetapi sisi psikologi juga ada dalam hasil penelitian ini, yaitu sikap adaptif dan inovatif SDM. Secara psikologi, SDM harus menyadari bahwa adanya pandemi Covid-19 telah merubah berbagai tatanan, termasuk di dalamnya adalah tatanan bisnis. SDM dalam menghadapi krisis akibat adanya pandemi ini harus memiliki *self efficacy* yang tinggi sehingga dapat berinovasi dan beradaptasi dengan perubahan yang ada.

Gambar 3 merupakan model konseptual dari penelitian Derryana Nadhira Putri (2020). Hasil penelitiannya terhadap 138 karyawan perusahaan komersial di Indonesia menunjukkan adanya 2 faktor penting yang berpengaruh terhadap *workforce agility*, yaitu faktor *organizational learning* dan *psychological empowerment*. Berdasarkan hasil penelitian ini, *organizational learning* memiliki 4 dimensi pengukuran yaitu komitmen untuk terus belajar, *knowledge sharing*, *openmindedness* yang kemudian akan menerima setiap perubahan yang ada dan kemudian berusaha untuk beradaptasi dan visi untuk saling berbagi baik berbagi masalah, solusi maupun pengalaman antar anggota organisasi. Sementara *psychological empowerment* memiliki 4 dimensi pengukuran yaitu *meaning*, *competence*, *impact* dan *self determination*.

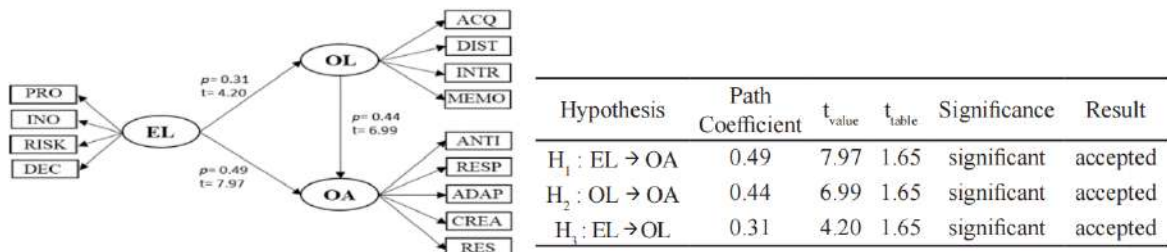


Gambar 3 Model Konseptual Penelitian Derryana Nadhira Putri (2020).

Penelitian selanjutnya adalah penelitian Zulvia Khalid and Panca Maulana Firdaus (2021) mengenai pentingnya perusahaan untuk melakukan perubahan di era pandemi Covid-19. Penelitiannya yang dilaksanakan pada 200 pekerja yang bekerja di industri SME pada skala kecil menunjukkan hasil bahwa UKM kecil perlu memiliki workforce agility yang tinggi agar dapat terus berkembang di era pandemi ini. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa kepemimpinan

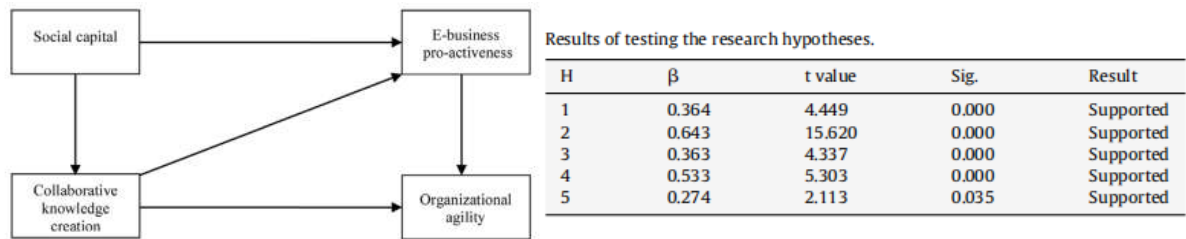
kewirausahaan dan pembelajaran organisasi merupakan faktor yang sangat signifikan berpengaruh terhadap *workforce agility*. Dengan menggunakan teknik analisis *Structural Equation Modelling* (SEM) diperoleh hasil bahwa kepemimpinan kewirausahaan dan pembelajaran organisasi secara signifikan berpengaruh terhadap *workforce agility* perusahaan, di samping itu hasil penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa pembelajaran organisasi merupakan mediasi yang sangat baik pada pengaruh tidak langsung kepemimpinan kewirausahaan terhadap *workforce agility*.

Gambar 4 merupakan model konseptual dari penelitian Zulvia Khalid and Panca Maulana Firdaus (2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh signifikan kepemimpinan kewirausahaan dan pembelajaran organisasi merupakan faktor yang sangat signifikan berpengaruh terhadap *workforce agility*. Path Coefficient kepemimpinan kewirausahaan (EL) terhadap *workforce agility* adalah sebesar 0,31 lebih rendah dari path coefficient pembelajaran organisasi (OL) terhadap *workforce agility* perusahaan (0,44). Hasil uji mediasi dengan Sobel Test yang menunjukkan bahwa pembelajaran organisasi dapat menjadi mediasi pengaruh kepemimpinan kewirausahaan terhadap *workforce agility* berarti bahwa untuk mendapatkan *workforce agility* yang tinggi maka kepemimpinan kewirausahaan yang dilakukan tersebut harus dapat mendukung pembelajaran organisasi, kepemimpinan kewirausahaan yang baik akan mendukung tingginya pembelajaran organisasi yang selanjutnya akan mendukung tingginya *workforce agility* karyawan di perusahaan.



Gambar 4 Hasil penelitian Zulvia Khalid and Panca Maulana Firdaus (2021)

Hasil penelitian selanjutnya adalah hasil penelitian Khaled Saleh Al-Omouh (2020). Dalam penelitiannya yang dilakukan terhadap 198 staf dan manager perusahaan Farmasi, Obat, Peralatan Kesehatan, Material pembersih dan makanan, diperoleh hasil bahwa *social capital*, *e-business pro-activeess* dan *collaborative knowledge creation* merupakan faktor – faktor yang berpengaruh terhadap *organizational agility* di masa Pandemi Covid -19. Hasil studi pada ini yang juga terlihat pada Gambar 5 menunjukkan hasil bahwa *e-bussiness proactive* merupakan mediasi yang kuat pada hubungan *social capital* dan *collaborative knowledge creation* terhadap *workforce agility*.



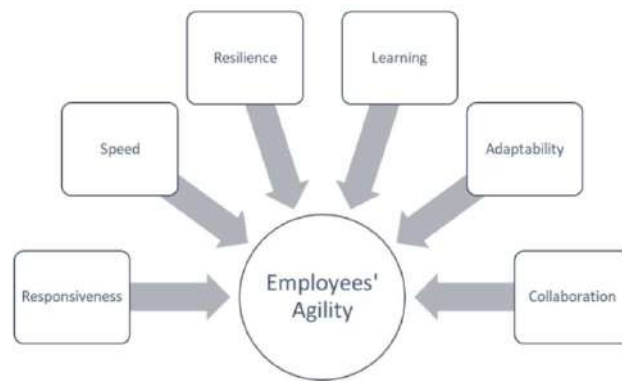
Gambar 5 Hasil Penelitian Khaled Saleh Al-Omoush (2020)

Pratiksha Tirkey (2020) dalam penelitiannya yang bertujuan untuk mengidentifikasi faktor yang berpengaruh terhadap agility perusahaan di masa pandemi Covid, dimana negara sedang menerapkan lockdown menunjukkan hasil bahwa ada beberapa faktor individu yang cukup menentukan workforce agility karyawan perusahaan, faktor – faktor tersebut adalah *responsiveness, speed, resilience, learning, adaptability, and collaboration which impact the agility of an employee.*

- *Responsiveness* dalam penelitian ini diartikan sebagai daya tanggap SDM dalam menerima setiap perubahan, SDM harus selalu tanggap terhadap adanya perubahan, seperti perubahan pasar bisnis yang sedang dijalankannya atau perubahan permintaan konsumen yang naik turun di era pandemi.
- *Speed* dalam penelitian ini diartikan sebagai kecepatan individu dalam menangkap perubahan yang terjadi selama pandemi Covid-19 selanjutnya kecepatanSDm dalam menanggapi atau menyusun rencana – rencana yang dirasa dapat mengatasi perubahan yang ada.
- *Resilience*, dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit dan pulih ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai harapan, banyak perusahaan yang mengalami keterpurukan ekonomi saat pandemi, SDM di dalam perusahaan harus memiliki *resillience* tinggi sehingga meski perusahaanya mengalami keterpuruka ekonomi akibat Pandemi Covid – 19, mereka tetap dapat bersama – sama bangkit dengan strategi – strategi yang disusun bersama sehingga perusahaan dapat kembali pulih setelah terdampak Covid-19.
- *Learning*, dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemauan individu untuk terus belajar. Semenjak adanya Covid-19, banyak hal baru yang perlu dilakukan agar perusahaan tetap dapat bertahan, dalam hal ini maka pihak manajemen perlu terus belajar untuk dapat tetap memimpin perusahaannya dengan baik meski terjadi krisis di masa pandemi, begitu juga SDM perlu terus belajar untuk menemukan inovasi-inovasi yang akan membantu perusahaan bangkit dari keterpurukan.
- *Adaptability* lebih berkaitan dengan kemampuan SDM beradaptasi terhadap tatanan baru akibat adanya pandemi Covid -19, kebijakan-kabijakan baru dari pemerintah mengubah cukup banyak tatanan yang selama ini ada, tanpa

adanya kemampuan beradaptasi yang baik maka *workforce agility* karyawan akan sangat rendah sehingga usaha bisnis tidak akan bertahan.

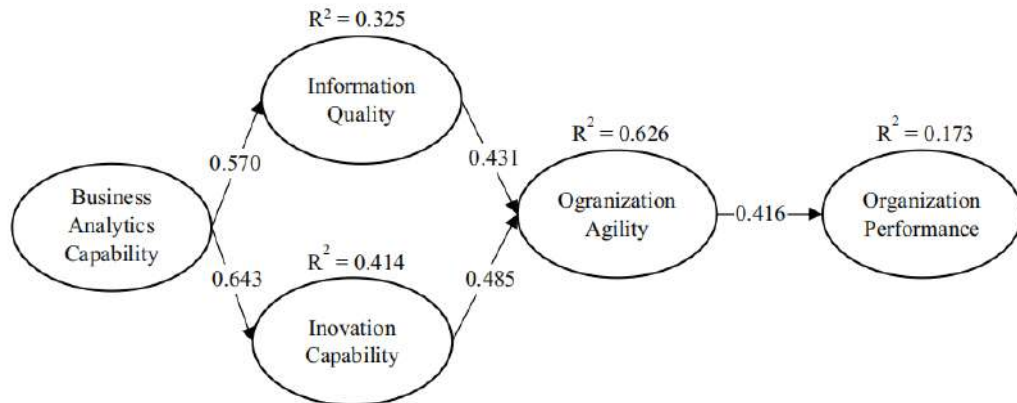
- *Collaboration which impact the agility of an employee* berkaitan dengan kolaborasi antarkaryawan. Hal ini penting di era pandemi. Ide – ide inovasi akan terbentuk saat SDM perusahaan saling berkolaborasi dengan baik. Kolaborasi yang baik akan menghasilkan inovasi – inovasi yang akan berguna bagi perusahaan dalam menghadapi pandemi Covid-19, dari adanya kolaborasi, strategi yang tepat juga dapat terbentuk sehingga perusahaan lebih siap dalam menghadapi perubahan – perubahan tatanana yang ada.



Gambar 6 Model Konseptual Penelitian Pratiksha Tirkey (2020)

Penelitian Albert Surya Wanasida (2021) juga membahas mengenai *workforce agility* di masa Pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh kapabilitas bisnis, kualitas informasi, kapabilitas inovasi terhadap agility perusahaan dan kinerja perusahaan selama adanya pandemi Covid 19. Pada penelitiannya yang dilakukan pada 76 karyawan perusahaan dari berbagai sektor perusahaan di Indonesia diperoleh hasil bahwa kualitas informasi dan kemampuan inovasi merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap workforce agility. Di samping itu, hasil penelitian juga menunjukkan hasil bahwa *business analytics capability* dapat berpengaruh tidak langsung terhadap *organization agility* namun perlu dimediasi oleh *information quality* dan *innovation capability*.

Model konseptual berikut hasil analisis SEM PLS yang terdapat pada Gambar 7 menunjukkan hasil bahwa kemampuan berinovasi adalah faktor yang paling kuat mempengaruhi *organization agility* dengan *path coefficient* sebesar 0,485, sementara *information quality* merupakan faktor kedua yang juga dapat mempengaruhi *organization agility* dengan *path coefficient* 0,431.



Gambar 7 Model Konseptual dan Hasil Analisis Penelitian Albert Surya Wanasida (2021)

Pembahasan

Hasil *systematic literature review* yang dilakukan dalam penelitian ini menemukan cukup banyak faktor yang dapat berpengaruh terhadap *workforce agility*. Faktor – faktor tersebut dapat berasal dari perusahaan sendiri dan juga dapat berasal dari individu SDM (faktor psikologi SDM). Hasil penelitian Penelitian Hamidreza, et al (2020) menunjukkan adanya faktor dari sisi perusahaan yang dapat berpengaruh terhadap *workforce agility* SDM perusahaan, yang diklasifikasikan dalam 4 kategori, yaitu *drivers, practise, strategies* terhadap *result (workforce agility)*. Sementara hasil penelitian Storme, et al (2020) menemukan 8 faktor yang anteseden konatif *workforce agility* yaitu keingintahuan pihak manejerial terhadap masalah yang dihadapi bawahan untuk selanjutnya atasan dapat menjadi pendengar aktif (1); toleransi terhadap adanya ambiguitas (2); belajar dari masalah masa lalu (3); perencanaan setiap pekerjaan yang dilakukan termasuk di dalamnya kesesuaian jenis pekerjaan dengan kemampuan karyawan (4); kesiapan antisipasi terhadap masalah yang kemungkinan akan muncul selama proses pelaksanaan pekerjaan (5); keberanian dalam mengambil resiko untuk sebuah kemajuan (6); kepercayaan antar anggota organisasi maupun antara atasan dan bawahan (7) serta pekerjaan yang berkualitas (8). Implikasi dari hasil penelitian ini lebih cenderung pada sisi psikologi karyawan. Penelitian Derryyna Nadhira Putri (2020) menemukan 2 faktor yang berpengaruh terhadap *workforce agility* di era pandemi, yaitu faktor *organizational learning* dan *pshycological empowerment*. Sementara penelitian Zulvia Khalid and Panca Maulana Firdaus (2021) menemukan 2 faktor yang berpengaruh terhadap *workforce agility* yaitu kepemimpinan kewirausahaan dan pembelajaran organisasi. Di samping itu, penelitian Khaled Saleh Al-Omoush (2020) juga menemukan 3 faktor yang berpengaruh terhadap *workforce agility* yaitu *social capital, e-business pro-activeeess* dan *collaborative knowledge creation*, Begitu juga pada penelitian Pratiksha Tirkey (2020) ditemukan 6 faktor individu yang berpengaruh terhadap *workforce agility* yaitu *responsiveness, speed, resilience, learning, adaptability, and collaboration which impact the agility of an employee*.



Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pandemic Covid-19 telah banyak berimbas pada keberlanjutan usaha perusahaan. Agar perusahaan tetap dapat bertahan maka *workforce agility* yang dimiliki SDM di perusahaan harus kuat. Dalam upaya tersebut maka hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan perusahaan untuk menyusun strategi menghadapi seluruh perubahan yang ada setelah adanya Pandemi Covid-19.

SIMPULAN

Hasil *systematic literature review* yang dilakukan dalam penelitian ini menemukan cukup banyak faktor yang dapat berpengaruh terhadap *workforce agility*. Faktor – faktor tersebut dapat berasal dari perusahaan sendiri dan juga dapat berasal dari individu SDM (faktor psikologi SDM). Beberapa faktor tersebut adalah faktor *drivers, practise, strategies* terhadap *result (workforce agility)*, kemudian faktor keingintahuan pihak manajerial terhadap masalah yang dihadapi bawahan untuk selanjutnya atasan dapat menjadi pendengar aktif ; toleransi terhadap adanya ambiguitas; belajar dari masalah masa lalu ; perencanaan setiap pekerjaan yang dilakukan termasuk di dalamnya kesesuaian jenis pekerjaan dengan kemampuan karyawan; kesiapan antisipasi terhadap masalah yang kemungkinan akan muncul selama proses pelaksanaan pekerjaan; keberanian dalam mengambil resiko untuk sebuah kemajuan; kepercayaan antar anggota organisasi maupun antara atasan dan bawahan serta pekerjaan yang berkualitas. Selain itu juga ditemukan 2 faktor yang berpengaruh terhadap *workforce agility* di era pandemi, yaitu faktor *organizational learning* dan *psychological empowerment*. 2 faktor yang kembali ditemukan adalah kepemimpinan kewirausahaan dan pembelajaran organisasi dan 3 faktor kembali ditemukan yaitu *social capital, e-business pro-activeess dan collaborative knowledge creation*. Selanjutnya masih ada juga 6 faktor individu yang ditemukan yaitu *responsiveness, speed, resilience, learning, adaptability, and collaboration which impact the agility of an employee*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada dosen pembimbing, pihak universitas, rekan dan keluarga yang mendukung sehingga terwujud paper ini. Semoga paper ini dapat memberikan manfaat bagi penelitian lanjutan terkait tema terkait.

DAFTAR PUSTAKA

Alavi, S., Wahab, D. A., Muhamad, N., & Shirani, B. A. (2014). Organic structure and oorganizational learning as the main antecedents of workforce agility. *International Journal of Production Research*, 52(21), 6273-6295. <https://doi.org/10.1080/00207543.2014.919420>



- Albert Surya Wanasida, Innocentius Bernarto, & Niko Sudibjo. (2021). The Effect of Millennial Transformational Leadership on IT Capability, Organizational Agility and Organizational Performance in the Pandemic Era: an Empirical Evidence of Fishery Startups in Indonesia. *Conference Series*, 3(1), 738–753. Retrieved from <https://adi-journal.org/index.php/conferenceseries/article/view/408>
- Codreanu, Aura (2016). A VUCA action framework for A VUCA environment. Leadership challenge and solutions. *Journal of Defense Resource Management Studies*. Vol 7. <https://www.researchgate.net/publication/316967836>
- Dehghani, Hamidreza, Rostami, A.R. and Mashali, B. (2020) "The model of workforce agility dependent on drivers, strategies, practices, and results." *AD-minister* 37: 109-130.
- Dyer, L. D., & Shafer, R. A. (1998). *From Human Resource Strategy to Organizational Effectiveness: Lessons from Research on Organizational Agility*.
- Ekhsan, M & Napitupulu, R (2020). Pengaruh Talent Management terhadap Workforce Agility yang di Mediasi oleh Employ Engagement (Studi pada RS PINNA). Departament of Management, Universitas Pelita Bangsa, Cikarang.
- Fanodi, Mehdi dkk (2014) The role of psychological empowerment on organizational agility at Zabol University of Medical Sciences. *World Journal of Environmental Biosciences*. Volume 6, Supplementary: 60-65 Available Online at: www.environmentaljournal.org
- Gong, Y., Huang, J.-C., & Farh, J.-L. (2009). Employee learning orientation, transformational leadership, and employee creativity: The mediating role of employee creative self-efficacy. *Academy of Management Journal*, 52(4), 765-778. <https://doi.org/10.5465/amj.2009.43670890>
- Al-Omoush, K.S., Zardini, A., Al-Qirem, R.M. & Ribeiro-Navarrete, S. (2021) Big crisis data, contradictions and perceived value of social media crowdsourcing in pandemics, *Economic Research-Ekonomska Istraživanja*, 34(1), 450-468, DOI: [10.1080/1331677X.2020.1867604](https://doi.org/10.1080/1331677X.2020.1867604)
- Muduli, A. (2013). Workforce agility: A review of literature. *The IUP Journal of Management Research : IJMR*, 12(3).
- Muduli, A. (2015). *High performance work system, HRD climate and organisational performance: an empirical study*. European
- Muduli, Ashutosh (2016). Exploring the Facilitators and Mediators of Workforce Agility: An Empirical Study. *Journal Management Research Review* vol. 39. 10.1108/MRR-10-2015-0236
- Muduli, A., Pandya, G. (2018). Psychological empowerment and workforce agility. *Psychological Study* 63, 276–285. <https://doi.org/10.1007/s12646-018-0456-8>



- Malhotra,A. (2021). The postpandemic future of work. *Journal of Management* Vol. 47 No. 5, May 2021 1091–1102 DOI: 10.1177/01492063211000435
- Putri, N., Derryyna and Mangundjaya, W.L. (2020) "Examining the Effects of Organizational Learning on Workforce Agility through Psychological Empowerment."
- Paul M, Jena L.K & Sahii, K (2020). Workplace spiritually and workforce agility. A psychological exploration among teaching professional. *Journal of religion and health* 59 (1). 135-153. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00918-3>
- Putri, Nadhira Derryyna & Mangundjaya W (2020). Examining the effects of organizational learning on workforce agility through psychological empowerment. *Open Journal for Psychological Research*, 2020, 4(2), 85-94. ISSN (Online) 2560-5372 ▪ <https://doi.org/10.32591/coas.ojpr.0402.02085n>
- Palanisamy dkk (2021). The Importance of Talent Farming towards Strategic Agility in the post-pandemic era: A perspective of SMEs in the manufacturing sector. Asean University Network Business And Economics Virtual Conference
- Storme, M., Suleyman, O., Gotlib, M., & Lubart, T. (2020). Who is agile? An investigation of the psychological antecedents of workforce agility. *Global Business and Organizational Excellence*, 39(6), 28-38. <https://doi.org/10.1002/joe.22055> [Links]
- Sawaeen, Aber, F.A. and Ali, K.A.M. (2020) "The impact of entrepreneurial leadership and learning orientation on organizational performance of SMEs: The mediating role of innovation capacity." *Management Science Letters* 10: 369-380.
- Suri, D.A. (2021). Pengaruh Innovative Work Behavior dan Job Crafting terhadap Workforce Agility pada karyawan di perusahaan di Jabodetabek dengan penggunaan Enterprise Social Media sebagai mediator. *Journal of Training and Development*, 39(3), 239-257.
- Sya, I & Mangundjaya W (2020). The Moderating effect of perceived organizational support in relationship between affective commitment and workforce agility in workplace. ICAS-PGS 2019, October 30-31. Universitas Indonesia Depok. <https://doi.org/10.4108/eai.30-10-2019.2299341>
- Sohrabi, R., Asari, M., & Hozoori, M. J. (2014). Relationship between workforce agility and organizational intelligence (Case study: The companies of Iran High Council of Informatics). *Asian Social Science, Canadian Center of Science and Education*, 10(4), 279-287. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n4p279>
- Sonjit, P., Dacre, N., & Baxter, D. (2021). Homeworking project management & agility as the new normal in a Covid-19 world. *Advanced Project Management*, 21(5). <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.382390>



DAMPAK STRESS KERJA TERHADAP WORK LIFE BALANCE IBU PEKERJA DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID

Jasmine Rembulana Rizkinannisa

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

jasmine_pioS2@untag-sby.ac.id

Abstract

During this pandemic, the impact on human life includes economic, education, family and psychological aspects. Everything that is done in this house, causes a level of boredom and boredom that has an impact on many things, for example increasing work stress and the emergence of an imbalance in work life or commonly known as work life balance. This study aims to look at the impact of work stress experienced by working mothers on work life balance during this covid-19 pandemic. The method used to examine this research, namely using the method of narrative literature review. The results of this literacy research show that most working mothers in Indonesia are quite overwhelmed in dealing with changing situations, where they have to help their children study at home, take care of homework and office work at the same time. Psychologically the most visible impact is boredom, boredom, loss of concentration during activities, thereby increasing work stress. The increased work stress experienced by working mothers has an impact on the work life balance. Where working mothers who are stressed in this work experience a decreased ability to balance responsibilities at work and other things outside of work.

Keywords: work stress; work life balance; working mother; covid-19 pandemic

Abstrak

Dimasa pandemi ini, dampak pada kehidupan manusia antara lain, pada aspek perekonomian, pendidikan, keluarga serta aspek psikologi. Segala hal yang dilakukan di dalam rumah ini, menimbulkan tingkat kejenuhan dan kebosanan yang berdampak pada banyak hal, misalnya meningkatnya stress kerja dan munculnya ketidak seimbangan pada kehidupan pekerjaan atau biasa disebut dengan *work life balance*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dampak dari stress kerja yang dialami oleh ibu pekerja pada *work life balance* dimasa pandemi covid-19 ini. Metode yang digunakan untuk meneliti penelitian ini, yaitu menggunakan metode *narrative literature review*. Hasil dari penelitian literasi ini, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bekerja di Indonesia cukup kewalahan dalam menghadapi situasi yang berubah, di mana mereka harus membantu anaknya belajar di rumah, mengurus pekerjaan rumah dan pekerjaan kantor dalam satu waktu yang sama. Secara psikologis dampak yang sangat terlihat adalah kejenuhan, kebosanan, hilangnya konsentrasi saat beraktivitas, sehingga meningkatkan stress kerja. Meningkatnya stress kerja yang dialami oleh ibu pekerja, memiliki dampak pada *work life balance*. Di mana ibu pekerja yang stress dalam pekerjaan ini mengalami penurunan kemampuan dalam menyeimbangkan tanggungjawab pada pekerjaan dan hal lain diluar pekerjaannya.

Kata Kunci : Stres kerja, *work life balance*, ibu pekerja, pandemi covid-19.



PENDAHULUAN

Ibu merupakan seorang wanita yang telah/sudah melahirkan anak. Seiring berkembangnya jaman konsep ibu tidak lagi perihal melahirkan saja. Pada saat ini kampanye mengenai setaranya derajat perempuan dan laki-laki yang kemudian ada perubahan konsep, di mana ibu juga boleh bekerja. Menurut Martlin (1987) ibu bekerja yaitu wanita yang bekerja di luar rumah yang memperoleh penghasilan karena bekerja (Rizky & Santoso, 2018). Individu yang bekerja, termasuk seorang ibu yang juga bekerja memiliki kemungkinan untuk mengalami stress saat bekerja. Terlebih pada awal mula pandemi covid terjadi di Indonesia pada 3 Maret 2020 yang kemudian menyebar ke seluruh wilayah Indonesia. Dampak pandemi covid ada pada beberapa aspek kehidupan manusia, seperti aspek pendidikan, perekonomian, pekerjaan dan kondisi keluarga. Di Indonesia dampak pandemi covid-19 terhadap perekonomian terbilang buruk, karena menurunnya tingkat investor dalam pasar yang kemudian adanya fluktuasi ke arah yang negatif (Nasution et al., 2020). Tidak hanya menurunnya tingkat investor, pandemi covid-19 juga berdampak pada jumlah pengangguran di Indonesia. Berdasarkan pada hasil penelitian, ditemukan bahwa angka pengangguran di Indonesia lambat laun akan bertambah. Hal ini dikarenakan perubahan pola perilaku masyarakat selama masa pandemi, adanya kebijakan pembatasan sosial, serta banyaknya masyarakat yang bergantung pada penghasilan harian (Mardiyah & Nurwati, 2020).

Dampak pandemi covid-19 ini tidak hanya pada aspek ekonomi dan bertambahnya tingkat pengangguran, namun juga pada aspek psikologis. Hal ini dikarenakan adanya pola perubahan aktivitas yang dialami manusia bahwa semua aktivitas dikerjakan di dalam rumah. Dampak dalam aspek psikologis, khususnya pada ibu bekerja salah satunya, yaitu stress kerja. Di dunia ditemukan sebanyak 440.000 kasus stress kerja, sedangkan di Indonesia sendiri selama terjadinya pandemi covid prevalensi stress kerja di Indonesia sendiri sebanyak 35% penduduk Indonesia (Azhar & Iriani, 2021). Chairani (2020) menyatakan bahwa perempuan yang bekerja di Indonesia memiliki kecenderungan melakukan peran ganda, sehingga beban yang dimiliki juga ganda dan tidak menutup kemungkinan jika hal ini yang kemudian menjadi salah satu penyebab munculnya stress kerja pada ibu yang bekerja.

Stres kerja sendiri dapat diartikan suatu kondisi di mana individu dihadapkan pada situasi yang dipenuhi dengan tuntutan, kemampuan sumber daya terkait yang diharapkan dapat sesuai dengan ekspektasi namun menjadi sesuatu yang tidak penting (Ayu, 2014). Pendapat lain mengenai stres kerja, yaitu karyawan yang mengalami ketegangan yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan karyawan dalam menyelesaikan pekerjaannya (Dewi, 2019). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa stres kerja



merupakan situasi dan kondisi yang menyebabkan ketegangan yang disebabkan karena ketidakseimbangan dalam tuntutan dan menyelesaikan pekerjaan. Mackay et al (2004) menyatakan bahwa stress kerja awalnya terjadi karena adanya ketidaksesuaian keterampilan dan kemampuan terhadap tuntutan pekerjaan. Stress kerja sendiri memiliki 7 dimensi utama, yaitu (1) demands, (2) support managerial, (3) relationships, (4) control, (5) change, (6) support college, (7) role.

Seperti yang sudah dijelaskan diatas, ibu bekerja, memiliki peran ganda dalam rumah tangga, peran ganda yang kemudian membuat ibu dengan peran ganda rentan mengalami stress. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa ibut yang memiliki peran ganda cenderung lebih mudah mengalami stress, karena adanya banyak hal yang dilakukan, sehingga pentingnya sebuah sosial support bagi ibu dengan peran ganda dari orang-orang yang berada disekitarnya, seperti, suami, anak dan keluarga (Losoncz & Bortolotto, 2009). Stress kerja yang dialami oleh ibu yang berperan ganda tidak menutup kemungkinan mempengaruhi *work life balance* (WLB) dari ibu yang bekerja. *Work life balance* adalah kemampuan pada setiap individu untuk menyeimbangkan tanggung jawab dalam pekerjaan (Ratnawati et al., 2020). Stress kerja yang dialami oleh ibu pekerja sering kali mengganggu WLB pada ibu tersebut, hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa stress yang dialami ibu pekerja dapat mempengaruhi WLB, ibu pekerja yang juga mengurus rumah dimasa pandemi mengalami adanya ketidak seimbangan aspek-aspek dari WLB, seperti sulitnya menyeimbangkan waktu, merasa tidak puas atas apa yang sudah dikerjakan (Gervais & Millear, 2016). Aspek WLB sendiri menurut Hudzon (2005) terdiri dari 3 aspek, yaitu (1) keseimbangan waktu, (2) keseimbangan keterlibatan, (3) keseimbangan kepuasan. Berdasarkan penjelasan diatas, kemudian peneliti menarik kesimpulan bahwa stres kerja yang dialami oleh ibu pekerja menjadi bahan yang menarik diteliti untuk melihat aspek apa saja yang mempengaruhi stress kerja terhadap WLB, apa dampak dari terganggunya WLB, dan bagaimana cara mengatasi hal tersebut.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan studi literatur. Metode studi literatur biasa diartikan dengan bentuk penelitian dengan menggunakan metode pengumpulan data pustaka dengan membaca dan mencatat, serta mengolah data penelitian (Zed, 2008). Penelitian ini memiliki tujuan dimana untuk mengembangkan aspek teoritis dan aspek manfaat praktis. Studi literatur dilakukan dengan tujuan utama untuk mencari dasar landasan teori, dan menentukan hipotesis penelitian. Sehingga, peneliti dapat mengemlompokkan, mengorganisasi dan menggunakan variasi kepustakaan dalam bidangnya. Maka dari itu, penelitian ini berfungsi untuk melihat keterkaitan antar variable melalui literasi yang tersedia yang berguna sebagai informasi bagi pembaca dan peneliti lain.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres Kerja

Stres kerja merupakan bentuk ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang dimiliki. Bentuk stres adalah reaksi negatif individu yang mengalami tekanan berlebih yang tidak sesuai dengan porsi individu (Robbins dan Coulter, 2010:16). Handoko (2001:200). Handoko (2001) menyatakan bahwa stress kerja adalah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Selain itu, stres kerja merupakan perasaan tertekan yang dialami oleh karyawan dalam menghadapi pekerjaannya (Mangkunegara, 2013). Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stress kerja merupakan bentuk perasaan tertekan yang dialami oleh karyawan karena bentuk ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang dimiliki yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang.

Faktor-faktor yang membuat ibu pekerja mengalami stres kerja menurut Cooper (2001), yaitu (1) *stressor* kondisi pekerjaan, misalnya seperti beban kerja yang berlebihan, (2) *stressor* stres peran, misalnya adanya ketidakjelasan peran, (3) *stressor* faktor interpersonal, hal ini berkaitan dengan hasil kerja dan dukungan sosial yang buruk, (4) *stressor* perkembangan karir, faktor ini berkaitan dengan misalnya promosi jabatan yang lebih rendah, keamanan pekerjaan, promosi jabatan yang lebih tinggi namun tidak sesuai dengan kemampuan. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kaya & Oskay, 2020) yang menyatakan bahwa adanya faktor ketidakjelasan peran ketika di dalam rumah, di mana ibu pekerja harus menjalani 2 peran atau lebih, yaitu mengurus pekerjaan rumah dan melakukan pekerjaan kantornya. Selain itu ibu pekerja juga mengalami *stressor* tampilan pekerjaan dimana ibu pekerja harus mencampurkan pekerjaan dengan masalah pribadi, adanya kurangnya dukungan secara sosial dari pasangan hidup (Palumbo, 2020).

Stres kerja sendiri memiliki beberapa gejala, menurut Beehr dan Newman (Alifah, 2021), yaitu gejala psikologis, gejala fisiologis, gejala perilaku. Pada gejala psikologis, terdiri dari, (1) kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, (2) mudah marah, (3) tingkat sensitif yang meningkat, (4) menarik diri dari lingkungan, (5) komunikasi yang tidak efektif, (6) timbul ketidakpuasan dalam pekerjaan, (7) penurunan fungsi intelektual, (8) menurunnya kreativitas, (9) menurunnya rasa percaya diri. Pada gejala fisiologis, terdiri dari (1) meningkatnya denyut jantung, (2) gangguan lambung, (3) meningkatnya luka fisik, (5) kelelahan secara fisik, (6) gangguan pernapasan, (7) gangguan tidur. Sedangkan pada aspek gejala perilaku, antara lain (1) prokastinasi pada pekerjaan, (2) menurunnya prestasi, (3) meningkatnya perilaku sabotase pada pekerjaan, (4) perilaku makan yang tidak normal, (5) menurunnya kualitas hubungan interpersonal.



Work Life Balance (WLB)

Work Life Balance (WLB) merupakan kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan pekerjaan dan kegiatan diluar pekerjaan agar dapat menciptakan suasana yang nyaman (Group, n.d.). Parkes dan Langford menyatakan bahwa WLB adalah komitmen individu terhadap pekerjaan, keluarga dan kehidupan lainnya untuk bertanggung jawab atas menyeimbangkan pekerjaan dan kegiatan diluar pekerjaan. Schermerhorn (2005) menyatakan bahwa WLB merupakan keseimbangan kehidupan kerja seseorang antara tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarga. Maka dari itu berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa WLB merupakan bentuk kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kebutuhan diluar pekerjaan, seperti tanggung jawab pada keluarga, kebutuhan sosial dan lain sebagainya.

Aspek WLB menurut Hudzon (2005) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek WLB, yaitu (1) *time balance*, yaitu hal ini menyangkut jumlah waktu yang diberikan saat bekerja. Di mana seseorang yang bekerja harus memperhitungkan dan menyeimbangkan waktu yang antara waktu bekerja dan hal yang diluar dari pekerjaan, (2) *involvement balance*, hal ini berkaitan dengan komitmen seseorang untuk menyeimbangkan pekerjaan dan urusan diluar pekerjaan, (3) *satisfaction balance*, hal ini berkaitan dengan kepuasan yang dirasakan karena individu dapat menyeimbangkan urusan atau tuntutan pekerjaan dengan urusan diluar pekerjaan.

Dimensi yang membentuk WLB (Ratnawati et al., 2020), yaitu (1) *work interference with personal life*, kemampuan individu untuk mengatur waktu terhadap bentuk urusan yang mungkin saja mengganggu terhadap bentuk pekerjaannya, (2) *personal life interference with work*, kemampuan individu untuk menyeimbangkan bentuk kehidupan personalnya yang mungkin saja dapat mengganggu kehidupan pekerjaannya, (3) *work enchancement of personal life*, yaitu bentuk pekerjaan yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi individu. Manfaat dari WLB itu sendiri, antara lain (1) membuat individu bekerja semakin produktif, (2) meningkatkan kebahagiaan, (3) kreativitas yang akan meningkat, (4) hubungan interpersonal dan intrapersonal yang membaik.

Dampak Stres Kerja terhadap Work Life Balance pada Ibu Pekerja

Seperti yang sudah diketahui bahwa stres kerja adalah bentuk ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut. Masa pandemi menjadi masa yang cukup menantang bagi individu yang bekerja di rumah, hal ini termasuk kepada ibu yang juga bekerja. Selama masa pandemi ibu bekerja memiliki peran ganda di mana selain bekerja di rumah, ibu pekerja juga harus melakukan pekerjaan rumah, seperti menyiapkan makanan, mengurus anak sekolah, mengajarkan anak sekolah, dan menyelesaikan pekerjaan



dari kantor (Rakhmawati, 2022). Selain itu, adanya peran ganda membuat ibu pekerja menjadi memiliki banyak peran untuk melakukan satu hal sekaligus dalam satu waktu. Hal ini sesuai dengan hal-hal yang berkaitan dengan faktor penyebab stressor, yaitu faktor ketidakjelasan peran, yang mana ibu pekerja harus menjalankan peran ganda dan jaranganya dukungan sosial pada ibu pekerja. Dukungan sosial yang dilakukan oleh orang terdekat, semisal dukungan dari pasangan, orang-orang terdekat dapat meredakan stress yang dialami oleh ibu pekerja (Hjálmsdóttir & Bjarnadóttir, 2021).

Stres kerja yang dialami oleh ibu pekerja dengan ketidakjelasan peran yang dialami, membuat ibu pekerja menjadi individu yang tidak dapat menyeimbangkan urusan pekerjaan dan urusan diluar pekerjaan. Hal ini bertolak belakang dengan pengertian dari WLB itu sendiri, yaitu kemampuan individu untuk dapat menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan beberapa urusan diluar pekerjaan. WLB itu sendiri dapat dilakukan oleh ibu pekerja jika adanya kejelasan peran antara pekerjaan dan urusan diluar pekerjaan (Putri & Amran, 2021).

Selain berdampak terhadap WLB, ternyata ketika ibu pekerja mengalami stress pada pekerjaannya. Hal ini mengembangkan gejala stress ada ibu pekerja. Gejala stress sendiri yaitu kejenuhan, kebosanan, hilangnya konsentrasi saat beraktivitas, sehingga meningkatkan stress kerja. Banyaknya pekerjaan yang dilakukan oleh ibu pekerja dalam satu waktu membuat ibu pekerja mengalami menurunnya konsentrasi, meningkatnya kejenuhan serta meningkatnya kebosanan yang mereka alami selama melakukan aktivitas sehari-hari selama masa pandemi (Kelliher et al., 2019)

Mackay et al (2004) menyatakan bahwa stress kerja awalnya terjadi karena adanya ketidaksesuaian keterampilan dan kemampuan terhadap tuntutan pekerjaan. Stres kerja sendiri memiliki 7 dimensi utama, yaitu (1) demands, (2) support managerial, (3) relationships, (4) control, (5) change, (6) support college, (7) role. Beberapa dimensi yang disebutkan, dapat mempengaruhi menurunnya WLB, hal ini dikarenakan adanya perubahan yang drastis dalam satu waktu, hubungan relasi dengan pasang hidup yang mungkin saja kurang baik, kurangnya support dari orang-orang terdekatnya. Sehingga menjadi penting untuk tahu bagaimana *coping* untuk mengatasi stres kerja itu sendiri, yang pertama yaitu ibu pekerja harus dapat berkomunikasi asertif, dalam artian ibu pekerja mampu mengomunikasikan dengan cara yang baik terkait beberapa hal yang perlu dibantu oleh pasangan. Selain itu ibu pekerja harus dapat bekerja sama dengan baik dengan pasangan di rumah (Ekonomi et al., 2022)



SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil dan pembahasan diatas ialah, stress kerja yang dilaami ibu perkerja karena disbabkan oleh adanya peren ganda, yang membuat ibu perkerja mengalami ketidakjelasan peran, sehingga hal ini membuat ibu perkerja menjadi tidak mampu untuk menyeimbangkan peran antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi di luar pekerjaan. Cara yang perlu dilakukan untuk menanggulangi hal ini pertama yaitu ibu perkerja harus dapat berkomunikasi asertif, dalam artian ibu perkerja mampu mengomunikasikan dengan cara yang baik terkait beberapa hal yang perlu dibantu oleh pasangan. Selain itu ibu perkerja harus dapat bekerja sama dengan baik dengan pasangan di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, A. (2021). Efek Mediasi Work-Family Conflict Terhadap Stres Kerja Pada Ibu Bekerja Di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekobis : Ekonomi Bisnis & Manajemen*, 11(1), 1–16. <https://doi.org/10.37932/j.e.v11i1.171>
- Azhar, F., & Iriani, D. U. (2021). Determinan Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pendidikan Kota Cilegon Saat Work From Home di Era Pandemi COVID-19 Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), 1–8. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i1.3521>
- Ekonomi, J. E., Bekerja, Y., & Rumah, D. (2022). *Pengaruh work-family culture terhadap work-family conflict pegawai*. 12, 78–91.
- Gervais, R. L., & Millea, P. M. (2016). Introduction: Key issues on women who work. In *Exploring Resources, Life-Balance and Well-Being of Women Who Work in a Global Context*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-31736-6_1
- Group, S. (n.d.). *Praise for the work-life balance myth and david mcneff*.
- Hjálmsdóttir, A., & Bjarnadóttir, V. S. (2021). "I have turned into a foreman here at home": Families and work–life balance in times of COVID-19 in a gender equality paradise. *Gender, Work and Organization*, 28(1), 268–283. <https://doi.org/10.1111/gwao.12552>
- Kaya, Z., & Oskay, U. (2020). Stigma, hopelessness and coping experiences of Turkish women with infertility. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 38(5), 485–496. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1650904>
- Kelliher, C., Richardson, J., & Boiarintseva, G. (2019). All of work? All of life? Reconceptualising work-life balance for the 21st century. *Human Resource Management Journal*, 29(2), 97–112. <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12215>
- Losoncz, I., & Bortolotto, N. (2009). Work-life balance: The experiences of Australian working mothers. *Journal of Family Studies*, 15(2), 122–138. <https://doi.org/10.5172/jfs.15.2.122>



- Mardiyah, R. A., & Nurwati, R. N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Peningkatan Angka Pengangguran di Indonesia. *Harian Spektrum*, 2, 1–11. <https://spektrumonline.com/2020/11/11/dampak-pandemi-covid-19-multidimensi/>
- Nasution, D. A. D., Erlina, E., & Muda, I. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Perekonomian Indonesia. *Jurnal Benefita*, 5(2), 212. <https://doi.org/10.22216/jbe.v5i2.5313>
- Palumbo, R. (2020). Let me go to the office! An investigation into the side effects of working from home on work-life balance. *International Journal of Public Sector Management*, 33(6–7), 771–790. <https://doi.org/10.1108/IJPSM-06-2020-0150>
- Putri, A., & Amran, A. (2021). Employees' Work-Life Balance Reviewed From Work From Home Aspect During COVID-19 Pandemic. *International Journal of Management Science and Information Technology*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35870/ijmsit.v1i1.231>
- Rakhmawati, F. Y. (2022). *Experience of Indonesian Working Mothers during Covid-19 Pandemic*. 5(1), 62–68. <https://doi.org/10.47076/ir.v5i1.128>
- Ratnawati, H., Putranti, D., Suparmi, S., & Susilo, A. (2020). Work Life Balance (WLB) Complexity and Performance of Employees during Covid-19 Pandemic Keywords. *Arthatama Journal of Business Management and Accounting*, 4(1), 56–68.
- Rizky, J., & Santoso, M. B. (2018). Faktor Pendorong Ibu Bekerja Sebagai K3L Unpad. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 158. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.18367>



HUBUNGAN ANTARA PERILAKU KEPEMIMPINAN PELATIH DENGAN MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET TAEKWONDO DI KOTA MEDAN

M. Fathan Farizi Bangun¹, Suri Mutia Siregar²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara
Jl. dr.T. Mansur No. 7 Medan, 20115, Indonesia

suri.mutia@usu.ac.id

Abstract

The psychological quality of athletes can be developed through coaching, one of which is mental toughness. Mental toughness is a psychological variable that can make athletes feel confident and less likely to be affected by failure. This research is a quantitative research with correlational method which aims to see the relationship between the leadership behavior of coaches and the mental toughness of taekwondo athletes in Medan. The sampling technique used is a non-probability sampling technique with the type of accidental sampling with a total sample of 203 athletes from dojang in Medan. The data was gathered using the researcher's own developed mental toughness and coach leadership behavior scale. Pearson Product Moment correlation statistical test is used to test data. The results obtained a significance value of 0.000 (sig.p <0.05) with an r value of 0.323. These results indicate that there is a significant positive relationship between coach leadership behavior and mental toughness in taekwondo athletes in Medan. The better the leadership behavior of the coach, the better the mental toughness of the athlete and vice versa. As a result, coaches can adjust their leadership behavior to athletes so that the athletes they teach have good mental toughness.

Keywords: psychological; athlete; mental toughness; coach leadership behavior; taekwondo

Abstrak

Kualitas psikologis atlet dapat dikembangkan melalui pembinaan, salah satunya ialah mental toughness. Mental toughness merupakan sebuah variabel psikologis yang dapat membuat atlet merasa percaya diri dan cenderung tidak terpengaruh oleh kegagalan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif yang bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara perilaku kepemimpinan pelatih dengan mental toughness atlet taekwondo di kota Medan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik non-probability sampling yang berjenis accidental sampling dengan jumlah sampel sebanyak 203 atlet yang berasal dari dojang yang ada di kota Medan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala mental toughness dan skala perilaku kepemimpinan pelatih yang disusun sendiri oleh peneliti. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (sig.p <0,05) dengan nilai r sebesar 0,323. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara perilaku kepemimpinan pelatih dengan mental toughness pada atlet taekwondo di Kota Medan. Semakin baik perilaku kepemimpinan pelatih maka semakin baik pula mental toughness atlet dan sebaliknya. Dengan demikian, maka pelatih dapat menyesuaikan perilaku kepemimpinan mereka kepada atlet agar atlet yang mereka didik memiliki mental toughness yang baik.

Kata Kunci : psikologis; atlet; mental toughness; perilaku kepemimpinan pelatih; taekwondo



PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini, masyarakat semakin sadar akan pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan. Banyak cabang olahraga yang dapat dipilih oleh masyarakat untuk diikuti. Cabang olahraga beladiri merupakan salah satu cabang yang menjadi alternatif pilihan bagi masyarakat. Beberapa menjadikan olahraga ini hanya sebatas sarana untuk menjaga kesehatan, banyak pula yang menjadikannya sebagai ajang untuk berprestasi. Salah satu olahraga beladiri yang kian populer saat ini adalah taekwondo. Taekwondo adalah seni bela diri asal Korea yang merupakan seni mempertahankan diri dengan menggunakan kaki dan tangan kosong (Suryadi, dalam Rozikin & Hidayah, 2015).

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang di kota Medan. Banyaknya dojang atau club yang ada di kota Medan membuktikan pesatnya perkembangan olahraga ini di kota tersebut. Dojang-dojang taekwondo yang ada di kota Medan terlihat sangat aktif dalam mengembangkan kemampuan anak didiknya yang dapat dilihat dari tingginya tingkat partisipasi setiap dojang pada pegelaran kejuaraan taekwondo yang diselenggarakan oleh pemerintah kota Medan.

Pengurus Taekwondo kota Medan memiliki program promosi dan degradasi untuk atlet yang akan mewakili kota Medan dalam event-event yang bergengsi. Atlet yang memiliki prestasi terbaik dalam sebuah dojang akan dipromosikan untuk menjadi atlet yang akan mewakili kota Medan pada pertandingan dengan tingkat yang lebih tinggi. Sementara, atlet yang performanya menurun akan di degradasi atau digantikan dengan atlet yang dipromosikan. Program promosi degradasi ini akan menyebabkan seorang atlet dilatih oleh pelatih yang berbeda karena mengalami perpindahan tempat pelatihan dari dojang ke pemusatan latihan tim inti kota Medan. Pelatih berbeda yang dirasakan oleh atlet sedikit banyaknya akan berhubungan dengan aspek psikologis dari para atlet yang dibina.

Salah satu aspek psikologis yang berperan dalam prestasi atlet adalah mental toughness. Faktor psikologis yang berperan penting dalam pencapaian prestasi ditentukan oleh kematangan dan mental toughness menurut banyak ahli olahraga (Clarasati & Jatmika, 2017). Clough, Earl, dan Sewell (2002) menjelaskan bahwa mental toughness merupakan karakteristik individu yang cenderung mudah bergaul dan bersahabat, memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi dan keyakinan yang tidak tergoyahkan, mampu mengendalikan nasib sendiri, dan orang-orang yang relatif tidak terpengaruh oleh kompetisi atau kesulitan.

Setiap orang memiliki mental toughness yang berbeda-beda, karena mental toughness bersifat sangat subjektif. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa mental toughness memiliki perbedaan jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pengalaman pengalaman olahraga. Nicholls dkk., (2009) menyebutkan bahwa mental toughness memiliki hubungan yang signifikan dengan usia dan pengalaman olahraga dan laki-laki secara signifikan memiliki skor mental toughness yang tinggi dibanding perempuan dalam menghadapi tantangan, pengendalian emosi, kontrol atas kehidupannya dan memiliki kepercayaan diri.



Saat fisik, keterampilan teknis, dan taktis yang dimiliki sama, mental toughness seseorang mungkin dapat menjadi pembeda pada atlet ketika bertanding (Gucciardi dkk., 2008). Mental toughness tersebut dapat memberikan rasa rileks, tenang, serta semangat agar atlet tetap mampu mengembangkan dua keterampilan, yaitu respon positif seperti berpersepsi untuk mengurangi kesulitan dan berpikir atas sikap bahkan menghiraukan masalah, kesalahan, tekanan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, dalam Retnoningsasy & Jannah, 2020). Mental toughness merupakan variabel psikologis yang berperan dalam menurunkan tekanan pertandingan yang dirasakan oleh atlet. Tekanan yang dirasakan atlet akan mendatangkan sebuah kecemasan. Kecemasan yang sering dirasakan atlet saat bertanding disebut juga dengan kecemasan bertanding.

Mental toughness diketahui memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan bertanding (Raynadi dkk., 2016). Kecemasan tersebut jika tidak segera diatasi maka dapat menurunkan performa atlet yang bertanding. Atlet memerlukan mental toughness yang baik agar dapat mengatasi segala tekanan yang ada di dalam pertandingan. Mental toughness juga diketahui memiliki hubungan positif dengan performa atlet. Semakin baik mental toughness yang dimiliki atlet maka semakin baik pula peak performance yang atlet tampilkan dalam pertandingan (Herani, 2018). Mental toughness sangat diperlukan oleh atlet untuk meraih prestasi, oleh karenanya penting untuk diketahui bagaimana agar atlet memiliki mental toughness yang baik.

Pelatih adalah orang yang berinteraksi langsung dengan atlet selama pelatihan untuk mengikuti pertandingan. Pelatih memiliki peranan penting untuk membina atletnya baik dari segi keterampilan teknis maupun keterampilan psikologis. Peran dari seorang pelatih merupakan variabel penting dalam pengembangan mental toughness atlet (Connaughton dkk., 2008). Weinberg dkk., (2011) menyebutkan bahwa sebagai sosok sentral dalam pengembangan mental toughness, pelatih berperan dalam memberikan bimbingan, latihan dan aktivitas yang sesuai dengan kondisi atlet.

Setiap pelatih memiliki kepemimpinan yang berbeda-beda. Kepemimpinan pelatih mempengaruhi berhasil tidaknya sebuah program pelatihan (Weinberg dkk., 2011 ; Amorose & Horn, 2000; Burke dkk., 2006). Chelladurai (1990) menyatakan bahwa keefektifan kepemimpinan adalah fungsi dari tiga komponen perilaku pemimpin yang saling berinteraksi yaitu actual behavior, preferred behavior dan required behavior. Chelladurai menyebut konsep ini sebagai model kepemimpinan multidimensi. Atlet akan memiliki kinerja dan kepuasan yang optimal jika perilaku kepemimpinan pelatihnya sesuai dengan perilaku kepemimpinan yang disukai dan sesuai dengan olahraga tertentu. Fletcher (2006) menyebutkan bahwa perilaku kepemimpinan yang ditampilkan seorang pelatih akan memiliki dampak yang signifikan terhadap performa dan kualitas psikologis atlet. Kepemimpinan pelatih telah diketahui secara luas memiliki pengaruh dalam pengembangan mental toughness seorang atlet (Connaughton dkk., 2008).

Setiap pelatih memiliki perbedaan perilaku kepemimpinan yang ditampilkannya saat melatih, demikian pula atlet memiliki penilaian tersendiri mengenai bagaimana



perilaku pelatihnya dalam hal memimpin mereka selama proses pembinaan. Salah satu aspek dari diri pelatih yang diperkirakan memiliki hubungan dengan mental toughness adalah perilaku kepemimpinan yang ditampilkan oleh pelatih baik didalam kepelatihan maupun diluar kepelatihan. Berdasarkan apa yang telah disebutkan, peneliti tertarik untuk membuktikan apakah terdapat hubungan antara perilaku kepemimpinan pelatih dengan mental toughness pada atlet taekwondo di kota Medan.

Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "apakah terdapat hubungan antara perilaku kepemimpinan pelatih dengan mental toughness pada atlet taekwondo di kota Medan?".

Kajian Pustaka

Mental Toughness

Clough, Earl, dan Sewell (2002) menjelaskan bahwa mental toughness merupakan karakteristik individu yang cenderung mudah bersosialisasi dan bersahabat karena mereka mampu untuk tetap tenang dan rileks, mereka cenderung kompetitif dalam banyak situasi. individu memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi dan keyakinan yang tidak tergoyahkan, mampu mengendalikan nasib diri sendiri dan relatif tidak terpengaruh oleh kompetisi atau kesulitan.

Dimensi Mental Toughness

1. *Control*. Mendeskripsikan sejauh mana seseorang merasa bahwa mereka mampu mengendalikan hidup dan keadaan mereka. Dua subkomponen yang mendasarinya yaitu *Emotion* dan *Life*.
2. *Commitment*. Mendeskripsikan sejauh mana seseorang siap untuk menetapkan tujuan dan bekerja keras untuk mewujudkannya. terdapat dua subkomponen yang mendasarinya yaitu *Goal Orientation* dan *Achievement Orientation*.
3. *Challenge*. Individu akan mendorong diri mereka melewati batasan mereka untuk mengatasi tantangan yang ada. Dua subkomponen yang mendasarinya yaitu *Risk Orientation* dan *Learning Orientation*.
4. *Confidence*. Mendeskripsikan sejauh mana individu memiliki kepercayaan terhadap kemampuan mereka dan keyakinan interpersonal yang mereka miliki untuk memengaruhi orang lain dalam menghadapi konflik dan tantangan. Dua subkomponen yang mendasari yaitu *Abilities* dan *Confidence*.

Perilaku Kepemimpinan Pelatih

Chelladurai (1990) menyebutkan perilaku kepemimpinan pelatih didalam konsepnya yang disebut dengan model multidimensi kepemimpinan. Menurutnya perilaku kepemimpinan pelatih adalah hasil dari interaksi tiga komponen yang saling berinteraksi yaitu *required behavior*, *actual behavior* dan *preferred behavior*. *Required behavior* merupakan perilaku pelatih yang dipengaruhi oleh karakteristik situasi. *preferred behavior* merupakan perilaku pelatih yang diharapkan atlet sebagai hasil dari karakteristik anggota. *Actual behavior* merupakan perilaku nyata yang ditampilkan oleh seorang pelatih sebagai hasil dari



interaksi antara *required behavior* dan *preferred behavior*. Kesesuaian interaksi antar ketiga komponen perilaku tersebut akan menghasilkan kinerja dan kepuasan anggota yang memuaskan.

Dimensi Perilaku Kepemimpinan Pelatih

1. *Training and Instruction*. Dimensi ini mengacu pada tugas utama seorang pelatih yaitu memberikan pelatihan atau instruksi.
2. *Democratic Behavior*. Dimensi ini mengacu pada pengambilan keputusan pelatih dengan melibatkan atletnya.
3. *Autocratic Behavior*. Dimensi ini mengacu pada sejauh mana seorang pelatih harus menjauhkan diri dari atlet untuk menekankan kekuasaannya sebagai seorang pelatih.
4. *Social Support*. Dimensi ini mengacu pada sejauh mana seorang pelatih melibatkan diri dalam pemenuhan kebutuhan interpersonal atlet
5. *Positive Feedback*. Dimensi ini mengacu pada pemberian umpan balik berupa pujian sebagai penghargaan pelatih atas kontribusi dan performa yang ditampilkan atlet.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang didasarkan pada pengukuran variabel untuk mendapatkan skor, yang berupa nilai numerik, yang dianalisis dan diinterprestasikan dengan menggunakan prosedur statistik (Gravetter & Forzano, 2018). Sedangkan korelasional adalah salah satu teknik analisis data statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih yang bersifat kuantitatif (Ibrahim dkk., 2018). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku kepemimpinan pelatih dengan mental toughness atlet taekwondo di kota Medan.

Pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling dengan jenis accidental sampling. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Cochran (Sugiyono, 2017) untuk populasi yang tidak diketahui yang menghasilkan jumlah sampel minimal 96 orang. Penelitian ini melibatkan 323 atlet, dimana 60 atlet digunakan sebagai subjek uji coba pertama alat ukur, 60 atlet digunakan sebagai uji coba kedua alat ukur, dan 203 atlet sebagai subjek dalam penelitian ini.

Instrumen penelitian ini menggunakan skala mental toughness yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Clough dkk., (2002) yaitu control, commitment, challenge, dan confidence. Jumlah aitem pada skala mental toughness adalah 32 aitem. Skala perilaku kepemimpinan pelatih disusun peneliti berdasarkan dimensi yang disebutkan oleh Chelladurai & Saleh (1980) yaitu training and instruction, democratic behavior, autocratic behavior, social support, dan positive feedback. Jumlah aitem pada skala ini adalah 21 aitem.

Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji statistik korelasi product moment dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS 20.0 for Windows. Uji statistik Korelasi product moment digunakan untuk melihat hubungan antara



perilaku kepemimpinan pelatih dengan mental toughness atlet taekwondo di kota Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data terlebih dahulu di uji menggunakan statistik deskriptif untuk memberi gambaran responden yang terlibat dalam penelitian ini. Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, diketahui bahwa responden yang terlibat dalam penelitian ini berusia remaja hingga dewasa awal dengan rentang usia 13-25 tahun. Responden berusia 19 tahun adalah usia terbanyak yang menjadi responden dalam penelitian ini yaitu dengan persentase 17,7% dari total responden. Responden dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan dengan persentase 55,2% dan perempuan dengan persentase 44,8%. Berdasarkan waktu latihan, responden dapat dibagi kedalam kategori pemula, junior, dan senior. Kategori junior dengan persentase 1,5%, junior 26,1%, dan senior adalah responden terbanyak dengan persentase 72,4% dari total responden. Berdasarkan pengalaman bertanding, responden dibagi dalam kategori kurang berpengalaman, cukup berpengalaman dan berpengalaman. Responden kurang berpengalaman paling sedikit dengan persentase 25,1%, cukup berpengalaman 29,6% dan berpengalaman adalah responden terbanyak dengan persentase 45,3% dari total responden.

Peneliti melakukan kategorisasi skor mental toughness untuk mengetahui seberapa besar mental toughness yang dimiliki atlet taekwondo di kota Medan. Berikut hasil kategorisasi mental toughness atlet taekwondo di kota Medan:

Tabel 1.
Kategorisasi Skor *Mental Toughness*

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	(%)
$X < 82$	Rendah	29	14.3
$X \leq 82 < 104$	Sedang	143	70.4
$X \geq 104$	Tinggi	31	15.3

Dari tabel diatas dapat dilihat atlet yang memiliki *mental toughness* rendah adalah 14,3%, *mental toughness* sedang sebesar 70,4%, dan *mental toughness* tinggi sebesar 15,3%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata atlet taekwondo di kota Medan memiliki *mental toughness* dalam kategori sedang.

Penelitian ini juga mencoba mendeskripsikan *mental toughness* bila ditinjau berdasarkan usia, jenis kelamin, waktu latihan, dan pengalaman bertanding. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Tabel 2.
Mental Toughness berdasarkan Usia

Responden dan Kategori Usia	Kategori Mental			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Frekuensi	17	73	12	102
Remaja	16,7%	71,6%	11,7%	100%
Frekuensi	12	70	19	101
Dewasa	11,9%	69,3%	18,8%	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa atlet dalam kategori usia remaja memiliki *mental toughness* yang rendah sebanyak 17 orang (16,7%), *mental toughness* kategori sedang sebanyak 73 orang (71,6%) dan *mental toughness* kategori tinggi sebanyak 12 orang (11,7%). Sementara, pada ketegori usia dewasa, atlet yang memiliki *mental toughness* rendah sebanyak 12 orang (11,9%), *mental toughness* kategori sedang sebanyak 70 orang (69,3%), dan *mental toughness* kategori tinggi sebanyak 19 orang (18,8%). Usia dewasa memiliki *mental toughness* kategori tinggi lebih banyak dari pada usia remaja yaitu sebesar 18,8% dibandingkan usia remaja yang hanya sebesar 11,7% dari total responden. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan usia dewasa memiliki *mental toughness* yang lebih tinggi dari pada usia remaja.

Tabel 3.
Mental Toughness berdasarkan Jenis Kelamin

Responden dan Jenis Kelamin	Kategori Mental			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Frekuensi	15	74	23	112
Laki-laki	13,4%	66,1%	20,5%	100%
Frekuensi	14	69	8	91
Perempuan	15,4%	75,8%	8,8%	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa laki-laki memiliki *mental toughness* kategori rendah sebanyak 15 orang (13,4%), kategori sedang sebanyak 74 orang (66,1%), kategori tinggi sebanyak 23 orang (20,5%). Sementara pada kelompok perempuan, *mental toughness* kategori rendah dimiliki sebanyak 14 orang (15,4%), kategori sedang sebanyak 69 orang (75,8%), dan kategori tinggi sebanyak 8 orang (8,8%).



Bila ditinjau dari jenis kelamin maka diketahui bahwa laki-laki memiliki mental toughness lebih tinggi dari perempuan yaitu sebesar 20,5%, sementara perempuan hanya sebesar 8,8% dari total responden. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki memiliki mental toughness lebih tinggi daripada perempuan dan perempuan lebih cenderung memiliki mental toughness pada kategori sedang.

Tabel 4.
Mental Toughness berdasarkan Waktu Latihan

Responden dan Waktu Latihan	Kategori Mental			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Frekuensi Pemula	1 33,3%	1 33,3%	1 33,3%	3 100%
Frekuensi Junior	8 15,1%	43 81,1%	2 3,8%	53 100%
Frekuensi Senior	20 13,6%	99 67,3%	28 19,1%	147 100%

Pada data diatas dapat dilihat bahwa kategori junior memiliki *mental toughness* dalam kategori rendah sebanyak 8 orang (15,1%), kategori sedang 43 orang (81,1%) dan kategori tinggi sebanyak 2 orang (3,8%). Sementara pada kategori senior, responden yang memiliki *mental toughness* rendah sebanyak 20 orang (13,6%), kategori sedang sebanyak 99 orang (67,3%) dan kategori tinggi sebanyak 28 orang (19,1%).

Kategori pemula tidak diikut sertakan dalam perbandingan *mental toughness* karena hanya memiliki sangat sedikit responden pada kategori tersebut. Responden pada kategori senior memiliki *mental toughness* yang tinggi sebanyak 19,1%, sementara kategori junior hanya 3,8% dari total responden yang memiliki *mental toughness* tinggi. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa *taekwondoin* senior memiliki *mental toughness* yang lebih tinggi daripada *taekwondoin* junior.

Tabel 5.
Mental Toughness berdasarkan Pengalaman Bertanding

Responden dan Pengalaman bertanding	Kategori Mental			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Frekuensi Kurang Berpengalaman	8 15,7%	40 78,4%	3 5,9%	51 100%
Frekuensi Cukup Berpengalaman	10 16,7%	42 70%	8 13,3%	60 100%



Frekuensi	11	61	20	92
Berpengalaman	12%	66,3%	21,7%	100%

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dilihat bahwa responden dengan mental toughness atlet kurang berpengalaman dalam kategori tinggi adalah sebanyak 3 orang (5,9%), kategori atlet yang cukup berpengalaman memiliki mental toughness dalam kategori tinggi sebanyak 8 orang (13,3%) dan kategori berpengalaman yang memiliki mental toughness tinggi sebanyak 20 orang (21,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa atlet yang berpengalaman memiliki mental toughness yang lebih tinggi dari pada atlet yang cukup berpengalaman dan kurang berpengalaman.

Hasil temuan ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Nicholls dkk., (2009) yang menyatakan bahwa mental toughness memiliki hubungan yang signifikan dengan usia, jenis kelamin, pengalaman olahraga. Pengalaman olahraga disini dapat bersifat lamanya seseorang latihan maupun banyaknya pengalaman kompetisi yang diikuti. Hal ini berarti bahwa semakin lama seorang atlet berlatih dan pengalaman pertandingan yang diikuti maka semakin banyak pula pengalaman olahraga yang didapat sehingga mental toughness yang dimiliki akan semakin baik pula.

Tabel 6.

Uji Normalitas dan Linearitas Variabel Perilaku Kepemimpinan Pelatih dan Mental Toughness

Variabel	Uji Normalitas	Uji Linearitas
Perilaku kepemimpinan pelatih	0,200	0,721
<i>Mental toughness</i>	0,51	

Berdasarkan uji normalitas, diketahui nilai signifikansi untuk perilaku kepemimpinan pelatih adalah sebesar 0,200 dan skala *mental toughness* adalah sebesar 0,51 (sig. > 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa data pada skala perilaku kepemimpinan pelatih dan skala *mental toughness* berdistribusi normal.

Berdasarkan data pada tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi untuk uji linearitas adalah sebesar 0,721 dimana nilai sig > 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear sehingga memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment*.

Tabel 7.

Uji Korelasi *Pearson Product Moment* Perilaku Kepemimpinan Pelatih Dengan *Mental Toughness*

Variabel	<i>Mental Toughness</i>	Perilaku Kepemimpinan Pelatih
<i>Mental Toughness</i>	1	0,323
	<i>Pearson correlation</i>	
	<i>Sig. (2 tailed)</i>	0,000



Perilaku Kepemimpinan Pelatih	<i>Pearson correlation</i>	0,323	1
	<i>Sig. (2 tailed)</i>	0,000	

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi pearson product moment didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara perilaku kepemimpinan pelatih dengan mental toughness atlet taekwondo di kota Medan. Kesimpulan didapatkan berdasarkan angka koefisien korelasi sebesar 0,323 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (sig. < 0,05). Koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan positif antara perilaku kepemimpinan pelatih dengan mental toughness atlet taekwondo di kota Medan. Semakin baik perilaku kepemimpinan pelatih maka semakin baik pula mental toughness yang dimiliki atlet, begitu pula sebaliknya.

Tabel 8.

Uji Korelasi Pearson Product Moment Lima Dimensi Perilaku Kepemimpinan Pelatih

		TI	DB	AB	SS	PF
<i>Mental Toughness</i>	<i>Pearson Product Moment</i>	0,397	0,134	-0,044	0,345	0,248
	<i>Sig. (2 tailed)</i>	0,000	0,057	0,532	0,000	0,000

Perilaku kepemimpinan tersusun atas lima dimensi yang akan membentuk perilaku kepemimpinan pelatih yaitu *training and instruction*, *democratic behavior*, *autocratic behavior*, *social support*, dan *positive feedback*. Peneliti melakukan uji korelasi *mental toughness* pada masing-masing dimensi untuk mengetahui dimensi yang memiliki hubungan yang signifikan dengan *mental toughness*. Dimensi *training and instruction*, *social support*, dan *positive feedback* memiliki koefisien korelasi masing-masing yaitu 0,397, 0,345, 0,248 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (sig. < 0,05). Arah korelasi ketiga dimensi tersebut adalah positif dengan kekuatan hubungan dalam kategori lemah. Ketiga dimensi tersebut memiliki hubungan yang positif dengan *mental toughness*. Artinya, semakin baik perilaku *training and instruction*, *social support*, dan *positive feedback* yang ditampilkan pelatih kepada atlet maka akan semakin baik pula *mental toughness* atlet.

Pengujian korelasi pada dua dimensi perilaku kepemimpinan pelatih yaitu *democratic behavior* dan *autocratic behavior* memiliki nilai koefisien korelasi masing-masing 0,134 dan -0,044 dengan nilai signifikansi 0,057 dan 0,532. Hasil tersebut mengartikan bahwa dimensi *democratic behavior* dan *autocratic behavior* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *mental toughness* atlet.



Chelladurai (dalam Tannenbaum, 2007) menyebutkan bahwa dimensi *training and instruction* dan *positif feedback* adalah bentuk perilaku pelatih yang berorientasi pada tugas, dimensi *democratic behavior* dan *autocratic behavior* adalah bentuk gaya pengambilan keputusan pelatih dan dimensi *social support* adalah bentuk perilaku yang berorientasi pada penciptaan iklim yang positif.

Dimensi *training and instruction*, *social support*, dan *positif feedback* merupakan dimensi yang terkait langsung dengan pribadi atlet sehingga hal tersebut berperan dalam aspek psikologis atlet. Pemberian pelatihan dan instruksi yang baik oleh pelatih dapat membuat atlet merasa yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri sehingga hal tersebut secara tidak langsung berhubungan dengan *mental toughness* atlet yang bertanding.

Dimensi dukungan sosial dapat membuat atlet merasa lebih dihargai yang secara tidak langsung dapat membuat atlet merasa lebih percaya diri dan membangkitkan semangat meskipun hasil yang mereka dapatkan sebelumnya kurang memuaskan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sakti & Rozali (2015) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri atlet.

Umpan balik positif dapat mendorong atlet untuk meningkatkan motivasi berprestasinya (Wasak, 2019). Pemberian umpan balik yang positif merupakan salah satu variabel yang dapat mendorong motivasi berprestasi atlet yang juga bermanfaat dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

Dimensi *training and instruction*, *social support*, dan *positif feedback* pada akhirnya akan berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet dimana kepercayaan diri tersebut merupakan salah satu dimensi yang membentuk *mental toughness* atlet (Clough dkk., 2002). Menurut Clough dkk., (2002) atlet yang memiliki *mental toughness* yang baik saat dihadapkan pada tantangan, mereka memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi situasi tersebut dan mampu menyelesaikan tugas dengan sukses.

Atlet taekwondo di kota Medan rata-rata memiliki *mental toughness* dalam kategori sedang. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku kepemimpinan pelatih dengan *mental toughness* atlet taekwondo di kota Medan. Pengujian hipotesis pada lima dimensi perilaku kepemimpinan pelatih menghasilkan tiga dimensi yang memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *mental toughness* yaitu dimensi *training and instruction*, *social support*, dan *positif feedback*. Dimensi *democratic behavior* dan *autocratic behavior* tidak memiliki hubungan dengan *mental toughness* atlet. Hasil ini sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumarna (2017) dimana dalam penelitian tersebut seluruh dimensi perilaku kepemimpinan pelatih yaitu *training and instruction*, *democratic behavior*, *autocratic behavior*, *social support*, *positif feedback* memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap ketangguhan mental atlet.



Dimensi training and instruction, social support, dan positif feedback pada akhirnya akan berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet dimana kepercayaan diri tersebut merupakan salah satu dimensi yang membentuk mental toughness atlet (Clough dkk., 2002). Menurut Clough dkk., (2002) atlet yang memiliki mental toughness yang baik saat dihadapkan pada tantangan, mereka memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi situasi tersebut dan mampu menyelesaikan tugas dengan sukses.

Atlet taekwondo di kota Medan rata-rata memiliki mental toughness dalam kategori sedang. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku kepemimpinan pelatih dengan mental toughness atlet taekwondo di kota Medan. Pengujian hipotesis pada lima dimensi perilaku kepemimpinan pelatih menghasilkan tiga dimensi yang memiliki hubungan positif dan signifikan dengan mental toughness yaitu dimensi training and instruction, social support, dan positif feedback. Dimensi democratic behavior dan autocratic behavior tidak memiliki hubungan dengan mental toughness atlet. Hasil ini sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumarna (2017) dimana dalam penelitian tersebut seluruh dimensi perilaku kepemimpinan pelatih yaitu training and instruction, democratic behavior, autocratic behavior, social support, positif feedback memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap ketangguhan mental atlet.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang diperoleh adalah perilaku kepemimpinan pelatih memiliki hubungan positif yang signifikan dengan mental toughness atlet taekwondo di kota Medan. Dimensi yang memiliki hubungan signifikan dengan mental toughness adalah dimensi training and instruction, social support, dan positive feedback. Dimensi democratic behavior dan autocratic behavior diketahui tidak memiliki hubungan dengan mental toughness atlet. Artinya, semakin baik perilaku training and instruction, social support, dan positive feedback yang ditampilkan pelatih kepada atlet maka akan semakin baik pula mental toughness atlet.

Mental toughness atlet taekwondo di kota Medan rata-rata berada dalam kategori sedang. Berdasarkan penelitian ini juga dapat dilihat bahwa mental toughness dapat berbeda jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pengalaman olahraga. Pria diketahui memiliki mental toughness yang lebih tinggi daripada wanita. Mental toughness juga terlihat lebih tinggi pada orang dewasa dan atlet yang memiliki pengalaman olahraga yang baik.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Pelatih dapat menambah kemampuan dalam memberikan pelatihan dan instruksi, memberikan dukungan sosial kepada atlet, dan memberikan



umpan balik positif dengan baik kepada atlet karena ketiga bentuk perilaku tersebut terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan mental toughness atlet.

2. Atlet dapat memperbanyak pengalaman olahraga baik dalam waktu berlatih dan pengalaman kompetisi yang dimiliki karena hal tersebut dapat membuat mental toughness atlet semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Chelladurai, P. & Saleh, S.D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sport. A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354
- Clarasati, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh kecemasan berolahraga terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja di klub J Jakarta. *Humanitas*, 1(2), 121-132.
- Clough, P., Earle, K. and Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement in Cockerill, I. (Ed.), *Solution in Sport Psychology*, Thomson, London.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2008). Mental toughness research : Key issues in this area. *International Journal Sport Psychology*. 192-204.
- Gravetter, F.J & Forzano, L. B. (2018). *Research Methods For the Behavior Science (6th Edition)*. Cengage Learning
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281.
- Herani, I. (2018). Mental toughness dengan peak performance pada atlet renang. *Interaktif Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*. Vol. 10. No.2.
- Ibrahim dkk., (2018). *Metodologi penelitian*. Gunadarma Ilmu.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, (1), 73–75.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*. Vol. 3, No. 3.



- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Volume 07. Nomor 03.
- Rozikin, A., & Hidayah, T. (2015). Hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan eolgol dollyo-chagi pada olahraga taekwondo. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol.4, No. 1, 32-36.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sumarna, D. (2017). *Hubungan perilaku kepemimpinan pelatih dan interaksi pelatih-atlet dengan ketangguhan mental atlet*. (Tesis). Program Studi Pendidikan Olahraga. Universitas Pendidikan Indonesia
- Tannenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Wasak, M. R. P. (2019). Stimulasi motivasi berprestasi atlet menggunakan umpan balik. *Jurnal Muara Olahraga*. Vol.2, No.1.
- Weinberg, R., Butt, R., & Culp, B. (2011). Coaches views of mental toughness and how it is built. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 9, 156-172.



PEMBUATAN BUKU SAKU MENGENAI MEMPERTAHANKAN *WORK LIFE BALANCE* DENGAN *TIME MANAGEMENT* BAGI KARYAWAN DI PT. X

Euvanggelia Tambuwun¹, Ferent Octafiana Aditiya Suharto², dan Mesya
Tania Sujatno³, Zamralita⁴, Venesia⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

euvanggelia.705190028@stu.untar.ac.id

Abstract

Work life balance is a state of balance between two demands in which the work and life of an individual are equal. Work life balance in the view of employees is the choice of managing work and personal obligations or responsibilities towards family. Meanwhile, in the company's view, work life balance is a challenge to create a supportive culture in the company where employees can focus on their work while at work (Lockwood, 2003). Each employee has a different productivity value, while the numbers in the books are a representation of the achievements of all employees. Seeing this, maximizing the productivity of each employee is a great opportunity for the company to gain greater profits, so there needs to be an understanding of the importance of work life balance and emotional intelligence for one's psychological condition. Seeing this, the group immediately made material about work life balance by explaining all aspects of work life balance and how to work life balance. This activity is carried out using the method of making a pocket book to be submitted to the company.

Keywords: *Work life balance; time management; efficient work increases productivity.*

Abstrak

Work life balance adalah suatu keadaan seimbang pada dua tuntutan di mana pekerjaan dan kehidupan seorang individu adalah sama. *Work life balance* dalam pandangan karyawan adalah pilihan mengelola kewajiban kerja dan pribadi atau tanggung jawab terhadap keluarga. Sedangkan dalam pandangan perusahaan *work life balance* adalah tantangan untuk menciptakan budaya yang mendukung di perusahaan dimana karyawan dapat fokus pada pekerjaan mereka pada saat di tempat kerja (Lockwood, 2003). Setiap karyawan mempunyai nilai produktivitas yang berbeda sedangkan angka di pembukuan merupakan representasi dari capaian seluruh karyawan. Melihat hal tersebut, memaksimalkan produktivitas setiap karyawan adalah peluang besar bagi perusahaan untuk mendapatkan keuntungan yang lebih besar, sehingga perlu adanya pemahaman mengenai pentingnya *work life balance* dan kecerdasan emosi bagi kondisi psikologis seseorang. Melihat hal tersebut, kelompok langsung membuat materi tentang *work life balance* dengan menjelaskan segala aspek dari *work life balance* dan cara untuk *work life balance*. Kegiatan ini dilakukan dengan metode pembuatan buku saku untuk diserahkan kepada perusahaan.

Kata Kunci: *Work life balance; time management; kerja efisien untuk meningkatkan produktivitas*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Work Life Balance adalah suatu keadaan yang seimbang pada tuntutan pekerjaan dan kehidupan seorang individu. *Work Life Balance* dalam pandangan karyawan adalah pilihan mengelola kewajiban kerja dan pribadi atau tanggung jawab terhadap keluarga. Sedangkan dalam pandangan perusahaan *Work Life Balance* adalah tantangan untuk menciptakan budaya dalam mendukung perusahaan yang karyawannya dapat fokus pada pekerjaan mereka pada saat di tempat kerja (Lockwood, 2003). Meski banyak teori yang telah dikemukakan para ahli, secara sederhana pengertian *work life balance* adalah kondisi di mana pekerja dapat mengatur waktunya dengan baik sehingga tercipta suatu kehidupan seimbang antara karir dan urusan pribadinya.

Banyak orang menjadi kurang produktif akibat merasa penat akan rutinitas keseharian yang itu-itu saja, meluangkan waktu adalah salah satu hal yang bisa dilakukan agar tercapainya produktivitas dalam pekerjaan, hal ini dilakukan agar suatu individu itu tidak terlalu fokus pada pekerjaan dan suasana hati menjadi lebih positif. Suasana hati yang positif setelah meluangkan waktu untuk diri sendiri tentu akan memberikan dampak baik juga terhadap produktivitas kerja. Fokus bekerja bukan berarti melupakan hobi yang disenangi, terkadang karena tidak ingin dianggap bodoh dan tak kompeten maka berusaha untuk fokus dalam pekerjaan sehingga *work life balance* tersebut tidak seimbang. *Time management* adalah tindakan atau proses perencanaan dan pelaksanaan pantauan sadar atas sejumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas khusus, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas (Singh & Jain, 2013). Waktu adalah salah satu sumber daya yang tidak bisa direproduksi dan tidak dapat diambil alih. *Time management* di dalam sebuah perencanaan kegiatan merupakan suatu teknik untuk mengatur dan meningkatkan penggunaan waktu secara efektif.

Work life balance yang seimbang dapat direalisasikan dengan *time management* yang baik, ketika itu sudah tercapai tentunya produktivitas karyawan dalam menjalankan pekerjaan akan semakin mudah untuk dicapai. Menurut Chansaengsee (2017) *time management* merupakan salah satu kunci agar tercapainya *work-life balance* pada karyawan. Sebagian besar karyawan belum memanfaatkan *time management* dengan baik, sehingga *work life balance* yang dijalani tidak seimbang, karyawan dalam divisi ini seringkali lembur saat bekerja di PT X karena pemberian tugas dan tanggung jawab yang sangat banyak sehingga membuat karyawan kesusahan dalam menyeimbangkan waktu kerja dan waktu *personal*.

Manfaat menggunakan *time management* dalam pekerjaan dapat memudahkan karyawan mencapai target atau menyelesaikan tugas secara teratur. Tetapi, hal ini sangat sulit dilakukan oleh karyawan di PT X ini, berdasarkan informasi yang didapatkan ketika tim pelaksana PKM berdiskusi dengan PT X, kebanyakan karyawan belum mengetahui apa manfaat dari *time management* itu sendiri. Hal ini



membuat PT X menyetujui tim pelaksana melakukan PKM di PT X, sehingga tim pelaksana PKM membuat materi tentang pentingnya *time management* dalam menyeimbangkan *work life balance*. Tim pelaksana akhirnya langsung membuat buku saku, yang dimana di dalam buku saku ini menjelaskan segala aspek dan manfaat dari pentingnya *time management* dalam menyeimbangkan *work life balance*.

METODE

Manajemen waktu merupakan salah satu pengaruh dalam menyeimbangkan *Work Life Balance* bagi para pekerja / mahasiswa magang, oleh karena itu penulis melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dalam bentuk buku saku yang membahas mengenai pentingnya Time Management dalam menyeimbangkan *Work Life Balance* pada pekerja / mahasiswa magang. Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini diawali dengan menentukan judul untuk pembuatan buku saku pada Senin, 21 Maret 2022, kemudian penulis berdiskusi dengan PT. X apakah ada fenomena sama yang terjadi dalam PT. X tersebut pada Senin, 28 Maret 2022.

Setelah disetujui, tim penulis langsung menyiapkan materi-materi yang akan dibahas dalam buku saku tersebut pada Selasa, 29 Maret 2022. Pada tanggal 16 Mei 2022 tim pelaksana PKM melanjutkan pembuatan buku saku dengan mengedit materi tersebut agar terlihat menarik dan mudah dimengerti oleh pembacanya nanti. Kemudian setelah buku saku tersebut selesai, buku saku akhirnya diberikan ke PT. X di tanggal 23 Mei 2022, dengan harapan buku tersebut bisa membantu pembacanya dalam menyeimbangkan *Work Life Balance* dengan pelaksanaan *Time Management* yang baik. Akhir dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), tim pelaksana PKM meminta *feedback* dari pembaca mengenai keseluruhan buku saku yang sudah dikerjakan pada Senin, 30 Mei 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hal ini, tim pelaksana PKM melakukan pembagian hasil PKM berupa buku saku kepada beberapa karyawan di PT. X, tim pelaksana PKM juga meminta *feedback* atau kritik dan saran sebagaimana mestinya. Proses dalam permintaan *feedback* kepada beberapa karyawan PT. X dimulai dari memberikan buku saku kepada mereka, lalu dilanjutkan dengan meminta mereka membaca dengan teliti dan seksama, setelah itu tim pelaksana PKM meminta karyawan PT. X untuk memberikan tanggapan melalui *google form* yang di dalamnya terdapat tiga bagian dan empat penilaian dari angka 1 (sangat tidak setuju) - 4 (sangat setuju). Bagian pertama pada *google form*, tim pelaksana PKM membuat pertanyaan tentang penilaian dari sampul buku saku. Kemudian, pada bagian kedua, berisikan pertanyaan untuk penilaian isi dari buku saku yang dibuat oleh tim pelaksana PKM. Setelah itu, bagian ketiga berisi pertanyaan tentang aspek penilaian sejauh mana pembaca memahami buku saku yang telah dibuat oleh tim pelaksana PKM. Tim



pelaksana PKM juga meminta pembaca untuk menulis perasaannya setelah membaca buku saku tersebut dan meminta saran juga kritik.

Adapun hasil data yang tim pelaksana PKM ambil berdasarkan *google form* yang telah diisi oleh 11 partisipan karyawan di PT X. Berikut hasil datanya:

Tabel 1.
Penilaian Bagian I

No	Pertanyaan	Penilaian Bagian I "Sampul Buku Saku"			
		1	2	3	4
1	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	0	0	5 (45.5%)	6 (54.5%)
2	Warna yang dipilih menarik	1 (9.1%)	0	6 (54.5%)	4 (36.4%)
3	Desain yang digunakan dalam buku saku ini menarik	0	0	5 (45.5%)	6 (54.5%)
4	Jenis dan ukuran huruf yang digunakan memudahkan saya dalam membaca buku saku ini	0	1 (9.1%)	5 (45.5%)	5 (45.5%)

Tabel 2.
Penilaian Bagian II

No	Pertanyaan	Penilaian Bagian II "Isi Buku Saku"			
		1	2	3	4
1	Materi di buku saku mudah dipahami	0	1 (9.1%)	4 (36.4%)	6 (54.5%)
2	Materi di buku saku diuraikan secara jelas dan mudah dipahami	0	1 (9.1%)	5 (45.5%)	5 (45.5%)



3	Penjelasan di buku saku lengkap	0	2	5	4
			(18.2%)	(45.5%)	(36.4%)

Tabel 3.
Penilaian Bagian III

No	Pertanyaan	Penilaian Bagian III "Pemahaman Buku Saku"			
		1	2	3	4
1	Saya lebih memahami definisi Work Life Balance setelah membaca buku saku	0	1	4	5
			(9.1%)	(36.4%)	(45.5%)
2	Saya mengetahui cara untuk mencapai Work Life Balance setelah membaca buku saku	0	1	5	5
			(9.1%)	(45.5%)	(45.5%)
3	Buku ini memberikan informasi dan dampak yang positif bagi saya	0	0	7	4
				(63.6%)	(36.4%)
4	Saya akan mengikuti beberapa langkah yang tertera di buku saku tersebut	0	0	7	4
				(63.6%)	(36.4%)

Tabel 4.
Perasaan Partisipan

No	Perasaan Partisipan Setelah Membaca Buku Saku
1	Bermanfaat sekali
2	Saya lebih memahami mengenai work life balance
3	Lebih memahami mengenai Work Life Balance
4	Memahami maksud dari buku tersebut



-
- 5 Dapat menambah & mengingatkan tentang worklife balance
-
- 6 Dapat masukan utk bisa menjalani work life balance lebih intens
-
- 7 Alhamdulillah lebih memahami
-
- 8 Mengetahui pentingnya membagi waktu dengan benar
-
- 9 Pentingnya work life balance
-
- 10 Bermanfaat
-
- 11 Worklife balance saya dirasa masih kurang
-

Tabel 5.
Saran Partisipan

No	Saran Partisipan
1	Sudah baik
2	-
3	.
4	Selalu tumbuh lebih baik dari yang terbaik.
5	Agar dapat diterapkan di dunia kerja
6	Dalam penulisan agar lebih rapi dan terstruktur
7	Jangan berhenti belajar ya
8	Ditambahkan karikatur pegawai yang sedang bekerja dan bersama keluarga
9	Penulisan hurufnya agar dibuat lebih simple



10 .

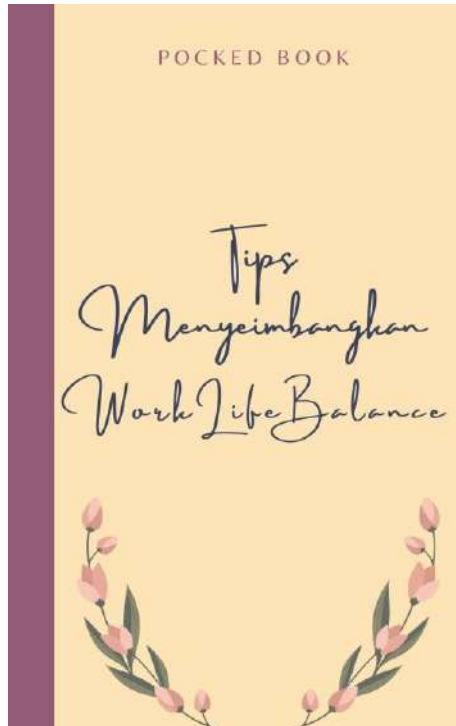
11 Bukunya bisa dibuat lebih ringkas tidak terlalu banyak kata

Tabel 6.
Kritik Partisipan

No	KritikPartisipan
1	Tidak ada
2	Tetap terbaik
3	Semangat yaa
4	Jadilah yang terbaik
5	Beda teori dengan praktek di dunia nyata
6	Tampilan penulisan lebih eye catching untuk membuat semangat membacanya
7	Selalu ikuti budaya kerja dimanapun berada
8	ditambahkan versi cetak
9	Hiasannya agak terlalu ramai
10	-
11	-

Berdasarkan *google form* yang tim pelaksana PKM sebarakan, karyawan PT. X sangat tersadar akan pentingnya *work life balance*, karena pada kenyataannya karyawan PT. X pun tidak mendapatkannya di kehidupan kerja. Namun, beberapa karyawan PT. X pun beranggapan bahwa *work life balance* tidak semudah itu di

aplikasikan dalam kehidupan kerja, karena seringkali realita jauh dari ekspektasi yang sudah direncanakan.



Gambar 1

DAFTAR ISI	
Kata Pengantar	1
Apa itu Work Life Balance	2
Dampak Work Life Balance	3
Faktor yang Mempengaruhi Work Life Balance	4
Manfaat Work Life Balance	5
Cara Mewujudkan Work Life Balance ..	6
Hubungan antara Work Life Balance dan Time Managemet	7
Time Managemet	8
Langka-Langkah dalam Mencapai Time Management yang Efektif	9
Penutup	10
Daftar Pustaka	11

Gambar 2

SIMPULAN

Time management memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Work Life Balance* karyawan. *Work Life Balance* akan sangat efisien apabila memanfaatkan *Time Management*. Bagi para karyawan yang belum dapat menyeimbangkan *Work Life Balance*, diharapkan dengan adanya buku saku ini dapat memudahkan mereka untuk mengetahui tentang *Work Life Balance* dan *Time Management* dengan mudah dan efektif. Dengan dibuatnya buku saku ini semoga menghasilkan perubahan dan hal-hal positif dalam menjalani keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan.

Saran yang dapat diberikan adalah agar karyawan di PT. X dapat membantu dan memberikan manfaat bagi kerabat kerja yang mengalami hal serupa. Selain itu, untuk meningkatkan *Work Life Balance* juga diperlukan emosi positif di tempat kerja dan tentunya memberikan kenyamanan untuk diri sendiri dalam bekerja. Tujuannya adalah untuk menciptakan suasana bersahabat selama bekerja dengan melakukan hal-hal positif untuk menghindari konflik di tempat kerja.



UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana PKM mengucapkan terima kasih kepada PT. X yang telah memberikan izin dalam pembuatan Buku Saku dan Laporan juga dukungan pengerjaan Buku Saku dan Laporan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Nandy. (2021). TT. Tips dan trik manajemen waktu: pengertian, karakteristik, dan caranya. Diunduh dari <https://www.gramedia.com/literasi/manajemen-waktu/>.
- Uki, Y. A. Sekar, H. P. M. (2017). Analisis pengaruh work-life balance dan pengembangan karir terhadap kepuasan kerja karyawan PT. Telkomsel, Tbk Branch Malang. *Jurnal JIBEKA*. 11(1).
<https://core.ac.uk/download/pdf/234039302.pdf>
- Perdana, A. (2022). Work life balance: Arti, manfaat, cara mewujudkan, dan faktor yang mempengaruhi. Diunduh dari <https://glints.com/id/lowongan/work-life-balance-adalah/#.Yma7oO1BzIW>
- Populix. (2021). Apa itu work life balance? ini pentingnya dan cara meraihnya. Diunduh dari <https://www.info.populix.co/post/work-life-balance>.



PERAN *LEADER MEMBER EXCHANGE (LMX)* DAN *ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOR (OCB)* UNTUK MENINGKATKAN KINERJA KARYAWAN : SEBUAH TINJAUAN SISTEMATIS REVIEW

Nabila Rahma Aidina

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

nabilarahma15@gmail.com

Abstract

Every organization or company will try to improve performance in employees. The organization will succeed if employees do not only do their main tasks but also want to do extra tasks so that the need for organizational citizenship behavior (OCB) in employees. In addition, external factors that can improve employee performance are the role of the Leader Member Exchange (LMX). This study aims to determine the role of the Leader Member Exchange (LMX) and Organizational Citizenship Behavior (OCB) in improving employee performance. Prisma guidelines are used as research methods. The database used is *springer*, *scient direct*, *scopus*, and *google scholar* with the keyword Search "Leader Member Exchange (LMX)" and "Organizational Citizenship Behavior" and "Employee Performance". Screening is done by applying inclusion and exclusion criteria. Search identifying 319 articles and the final results of the selection process of articles found 4 articles that met the inclusion criteria. The conclusion of this systematic review is the importance of the role of the Leader Member Exchange (LMX) and Organizational Citizenship Behavior that employees have for long-term survival in the organization

Keywords: *Leader Member Exchange*; *Organizational Citizenship Behavior*; Performance; Employees.

Abstrak

Setiap organisasi atau perusahaan akan berusaha untuk meningkatkan kinerja pada karyawan. Organisasi akan berhasil apabila karyawan tidak hanya mengerjakan tugas pokoknya saja namun juga mau melakukan tugas ekstra sehingga perlunya *Organizational Citizenship Behavior (ocb)* didalam diri karyawan. Selain itu faktor eksternal yang dapat meningkatkan kinerja karyawan yaitu adanya peran *Leader member exchange (LMX)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *Leader Member Exchange (lmx)* dan *Organizational Citizenship Behavior (ocb)* dalam meningkatkan kinerja karyawan. Pedoman PRISMA digunakan sebagai metode penelitian. Basis data yang digunakan adalah *springer*, *scient direct*, *scopus*, dan *google scholar* dengan kata kunci pencarian "*Leader member exchange (LMX)*" DAN "*Organizational Citizenship Behavior*" DAN "Kinerja" DAN "karyawan". Screening dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelusuran mengidentifikasi 319 artikel dan hasil akhir dari proses seleksi artikel menemukan 4 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Kesimpulan dari tinjauan sistematis ini adalah pentingnya peran *leader member exchange (lmx)* dan *organizational citizenship behavior* yang di miliki karyawan untuk kelangsungan hidup jangka panjang dalam organisasi.

Kata kunci: *Leader Member Exchange*; *Organizational Citizenship Behavior*; Kinerja; karyawan.



PENDAHULUAN

Era Globalisasi saat ini berimplikasikan terhadap persaingan pada perusahaan yang semakin ketat. Hal tersebut ditandai dengan adanya kemunculan berbagai jenis perusahaan, baik di bidang jasa, barang ataupun jual beli. Oleh karena itu, sangat penting bagi setiap perusahaan untuk tetap dapat meningkatkan serta eksis dan progresif dalam pencapaian visi dan misi perusahaan dengan cara mampu memberikan inovasi dan berkembang seiring dengan tuntutan zaman. Karyawan dalam perusahaan merupakan hal yang paling berperan dalam sebuah organisasi. Peran tersebut akan bernilai positif apabila perilaku karyawan tersebut efektif dalam menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan serta tanggung jawab atas pekerjaannya. Menurut Siswanto & Sucipto, (2012) keefektifan organisasi terlihat pada seberapa efektif individu atau karyawan dalam suatu organisasi. Keefektifan perilaku individu tersebut didasarkan pada dorongan yang kuat untuk berperilaku secara efektif.

Karyawan harus memiliki tidak hanya satu keahlian saja melainkan berbagai keahlian yang harus dikuasai. Apabila karyawan tidak dapat bersaing dengan baik, maka kemungkinan besar akan mudah digantikan oleh masyarakat luar yang lebih berkompeten. Maka dari itu, perilaku OCB sebaiknya dimiliki oleh seluruh karyawan demi memajukan perusahaan agar dapat tetap bersaing dalam era ini. Selain itu, individu dalam era saat ini harus memiliki pola pikir global serta bersifat terbuka, sehingga dapat menilai suatu masalah dari berbagai aspek untuk mendapatkan suatu solusi dari permasalahan. Berpikiran secara positif dan bersifat ramah kepada orang-orang merupakan pola pikir yang harus dimiliki lainnya. Disisi lain, individu juga harus dapat tahan banting dalam segala kondisi.

Setiap organisasi atau perusahaan akan berusaha untuk meningkatkan kinerja pada karyawan untuk dapat mencapai tujuan dari apa yang telah ditetapkan oleh perusahaan tersebut. Semakin berkembangnya suatu organisasi atau perusahaan, maka semakin berkembang pula tugas serta tanggung jawab yang dimiliki oleh karyawan. Karyawan yang memiliki kesadaran diri untuk semakin produktif dalam bekerja dan mampu bekerja secara OCB (*Organizational Citizenship Behaviour*) sangat bermanfaat dan harus selalu didorong untuk melakukan hal tersebut. Bekerja secara OCB dapat membantu meningkatkan produktivitas rekan kerja, manajerial dan mampu membantu efisiensi penggunaan sumberdaya organisasional untuk tujuan yang produktif. Selain itu, OCB dapat meningkatkan kemampuan organisasi untuk dapat beradaptasi terhadap perubahan-perubahan dalam lingkungan kerjanya (Organ et al., 2006). Organisasi akan berhasil apabila karyawan tidak hanya mengerjakan tugas pokoknya saja namun juga mau melakukan tugas ekstra seperti mau bekerja sama, tolong menolong, memberikan saran, berpartisipasi secara aktif, memberikan pelayanan ekstra kepada pengguna layanan, serta mau menggunakan waktu kerjanya dengan efektif.

Menurut Organ et al., (2006). OCB merupakan perilaku individual yang bersifat bebas yang tidak secara langsung dan eksplisit mendapat penghargaan dari sistem imbalan formal, dan secara keseluruhan mendorong keefektifan fungsi-fungsi dari organisasi. Perilaku tersebut tidak diharuskan dan dipaksakan oleh persyaratan



yang ada pada peran atau deskripsi jabatan, yang secara jelas telah dituntut berdasarkan kontrak dengan organisasi, melainkan sebagai pilihan personal. Motivasi individu didalam perusahaan untuk melaksanakan tugas dengan OCB dikarenakan adanya dorongan dari dalam diri yang telah didapatkan dari hasil proses kognisinya dengan lingkungan sekitarnya. Podsakoff, MacKenzie, Paine dan Bachrach (2007) beranggapan bahwa lingkungan kerja yang baik atau efektif dapat memberikan pemahaman bagi karyawan untuk bersikap secara produktif dan bekerja dengan cara OCB. Menurut (Robbins & Judge, 2008) karyawan dikatakan mempunyai OCB yang baik jika menunjukkan beberapa perilaku seperti, membuat pernyataan konstruktif tentang organisasi dan kelompok kerjanya, menghindari konflik yang tidak perlu, membantu karyawan lain dalam satu tim, mengajukan diri untuk pekerjaan ekstra, menghormati semangat dan isi peraturan yang dimiliki organisasi, dan dengan besar hati mentolerir kerugian dan gangguan terkait pekerjaan yang kadang terjadi.

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kinerja pada beberapa penelitian empiris salah satunya adalah *leader member exchange* (LMX). Pada penelitian yang dilakukan oleh Aziz (2012) menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara *leader member exchange* dengan kinerja karyawan. Kompetensi karyawan menjadi faktor utama yang menentukan kinerja karyawan itu sendiri. Kinerja karyawan diukur dengan komunikasi dan penegasan tujuan perusahaan mengenai target yang harus dicapai (Baird, 1986). Maka dari itu diperlukan adanya figur *leader* dalam sebuah usaha untuk mencapai target yang ada. Seorang *leader* harus secara penuh sadar akan kedudukannya dan mampu menjadi contoh baik dalam kepribadian, kualitas dan kuantitas kerja serta hubungan dengan sesama pekerja lainnya (Mangkunegara, 2016). Penelitian (Bashaer & Sherine., 2016) mengatakan bahwa kepemimpinan merupakan faktor determinan yang menentukan kinerja karyawan serta kinerja organisasi.

Pada sebuah perusahaan, terdapat kemungkinan hubungan yang berbeda antara *leader* dengan karyawan. Tingkat kedekatan hubungan ini disebut dengan *Leader Member Exchange* (LMX). Menurut Yukl, (2015) LMX adalah hubungan *leader* dan karyawan yang terfokus pada proses timbal balik yang terjadi dalam *dyad*. Teori ini menjelaskan mengenai hubungan-hubungan yang dibuat oleh *leader* baik ke atas maupun ke bawah sehingga berguna untuk efektivitas perusahaan serta kemajuan *leader* dalam perusahaan. LMX dapat didefinisikan sebagai pembentukan *in groups* dan *out groups* oleh *leader* dimana bawahan yang termasuk dalam *in groups* akan memiliki kinerja yang lebih tinggi, lebih sedikit *turnover* dan kepuasan kerja yang lebih baik (Robinson et al., 2004)

Selama tiga dekade terakhir, para peneliti semakin tertarik pada peran pertukaran antara karyawan dengan *leader* mereka atau yang biasa disebut sebagai *leader member exchange* (LMX). Kualitas LMX telah dikaitkan dengan berbagai penelitian pada karyawan seperti komitmen organisasi, kepuasan kerja dan *job performance* (Dulebohn et al., 2012) (Ilies et al., 2007) *Leader Member Exchange* memiliki korelasi positif dan signifikan terhadap *job performance* (Duyan & Yildiz, 2018). Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa kualitas LMX memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap *job performance* sehingga semakin



kualitas LMX meningkat maka *job performance* yang dihasilkanpun akan semakin meningkat. Menurut teori LMX, karyawan yang memiliki hubungan berkualitas tinggi dengan *leader* akan merasa berkewajiban untuk melakukan lebih banyak upaya di pekerjaan sehingga mengarahkan kepada kinerja yang lebih tinggi (Liden & Maslyn, 1998). Poin penting antara LMX dan kinerja adalah bahwa karyawan dengan LMX yang tinggi merasa berkewajiban untuk membalas dukungan yang mereka terima dari *leader*. Dengan demikian, mereka akan merasa berkewajiban dan lebih termotivasi untuk menampilkan kinerja yang lebih tinggi karena hubungan tersebut (Graen & Scandura, 1987).

METODE

Tinjauan literatur berfungsi untuk menampilkan fakta terkait peran *Leader Member Exchange (lmx)* dan *Organizational Citizenship Behavior (ocb)* dalam meningkatkan kinerja pada karyawan. Pencarian awal artikel dilakukan pada Juni 2021 dengan menggunakan e-database untuk mengidentifikasi artikel peer-review dengan berbahasa Inggris dan Bahasa Indonesia yang diterbitkan 5 tahun terakhir (2017-2022) yang dapat diunduh dalam versi yang lengkap. Pada reviu literatur ini metode yang digunakan yaitu pendekatan ilmiah SLR (Systematic review Literatur) menggunakan panduan PRISMA 2020 dalam melakukan seleksi literatur (Moher et al., 2009). Adapun keyword yang digunakan dalam penelitian ini yaitu "Leader Member Exchange (LMX)" AND "Organizational Citizenship Behavior" AND "Employee" AND "Performance".

Pencarian dilakukan dengan menggunakan database ilmiah antara lain: Springer, Scopus, dan Google Scholar.

Artikel yang ditemukan akan melalui proses screening dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi, antara lain:

1. Peer-reviewed article (published in journal)
2. Empirical studies bukan studi literatur (menggunakan metode kuantitatif dan atau kualitatif)
3. Artikel tentang *Leader Member Exchange (lmx)* dan *Organizational Citizenship Behavior (ocb)* dalam meningkatkan kinerja pada karyawan

Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi selanjutnya akan diperiksa lebih detail kualitasnya menggunakan pedoman penilaian kualitas artikel dari Critical Appraisal Skills Programme (CASP). Pemeriksaan secara menyeluruh digunakan untuk mengetahui kelayakan artikel untuk digunakan dalam review. Proses awal yaitu dilakukan dengan screening dan pemeriksaan terhadap artikel yang ditemukan. Pada proses screening dan pemeriksaan digambarkan dalam diagram alir berikut;

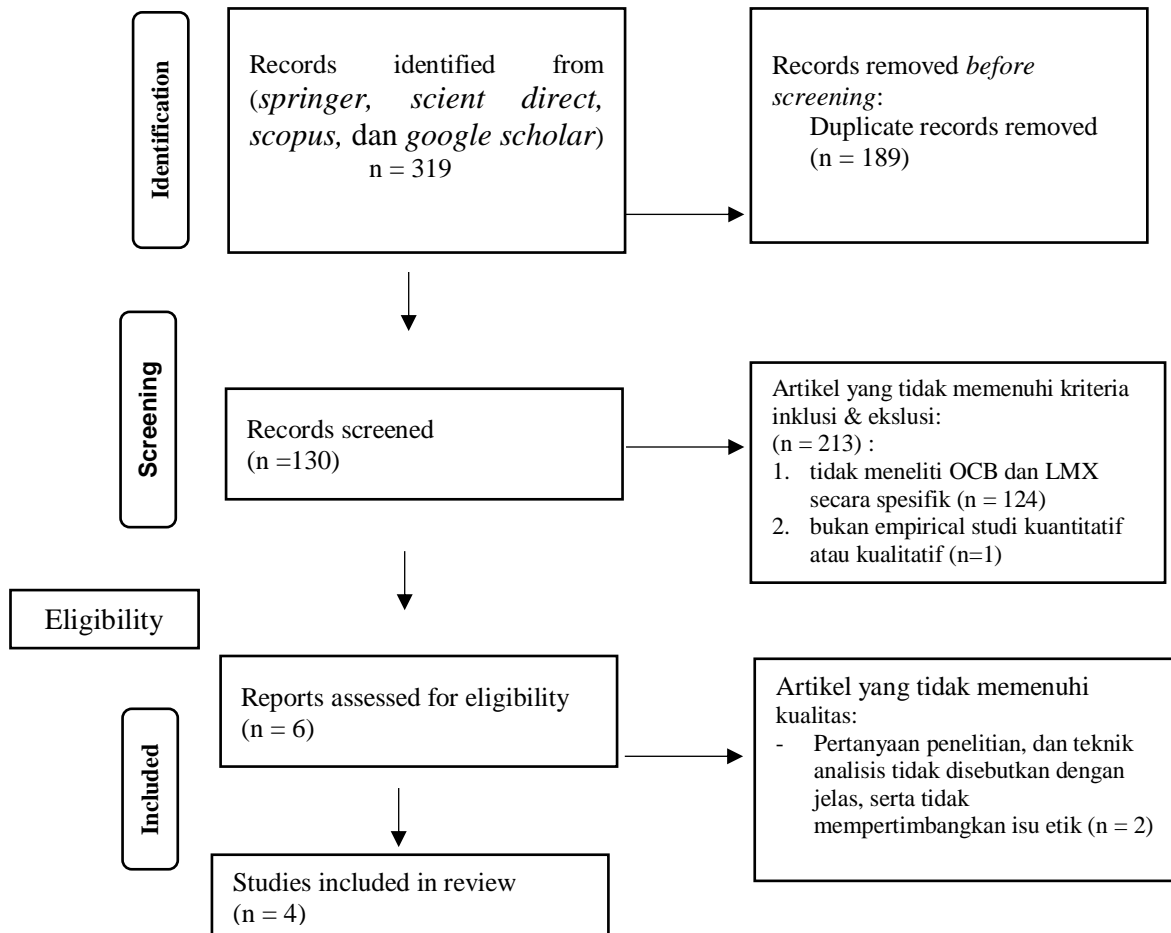


Figure 1: PRISMA flow diagram for literature search

Setelah melakukan screening artikel-artikel yang lolos (N=4) adalah artikel-artikel dengan studi kualitatif. Selanjutnya, ke-empat artikel tersebut dicek kualitas/eligibilitasnya menggunakan CASP qualitative checklist. Beberapa kriteria yang harus dipenuhi untuk mengkategorikan studi kualitatif tersebut berkualitas berdasarkan CASP qualitative checklist, yaitu sebagai berikut;

1. Apakah ada pernyataan yang jelas tentang tujuan penelitian?
2. Apakah metodologi kualitatif sesuai (metodologi yang tepat untuk mencapai tujuan penelitian)?
3. Apakah desain penelitian sesuai dengan tujuan penelitian?
4. Apakah strategi rekrutmen sesuai dengan tujuan penelitian?
5. Apakah data dikumpulkan dengan cara yang membahas masalah penelitian?
6. Apakah hubungan antara peneliti dan partisipan telah dipertimbangkan secara memadai?
7. Apakah masalah etika telah dipertimbangkan?
8. Apakah analisis data cukup teliti?



9. Apakah ada pernyataan temuan yang jelas?
10. Seberapa berharganya penelitian itu?

Berdasarkan kriteria tersebut Diperoleh N (=4) artikel yang dilibatkan dalam sistematis review ini. lima artikel yang dilibatkan dalam review, yaitu: Penelitian Hamid,. (2018) dengan judul "pengaruh leader member exchange (lmx) dan organizational citizenship behavior (ocb) terhadap innovative work behavior (iwb) untuk meningkatkan kinerja organisasi" merupakan jurnal dengan penelitian kuantitatif dengan kualitas yang high quality. An Excellent quality dikarenakan jurnal memenuhi sepuluh kriteria dari CASP qualitative checklist. Penelitian (Wiley, 2021) dengan judul "leader-member exchange and organizational citizenship behavior relationship in general merchandise retail managers" merupakan jurnal dengan penelitian kuantitatif dengan kualitas yang high quality

Selanjutnya, jurnal milik Estiri et al., (2018) dengan judul "Leader-member exchange and organizational citizenship behavior in hospitality industry: a study on effect of gender" dengan kualitas jurnal penelitian yang good quality. Good quality pada penelitian tersebut dikarenakan jurnal tidak menyebutkan salah satu kriteria dari CASP qualitative checklist, yaitu poin ke-6, apakah peneliti memperhatikan bagaimana relasinya dengan partisipan. Penelitian Hasyim & Palupiningdyah,. (2021) dengan judul "Organizational Justice and Organizational Citizenship Behavior: The Mediating Roles of Organizational Commitment and Leader-Member Exchange "memiliki kategori good quality. Good quality yang diperoleh pada penelitian kualitatif tersebut karena tidak menuliskan dua kriteria dari CASP qualitative checklist, yaitu poin ke-6 dan poin ke-7 dengan detail.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian dengan e-database ditemukan 4 (empat) artikel jurnal yang relevan dan memenuhi kriteria inklusi-eksklusi serta penilaian kualitas yang telah ditetapkan. 4 artikel yang direview, ditemukan beberapa data terkait *Leader Member Exchange (lmx)* dan *Organizational Citizenship Behavior (ocb)* Data selengkapnya yang diperoleh dari 4 artikel tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 berikut :

Tabel 1.
Ringkasan Hasil Ekstraksi Data

No	Author	Participant	Method	Instrument	Result
1	(Hamid, 2018)	Karyawan PT. Persero Angkasa Pura I Bandar Udara Internasional Sultan Hasanuddin Makassar berjumlah 146 orang.	Kuantitatif	Penyebaran kuesioner dan wawancara langsung kepada responde	LMX memiliki pengaruh terhadap Kinerja organisasi. OCB memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja organisasi. IWB memiliki pengaruh positif dan



					signifikan terhadap kinerja organisasi. LMX berpengaruh positif dan signifikan kinerja organisasi melalui IWB. OCB memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja organisasi melalui IWB
2	(Wiley, 2021)	Karyawan ritel barang umum yang berjumlah 97 di US	Kuantitatif dan non eksperimental	Menggunakan panel survay dan menggunakan skala LMX dari linden yang berjumlah 12 dan skala OCB dari Allan berjumlah 16 untuk mengetahui kualitas dan OCB individu	Temuan menunjukkan bahwa ada hubungan antara dimensi LMX dan OCB terarah, tetapi studi di masa depan dapat mengambil manfaat dengan memeriksa derajat dan sifat hubungan secara lebih rinci.
3	(Estiri et al., 2018)	Peserta dalam penelitian ini termasuk karyawan dari lima hotel umum Iran	Quantitative	Kuisoner	Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa LMX dan jenis kelamin memiliki efek yang signifikan dan positif pada OCBs. Namun, temuan juga menunjukkan bahwa gender tidak memainkan peran moderat dalam hubungan antara OCB dan LMX di organisasi perhotelan



4	(Hasyim & Palupining dyah, 2021)	Sampel yang digunakan adalah 92 responden dari karyawan PT PT. Apparel One Indonesia 1	Kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.	kuisisioner	organisasi tidak dapat meningkatkan OCB baik secara langsung maupun melalui komitmen organisasi. Namun, keadilan organisasi hanya dapat meningkatkan perilaku kewargaan organisasi ketika melalui mediasi pertukaran pemimpin-anggota.
---	----------------------------------	--	--	-------------	--

Penelitian Gupta (2014) yang menyatakan bahwa LMX yang berkualitas tinggi meningkatkan kemungkinan karyawan untuk memanfaatkan hubungan yang mereka jalin dengan para manager untuk mendapatkan hasil yang lebih inovatif. Hasil penelitian yang memperlihatkan adanya pengaruh LMX terhadap OCB sesuai dengan yang dikemukakan oleh Wayne et al., (2002). bahwa kualitas hubungan leader member exchange yang tinggi dapat memotivasi karyawan untuk menunjukkan perilaku OCB (Wayne et al., 2002). Riggio (1990) juga berpendapat apabila interaksi atasan-bawahan berkualitas tinggi maka seorang atasan akan berpandangan positif terhadap bawahannya sehingga bawahannya akan merasakan bahwa atasannya banyak memberikan dukungan dan motivasi, hal ini meningkatkan rasa percaya dan hormat bawahan pada atasannya dengan demikian mereka termotivasi untuk melakukan lebih dari yang diharapkan oleh atasan mereka (Riggio,1990). Hal tersebut sesuai dengan teori pertukaran sosial (social exchange theory) , yang mengatakan bahwa leader member exchange dipersepsikan level tinggi oleh karyawan akan membuat mereka “merasa berkewajiban” untuk memberi imbal baliknya.

Peneliti menyarankan perusahaan-perusahaan untuk lebih memperhatikan kebutuhan sehingga timbul rasa memiliki atau rasa bangga karyawan bekerja pada perusahaan. Ini dikarenakan dengan adanya rasa memiliki dan bangga yang tinggi terhadap perusahaan karyawan sehingga timbul loyalitas karyawan terhadap perusahaan. Munculnya rasa memiliki dan loyalitas ini mendorong perilaku sukarela. leader member exchange (LMX) memiliki pengaruh positif terhadap kinerja organisasi. Oleh karena itu peneliti menyarankan agar lebih meningkatkan hubungan antara bawahan dan atasan sehingga dapat terjalin erat. Hubungan yang baik antara bawahan dan atasan dapat membuat bawahan mengetahui apa yang diinginkan bawahan dan atasan mengetahui kebutuhan bawahan. Saling mengetahui keinginan dan kebutuhan baik atasan maupun bawahan dapat membuat pekerjaan lebih baik dan dapat meningkatkan kinerja dari perusahaan. organizational citizenship behavior (OCB) memiliki pengaruh positif dan



signifikan terhadap kinerja organisasi. Oleh karena itu peneliti menyarankan agar perusahaan lebih meningkatkan aspek-aspek yang terdapat pada OCB karena dengan meningkatkan aspek-aspek tersebut perusahaan dapat meningkatkan kinerjanya

SIMPULAN

Pada era globalisasi ini mendorong persaingan yang lebih ketat diantara organisasi layanan jasa dan menurut Schneider & Bowen, (2010) Schneider & Bowen (2010) organisasi harus mampu melampaui harapan pelanggan. Berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa karyawan belum memiliki kinerja yang baik. Rivai & Jauvani, (2013) Rivai & Sagala (2013) mengatakan bahwa motivasi kerja sangat penting bagi karyawan karena semakin besar motivasi maka kinerja karyawan semakin tinggi. Motivasi dapat diarahkan dengan adanya *Organizational Citizenship Behavior* sedangkan dari factor eksternal dapat berupa dorongan dari pimpinan. Hal tersebut dapat meningkatkan *performance* karyawan. Karyawan dengan harapan penuh akan memiliki kemampuan untuk mencari solusi dalam menyelesaikan hambatan yang ada. Karyawan dengan efikasi diri yang baik mampu menerima tantangan dan siap mewujudkan tujuan yang hendak dicapai dengan seluruh usaha yang dimiliki. Saat menghadapi situasi yang sulit dan penuh tekanan karyawan akan mampu untuk belajar dan berkembang dari situasi tersebut serta meyakini bahwa ia mampu sukses di masa depan.

Systematic literature review ini berimplikasi pada kebijakan di bidang organisasi, baik di tingkat makro maupun mikro, untuk terus memperbaiki sistem kinerja pada karyawan. Sistem kerja karyawan perlu memperhatikan dan memperhatikan kesejahteraan psikologis karyawan dan memenuhi tuntutan kualitas pekerjaan. Peneliti masa depan yang tertarik dengan tema penelitian yang sama dapat mengeksplorasi aspek penting lainnya dari kinerja karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatrooshi, B., Singh, S. K., & Farouk, S. (2016). Determinants of organizational performance: a proposed framework. *International Journal of Productivity and Performance Management*.
- Dulebohn, J. H., Bommer, W. H., Liden, R. C., Brouer, R. L., & Ferris, G. R. (2012). A meta-analysis of antecedents and consequences of leader-member exchange: Integrating the past with an eye toward the future. *Journal of Management*, 38(6), 1715–1759.
- Estiri, M., Amiri, N. S., Khajeheian, D., & Rayej, H. (2018). Leader-member exchange and organizational citizenship behavior in hospitality industry: a study on effect of gender. *Eurasian Business Review*, 8(3), 267–284.
- Hamid, N. (2018). Pengaruh leader member exchange (LMX) dan organizational citizenship behavior (OCB) terhadap innovative Work behavior (IWB) untuk meningkatkan kinerja organisasi (Studi pada PT.(Persero) Angkasa Pura I Bandar Udara Internasional Hasanuddin). *JBMI (Jurnal Bisnis, Manajemen)*



Dan Informatika), 14(3), 217–227.

- Hasyim, A. F., & Palupiningdyah, P. (2021). Organizational justice and organizational citizenship behavior: the mediating roles of organizational commitment and leader member exchange. *Management Analysis Journal*, 10(1), 1–10.
- Ilies, R., Nahrgang, J. D., & Morgeson, F. P. (2007). Leader-member exchange and citizenship behaviors: a meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 269.
- Mangkunegara, A. A. A. P. (2016). *Manajemen sumber daya manusia perusahaan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Organ, D. W., Podsakoff, P. M., & MacKenzie, S. B. (2005). *Organizational citizenship behavior: Its nature, antecedents, and consequences*. Sage Publications.
- Rivai, V., & Jauvani, S. (2010). *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Jakarta: Rajawali Pers*.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2008). *Perilaku organisasi edisi ke-12*. Jakarta: Salemba Empat, 11.
- Robinson, D., Perryman, S., & Hayday, S. (2004). The drivers of employee engagement. *Report-Institute for Employment Studies*.
- Schneider, B., & Bowen, D. E. (2010). Winning the service game. In *Handbook of service science* (pp. 31–59). Springer.
- Siswanto, S., & Sucipto, A. (2008). *Teori dan perilaku organisasi: Suatu tinjauan integratif*. UIN-Maliki Press.
- Wayne, S. J., Shore, L. M., Bommer, W. H., & Tetrick, L. E. (2002). The role of fair treatment and rewards in perceptions of organizational support and leader-member exchange. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 590.
- Wiley, C. A. C. (2021). *Leader-Member Exchange and Organizational Citizenship Behavior Relationship in General Merchandise Retail Managers*. Capella University.
- Yukl, G. (2015). *Kepemimpinan dalam organisasi (edisi 7)*. Jakarta: Indeks.



INTERVENSI *GOAL SETTING* PADA SISTEM *PERFORMANCE MANAGEMENT* BERBASIS *BALANCED SCORECARD* PADA BUMN SEKTOR PUPUK DI GRESIK

Nastiti Dwicahyani¹, Fendy Suhariadi²

^{1,2}Universitas Airlangga,
Jl. Airlangga No. 4-6, Airlangga, Kecamatan Gubeng, Kota Surabaya, Jawa Timur 60115

Nastiti.dwicahyani-2018@psikologi.unair.ac.id

Abstract

Global competition and prolonged economic recession have forced many organizations to engage in changes in strategy and operating structure, consolidation or downsizing to be more efficient and flexible. In order to meet customer needs and have an advantage over competitors, PT. X has business goals and strategies to achieve effectiveness and efficiency. The purpose of this study is to develop an intervention in the form of goal setting in a performance management system based on a balanced scorecard to support the improvement of company performance through setting challenging goals by involving the participation of managers and subordinates in order to clarify employee goals. This study refers to the Research & Development method (Sugiyono, 2017) to test the effectiveness of the intervention design. The subjects of this research are employees at the Department of Innovation & Management System PT. X. Methods of data collection in the form of document analysis and interviews. Data analysis was carried out by validating the intervention design to experts (subject matter experts). The results showed that the goal setting intervention in the performance management system based on the balanced scorecard was accepted by users and received a high positive rating by expert raters to be applied to companies.

Keywords: *performance management; goal setting; balanced scorecard; industry; organization*

Abstrak

Persaingan global dan resesi ekonomi yang berkepanjangan memaksa banyak organisasi untuk terlibat dalam perubahan strategi dan struktur operasi, konsolidasi maupun melakukan perampingan agar lebih efisien dan fleksibel. Dalam rangka memenuhi kebutuhan pelanggan dan memiliki keunggulan dibandingkan kompetitor, PT. X memiliki sasaran dan strategi bisnis untuk mencapai efektivitas dan efisiensi. Tujuan penelitian ini adalah menyusun intervensi berupa penetapan *goal setting* pada sistem *performance management* berbasis *balanced scorecard* untuk mendukung peningkatan kinerja perusahaan melalui penetapan tujuan yang menantang dengan melibatkan partisipasi manajer dan bawahan dalam rangka memperjelas tujuan karyawan. Penelitian ini mengacu pada metode *Research & Development* (Sugiyono, 2017) untuk menguji efektivitas rancangan intervensi. Subjek penelitian ini adalah karyawan di Departemen Inovasi & Sistem Manajemen PT. X. Metode pengumpulan data berupa analisis dokumen dan wawancara. Analisis data dilakukan dengan melakukan validasi desain intervensi kepada para ahli (*subject matter expert*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *goal setting* pada sistem *performance management* berbasis *balanced scorecard* diterima oleh user dan mendapat penilaian positif tinggi oleh *expert rater* untuk diaplikasikan ke perusahaan.

Kata kunci: *sistem manajemen kinerja; goal setting; balanced scorecard; industri, organisasi*



PENDAHULUAN

Meningkatnya persaingan global dan resesi ekonomi yang berkepanjangan memaksa banyak organisasi untuk terlibat dalam perubahan radikal pada strategi dan struktur operasi mereka, konsolidasi maupun melakukan perampingan agar lebih efisien dan fleksibel (Hesselbein, 2005). Setiap perusahaan terutama sektor manufaktur BUMN harus memenuhi kebutuhan pelanggan dan memiliki keunggulan dibandingkan kompetitor dan berupaya bekerja secara efektif dan efisien sehingga dapat dimanfaatkan untuk mencapai sasaran perusahaan.

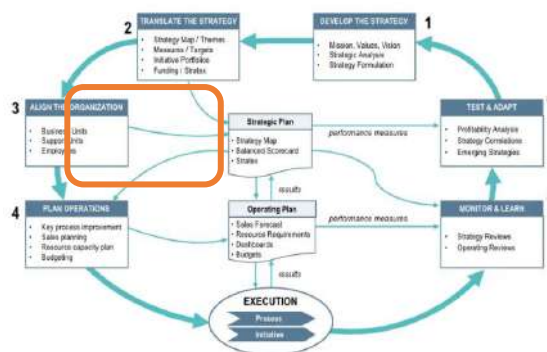
Sasaran, kebijakan dan hubungan yang dimaksudkan antara organisasi dan lingkungannya untuk mencapai efektivitas didefinisikan oleh strategi bisnis. Untuk mengetahui pencapaian laba atau nirlaba, strategi bisnis harus memperhitungkan sejauh mana kegiatan di organisasi harus disesuaikan dengan situasi pada saat itu (Cummings & Worley, 2015). Rencana perubahan strategis membantu anggota mengelola transisi antara orientasi strategi saat ini dan orientasi strategi masa depan yang diinginkan. Oleh karena itu sasaran perusahaan dan strategi bisnis serta target yang ingin dicapai sangat penting untuk ditentukan guna menjadi sistem peringatan dini (*early warning system*) bagi perusahaan untuk mendiagnosis keberhasilan dalam menjalankan bisnis di periode tertentu (Karismacho & Dan, 2018). Dengan kata lain sasaran yang telah ditetapkan oleh perusahaan perlu untuk diselaraskan ke level yang lebih bawah yakni unit-unit dan karyawan dalam rangka mendefinisikan tujuan serta merumuskan strategi operasional yang efektif.

PT. X merupakan salah satu perusahaan industri penghasil pupuk dan bahan kimia untuk solusi agroindustri di kota Gresik. Dalam menghadapi isu dan tantangan bisnis yang berubah dari tahun ke tahun, PT. X menetapkan strategi inisiatif dengan menyesuaikan isu dan kondisi perusahaan agar perusahaan memiliki daya saing dalam mencapai tujuan. Agar strategi tersebut dapat dilaksanakan secara optimal, maka seluruh bagian perusahaan harus turut andil dalam mewujudkannya. Pada dasarnya PT. Y selaku perusahaan holding dari PT. X telah menetapkan sasaran dan target untuk seluruh anak perusahaan berupa *scorecard* korporat. *Scorecard* korporat diselaraskan secara mandiri oleh PT. X untuk seluruh bagian perusahaan, serta menetapkan strategi untuk mencapai sasaran dan target yang telah ditetapkan. Strategi mendefinisikan tujuan, sasaran, kebijakan dan hubungan antara organisasi dan lingkungannya untuk mencapai efektivitas (Cummings dkk. 2015). Sasaran yang telah ditetapkan oleh perusahaan perlu untuk diselaraskan ke level yang lebih bawah yakni unit-unit dan karyawan dalam rangka mendefinisikan tujuan serta merumuskan strategi operasional yang efektif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Staf HR, *performance management* yang berlaku di PT. X meliputi tiga tahapan berupa menetapkan standar kerja; menilai kinerja aktual karyawan terhadap standar yang telah ditetapkan dan memberikan umpan balik kepada karyawan. Hanya saja pada tahapan penetapan standar kerja di unit kerja, implementasi yang terjadi di lapangan adalah target atau bobot kinerja ditentukan langsung oleh atasan secara subjektif dan kurang realistis, yakni didasarkan pada target dari holding dan capaian kinerja di periode sebelumnya. Dalam Greeff & Ghoshal (2004), penetapan KPI yang hanya mendukung efisiensi asset

dan mengorbankan pelayanan untuk pelanggan termasuk dalam pendekatan penilaian kinerja yang masih tradisional. Di mana fokus KPI tradisional adalah pada biaya produksi dan efisiensi unit kerja di dalam organisasi. Hal ini dinilai kurang efektif karena tidak memperhatikan faktor-faktor lainnya seperti; karyawan tidak memiliki sumber daya yang sesuai (Cummings dkk. 2015), karyawan membutuhkan pengembangan atau pelatihan untuk mendukung pencapaian target, maupun prosedur yang perlu diubah demi pencapaian kinerja yang efektif dan efisien (Dessler, 2013). Sistem manajemen kinerja yang tidak membuat kontribusi karyawan secara eksplisit terhadap tujuan organisasi bukanlah sistem manajemen kinerja yang benar (Dessler, 2013). Meningkatkan partisipasi karyawan dalam memperjelas definisi dan pengukuran tujuan dapat memberikan karyawan kepemilikan tujuan yang spesifik dan menantang.

Organisasi yang menginginkan karyawan untuk melakukan pekerjaan dengan baik dan sesuai strategi membutuhkan sistem manajemen kinerja atau *performance management* untuk mengidentifikasi, mengomunikasikan, mengukur dan memberi penghargaan kepada karyawan yang melakukan hal tersebut (Mathis & Jackson, 2008). Definisi *performance management* adalah proses yang terintegrasi untuk mendefinisikan, menilai, mengembangkan maupun memperkuat perilaku dan hasil kerja karyawan (Cummings dkk. 2015). Organisasi yang dapat mengelola *performance management* dengan baik sering kali unggul daripada organisasi lainnya karena memiliki elemen-elemen desain organisasi sebagai berikut, yakni mencakup praktik dan metode untuk penetapan tujuan, penilaian kinerja, pelatihan dan pengembangan serta sistem penghargaan (Cummings dkk. 2015). Dengan kata lain *performance management* dirancang sedemikian rupa untuk memastikan karyawan menampilkan kinerja sesuai dengan sasaran/ target maupun kebijakan yang telah ditetapkan oleh perusahaan dengan mengacu ke Gambar 1.



Gambar 4. Model Sistem Manajemen: Keselarasan Organisasi (Kaplan & Norton, 2008)

Model sistem manajemen merupakan tahapan implementasi strategi organisasi hingga proses review dan pembuatan strategi baru. Berikut adalah tahapannya:



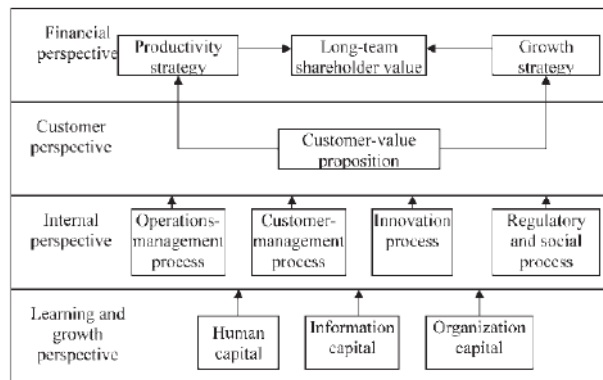
1. *Develop strategy*, adalah tahap organisasi di mana organisasi menentukan tata nilai, visi, misi, serta menganalisis strategi yang tepat untuk mengatasi isu yang ada di lingkungan bisnis.
2. *Translate the strategy*, adalah tahap penetapan peta strategi yang merepresentasikan keseluruhan dari tata nilai, visi, misi dan strategi menjadi ilustrasi yang dapat dipahami keselarasannya.
3. *Align the organization*, adalah tahap organisasi menyelaraskan maupun mengintegrasikan strategi ke seluruh unit organisasi yang beragam menggunakan sebuah sistem, yakni *Balanced Scorecard* (BSC). Penyelarasan ini meliputi unit bisnis utama dan unit *support* bisnis untuk bergerak sejalan dengan strategi korporat, serta seluruh karyawan agar termotivasi untuk mengeksekusi inisiasi strategi. Pada tahap ini *cascading* dan *alignment* KPI dilakukan dari level korporat hingga individu.
4. *Plan operations*, adalah tahap organisasi mengaitkan strategi dengan peningkatan proses bisnis. Kemudian melakukan pengembangan rencana operasional, yakni termasuk perkiraan penjualan, mempersiapkan kapasitas sumber daya, melakukan budgeting dan proyeksi laporan laba rugi.
5. *Monitor & Learn*, adalah tahap organisasi meninjau dan mengevaluasi strategi maupun proses bisnis yang telah dijalankan.
6. *Test & Adapt*, adalah tahap analisis profit berdasarkan strategi awal. Pada tahapan ini hasil analisis, strategi awal dan *balanced scorecard* dikumpulkan untuk dijadikan acuan dalam penyusunan strategi baru.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa organisasi dapat mensinergikan seluruh bagian dari organisasi dengan memahami kompetitor, kekuatan serta kelemahan tiap individu sehingga hal tersebut dapat digunakan untuk mengembangkan strategi atau rencana aksi yang koheren.

Pada tahap *align the organization*, strategi perusahaan diselaraskan dan diintegrasikan ke seluruh unit organisasi. Dalam proses tersebut menetapkan tujuan yang menantang melibatkan pengelolaan tingkat partisipasi dan kesulitan tujuan. Metode *goal setting* atau penetapan tujuan melibatkan manajer dan bawahan untuk bersama-sama dalam menetapkan dan memperjelas tujuan karyawan (Cummings dkk. 2015). Proses *goal setting* yang menantang melibatkan tingkat partisipasi karyawan dalam mengelola tujuan maupun mengukur cara mereka dalam mencapai tujuan tersebut untuk memastikan kinerja anggota terlaksana dengan baik. *Goals* dapat memberi energi pada perilaku, memotivasi orang untuk mengerahkan upaya untuk mencapai tujuan sulit tetapi dapat dicapai, penetapan tujuan mendorong ketekunan dari waktu ke waktu (Cummings dkk. 2015) Upaya untuk mendapatkan konsensus tentang pengukuran dan pentingnya penetapan tujuan mengharuskan karyawan dan penyelia menegosiasikan sumber daya yang diperlukan untuk mencapai tujuan—misalnya, waktu, peralatan, bahan mentah, dan akses ke informasi (Cummings dkk. 2015). Jika karyawan tidak dapat memiliki sumber daya yang sesuai, tujuan yang ditargetkan mungkin harus direvisi (Cummings dkk. 2015) Meningkatkan partisipasi karyawan dalam memperjelas pengukuran tujuan dapat

memberikan karyawan kepemilikan tujuan yang tidak spesifik tetapi menantang. Kebijakan keterlibatan karyawan juga dapat memengaruhi cara tujuan diklarifikasi. Seluruh proses penetapan tujuan dapat dikelola oleh karyawan dan tim kerja ketika kebijakan keterlibatan karyawan dan desain kerja mendukungnya.

PT. X belum menggunakan sistem *performance management* berbasis *balanced scorecard* (BSC). PT X merumuskan *scorecard* tanpa menggunakan perspektif tertentu, sehingga terdapat kesulitan untuk memonitor dampak kinerja karyawan terhadap segi keuangan, pelanggan dan pemangku kepentingan (proses bisnis internal). BSC diuraikan dan diukur secara seimbang berdasarkan *financial perspective*, *customer perspective*, *internal business process perspective* dan *growth and learning perspective* (Kaplan & Norton, 2008) yang tertera pada Gambar 2. Keempat perspektif tersebut merupakan elemen-elemen yang menciptakan nilai yang mengarah pada kepuasan pelanggan dan pemangku kepentingan serta kinerja keuangan yang baik.



Gambar 5. Perspektif *Balanced Scorecard* (Kaplan & Norton, 2008)

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa peningkatan pada kapasitas SDM melalui kemampuan dalam menyerap ilmu dan menggunakan kompetensinya (*learning and growth*) akan meningkatkan proses internal karyawan dalam bekerja (*internal business process*), dan kinerja karyawan yang baik dalam proses manajemen operasi, manajemen pelayanan, inovasi dan tata kelola perusahaan dapat menghasilkan produk atau jasa yang baik sehingga dapat meningkatkan kepuasan pelanggan (*customer perspective*), sehingga loyalitas pelanggan berdampak pada *financial perspective* yaitu strategi pertumbuhan (termasuk perluasan peluang pendapatan, peningkatan nilai pelanggan) dan strategi produktivitas (berisi peningkatan biaya dan pemanfaatan aset).

Berdasarkan berbagai referensi yang telah dipaparkan, *goal setting* pada sistem *performance management* memiliki tujuan dan manfaat yang positif bagi perusahaan untuk membantu karyawan menetapkan tujuan atau target yang menantang dalam rangka mencapai visi dan misi organisasi. Selain itu PT. X saat



ini belum menggunakan sistem *performance management* belum berbasis *balanced scorecard*, sehingga kesulitan untuk mencapai target secara sempurna dan monitoring perusahaan terhadap kinerja karyawan menjadi kurang integratif. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk merumuskan rancangan intervensi berupa implementasi *goal setting* terhadap sistem *performance management* berbasis *balanced scorecard* yang berfokus pada tahap *align the organization*. Hal ini diharapkan dapat membantu HR dalam mengelola SDM untuk mencapai tujuan organisasi secara efektif dan efisien.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah R&D atau *research and Development*. Metode penelitian ini digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji efektivitasnya (Sugiyono, 2010). (Karismacho dkk., 2018) menjelaskan bahwa penelitian R&D bertujuan untuk memahami, mengungkap dan menjelaskan fenomena secara mendalam serta menyeluruh. Fenomena yang akan diungkap merupakan permasalahan utama, penyebab, dampak dan cara penanganan yang telah diterapkan. Di mana permasalahan tersebut akan dianalisis dan dievaluasi sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam menyusun rekomendasi perbaikan (intervensi) yang paling sesuai untuk diterapkan. Langkah-langkah metode R&D adalah menganalisis potensi dan masalah, mengumpulkan data, mengusulkan desain produk, memvalidasi desain, uji coba, revisi, uji coba kembali dan terakhir adalah produksi produk final (Sugiyono, 2010). Teknik pengambilan data pada penelitian ini mengacu pada (Sugiyono, 2010) adalah wawancara dan analisis dokumen serta data yang berkaitan dengan topik penelitian.

Pada dasarnya intervensi ini diharapkan untuk ditetapkan dan berlaku untuk seluruh bagian di PT. X, hanya saja pada penelitian ini sampel yang ditunjuk adalah Departemen Inovasi & Sistem Manajemen. Pada penelitian ini tahap metode yang dilakukan hanya sampai validasi desain saja sebagai bentuk usulan intervensi yang nanti akan dieksekusi secara mandiri oleh perusahaan setelah disetujui. Langkah pertama untuk menganalisis potensi dan masalah, dilakukan wawancara awal dengan *Senior Vice President* SDM untuk mengetahui kondisi sistem *performance management*; Langkah kedua setelah merumuskan permasalahan adalah mengumpulkan data dengan teknik wawancara dan menganalisis dokumen terkait; Langkah ketiga adalah menyusun usulan desain produk sebagai bentuk intervensi dari rumusan masalah; dan Langkah keempat adalah melakukan validasi desain kepada ahli.

Penelitian ini menentukan rancangan intervensi sistem *performance management* berbasis *balanced scorecard* yang berfokus pada tahap implementasi *goal setting*. Hasil intervensi yang telah dirumuskan, selanjutnya divalidasi dan diuji oleh pihak HR PT. X dan PT. Y selaku *holding company*.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Departemen Inovasi & Sistem Manajemen PT. X berfungsi mengelola fungsi pengembangan sistem manajemen, inovasi, dan *knowledge management* serta pelaksanaan KPKU untuk mendukung kinerja perusahaan. Departemen Inovasi & Sistem Manajemen merupakan unit kerja di bawah Kompartemen SDM, dan terdiri dari dua unit kerja yakni bagian Manajemen Pengetahuan & Inovasi dan bagian Pengembangan Sistem Manajemen.

Dalam merumuskan sistem *performance management* berbasis *balanced scorecard* di Departemen Inovasi & Sistem Manajemen, membutuhkan berbagai data untuk diidentifikasi. Sumber data yang digunakan adalah wawancara serta dokumen-dokumen perusahaan yang berkaitan dengan KPI seperti *scorecard* korporat yang diturunkan holding, KPI direktorat, KPI SVP dan VP; pedoman penyusunan KPI; serta Uraian Pekerjaan pemegang jabatan. Di dalam *scorecard* korporat terdapat KPI (definisi dan cara mengukur), target KPI, jumlah bobot yang diberikan pada pemangku jabatannya. Menurut (Parmenter, 2010). KPI adalah serangkaian ukuran yang berfokus pada aspek-aspek kinerja organisasi yang paling penting untuk keberhasilan organisasi saat ini dan masa depan. KPI dapat digunakan sebagai alat bantu manajemen untuk menganalisis kinerja organisasi serta mengembangkan strategi sebagai bentuk perbaikan maupun peningkatan. Berdasarkan hal tersebut, manajer dan karyawan memiliki upaya untuk menentukan sasaran dan strategi agar tujuan unit kerja dapat tercapai dengan diakomodir dalam KPI Departemen Inovasi & Sistem Manajemen.

Goal Setting

Penentuan sasaran atau KPI dilakukan dengan mengimplementasikan teori *goal setting* (Cummings dkk. 2015), yakni:

- 1) Diagnosis, tahap ini merupakan diagnosis menyeluruh dari pekerjaan atau kelompok kerja, kebutuhan karyawan, dan tiga faktor konteks, strategi bisnis, teknologi tempat kerja, dan tingkat keterlibatan karyawan. Hal ini memberikan informasi tentang sifat dan kesulitan tujuan tertentu, jenis dan tingkat partisipasi yang sesuai, dan sistem pendukung yang diperlukan. Pada tahap ini *holding* dan *top management* mengomunikasikan kepada seluruh karyawan mengenai tujuan karyawan dan kemudian menerjemahkannya ke dalam tujuan departemen, tim dan individu yang dapat dilakukan. VP dan karyawan Departemen Inovasi & Sistem Manajemen bersama-sama mengidentifikasi dan menetapkan target, tanggung jawab, tugas-tugas, sasaran keberhasilan kinerja serta elemen-elemen lainnya yang dibutuhkan untuk mencapai target. Dalam penyusunan KPI, sumber data yang diacu adalah dokumen-dokumen perusahaan yang berkaitan seperti *scorecard* korporat yang ditetapkan holding, KPI direktorat, KPI SVP dan VP; dan deskripsi pekerjaan pemegang jabatan.
- 2) Persiapan untuk penetapan tujuan. Tahap ini adalah mempersiapkan manajer dan karyawan untuk terlibat dalam penetapan tujuan, biasanya dengan meningkatkan interaksi dan komunikasi antara manajer dan karyawan, dan menawarkan pelatihan formal dalam metode penetapan tujuan. Dalam tahap ini terjadi diskusi antara manajer dan karyawan mengenai penyusunan



rencana aksi khusus untuk mencapai target yang sudah ditetapkan bersama; yakni meliputi penawaran pelatihan formal untuk mendukung kinerja karyawan, negosiasi bobot pekerjaan yang diemban karyawan harus realistis dan ideal, serta motivasi manajer terhadap karyawan agar program yang ditetapkan dapat berjalan sesuai rencana dan mencapai target yang telah ditetapkan. Output dari persiapan penetapan tujuan adalah laporan *training need analysis* atau analisis kebutuhan program pelatihan atau pengembangan potensi SDM di unit terkait; yang bertujuan meningkatkan kinerja karyawan dan organisasi dalam mencapai target/tujuan.

- 3) Penetapan tujuan. Tahap menetapkan tujuan yang menantang dan metode untuk pengukuran tujuan diklarifikasi. Karyawan berpartisipasi dalam proses sejauh faktor kontekstual mendukung keterlibatan tersebut dan sejauh kemungkinannya untuk menetapkan tujuan yang lebih tinggi daripada yang ditugaskan oleh manajemen. *Output* dari penetapan tujuan adalah berupa program kerja RKAP maupun program kerja mitigasi isu-isu strategis yang disusun secara internal oleh unit kerja terkait.
- 4) Tinjauan. Pada tahap ini adalah penilaian terhadap proses penetapan tujuan sehingga modifikasi dapat dilakukan, jika perlu. Atribut tujuan dievaluasi untuk melihat apakah tujuan memberi energi dan menantang dan apakah mereka mendukung strategi bisnis dan dapat dipengaruhi oleh karyawan. Pada tahap ini terdapat kegiatan *monitoring* terhadap operasi strategi yang sudah berjalan, di mana organisasi dapat menganalisis apakah strategi yang ditetapkan sudah berhasil atau belum. Kemudian hasil dari analisis strategi awal dan *balanced scorecard* dikumpulkan untuk dijadikan acuan dalam penyusunan strategi baru.

Hasil penyusunan draft KPI VP Inovasi dan Sistem Manajemen diajukan kepada SVP SDM, Direktur SDM & Keuangan untuk disahkan maupun direvisi jika perlu. KPI VP Inovasi & Sistem Manajemen tertera pada **tabel 1**.

Tabel 1.
KPI VP Inovasi & Sistem Manajemen

No.	KPI	Target KPI	Satuan
1.	<i>Gap ROIC to WACC</i>	0,09	%
2.	<i>Working Capital Loan to Current Asset</i>	80%	%
3.	Pengendalian biaya non bahan baku	≤100%	%
4.	Produktivitas karyawan	12,05	Rp Miliar per orang
5.	Skor asesmen kinerja unggul <i>Balridge Excellence Framework</i>	Lebih tinggi dari realisasi tahun sebelumnya	Skor
6.	Pemenuhan sertifikasi sistem manajemen	100%	%
7.	Realisasi program <i>knowledge management</i>	60%	%



No.	KPI	Target KPI	Satuan
8.	Realisasi sertifikasi tingkat komponen dalam negeri produk	100%	%
9.	Realisasi penyelesaian dokumen sistem manajemen	100%	%
10.	<i>Lost time injury frequency rate</i>	0 accident	Jumlah
11.	Peningkatan AKHLAK <i>values internalization index</i>	48%	%
12.	Keterlibatan karyawan dalam inovasi	60% karyawan terlibat inovasi	%

Scorecard di atas merupakan KPI milik VP Inovasi & Sistem Manajemen. Di mana VP bertanggung jawab atas KPI yang harus dicapai sendiri dan KPI yang ketercapaiannya didukung sepenuhnya oleh unit kerja dibawahnya. KPI yang turun sepenuhnya untuk VP adalah *Working capital loan to current asset*, pengendalian biaya non bahan baku, dan produktivitas karyawan. Sedangkan *Gap ROIC to WACC*, skor asesmen kinerja unggul *Balridge Excellence Framework*, pemenuhan sertifikasi sistem manajemen, realisasi program knowledge management, realisasi sertifikasi TKDN produk, realisasi penyelesaian dokumen sistem manajemen, *lost time injury frequency rate*, peningkatan AKHLAK *values* dan keterlibatan karyawan dalam inovasi merupakan KPI yang diturunkan ke unit kerja di bawah VP Inovasi & Sistem Manajemen dan dilaporkan ke VP dalam rangka mendukung ketercapaian KPI Departemen Inovasi & Sistem Manajemen.

Balanced Scorecard

Berdasarkan sasaran yang telah ditetapkan oleh Departemen Inovasi & Sistem Manajemen, maka dapat dirumuskan model *balanced scorecard* yang paling sesuai dalam menggambarkan *aligning* KPI manajer ke staf-staf yang ada dibawahnya. Tabel *balanced scorecard* yang dirumuskan dapat dilihat pada **Tabel. 2**

Pada *financial perspective* terdapat aitem KPI *GAP ROIC to WACC* yaitu berupa rasio profitabilitas dari uang yang diinvestasikan ke perusahaan sebesar 0,09%. Di mana target sebesar 0,09% ditetapkan perusahaan sebagai nilai pengembalian yang lebih tinggi daripada biaya modal. KPI tersebut diturunkan secara penuh ke unit kerja Manajemen Pengetahuan & Inovasi dan unit kerja Pengembangan Sistem Manajemen. Hal ini dikarenakan setiap unit kerja bertanggung jawab atas ketercapaian KPI tersebut.

Customer perspective terdiri dari tiga aitem, yaitu persentase pemenuhan sertifikasi sistem manajemen; persentase realisasi sertifikasi Tingkat Komponen Dalam Negeri (TKDN) produk dan; keterlibatan karyawan dalam inovasi. Pada aitem persentase pemenuhan sertifikasi sistem manajemen diturunkan pada unit kerja Pengembangan Sistem Manajemen dengan target 100% secara penuh karena bertanggung jawab atas ketersediaan sertifikasi manajemen perusahaan. Pada aitem persentase realisasi sertifikasi Tingkat Komponen Dalam Negeri (TKDN) produk diturunkan secara



penuh ke unit kerja Pengembangan Sistem Manajemen dengan target 100% karena bertanggung jawab atas ketersediaan sertifikasi untuk TKDN produk sesuai dengan standar yang berlaku. Pada aitem persentase pemenuhan keterlibatan dalam inovasi diturunkan secara penuh sebesar 60% pada unit kerja Manajemen Pengetahuan & Inovasi karena bertanggung jawab atas pengelolaan dan terpenuhinya 60% jumlah karyawan di perusahaan untuk terlibat dalam kegiatan inovasi.

Internal business process perspective terdiri dari persentase realisasi penyelesaian Dokumen Sistem Manajemen (DSM); skor KPKU; dan jumlah kecelakaan kerja di departemen. Pada aitem persentase realisasi penyelesaian Dokumen Sistem Manajemen (DSM) diturunkan secara penuh pada unit kerja Pengembangan Sistem Manajemen dengan target sebesar 100% karena bertanggung jawab atas ketersediaan DSM sesuai standar yang berlaku. Pada aitem skor KPKU diturunkan pada unit kerja Pengembangan Sistem Manajemen dengan target sebesar 676 karena termasuk dalam kategori perusahaan *Industry Leader*. Pada aitem jumlah kecelakaan kerja di departemen diturunkan pada unit kerja Manajemen Pengetahuan & Inovasi dan unit kerja Pengembangan Sistem Manajemen secara penuh dengan target 0 (*zero accident*) karena kedua unit kerja bertanggung jawab untuk memastikan tidak ada kecelakaan kerja di departemen.

Learning and growth perspective terdiri dari dua aitem kpi yaitu persentase realisasi program *knowledge* dan presentase implementasi AKHLAK. Pada aitem presentase realisasi program *knowledge* diturunkan secara penuh ke unit kerja Manajemen Pengetahuan & Inovasi dengan target sebesar 100% karena bertanggung jawab atas ketersediaan *knowledge map* unit kerja dan realisasi *sharing knowledge* karyawan. Pada aitem implementasi AKHLAK diturunkan secara penuh pada kedua unit kerja sebesar 48,7% karena karyawan pada kedua unit kerja bertanggung jawab menunjukkan internalisasi tata nilai AKHLAK dalam berperilaku di perusahaan. Sedangkan aitem keterlibatan inovasi pada unit kerja Pengembangan Sistem Manajemen diturunkan dalam bentuk *contributing*, hal ini dikarenakan unit kerja tersebut mendukung ketercapaian inovasi atasan (VP Inovasi & Sistem Manajemen) dengan menyelesaikan tahapan *Action* dan mengikuti KIK yang diselenggarakan perusahaan.

Tabel 2.
Scorecard dan Alignment Departemen Inovasi & Sistem Manajemen

No.	KPI 2021	Satuan	Target	Staf Manajemen Pengetahuan & Inovasi		Staf Pengembangan Sistem Manajemen	
				VAM	TARGET	VAM	TARGET
<i>Financial Perspective</i>							
1.	GAP ROIC to WACC	%	0.09	●	0.09	●	0.09
<i>Customer Perspective</i>							



No.	KPI 2021	Satuan	Target	Staf Manajemen Pengetahuan & Inovasi		Staf Pengembangan Sistem Manajemen	
				VAM	TARGET	VAM	TARGET
2.	% Pemenuhan Sertifikasi Sistem Manajemen	%	100%			●	100%
3.	% Realisasi Sertifikasi Tingkat Komponen Dalam Negeri (TKDN) Produk	%	100%			●	100%
4.	% Pemenuhan keterlibatan karyawan dalam program inovasi	%	60%	●	60%		
<i>Internal Business Process Perspective</i>							
5.	% Realisasi penyelesaian Dokumen Sistem Manajemen (DSM)	%	100%			●	100%
6.	Skor KPKU	Skor	676			●	676
7.	Jumlah kecelakaan kerja di departemen	Jumlah	0	●	0	●	0
<i>Learning & Growth Perspective</i>							
8.	% Realisasi program <i>knowledge</i>	%	100%	●	100%		
9.	% Implementasi AKHLAK	%	48,7%	●	48,7%	●	48,7%
10.	Keterlibatan karyawan dalam inovasi	Tahapan	Penyelesaian tahapan <i>Action</i> dan mengikuti KIK			▲	Penyelesaian tahapan <i>Action</i> dan mengikuti KIK

Aligning KPI

KPI korporat diselaraskan ke unit bisnis untuk memastikan rencana strategis dapat diemban oleh unit terkait dan memperkirakan dukungan seperti apa yang dibutuhkan untuk menunjang pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Kemudian KPI korporat diselaraskan ke unit pendukung untuk memastikan unit pendukung dapat menunjang unit bisnis dalam mencapai tujuan. Hingga KPI korporat diturunkan ke masing-masing individu karyawan untuk memastikan karyawan



dapat mengimplementasikan rencana jangka dan pendek yang selaras dengan strategi korporat.

Mengacu pada (Kaplan & Norton, 2008), proses penyelarasan dalam organisasi diuraikan dengan menyelaraskan perusahaan, unit bisnis, unit pendukung, dan seluruh karyawan dengan strategi bisnis perusahaan. Di mana KPI korporat diselaraskan ke unit bisnis untuk memastikan rencana strategis dapat diemban oleh unit terkait serta memperkirakan dukungan seperti apa yang dibutuhkan untuk menunjang pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Kemudian KPI korporat diselaraskan ke unit pendukung untuk memastikan unit pendukung dapat menunjang unit bisnis dalam mencapai tujuan. Hingga KPI korporat diturunkan ke masing-masing individu karyawan untuk memastikan karyawan dapat mengimplementasikan rencana jangka dan pendek yang selaras dengan strategi korporat. Tabel pedoman *aligning atau cascade* yang dirumuskan dapat dilihat pada **Tabel.3**

Tabel 3.
Pedoman *Aligning* dan *Cascade*

●	<i>Full Cascade</i>	Menurunkan secara penuh sasaran strategis, Indikator Kinerja Utama dan bobot target ke unit kerja di bawahnya
○	<i>Partial Cascade</i>	Menurunkan secara sama sasaran strategis, Indikator Kinerja Utama di antara unit kerja dibawahnya, namun bobot target dapat berbeda
▲	<i>Contributing Cascade</i>	Menurunkan sasaran strategis, Indikator Kinerja Utama dan bobot target ke unit kerja di bawahnya namun bersifat "mendukung ketercapaian" saja

Evaluasi

Rancangan intervensi berupa implementasi *goal setting* pada sistem *performance management* berbasis *balanced scorecard* yang telah disusun kemudian dilaporkan ke pihak PT. X selaku *user* dan *expert rater* yakni SVP SDM, Manajer Departemen Inovasi & Sistem Manajemen serta HR untuk dinilai dan dievaluasi. Pada proses validasi rancangan intervensi, peneliti memaparkan hasil penelitian, membuka sesi diskusi dan tanya jawab serta penilaian (evaluasi) terhadap hasil rancangan intervensi *goal setting* pada *sistem performance management* berbasis *balanced scorecard*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa *expert rater* menilai rancangan intervensi yang dirumuskan cukup aplikatif dengan menambahkan saran pengembangan berupa fasilitas mediasi antara karyawan dan manajer untuk tahap persiapan dan penetapan tujuan jika komunikasi di antara mereka tidak mencapai kesepakatan terkait pembobotan sasaran kinerja. Di luar hal tersebut, *expert rater* menilai rancangan intervensi berupa penyusunan *goal setting* pada *sistem performance management* berbasis *balanced scorecard* efektif karena dapat memberikan dampak yang baik bagi organisasi yakni membantu menerjemahkan strategi bisnis perusahaan menjadi tujuan, sasaran, kebijakan dan hubungan yang dimaksudkan antara organisasi dan lingkungannya untuk mencapai tujuan.



Pengelolaan sumber daya manusia yang menjadi rancangan intervensi pada penelitian ini adalah sistem *performance management* pada tahap *align the organizations*, yaitu melakukan implementasi *goal setting* di Departemen Inovasi dan Sistem Manajemen agar karyawan dapat bersama-sama bekerja mengarah ke satu tujuan. Hal ini sejalan dengan teori *goal setting* (Cummings dkk. 2015) yang menyatakan penetapan tujuan dapat memengaruhi kinerja karyawan dalam beberapa cara yakni memengaruhi apa yang orang pikirkan dan lakukan dengan memfokuskan perilaku mereka ke arah tujuan. Oleh karena itu perusahaan perlu menyediakan dukungan manajerial dan sistem yang diperlukan untuk menunjang penerapan *goal setting* pada sistem *performance management*.

SIMPULAN

Dalam rangka memenuhi kebutuhan pelanggan dan memiliki keunggulan dibandingkan competitor, PT. X memiliki sasaran dan strategi bisnis untuk mencapai efektivitas dan efisiensi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat mengatasi permasalahan tersebut, yakni penyusunan *goal setting* pada sistem *performance management* berbasis *balanced scorecard* untuk mendukung peningkatan kinerja perusahaan melalui penetapan tujuan yang menantang dengan melibatkan partisipasi manajer dan bawahan dalam rangka memperjelas tujuan karyawan.

Hasil rancangan intervensi berupa KPI Departemen Inovasi & Sistem Manajemen, scorecard berbasis *Balanced Scorecard* dan *alignment* KPI dari VP ke unit kerja dibawahnya. Rancangan intervensi tersebut telah divaludasi oleh para ahli yakni SVP SDM dan tim HR PT. X. Di mana para ahli memberikan penilaian setuju atas aspek ketepatan dan penerapan pada rancangan intervensi yang telah dirumuskan dengan memberikan saran berupa adanya fasilitasi berupa pendamping atau mediator untuk membantu penetapan tujuan jika komunikasi antara manajer dan karyawan atau bawahan tidak mencapai kesepakatan terkait pembobotan sasaran kinerja.

Evaluasi terhadap rancangan intervensi menyimpulkan bahwa rancangan intervensi yang telah dirumuskan diterima oleh *user* dan mendapat penilaian positif tinggi oleh *expert rater* dengan saran pengembangan yang perlu diperhatikan. Saran untuk perusahaan dan peneliti berikutnya harus mengacu pada konsep sistem *performance management* agar pengembangan tetap terintegrasi dengan arah tujuan dan strategi perusahaan. Kemudian dapat dilakukan *pilot study* untuk menguji efektivitas rancangan intervensi (Hartono, 2010) Dengan demikian perusahaan dapat menerapkan maupun memperbaiki sistem *performance management* secara berkelanjutan dengan mengacu pada hasil dari *pilot study* yang telah dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan dan rahmat-Nya penyusun mampu menyelesaikan penelitian dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, nasihat dan pemikiran dalam penulisan ini, terutama kepada: Bapak Edwyn Charisma Putra, selaku supervisor selama peneliti mengambil data di PT.X;



Kepada Ibu Fajrianti dan Ibu Dewi Syarifah selaku dosen penguji PKPP. Kemudian kepada Ibu Himarani Widagdo dan Bapak Agung Hari Basuki, terima kasih atas dukungan dan doa yang tak terputus untuk penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Cummings, T. G., & Worley, C. G. (n.d.). *Organization development & change*.
- Dessler, G. (2013). *Human resource management*. Prentice Hall.
- Greeff, G. & G. R. (2004). *Practical E-Manufacturing and Supply Chain Management*.
[https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=VclJ5VyC5QUC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Greeff,+G.,+%26+Ghoshal,+R.+\(2004\).+Practical+E-manufacturing+and+supply+chain+management.+Elsevier.&ots=CyLLXQ_uau&sig=ndvRlcx2SabRfVzUqSm9hX8KGhQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Greeff%2C%20G.%2C%20%26%20Ghoshal%2C%20R.%20\(2004\).%20Practical%20E-manufacturing%20and%20supply%20chain%20management.%20Elsevier.&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=VclJ5VyC5QUC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Greeff,+G.,+%26+Ghoshal,+R.+(2004).+Practical+E-manufacturing+and+supply+chain+management.+Elsevier.&ots=CyLLXQ_uau&sig=ndvRlcx2SabRfVzUqSm9hX8KGhQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Greeff%2C%20G.%2C%20%26%20Ghoshal%2C%20R.%20(2004).%20Practical%20E-manufacturing%20and%20supply%20chain%20management.%20Elsevier.&f=false)
- Hartono, Jogyanto. (2010). *Metodologi Penelitian...* - Google Scholar. (n.d.). Retrieved June 20, 2022, from https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Hartono%2C+Jogyanto.+%282010%29.+Metodologi+Penelitian+Bisnis+Edisi+6.+Yogyakarta%3A+BPFE.&btnG=
- Hesselbein, I. F., G. M., & B. R. (2005). *The organization of the future*. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=%28Hesselbein+%26+Goldsmith%2C+2005&btnG=
- Kaplan, R., & Norton, D. (2008). *The execution premium: Linking strategy to operations for competitive advantage*. [https://www.google.com/books?hl=en&lr=&id=qTg5R5GXEZoC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Kaplan,+R.+S.,+%26+Norton,+D.+P.+\(2008\).+The+execution+premium:+Linking+strategy+to+operations+for+competitive+advantage.+Harvard+Business+Press.&ots=iqCB_DEmhQ&sig=pLeekBkkOIIQXWD Odx2hzwAMTEQ](https://www.google.com/books?hl=en&lr=&id=qTg5R5GXEZoC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Kaplan,+R.+S.,+%26+Norton,+D.+P.+(2008).+The+execution+premium:+Linking+strategy+to+operations+for+competitive+advantage.+Harvard+Business+Press.&ots=iqCB_DEmhQ&sig=pLeekBkkOIIQXWD Odx2hzwAMTEQ)
- Karismacho, B., Dan, N., Program, A., Profesi, M. P., & Psikologi, F. (2018). Intervensi Organisasi melalui Penyusunan Performance Management System berbasis Balanced Scorecard. *JPSP*, 2(3), 242–252.
- Mathis, R. L. & J. J. H. (2008). *Human Resource Management*.
- Parmenter, D. (2010). *Key Performance Indicators KPI Developing Implementing and Using Winning KPIs*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail&id=43



GAMBARAN BURNOUT PADA KARYAWAN DIVISI TRAINING DI PT X

Regina Larissa¹, Alda Eugenia Mingkid², Ester Magdalena Sinaga³, Jessica⁴,
P. Tommy Y. S. Suyasa⁵

Universitas Tarumanagara
Jl. Letjen S. Parman No 1, 11440, Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia

regina.705190010@stu.untar.ac.id

Abstract

Burnout experienced by employees is a phenomenon that occurs at PT.X. The purpose of this study was to determine employees in the Training section at PT.X burnout. The research method in collecting this data using employees as the subjects which has participant characteristics are male or female, permanent employees, with latest education atleast Bachelor degree, and having a minimum one year work experience in the current position. The data of this study were taken from 38 employees according to the criteria. This data collection technique uses the quisioner. The measuring instrument used is the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) which has 2 dimensions, exhaustion and disengagement from work with 16 items. The data obtained from this study are then processed in SPSS to obtain normality, mean, median, and reliability tests. The results of this study show the score of Cronbach Alpha's 0.858 which means it's higher than the value that it should be, which can be stated that the measuring instrument used is reliable, with the overall mean score of items are 2.975 with a SD .3962. Through the results of this study can be concluded that the phenomenon of burnout in the training division at Company X is high.

Keywords: burnout; training; stress; employee; OLBI

Abstrak

Kelelahan yang dialami oleh karyawan menjadi fenomena yang terjadi pada PT.X. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kelelahan (burnout) pada karyawan di bagian Pelatihan di PT.X. Metode penelitian dalam pengambilan data ini terdapat subjek penelitian merupakan karyawan bagian pelatihan pada PT.X yang memiliki karakteristik partisipan yaitu laki-laki atau perempuan, karyawan tetap di PT. X, dengan pendidikan terakhir minimal S1(Sarjana), dan memiliki pengalaman kerja minimal satu tahun di posisi jabatan sekarang. Data penelitian ini diambil dari 38 karyawan yang sesuai dengan kriteria partisipan. Teknik pengambilan data ini menggunakan kuisioner. Alat ukur yang digunakan adalah Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) yang memiliki 2 dimensi yaitu exhaustion dan disengagement from work dengan memiliki 16 butir. Datayang telah didapatkan dari penelitian ini kemudian diolah pada SPSS untuk mendapatkan uji normalitas, mean, median, serta uji reliabilitas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0.858 yang artinya lebih tinggi dari nilai batas yang seharusnya sehingga dapat dinyatakan alat ukur yang digunakan reliabel, dengan hasil mean keseluruhan item sebesar 2.975 dengan standar deviasi .3962. Melalui hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa fenomena kelelahan (burnout) pada divisi pelatihan di Perusahaan X termasuk tinggi.

Kata kunci : *burnout*; pelatihan; stres; karyawan; OLBI



PENDAHULUAN

Di masa sekarang ini banyak yang menggunakan kata "stres" dimanapun dan kapanpundan digunakan apabila terdapat suatu kejadian yang membuat mereka tidak senang dan merasaterbeban. Seperti seorang akan merasa stres apabila ia terperangkap di perjalanan karena kemacetan lalu lintas. Bahkan seorang mahasiswa yang merasa stres karena tugas – tugas yang menumpuk, dorongan dari orang – orang lain yang mendapatkan nilai bagus sehingga mahasiswa tersebut harus berusaha sebaik mungkin untuk memperoleh apa yang diinginkannya. Hal – hal tersebut tentu menjadi salah satu faktor munculnya stres yang dirasakan oleh masing – masing individu. Namun, apabila tidak dapat ditangani atau belum bisa terselesaikan maka permasalahan tersebut terus menumpuk dan menimbulkan hal baru yaitu *burnout*.

Menurut World Health Organization (2019), *burnout* adalah sindrom yang ada akibat dari stres yang belum berhasil dikelola oleh setiap orang. Penderita *burnout* terdiri dari beberapa kalangan seperti karyawan kantor, guru, pekerja sosial, perawat di rumah sakit dan lain – lain. Orang – orang yang memungkinkan menderita *burnout* dikarenakan berbagai macam hal termasuk dalam pekerjaan. Pengertian lain dari *burnout* adalah suatu sindrom yang memiliki kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya prestasi secara pribadi yang dialami oleh individu dalam melakukan banyak jenis pekerjaan (Maslach, 1982).

Salah satu survei dari Konsultan Sumber Daya Manusia (SDM) menemukan bahwa terdapat 17% dari karyawan di Indonesia yang merasa tidak percaya bahwa mereka bisa memenuhi kebutuhan keluarganya dan melalui survei tersebut adanya tingkat stres karyawan Indonesia yang mencapai 37% (Marketeers, 2021). Di dalam lingkungan pekerjaan seseorang yang mengalami *burnout* di dalam pekerjaannya akan mengakibatkan turunnya motivasi kerja dan mempengaruhi kinerja karyawan tersebut. Menurut Bhanugopan dan Alan (2006) bahwa pekerja atau karyawan yang mengalami *burnout* dapat mengalami beberapa hal seperti kelelahan mental, kehilangan komitmen, kelelahan emosional, dan menurunnya motivasi seiring dengan berjalannya waktu. Hal tersebut merupakan efek negatif dari *burnout* yang dialami oleh pekerja. Apabila setiap karyawan yang mengalami efek negatif dari *burnout* dan tidak adanya tindakan lebih lanjut untuk mengatasinya, tentu dapat berpengaruh pada lingkungan kerja dan berpengaruh pada pribadi karyawan tersebut.

Burnout yang dialami karyawan, sudah menjadi hal yang tak asing lagi dan menjadi perhatian bagi para instansi bahkan dari sebelum pandemi melanda. Sebuah survei yang dilakukan oleh Deloitte (2015) menemukan bahwa 77 responden pernah mengalami *burnout* di pekerjaan mereka saat ini, dengan lebih dari setengahnya menyebutkan lebih dari satu kejadian. Survei tersebut juga mendapati bahwa pihak perusahaan memiliki kemungkinan gagal dalam mengembangkan program kesejahteraan yang menurut karyawan mereka berharga untuk mengatasi stres di tempat kerja. Tak jauh berbeda dengan yang dibahas oleh Threlkeld (2021) pada laporan dari hasil survei Indeed, yang menemukan bahwa lebih dari setengah (52%) responden merasa *burnout*, dan lebih dari dua pertiga



(67%) percaya bahwa perasaan itu memburuk selama pandemi. Mereka yang bekerja secara virtual lebih cenderung mengatakan bahwa burnout yang dirasakan telah memburuk selama pandemi (38%) daripada mereka yang bekerja di langsung di tempat kerja (28%).

Data tersebut menyatakan pada saat pandemi tingkat karyawan yang mengalami *burnout* semakin meningkat di tengah keterbatasan mereka untuk beraktivitas di luar rumah. Fenomena burnout ini tak bisa disepelekan, karena berbagai dampak yang timbul dari *burnout* dapat menyebabkan berbagai permasalahan di tempat kerja seperti menurunnya performa kerja dan kepuasan kerja karyawan, juga konflik pada hubungan interpersonal karyawan, hingga mampu menimbulkan beragam isu gangguan mental pada karyawan (Huang & Simha, 2018; Raja et al., 2018, Koutsimani et al., 2019).

Penelitian terdahulu oleh Demerouti et al. (2010) dalam *Journal of Occupational Health Psychology* mengenai *Burnout and Work Engagement: A Thorough Investigation of the Independency of Both Constructs* menyatakan bahwa penelitian tersebut memiliki ketergantungan pada laporan diri, dan data *cross-sectional*. Pada penelitian tersebut peneliti menggunakan dua tes yang berbeda dan mendapatkan tanggapan terhadap suatu item yang tidak secara serius dapat dipengaruhi oleh faktor metode umum buatan. Dalam penelitian terdahulu partisipan yang menjadi bagian dari penelitian ini diwakili oleh pria kulit putih berumur paruh baya. Pada penelitian sebelumnya diketahui adanya hasil yang terkait dengan kelelahan atau burnout sebesar $< .70$ yang dapat dikatakan rendah dari skala kekuatan UWES dan subskala dari OLBI (Oldenburg Burnout Inventory).

Fenomena *burnout* yang terjadi dapat memberikan dampak bagi perusahaan, salah satunya perusahaan manufaktur di Jakarta, Indonesia. PT. X tentu menginginkan bahwa karyawannya memiliki kinerja yang bagus, komunikasi yang baik antar satu divisi dengan divisi yang lain, dan dapat mencapai target pekerjaan yang telah ditetapkan. Pada PT. X terdapat banyak divisi pekerjaan salah satunya divisi *training*. Divisi tersebut merupakan divisi yang penting karena melalui training semua karyawan dapat meningkatkan kemampuan mereka dan dapat dievaluasi secara mendalam sesuai dengan kebutuhan PT. X. Namun, apabila pada divisi ini terjadi penurunan kinerja karyawan dikarenakan dampak dari *burnout*. Tidak menutup kemungkinan, hal ini dapat mengganggu perkembangan dari kemampuan karyawan yang terdapat di PT. X dan menjadi suatu masalah baru di PT. X. Maka dari itu penting bagi perusahaan untuk mengetahui mengenai faktor penyebab dan dampak dari *burnout* karyawannya sebagai langkah untuk mencegah kerugian baik material dan nonmaterial yang dapat ditimbulkan.

METODE

Dalam penelitian ini, kami menggunakan desain penelitian kuantitatif *non-experimental* yang digunakan untuk mengukur gambaran variabel *burnout* di PT X. Pengambilan data dilakukan di suatu divisi pelatihan (*training*) perusahaan manufaktur di daerah Jakarta Barat dengan jumlah partisipan sebanyak 38 responden ($n=38$) yang terdiri dari 68.4% laki-laki dan 31.6% perempuan. Peneliti



mengambil satu populasi dikarenakan peneliti ingin mendapatkan gambaran tingkat *burnout* lebih jelas.

Untuk karakteristik partisipan, peneliti memiliki beberapa kriteria sebagai berikut : (a) Laki-laki atau perempuan ; (b) Merupakan karyawan tetap di perusahaan X ; (c) Pendidikan terakhir minimal S1 ; (d) Memiliki pengalaman kerja minimal satu tahun di posisi jabatan sekarang.

Pengambilan data dilakukan menggunakan survei atau kuesioner daring (*online*) melalui *google form* yang diberikan kepada karyawan divisi *training* PT. X. Penyebaran kuesioner dilakukan oleh *Head of Functional Development* melalui aplikasi *whatsapp group chat* para karyawan divisi *training*. Melalui *group chat* tersebut, partisipan akan mendapat *link* untuk *google form* tersebut. Di halaman pertama *google form* tersebut, peneliti menjelaskan secara singkat tujuan penyebaran kuesioner dan kriteria partisipan. Selain itu, peneliti juga memastikan kepada setiap partisipan bahwa data-data yang mereka berikan untuk penelitian ini tidak akan disebarluaskan. Setelah itu, partisipan akan diarahkan ke *informed consent* yang berisi persetujuan bahwa partisipan mengisi kuesioner ini benar-benar merupakan keinginan dirinya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Di *informed consent* ini partisipan juga menyatakan bahwa mereka telah membaca dan mengerti prosedur penelitian ini dan memberi izin kepada peneliti untuk mengolah data yang mereka berikan. Apabila partisipan setuju, mereka akan diarahkan ke lembar identitas diri dimana pada lembar ini partisipan mengisi nama atau inisial, jenis kelamin, usia, status pernikahan, status kepegawaian, posisi jabatan, domisili tempat kerja (apakah berada di kantor pusat atau di kantor wilayah) dan nomor telepon aktif. Namun, apabila partisipan tidak menyetujui *informed consent* maka peneliti tidak akan dilanjutkan untuk mereka.

Setelah mengisi identitas diri, maka peserta akan diarahkan ke isi dari kuesioner ini yaitu pertanyaan-pertanyaan terkait *burnout*. Namun, apabila peserta tidak menyetujui *informed consent* tersebut maka penelitian tidak akan dilanjutkan untuk mereka.

Pertanyaan-pertanyaan yang digunakan dalam kuesioner ini adalah Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) yang dikembangkan oleh Demerouti et al. (2010). OLBI memiliki total 16 butir pertanyaan yang terbagi menjadi 2 (dua) dimensi yaitu *disengagement from work* dan *exhaustion* (mencakupi fisik, kognitif dan afektif) dimana masing-masing dimensi terdiri 8 butir pertanyaan. Beberapa contoh butir pertanyaan dalam OLBI adalah "Akhir-akhir ini saya cenderung kurang memikirkan tugas pekerjaan saya dan melakukannya hampir secara mekanis" atau "Ada hari dimana saya sudah merasa lelah bahkan sebelum saya sampai di kantor atau memulai pekerjaan saya".

Partisipan yang menyetujui untuk mengisi kuesioner ini diwajibkan untuk menjawab semua butir pertanyaan yang ada. Untuk bobot penilaian, OLBI menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat Setuju. Setelah partisipan selesai mengisi ke 16 butir pertanyaan tersebut, partisipan tiba di lembar terakhir *google form* tersebut yang berisi ucapan terima kasih dari peneliti atas waktu yang



kesediaannya telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah hasil kuesioner yang dibagikan telah diisi oleh responden, langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah melakukan analisis data seperti uji normalitas, mean, median, serta uji reliabilitas terhadap item pertanyaan dalam kuesioner penelitian yang dibagikan. Pada uji Normalitas yang telah dilakukan, terdapat hasil melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 1.
Uji Normalitas

	<i>Shapiro - Wilk</i>	
	<i>Statistic</i>	<i>Sig.</i>
Dimensi 1 (<i>Disengagement From Work</i>)	.950	.086
Dimensi 2 (<i>Exhaustion</i>)	.962	.218

Berdasarkan hasil tersebut terdapat Uji *Shapiro - Wilk* maka diperoleh hasil dari dimensi *disengagement from work* sebesar .950 dengan sig. .086 ($p = .086$) dan pada dimensi *exhaustion* sebesar .962 serta memiliki sig. .218 ($p = .218$). Melalui hasil tersebut dapat dikatakan setiap dimensi tersebut berdistribusi normal dikarenakan signifikansi kedua dimensi mempunyai nilai probabilitas di atas $p > 0.05$.

Sedangkan rata - rata dari dimensi *disengagement from work* didapatkan $M_{\text{dimensi1}} = 3.1250$ dengan $SD = .37780$ serta rata - rata dimensi *exhaustion* yang didapatkan sebesar $M_{\text{dimensi2}} = 2.8257$ dengan $SD = .47978$. Kemudian rata-rata dari keseluruhan dimensi dari alat ukur *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI) pada partisipan di penelitian adalah $M_{\text{keseluruhan}} = 2.9753$ dan $SD = .39623$. Dari hasil rata - rata secara keseluruhan dapat diketahui bahwa gambaran burnout pada karyawan divisi *training* di PT.X cenderung tinggi, akan tetapi dibandingkan dengan dimensi 2, dimensi 1 memiliki rata-rata yang lebih tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi 1 lebih mempengaruhi tingkat *burnout* karyawan di divisi tersebut. Pada penelitian ini juga dapat didapatkan median di masing - masing dimensi yaitu pada dimensi *disengagement from work* dengan median = 3.2500 dan pada dimensi *exhaustion* dengan median = 2.8750. Pada Uji Reliabilitas yang telah dilakukan, terdapat hasil melalui tabel sebagai berikut :

Tabel 2.
Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.858	16



Reliabilitas merupakan sebuah alat untuk mengukur suatu kuesioner sebagai indikator dari pengubah atau konstruk (Ghozali, 2009). Tinggi atau rendahnya suatu alat ukur secara empirik ditunjukkan oleh sebuah angka yang disebut koefisien reliabilitas. Menurut Guilford (1956) jika nilai Cronbach Alpha mencapai atau melebihi kategori reliabilitas tinggi yaitu 0.6, maka alat ukur tersebut dinyatakan *reliable*.

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas pada tabel di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa nilai Cronbach Alpha dari 16 butir pertanyaan adalah sebesar 0.858 yang artinya lebih besar daripada nilai kategori yang seharusnya maka instrumen alat ukur *burnout* dari Demerouti et al. (2010) pada penelitian ini dinyatakan reliabel juga memiliki reliabilitas yang tinggi.

Hasil penelitian mengenai gambaran *burnout* pada karyawan divisi *training* di PT.X menunjukkan bahwa dimensi *disengagement from work* memiliki nilai paling tinggi sebesar M

= 3.1250. Hal ini dikarenakan divisi *training* di PT. X kurang memiliki jumlah tenaga kerja (sumber daya manusia) yang dibutuhkan perusahaan sehingga karyawan di PT. X mengalami *work overload* (beban kerja yang begitu besar). Hal ini membuat para karyawan juga mengerjakan pekerjaan yang tidak sesuai dengan *job description* (deskripsi kerja) mereka. Selain itu, berdasarkan hasil observasi dan sedikit wawancara kepada beberapa karyawan selama peneliti melakukan kegiatan magang di PT tersebut, didapatkan bahwa beberapa karyawan memiliki tugas (*job description*) dan tanggung jawab pekerjaan yang sangat besar. Dimana seharusnya pekerjaan tersebut dikerjakan oleh satu team tetapi karena banyak karyawan yang sudah *resign* akhirnya pekerjaan yang berat tersebut hanya dikerjakan oleh beberapa orang.

Ada juga faktor lainnya seperti kurangnya rotasi kerja dan masa bekerja yang sudah sangat lama di posisi tersebut sehingga karyawan pun akhirnya merasa hanya dapat melakukan pekerjaan yang itu-itu saja (monoton) dan kemudian melakukan pekerjaannya bukan karena merasa terhubung dengan pekerjaannya melainkan hanya mengerjakannya secara mekanis.

Seluruh hal tersebut merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan para karyawan merasa terpisah atau tidak terhubung (*disengagement*) dari pekerjaannya. Hal ini dapat menyebabkan karyawan menjadi bersikap *negative* (*stress*, lelah, dan kurang bertanggung jawab), dan kurangnya inisiatif untuk berkembang. Hal ini sesuai dengan *Creative Business Resources* (CBR, 2017) yang menyatakan bahwa *disengagement from work* pada karyawan dapat menyebabkan : (a) *Decreased productivity* atau menurunnya tingkat produktivitas, (b) *Social withdrawal* atau menarik diri dari lingkungan kerja, (c) *Attendance problems* atau masalah kehadiran, (d) *Negativity* atau sikap negatif, dan (e) *Lack of initiative to improve* atau kurangnya inisiatif untuk berkembang.

Kemudian dimensi selanjutnya adalah *exhaustion* atau kelelahan yang merupakan dimensi kedua dengan hasil untuk M = 2.8257. Karyawan divisi *training* di PT. X juga mengalami kelelahan yang tentunya diakibatkan oleh beban kerja yang berlebihan. Kemudian, faktor kedua penyebab kelelahan adalah jam kerja. Dengan



jam masuk kerja di PT. X yang dapat dikatakan jauh lebih awal dibanding perusahaan-perusahaan lainnya, tentunya setiap harinya karyawan akan lebih merasakan kelelahan. Hal ini dikarenakan kurang beristirahat dapat menyebabkan kelelahan dan akhirnya menurunkan kinerja kerja di kantor. Menurut Schaufeli & Buunk (2003), *physical manifestations* atau manifestasi fisik merupakan salah satu dampak dari burnout yang menyebabkan karyawan yang mengalami kelelahan merasa tidak berdaya, putus asa, dan tidak bertenaga. Ketidakberhasilan individu dalam pekerjaannya dapat menyebabkan individu kehilangan arti dari pekerjaannya.

Berdasarkan hasil temuan yang didapatkan dari kedua dimensi *burnout* tersebut yaitu *disengagement from work* dan *exhaustion* mendapatkan hasil yang cukup tinggi dengan rata - rata keseluruhan dari kedua dimensi tersebut adalah M keseluruhan 2.9753 dan SD = .39623. Hal ini dikarenakan karyawan mengalami tingkat stress dan kelelahan yang cukup tinggi akibat dari kekurangan tenaga kerja dan beban kerja yang begitu besar.

Dari hasil penelitian demikian ini memiliki beberapa perbandingan dengan penelitian sebelumnya yaitu Demerouti et al. (2010) yang mengukur hubungan antara dua variabel, salah satunya burnout dengan menggunakan populasi dan sampel partisipan berdasarkan persebarankelompok mayoritas karyawan di suatu wilayah yang diteliti dan jangka umur yang ditentukanserta terbatas hanya pada kriteria tersebut. Sedangkan pada penelitian ini, kami memfokuskan untuk mengukur gambaran variabel terhadap salah satu divisi perusahaan dengan jangka umuryang berbeda-beda dan berasal dari latar belakang yang tak sama. Sehingga ditemukannya hasil yang beragam namun dapat ditemukannya kesamaan masalah yang dihadapi para partisipan yaitu para partisipan mengalami *burnout* disebabkan oleh kekurangan tenaga kerja dan beban kerja yang besar dari perusahaan tempat mereka bekerja.

Melalui hasil penelitian ini peneliti memiliki beberapa saran yang mungkin dapat membantu mengatasi permasalahan yang ada. Pertama, saran bagi perusahaan adalah agar perusahaan dapat melakukan pembagian tugas pekerjaan lebih jelas dan merata antar karyawan sehingga tidak membuat beberapa karyawan memiliki pekerjaan yang *overload* dan akhirnya mengalami burnout. Hal ini dapat dilakukan apabila menambah jumlah tenaga kerja adalah hal yang kurang memungkinkan bagi perusahaan. Kedua, apabila memungkinkan perusahaan dapat melakukan rotasi kerja secara berkala. Selain untuk mengurangi kejenuhan dan perasaantidak terkait (*disengagement*) dengan pekerjaan, menurut Hasibuan (2003) rotasi kerja juga memiliki beberapa manfaat lainnya bagi karyawan yaitu : (a) Meningkatkan produktivitas karyawan, (b) Menciptakan keseimbangan antar tenaga kerja dengan jabatan, (c) Menambah pengetahuan karyawan, (d) Menghilangkan rasa jenuh karyawan terhadap pekerjaannya, (e) Membuat karyawan berusaha meningkatkan karier yang lebih tinggi, dan (f) pendorong agar kinerja kerja meningkat melalui persaingan terbuka.

Adapun yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya berfokus tingkat *burnout* dalam 1 dimensi saja. Selain itu peneliti hanya mengukur



berdasarkan 2 dari *burnout* tersebut. Hal ini sangat memungkinkan adanya faktor-faktor lain yang tidak diukur yang ternyata menjadi penyebab *burnout* pada karyawan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *burnout* yang terjadi pada karyawan divisi *training* pada PT. X tergolong tinggi. Hasil yang diperoleh didapatkan melalui kuisioner dari *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI). Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa karyawan pada divisi *training* mengalami *burnout* disebabkan oleh pekerjaan yang menumpuk dan tidak berdasarkan pembagian kerja yang seharusnya. Karyawan yang memiliki tugas yang jelas tidak menutup kemungkinan untuk mengerjakan pekerjaan yang lain dan ini dirasakan oleh karyawan yang bekerja pada divisi *training*. Apabila hal tersebut terus – menerus terjadi, dapat menyebabkan pekerjaan yang menumpuk dan membuat kinerja karyawan menurun dikarenakan *burnout* dan *stress* yang berkepanjangan. Kemudian, hal ini akan berpengaruh pada perusahaan, apabila kinerja karyawan menurun dan tidak sama - sama memiliki tujuan yang sama untuk mencapai visi, misi, *value* dari perusahaan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhanugopan, R & Fish, A. (2006). An empirical investigation of job burnout among expatriates. *Personal Review*, 35(4), 449-468. <https://doi.org/10.1108/00483480610670607>
- Creative Business Resources. (2017, Mei 19). *Five warning signs of employee disengagement—and how to fix it view larger image*. Creative Business Resources. <https://cbri.com/five-warning-signs-of-employee-disengagement-and-how-to-fix-it/>
- Deloitte. (2015). *Workplace burnout survey*. Deloitte.com. <https://www2.deloitte.com/us/en/pages/about-deloitte/articles/burnout-survey.html>
- Demerouti, E., Mostert, K., & Bakker, A. B. (2010). Burnout and work engagement: A thorough investigation of the independency of both constructs. *Journal of Occupational Health Psychology*. 15(3), 209-222. <https://doi.org/10.1037/a0019408>
- Hafiz, M. P. A. (2021, 26 November). *Survei : Tingkat stress karyawan di Indonesia terendah-se- asia*. Marketeers. <https://www.marketeers.com/survei-tingkat-stres-karyawan-di-indonesia-terendah-se- asia/>
- Huang, C.-S., & Simha, A. (2018). The mediating role of burnout in the relationships between perceived fit, leader–member exchange, psychological illness, and job performance. *International Journal of Stress Management*, 25(S1), 6-42. <https://doi.org/10.1037/str0000077>
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship



- between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10:284. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Maslach, C. (1982). *Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon*. In W. S. Paine (Ed.), *Job stress and burnout* (pp. 29-40). Beverly Hills, CA: Sage.
- Raja, U., Javed, Y., & Abbas, M. (2018). A time lagged study of burnout as a mediator in the relationship between workplace bullying and work-family conflict. *International Journal of Stress Management*, 25(4), 377-390. <https://doi.org/10.1037/str0000080>
- Schaufeli, W. B & Buunk, B. P. (2003). Burnout : An over of 25 years research and theorizing. *The Handbook of Work and Health Psychology*. <https://doi.org/10.1002/0470013400.ch19>
- Threlkeld, K. (2021). *Employee burnout report: COVID-19's impact and 3 strategies to curb it*. Indeed. <https://www.indeed.com/lead/preventing-employee-burnout-report>
- Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, causes, and consequences of affective experiences at work. *Research in Organizational Behavior*, 18, 1-74
- World Health Organization. (2018, 28 Mei). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>



HUBUNGAN PERSEPSI TERHADAP DISABILITAS DENGAN *WORKPLACE ACCEPTENCE*: STUDI PADA LAPANGAN KERJA INKLUSI

Selly Dian Widyasari¹, Wafa Qurrota Aini²

^{1,2}Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya,
Jl. Veteran, Malang

sellydianpsi@ub.ac.id

Abstract

Law of the Republic of Indonesia Number 8 of 2016 concerning Persons with Disabilities Article 53 Paragraph (1) states that the Government, Regional Governments, State-Owned Enterprises, and Regional-Owned Enterprises are required to employ persons with disabilities. Acceptance from colleagues is one of the factors that influence the success of inclusion programs in the workplace. This study aims to determine the relationship between co-workers' perceptions of disabled workers and workplace acceptance. This research is correlational quantitative research with the inclusion employment population. The research sample was 123 workers in inclusive employment which consisted of private companies, state-owned enterprises, and government agencies. The research sample was taken by accidental sampling by distributing the research scale online through social media. The research instrument modifies the Perception Toward Disability Scale (PTDS) developed by Holler and Warner (2018) and the Workplace Acceptance Scale developed by Vornholt, Uitdewilligen, Ruitenbeek, and Zijlstra (2021). The data was then analyzed using Pearson's product-moment correlation technique, and the results showed that there was a relationship between individual and social perceptions and workplace acceptance. Further analysis showed that social perception had a greater correlation with workplace acceptance than individual perceptions.

Keywords: disability; acceptance to difabel; difabel worker, perception toward disability

Abstrak

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Difabel Pasal 53 Ayat (1) menyebutkan bahwa Pemerintah, Pemerintah Daerah, Badan Usaha Milik Negara dan Badan Usaha Milik Daerah wajib mempekerjakan difabel. Penerimaan dari rekan kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesuksesan program inklusi di tempat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi rekan kerja terhadap pekerja difabel dengan penerimaan tempat kerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan populasi lapangan kerja inklusi. Sampel penelitian adalah 123 pekerja pada lapangan kerja inklusi yang terdiri dari perusahaan swasta, BUMN, maupun instansi pemerintah. Sampel penelitian diambil secara *accidental sampling* dengan menyebarkan skala penelitian secara daring melalui media sosial. Instrumen penelitian memodifikasi Perception Toward Disability Scale (*PTDS*) yang disusun oleh Holler dan Warner (2018) serta *Workplace Acceptance Scale* yang dikembangkan oleh Vornholt, Uitdewilligen, Ruitenbeek, dan Zijlstra (2021). Data kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi *pearson's product moment*, dan didapatkan hasil ada hubungan antara persepsi individual maupun sosial dengan penerimaan tempat kerja. Analisis lanjutan menunjukkan persepsi sosial memiliki korelasi yang lebih besar dengan penerimaan tempat kerja dibanding persepsi individual.

Kata Kunci: disabilitas; penerimaan difabel; pekerja difabel; persepsi terhadap difabel



PENDAHULUAN

Difabel dalam UU No.8 Tahun 2016 adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya, salah satunya dalam lingkungan pekerjaan. Pemerintah telah berupaya memberikan kesetaraan kesempatan untuk difabel dalam mendapatkan pekerjaan, hal ini ditunjukkan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Difabel Pasal 53 Ayat (1) yang menyebutkan bahwa Pemerintah, Pemerintah Daerah, Badan Usaha Milik Negara dan Badan Usaha Milik Daerah wajib mempekerjakan paling sedikit 2% (dua persen) difabel dari jumlah pekerja serta Ayat (2) Perusahaan swasta wajib mempekerjakan paling sedikit 1% (satu persen) difabel dari jumlah pekerja. Di sisi lain, penelitian Istifarroh dan Widhi (2019) mengungkapkan masih sangat jarang perusahaan swasta dan perusahaan milik negara yang mau mempekerjakan difabel pada perusahaannya karena perusahaan memandang difabel tidak memiliki kemampuan dalam bidang pekerjaan. Pemberi kerja umumnya mempersepsikan pekerja difabel memiliki produktivitas yang lebih rendah dibanding pekerja non difabel (Bengisu & Balta, 2011). Fakta ini diperkuat dengan hasil penelitian Susiana dan Wardah (2019) yang dilakukan di Aceh dan menemukan 3 dari 4 perusahaan BUMN yang menjadi responden belum mempekerjakan penyandang disabilitas. Satu perusahaan BUMN yang menerapkan inklusi mempekerjakan disabilitas fisik sebanyak 3 orang.

Selain tantangan untuk mendapatkan kesempatan bekerja di sektor formal, tantangan lain juga dihadapi pekerja difabel setelah mereka diterima di perusahaan/instansi. Kendala lain yang dirasakan difabel dalam dunia kerja yaitu penyesuaian diri dengan pekerja non difabel. Difabel akan dihadapkan pada situasi dimana mereka berada dan bekerja di tengah pekerja non difabel. Difabel dalam keadaan tersebut didorong untuk melakukan penyesuaian diri dengan tujuan agar terpenuhinya kebutuhan untuk mendapatkan keterampilan kerja dan juga penerimaan oleh lingkungan, khususnya rekan kerja. Penerimaan tersebut memungkinkan difabel untuk mendapatkan hasil kerja yang diharapkan Geminasti dkk., (2018). Dukungan sosial dari tempat kerja menunjukkan kontribusi yang besar terhadap kemampuan pekerja untuk mengatur pekerjaan dan stress akibat pekerjaan, begitu juga dengan pekerja difabel (Lysaght, Fabrigar, Larmour, Stewart & Friesen, 2012). Pada kenyataannya, Robert dan Harlan (2006) dalam studinya menemukan bahwa pekerja difabel menghadapi marginalisasi, interaksi negatif, dan pelecehan dalam perilaku sehari-hari oleh rekan kerja mereka. Schur, Kruse, Blasi, dan Blanck (2009) dalam studinya menyimpulkan rekan kerja umumnya tidak menerima penuh pekerja difabel dan gagal dalam mengintegrasikan mereka secara penuh pada lingkungan kerja. Schartz, Hendricks, dan Blanck (2006) mengungkapkan rekan kerja menilai akomodasi yang disediakan oleh perusahaan adalah bentuk perlakuan yang tidak adil, tidak dapat dibenarkan, dan mahal, terutama jika akomodasi tersebut membuat pekerjaan difabel lebih mudah dan pekerjaan rekan kerja lebih berat dan membuat rekan kerja kehilangan penghargaan kompetitif. Hal ini sering terjadi meskipun manfaat praktis akomodasi untuk difabel



umumnya jelas dan manfaat yang didapat lebih besar daripada biaya yang dikeluarkan. Kekawatiran mengenai sikap negatif dari rekan kerja ini turut mempengaruhi keengganan pemberi kerja untuk merekrut pekerja difabel. Mereka berasumsi dengan mempekerjakan difabel dapat menciptakan lingkungan yang negative, moral yang lebih rendah, dan kebersamaan sosial di lingkungan kerja yang lebih rendah (Naraine dan Lindsay, 2011).

Mengacu pada hasil penelitian diatas mengenai pekerja difabel, perilaku negatif yang diberikan pemberi kerja dan rekan kerja dapat disebut penolakan (*rejection*) atau kurangnya penerimaan.

Penerimaan menurut Arsanti (2015) adalah diterima dan diakuiinya individu di dalam suatu kelompok sosial, individu dipandang secara positif oleh anggota kelompok sehingga individu dapat berperan aktif dalam kelompok sosialnya dan dapat menyesuaikan diri dengan baik di kelompoknya. Menurut Leary (2010) penerimaan adalah adanya sinyal dari orang lain yang ingin menyertakan seseorang untuk bergabung atau membangun relasi dalam kelompoknya. Vornholt, Uitdewilligen, dan Nijhuis,(2013) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang menjadi alasan pekerja difabel tidak menetap untuk waktu yang lama di perusahaan adalah karena kurangnya penerimaan oleh rekan kerja. Berdasarkan penelitian tersebut, maka diprediksi pekerja difabel yang tidak diterima oleh rekan kerjanya akan memiliki masa kerja yang tidak lama.

Vornholt dkk., (2013) mengungkapkan bahwa terdapat tiga faktor yang berpengaruh terhadap penerimaan pekerja difabel di tempat kerja yaitu; karakteristik difabel, karakteristik perusahaan, dan karakteristik rekan kerja. Penelitian ini berfokus pada karakteristik rekan kerja yaitu persepsi terhadap pekerja difabel. Pemilihan ini didukung penelitian Radhadangu (2020) yang menyatakan rendahnya penerimaan terhadap siswa difabel disebabkan oleh siswa non-difabel mempersepsikan siswa difabel secara negatif dan memiliki reputasi buruk. Konsep persepsi terhadap difabel yang diperkenalkan oleh Holler & Werner (2018) yang mendefinisikan persepsi terhadap difabel sebagai pemberian makna kepada difabel baik secara positif ataupun negatif serta menunjukkan sikap terhadap individu difabel. Persepsi terhadap difabel merupakan adaptasi dari dua model teori, yaitu model persepsi individual dan model persepsi sosial. Marks (1997) menjelaskan bahwa model persepsi individual atau model medis berfokus pada patologi difabel dan upaya untuk menemukan cara dalam pencegahan, penyembuhan dan merawat difabel. Difabel dalam model ini dipandang sebagai permasalahan dan kondisi difabel berasal dari intrinsik difabel sehingga dipandang menurunkan kualitas hidupnya. Model ini menekankan bahwa difabel perlu melakukan perubahan pada dirinya dan melakukan adaptasi dengan keadaannya (Marks, 1997). Kaitannya dengan penerimaan di tempat kerja, rekan kerja dengan persepsi individual akan beranggapan bahwa adaptasi di lingkungan kerja merupakan tanggung jawab pekerja difabel dan rekan kerja tidak perlu melakukan banyak adaptasi untuk menerima pekerja difabel tersebut, sehingga sikap rekan kerja menitikberatkan bantuan berupa layanan langsung, mengubah *disabled* dan memaknai kekurangan difabel (Radhadangu dkk, 2020).



Model lainnya yaitu model persepsi sosial yang muncul sebagai kritik dari model individual. Fokus model sosial ditujukan kepada terjadinya perubahan sosial-masyarakat, model ini menitikberatkan bahwa individu dengan difabel terjadi karena masalah sosial. Model sosial memandang difabel sebagai fenomena sosial yang sebagian besar diciptakan oleh faktor lingkungan, ekonomi, budaya dan politik (Barnes & Mercer 2010). Model sosial bertujuan untuk menghilangkan berbagai hambatan di masyarakat supaya difabel dapat menerima hak dan kesempatan yang sama di berbagai kondisi termasuk dunia kerja. Kaitannya dengan penerimaan di lingkungan kerja, rekan kerja dengan persepsi sosial akan menganggap difabel sebagai masalah sosial, sehingga sikap yang ditunjukkan berupa melakukan perubahan dalam masyarakat dan pemecahan hambatan sosial. Sikap ini menunjukkan bahwa rekan kerja memaknai difabel sebagai permasalahan bersama dan menerima keberadaannya (Radhadangu dkk, 2020). Secara empiris kedua model ini bukanlah dua sisi rangkaian yang sama, sehingga dapat secara bersamaan menggunakan atau menganut model individu dan model sosial. (Barnes & Mercer 2010).

Hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan pentingnya dukungan sosial bagi pekerja difabel, serta fakta dilapangan yang menunjukkan kurangnya penerimaan pada tenaga kerja difabel, sehingga penelitian ini ditujukan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan persepsi terhadap disabilitas (yaitu persepsi individual dan persepsi sosial) dengan penerimaan tempat kerja (*workplace acceptance*)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang bersifat induktif dan objektif dimana data yang diperoleh berupa angka-angka atau pernyataan-pernyataan yang dinilai dan dianalisis dengan analisis statistik. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antar dua variable atau lebih. Adapun variable dalam penelitian ini adalah persepsi terhadap pekerja difabel yang berperan sebagai variable bebas (*independent*) dan penerimaan tempat kerja yang berperan sebagai variable terikat (*dependent*).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur persepsi terhadap disabilitas didapat dengan memodifikasi *Perception Toward Disability Scale* (PTDS) yang disusun oleh Holler dan Warner (2018) yang pada awalnya digunakan untuk mengukur persepsi pekerja sosial yang menangani difabel. Penelitian ini memodifikasi skala tersebut dengan menghilangkan item-item yang kurang sesuai untuk diberikan kepada rekan kerja pekerja difabel. Contoh item yang dihilangkan adalah "ketika petugas pekerjaan sosial akan merawat penyandang disabilitas, terlebih dahulu mereka harus melakukan diagnosis medis terhadap orang yang akan mereka rawat". Skala asli PTSD terdiri dari 18 item yang terdiri dari 8 item untuk dimensi individual dan 10 item untuk dimensi sosial. Penelitian ini menggunakan 6 item untuk mengukur dimensi individual dan 6 item untuk mengukur dimensi sosial. Penghitungan skor total pada skala PTSD dilakukan secara terpisah untuk dimensi persepsi individual dan dimensi persepsi sosial. Begitu juga dengan proses



penghitungan reliabilitas skala yang dilakukan secara terpisah untuk item persepsi individual dan item persepsi sosial.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur penerimaan tempat kerja adalah *Workplace Acceptance Scale* yang dikembangkan oleh Vornholt, Uitdewilligen, Ruitenbeek, dan Zijlstra (2021). Skala *workplace acceptance* terdiri dari 10 item untuk mengukur 3 dimensi dari penerimaan tempat kerja, yaitu dimensi kognitif, perilaku, dan afektif. *Workplace Acceptance* merupakan konstruk multidimensi yang saling berhubungan, sehingga untuk penghitungan skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor seluruh item, begitu juga dengan penghitungan reliabilitas skala. Baik *Perception Toward Disability Scale* maupun *Workplace Acceptance Scale* menggunakan skala likert dengan 5 alternatif jawaban yaitu 1= sangat tidak setuju, 2= tidak setuju, 3= ragu-ragu, 4= setuju, 5= sangat setuju.

Ujicoba skala dilakukan dengan memberikan skala kepada 43 subjek uji coba, yaitu pekerja di perusahaan/instansi inklusif. Analisis item dilakukan dengan menghitung *item total correlation* untuk melihat apakah aitem sesuai dengan kriteria yang ditentukan peneliti atau tidak. Batas *cut off* untuk kedua variabel adalah ≥ 0.3 . Hasil uji coba menunjukkan tidak ada item yang gugur dan berikut adalah perolehan nilai reliabilitas untuk skala penelitian:

Tabel 1.
Nilai Reliabilitas Skala Penelitian

Nama Skala	Jumlah Item lolos	Nilai Korelasi Item-Total	Reliabilitas Skala
Persepsi Individual	6	0,364 – 0,594	0,742
Persepsi Sosial	6	0,312 – 0,557	0,694
<i>Workplace Acceptence</i>	10	0,5 – 0,879	0,925

Dari table 1 dapat diketahui bahwa skala persepsi terhadap disabilitas dan skala *workplace acceptence* yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas diatas 0,6, sehingga dapat digunakan dalam penelitian.

Setelah melakukan uji reliabilitas skala, tahapan berikutnya adalah melakukan penyebaran skala kepada responden penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah lapangan kerja inklusif, yaitu lapangan kerja yang mempekerjakan tenaga kerja difabel. Sampel dalam penelitian ini adalah pekerja pada lapangan inklusif yang didapat dari perusahaan swasta, BUMN, maupun instansi pemerintahan. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *accidental* sampling melalui media sosial seperti *Line*, *Whatsapp*, *Instagram* dan *Linkedln* untuk memperluas jangkauan subjek. Skala penelitian diberikan dalam bentuk formulir google (*google form*) untuk memudahkan subyek dalam pengisian.

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi untuk menentukan apakah data dapat dianalisis dengan menggunakan statistik parametrik atau non parametrik. Uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data set terdistribusi secara normal atau tidak.



Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS for Windows 26*. Data dikatakan normal jika nilai signifikansi (p) > 0.05 . Berikut adalah hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel:

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas Data

Nama Skala	Nilai p	Kesimpulan
Persepsi Individual	0,106	Normal
Persepsi Sosial	0,087	Normal
<i>Workplace Acceptance</i>	0,196	Normal

Dari table 2 diatas dapat diketahui bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas, selain itu data tersebut juga telah memenuhi uji linearitas dengan nilai signifikansi 0,001. Dapat disimpulkan uji asumsi telah terpenuhi dan analisis data dapat dilakukan dengan menggunakan Teknik penghitungan parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan selama 1 bulan, yaitu minggu ke 4 bulan maret hingga minggu ke 4 bulan April 2022 dan didapatkan sejumlah 123 subjek. Berikut adalah analisis demografis untuk data penelitian:

Tabel 3.
Data Demografi Subjek Penelitian

No	Demografis	Kategori	Jumlah	Persen
1.	Jenis Kelamin	Laki laki	60	48,78%
		Perempuan	63	51,22%
2.	Tipe Tempat Kerja	Instansi Pemerintah	42	34,2%
		BUMN	26	21,2%
		Perusahaan Swasta	44	35,7%
		Tidak menjawab	11	8,9%
3.	Lama Bekerja	3-12 bulan	41	33,4 %
		1 – 2 tahun	76	61,8 %
		> 2 tahun	6	4,8 %

Subjek penelitian sebagian besar bekerja di perusahaan swasta, yaitu sebesar 35,7%. Pemerintah sendiri mewajibkan perusahaan swasta melibatkan minimal 1% pekerja difabel dalam angkatan kerjanya. Proporsi subjek laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda, yaitu 48,78% untuk subjek laki-laki dan 51,22% untuk subjek perempuan. Sebagian besar subjek (61,8%) telah bekerja selama 1-2 tahun tempat kerjanya saat ini yang menerapkan inklusi.

Untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat persepsi subjek terhadap disabilitas dan juga tingkat penerimaan subjek pada rekan kerja difabel, maka dibuatlah kategorisasi dengan mengacu pada skor hipotetik masing-masing alat ukur, dan didapatkan gambaran sebagai berikut:



Tabel 4.
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Kategorisasi	Jumlah		
Persepsi individual	Rendah	$X < 14$	6	4,88 %
	Sedang	$14 < X < 22$	52	42,28 %
	Tinggi	$X > 22$	65	52,85 %
Persepsi Sosial	Rendah	$X < 14$	1	0,81 %
	Sedang	$14 < X < 22$	21	17,07 %
	Tinggi	$X > 22$	101	82,11 %
Penerimaan	Rendah	$X < 23$	1	0,81 %
	Sedang	$23 < X < 37$	27	21,95 %
	Tinggi	$X > 37$	95	77,24 %

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang (42,28%) dan tinggi (52,85%) pada variabel persepsi individual terhadap disabilitas. Hal ini dapat diartikan sebagian besar subjek penelitian memaknai disabilitas sebagai isu yang bersifat individual, berfokus kepada patologi individu dan upaya untuk menemukan cara dalam pencegahan, penyembuhan dan merawat difabel (Holler & Werner, 2018). Dalam konsteks lingkungan kerja, sebagian besar subjek beranggapan pekerja difabel lah yang perlu melakukan perubahan dan adaptasi dengan lingkungan kerjanya. Hasil kategorisasi pada variabel persepsi sosial terhadap disabilitas menunjukkan sebagian besar (82,11%) subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat diartikan sebagian besar subjek penelitian memaknai disabilitas sebagai fenomena sosial yang diciptakan oleh faktor eksternal diluar individu difabel. Subjek juga menaruh perhatian pada cara menghilangkan berbagai hambatan di masyarakat supaya difabel dapat menerima hak dan kesempatan yang sama di berbagai kondisi, dalam hal ini di dunia kerja (Holler & Werner, 2018).

Pada variabel penerimaan tempat kerja (*workplace acceptance*), sebagian besar subjek (77,24%) berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat diartikan sebagian besar subjek mengakui rekan kerja difabelnya sebagai bagian dari kelompok mereka, memberikan dukungan, memberikan rasa nyaman dan menghargai pekerja difabel.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan analisis korelasi *Pearson's Product Moment* dengan dibantu dengan *SPSS for Windows 26*. Berikut adalah hasil penghitungan *Pearson's Product Moment*:

Tabel 5.
Korelasi Antar Variabel

Persepsi terhadap disabilitas	<i>Workplace Acceptance</i>	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Persepsi Individual	0,246	0,006
Persepsi Sosial	0,368	0,001



Dari table 5 diatas dapat diketahui bahwa korelasi antara persepsi individual terhadap disabilitas dengan penerimaan (*workplace acceptance*) memiliki nilai p sebesar 0,006 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara persepsi individual terhadap disabilitas dengan penerimaan dengan koefisien korelasi sebesar 0,246 atau berada dalam kategori korelasi rendah. Korelasi antara persepsi sosial terhadap disabilitas dengan penerimaan (*workplace acceptance*) memiliki nilai p sebesar 0,001 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara persepsi sosial terhadap disabilitas dengan penerimaan dengan koefisien korelasi sebesar 0,368 yang juga berada dalam kategori korelasi rendah. Angka positif pada koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan yang positif, yang berarti meningkatnya skor persepsi terhadap disabilitas (baik individual maupun sosial), akan diikuti dengan meningkatnya skor penerimaan tempat kerja.

Shapiro (1994) menjelaskan model persepsi terhadap disabilitas merupakan alat untuk mendefinisikan disabilitas dan dianggap penting karena memainkan peran yang signifikan dalam menentukan strategi yang dirancang pemerintah maupun masyarakat untuk membantu memenuhi kebutuhan penyandang disabilitas. Pada model persepsi individual, ditemukan adanya hubungan positif dengan penerimaan kerja. Persepsi model individual memandang difabel secara eksklusif sebagai kondisi kekurangan yang berasal dari individu difabel, sehingga sikap rekan kerja menitikberatkan bantuan berupa layanan langsung, mengubah *disabled* dan memaknai kekurangan difabel (Radhadungu dkk, 2020). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang dan tinggi pada persepsi individual, artinya subjek memaknai disabilitas yang terjadi pada rekan kerjanya sebagai kekurangan kondisi medis yang berasal dari individu. Dalam kaitannya dengan lingkungan kerja, individu dengan skor tinggi pada persepsi individual akan memaknai kekurangan difabel dan memberikan bantuan langsung untuk menangani kekurangan kondisi medisnya.

Individu dengan persepsi sosial memandang difabel sebagai kekurangan dalam masyarakat dan kesalahan tersebut muncul dari masyarakat atau difabel merupakan masalah sosial. Sebagian subjek penelitian (82,11%) berada pada kategori tinggi untuk variabel persepsi sosial, artinya subjek memandang pekerja difabel bukan sebagai individu yang bermasalah, namun lingkungan masyarakat yang bermasalah dalam menyediakan hak dan kesetaraan bagi pekerja difabel. Rekan kerja yang memiliki skor tinggi pada model persepsi sosial menunjukkan sikap yang positif, dengan kata lain rekan kerja memperlakukan pekerja difabel dengan layak dengan tujuan untuk menghilangkan berbagai hambatan di masyarakat supaya difabel dapat menerima hak dan kesempatan yang sama di berbagai kondisi termasuk dunia kerja. Rummery (2006) menjelaskan, model persepsi sosial menganggap masyarakat juga menjadi solusi dari permasalahan disabilitas, sehingga mereka merasa ikut bertanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Sejalan dengan penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Radhadungu dkk (2020) menjelaskan bahwa persepsi positif membentuk perilaku siswa non-difabel untuk menerima kehadiran siswa difabel dan melibatkannya dalam interaksi sosial di sekolah.



Temuan lain dari penelitian ini adalah sebagian subjek menunjukkan skor yang lebih tinggi pada model persepsi sosial dibanding model persepsi individual. Artinya mereka memandang disabilitas sebagai fenomena sosial yang sebagian besar diciptakan oleh faktor lingkungan, ekonomi, budaya dan politik. Individu dengan skor tinggi pada persepsi sosial berfokus menghilangkan berbagai hambatan di masyarakat supaya difabel dapat menerima hak dan kesempatan yang sama di berbagai kondisi termasuk dunia kerja, oleh karenanya penerimaan (*workplace acceptance*) subjek pada difabel juga menunjukkan skor yang tinggi (77,24%).

SIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara persepsi terhadap disabilitas (individual dan sosial) dengan penerimaan di tempat kerja (*workplace acceptance*). Ditemukan korelasi yang lebih besar antara persepsi sosial dengan penerimaan di tempat kerja dibanding korelasi antara persepsi individual dengan penerimaan.

Deskripsi data penelitian menunjukkan kategori yang sedang cenderung tinggi untuk persepsi model individual dan kategori yang tinggi untuk persepsi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsanti, F. B. (2016). Tingkat Penerimaan Sosial Terhadap Keberadaan Siswa Difabel Di MAN Maguwoharjo. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Barnes, C., & Mercer, G. (2010). *Exploring disability*. Polity.
- Breen, J., Havaei, F., & Pitassi, C. (2019). Employer attitudes toward hiring persons with disabilities in Armenia. *Disability and Rehabilitation*, 41(18), 2135-2142.
- Dewi, U. (2015). Implementasi kebijakan Kuota bagi Penyandang Disabilitas untuk Mendapatkan Pekerjaan di kota Yogyakarta. Natapraja, *Jurnal kajian Ilmu Administrasi Negara*, Vol.3, (No.2), p.81.
- Holler, R., & Werner, S. (2018). Perceptions Towards Disability Among Social Work Student in Israel: Development and Validation of a New Scale. *Wiley Health and Social Care*, 1-10. <https://doi.org/10.1111/hsc.12555>
- Lysaght, R., Fabrigar, L., Larmour-Trode, S., Stewart, J., & Friesen, M. (2012). Measuring workplace social support for workers with disability. *Journal of occupational rehabilitation*, 22(3), 376-386.
- Naraine, M.D., and Lindsay, P.H. (2011). Social inclusion of employees who are blind or low vision. *Disability & Society*, 26(4), 389-403.
- Nugroho, Widhi Cahyo dan Istifarroh. "Perlindungan Hak Disabilitas Mendapatkan Pekerjaan Di Perusahaan Swasta Dan Perusahaan Milik Negara." *Jurnal Mimbar Keadilan* 12, no. 1 (2019).



- Radhadangu, S. (2020, September). Correlation of Regular Students' Perception Towards The Special Needs Children With Social Acceptance In Inclusive Elementary School. In *Proceedings of the 4th International Conference on Learning Innovation and Quality Education* (pp. 1-5).
- Robert, P.M., and Harlan, S.L. (2006). Mechanisms of disability discrimination in large bureaucratic organizations: ascriptive inequalities in the workplace. *The Sociological Quarterly* , 47(4), 599-630
- Schartz, H. A., Hendricks, D. J., & Blanck, P. (2006). Workplace accommodations: Evidence based outcomes. *Work*, 27(4), 345-354.
- Schur, L., Kruse, D., Blasi, J., & Blanck, P. (2009). Is disability disabling in all workplaces? Workplace disparities and corporate culture. *Industrial Relations: A Journal of Economy and Society*, 48(3), 381-410.
- Shapiro, J. (1994). Disability policy and the media: A stealth civil rights movement bypasses the press and defies conventional wisdom. *Policy Studies Journal*, 22(1), 123-132.
- Susiana, W., & Wardah, W. (2019). Pemenuhan hak penyandang disabilitas dalam mendapatkan pekerjaan di BUMN. *Law Reform*, 15(2), 225-238.
- Undang-Undang No. 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas. Republik Indonesia, 2016
- Vornholt, K., Uitdewilligen, S., & Nijhuis, F. J.N. (2013). Factors Affecting the Acceptance of People with Disabilities at Work: A Literature Review. *J Occup Rehabil*, 23, 463-457. <https://doi.org/10.1007/s10926-013-9426-0>
- Vornholt, K., Uitdewilligen, S., van Ruitenbeek, G., & Zijlstra, F. (2021). The development and validation of the workplace acceptance scale: Evidence from a sample of workers with disabilities. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 54(2), 135-149.



PENGARUH MOTIVASI KERJA TERHADAP KECEMASAN ISU PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA PADA KARYAWAN (PT. X)

Cahya Iswanoko¹, Lita Ariani²

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin,
Jl. Gubernur Sarkawi, SH. Semangat Dalam, kec. Alalak, Kab. Barito Kuala, Kalimantan Selatan,
70581

cahyaa1999@gmail.com¹, arianilita87@gmail.com²

Abstract

In the last two years, the world, including Indonesia, has been experiencing a COVID-19 pandemic. Many economic activities have stopped and experienced a decline which has led to a lot of news regarding termination of employment, this creates anxiety for employees. Therefore, the purpose of this study was to determine the effect of work motivation with anxiety on the issue of termination of employment for employees at PT. X. This research method uses a correlational quantitative approach. Sampling in this study used a non-probability sampling technique with a total sampling method using simple linear regression data analysis techniques. The subjects of this research are employees of PT. X as many as 80 subjects. The scaling model is a Likert scale, namely the work motivation scale ($\alpha = 0.933$) and the anxiety scale on the issue of termination of employment for employees (PT. X) ($\alpha = 0.952$). The result of this research is that there is an insignificant negative relationship between the variables X and Y ($r = -0.158$, $p = 0.161$), which means that if X increases, Y will decrease (low). Vice versa.

Keywords: work motivation; anxiety about termination of employment; employees

Abstrak

Pada dua tahun terakhir ini, dunia termasuk Indonesia sedang mengalami pandemi Covid-19. Banyaknya kegiatan perekonomian terhenti dan mengalami penurunan yang menyebabkan banyaknya pemberitaan mengenai pemutusan hubungan kerja, hal ini menimbulkan kecemasan bagi karyawan. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh antara motivasi kerja dengan kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan di PT. X. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *total sampling* dengan menggunakan teknik analisis data regresi linier sederhana. Subjek penelitian ini yaitu karyawan PT. X sebanyak 80 subjek. Model penskalaan adalah skala Likert, yaitu skala motivasi kerja ($\alpha = 0,933$) dan skala kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan (PT.X) ($\alpha = 0,952$). Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negative yang tidak signifikan antara variabel X dan Y ($r = -0.158$, $p = 0.161$), yang mana memiliki makna apabila X mengalami peningkatan Y akan mengalami penurunan (rendah). Begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: motivasi kerja, kecemasan isu pemutusan hubungan kerja, karyawan



PENDAHULUAN

Pada dua tahun terakhir ini, dunia termasuk Indonesia sedang mengalami pandemi Covid-19, berbagai bidang terkena dampak termasuk bidang manufaktur (Atmoko et al., 2020). Oldekop dkk (dalam Rusilowati, 2020) mengungkapkan bahwa, wabah Covid-19 telah mengakibatkan penangguhan dan mengatur ulang kegiatan sumber daya manusia di seluruh dunia terkait dengan kegiatan industri. Berdasarkan berita yang ditulis oleh Bramasta Bayu Dandi (dalam Kompas.com, 2020) saat ini Indonesia masuk pada era new normal, yaitu perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun ditambah dengan menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19, yang mana bekerja tidak harus di luar rumah namun bisa dilakukan dari rumah saja. Perubahan situasi ini membuat banyak kegiatan ekonomi terhenti untuk sementara waktu, hal ini membuat masalah-masalah baru muncul di masyarakat, yaitu meningkatnya angka kemiskinan. Dilansir dari berita yang ditulis oleh Andi Dimas (dalam Kontan.co.id, 2021) mengatakan bahwa pandemi Covid-19 juga berimbas pada perusahaan *outsourcing*, yang dikarenakan penurunan kebutuhan pelanggan akibat pembatasan kegiatan bisnis selama pandemi.

Dampak pandemi ini juga dirasakan oleh gerai-gerai kecil, seperti UMKM banyak yang gulung tikar dan sektor industri yang terus mengalami kerugian-kerugian, perusahaan yang mengalami penurunan terpaksa harus melakukan pemutusan hubungan kerja terhadap karyawannya untuk mengurangi biaya produksi agar bisa menjaga kestabilan perusahaan (Karunia Putri et al., 2021). Banyaknya pemutusan hubungan kerja dan isu-isu mengenai pemutusan hubungan kerja yang beredar di karyawan menimbulkan kecemasan pada karyawan di tempat mereka berkerja (Atmoko et al., 2020). Sigmun Freud (dalam Zico K-arauwan et al., 2020) mendefinisikan kecemasan merupakan keadaan afektif, tidak menyenangkan, dan sensasi fisik yang dirasakan seseorang terhadap bahaya yang akan datang. Boeree (dalam Cahyani & Burhanuddin, 2018) mengemukakan, kecemasan adalah perasaan terancam yang dirasakan seseorang ketika terjadi konflik dari kekuatan Superego dan Id yang ingin menguasai Ego.

Kecemasan memiliki pengaruh yang berbeda-beda pada setiap individu, ada yang negatif maupun positif. Menurut Spielberger (dalam A.Siregar, 2019) kecemasan dapat menimbulkan kesalahan dalam melakukan sesuatu, dikarenakan insting yang tidak dapat dikendalikan, dengan kata lain kecemasan dapat menimbulkan penurunan motivasi karyawan. kemudian menurut Adriansyah, dkk (dalam Kube, 2017) mengatakan bahwa kecemasan dapat menjadi hal yang positif jika kecemasan tersebut dapat meningkatkan motivasi kerja karyawan dalam meningkatkan usaha untuk memperoleh hasil kerja yang baik.

Motivasi adalah situasi yang dialami oleh seseorang yang mendorong keinginan individu tersebut untuk melakukan pekerjaan tertentu agar mencapai suatu tujuan yang diinginkan (Krisdiyanto, n.d., 2010). Sejalan dengan pendapat Malthis (Gardjito et al., 2014) medefinisikan motivasi adalah keinginan di dalam diri seseorang yang menyebabkan orang tersebut bertindak untuk mencapai tujuan. Yenni (2019) motivasi sangat diperlukan seseorang untuk menjalankan segala



aktivitasnya. Dalam dunia kerja seseorang dapat berkerja dengan baik apa bila karyawan tersebut memiliki motivasi kerja yang baik. Motivasi kerja bersumber dari perpaduan yang baik dari dalam diri serta lingkungan kerja itu sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, kecemasan yang dialami oleh karyawan memiliki dampak positif maupun negatif, ada yang memunculkan motivasi dan penurunan motivasi bagi karyawan. Motivasi merupakan dorongan untuk mencapai kebutuhan serta dapat mengurangi ketidaksinambungan yang dirasakan oleh karyawan. Peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh antara motivasi kerja terhadap kecemasan isu pemutusan hubungan kerja yang terjadi pada karyawan melalui penelitian yang berjudul "Pengaruh Motivasi Terhadap Kecemasan Isu Pemutusan Hubungan Kerja Pada Karyawan (PT. X)" dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh motivasi karyawan terhadap kecemasan yang dialami oleh karyawan dengan fenomena pemutusan hubungan kerja yang sering terjadi pada masa pandemi saat ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika.

Populasi dan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode total sampling yang berjumlah 80 karyawan di PT. X, total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Adapun alasan peneliti mengambil sampel karyawan kontrak dan tetap di PT. X, yaitu karena karyawan PT. Berkas Teman Setia sempat terpapar oleh isu-isu mengenai pemutusan hubungan kerja dilingkungan kerjanya.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisa Data

Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala motivasi kerja dan skala kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan. Skala disusun berdasarkan aspek motivasi kerja oleh Marlina Rosley (2015) yang terdiri dari empat aspek yaitu rasa aman dalam berkerja, gaji yang adil dan kompetitif, lingkungan kerja yang nyaman dan menyenangkan, dan penghargaan atas prestasi kerja dan perlakuan yang adil dari manajemen. Kemudian skala disusun berdasarkan aspek kecemasan oleh M. Nur Ghufroon & Rini Rismawati, S (2012) yang terdiri dari tiga aspek yaitu *worry* (rasa khawatir), *imosionality* (emosionalitas), dan *task generated inferce* (gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas). Skala penelitian ini membuat item *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* yaitu berisi konsep berperilaku yang sesuai atau mendukung atribut yang diukur dan *unfavorable* yaitu yang isinya bertentangan atau tidak mendukung ciri perilaku yang dikehendaki oleh indikator berperilakunya (Azwar, 2019). Model penskalaan menggunakan skala Likert. Model skala Likert terdiri dari 5 respon pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), netral (N), sesuai (S), sangat sesuai (SS) (Perientalo, 2015).



Dari uji realibilitas dengan menggunakan program SPSS versi 25.0, Skala motivasi kerja dengan item 16 diperoleh hasil skala motivasi kerja ($\alpha = 0,933$) dan skala kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan dengan item 18 diperoleh hasil skala kecemasan isu pemutusan hubungan kerja ($\alpha = 0,952$). Maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel reliabel. Dengan metode analisis data, yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji korelasi, dan uji regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik subjek yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.
Gambaran karakteristik subjek penelitian

Karakteristik		Jumlah	Persentase	
Jenis Kelamin	Laki-laki	26	32,5%	
	Perempuan	54	64,5%	
	TOTAL	80	100%	
Status karyawan	Karyawan tetap	38	47,5%	
	Karyawan kontrak	42	52,5%	
	TOTAL	80	100%	
Lamanya berkerja	<1 tahun	7	9%	
Karakteristik		Jumlah	Persentase	
	Lamanya berkerja	1-3 tahun	50	63%
	>3 tahun	23	29%	
TOTAL		80	100%	

Hasil yang diperoleh dari data tersebut, dari jumlah total responden yaitu 80 karyawan. Dalam penelitian ini didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase 67,5%. Kemudian didominasi 42 orang karyawan kontrak dengan persentase 52,5%. Dan terakhir yaitu lama berkerja didominasi 1-3 tahun dengan persentase 63% atau 50 karyawan.

Hasil uji normalitas

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan kolmogorov-smirnov dari Variabel X (motivasi kerja) dapat diperoleh signifikan sebesar 0,200 yang berarti bahwa sebaran data berdistribusi normal dan untuk variabel Y (kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan) dapat diperoleh signifikan sebesar 0,085 yang dimana sebaran data memperoleh hasil yang berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model motivasi kerja dan kecemasan hubungan kerja memenuhi asumsi normalitas dan apabila terdapat data yang berdistribusi normal yaitu signifikan lebih dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), maka kedua data tersebut secara keseluruhan dapat memenuhi kriteria dalam uji asumsi statistik parametrik.

Hasil uji linieritas

Diperoleh hasil nilai *deviation from linearity* Sig. adalah 0,214 di mana nilai ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara Variabel X (motivasi kerja) dan Variabel Y (kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan). Berdasarkan data tersebut dapat



dinyatakan jika analisis linear tersebut menunjukkan hasil yaitu terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas yaitu motivasi kerja dan kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan.

Hasil uji korelasi

Uji korelasi yang telah dilakukan, maka motivasi kerja dengan kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan diperoleh sig. (*2-tailed*) sebesar 0,161 yang menunjukkan tidak signifikan sehingga tidak terdapat hubungan antara motivasi kerja dengan kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan. Koefisien korelasi antara dua variabel diperoleh sebesar $-0,158$ yang menunjukkan hasil bahwa kekuatan hubungan antara maka motivasi kerja dengan kecemasan isu pemutusan hubungan kerja rendah, serta memiliki nilai negatif yang berarti bahwa memiliki hubungan yang negatif. Hubungan yang negatif memiliki makna apabila motivasi kerja mengalami peningkatan maka kecemasan isu pemutusan hubungan kerja akan mengalami penurunan (rendah), dan begitu pula sebaliknya.

Pembahasan

Kecemasan memiliki kategori rendah dan motivasi dalam kategori tinggi, hal ini sesuai dengan arah hubungan hasil dari uji korelasi yang dilakukan peneliti yaitu $-0,158$ dengan nilai signifikan $0,161 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi kerja dengan kecemasan isu pemutusan hubungan kerja. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa asumsi peneliti ditolak. Yang artinya tidak ada hubungan antara motivasi kerja dengan kecemasan isu pemutusan hubungan kerja, maka dari itu peneliti tidak dapat melanjutkan untuk melakukan uji analisis regresi sederhana (uji pengaruh).

Banyak faktor yang menyebabkan tidak adanya hubungan antara kecemasan isu pemutusan hubungan kerja dengan motivasi kerja. Menurut Hayani H, (2021) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan tidak adanya hubungan antara kecemasan dengan motivasi kerja adalah lingkungan kerja, lingkungan kerja merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan karyawan. Dilihat pada saat proses pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti, bahwa lingkungan kerja sudah mulai stabil, diantaranya pada saat pengambilan data untuk pertama kalinya kepada para karyawan di PT. X, marak sekali pemberitaan mengenai pemutusan hubungan kerja yang dilakukan oleh perusahaan itu sendiri maupun perusahaan lain yang ada disekitar karyawan, serta banyaknya pemberitaan yang ada di media mengenai pemutusan hubungan kerja. Hal tersebut dikarenakan meningkatnya virus Covid-19 yang mengakibatkan banyaknya peraturan pembatasan oleh pemerintah pada saat itu. Berbeda dengan situasi saat peneliti mulai melakukan pengambilan data penelitian baru-baru ini.

Perusahaan tidak lagi melakukan pemutusan hubungan kerja pada karyawannya, kemudian perusahaan saat ini mulai melakukan penerimaan-penerimaan karyawan baru untuk memenuhi beberapa posisi kerja yang ada diperusahaannya tersebut. Karyawan juga mulai terbiasa akan keberadaan virus Covid-19 serta tidak lagi menganggap virus Covid-19 sebagai ancaman saat berkerja. Pembatasan dari pemerintah sudah tidak terlalu ketat dilakukan, meskipun begitu perusahaan tetap menerapkan protokol kesehatan kepada para karyawannya agar terhindar dari virus



Covid-19 dan varian virus lainnya. Kondisi lingkungan ini sangat berbeda satu sama lain, dengan saat pertama kali peneliti melakukan study pendahuluan dan pada saat peneliti melakukan pengambilan data penelitian kepada beberapa karyawan PT. X.

Menurut Khodarahimi, Hashim, dan Zaharim (Hakim Gumelar Mahardika, 2021) mengatakan bahwa lingkungan kerja dapat memberikan dampak positif terhadap kecemasan, depresi, hingga stres kerja. Hal tersebut sejalan dengan Mccarthy et al., (Widyantari et al., 2020) yang mengemukakan bahwa kecemasan kerja dapat dikelola oleh masing-masing individu yang sedang mengalami kecemasan. Pada dasarnya kecemasan memiliki dampak pada motivasi seseorang. Menurut Widodo dkk (Hayani H, 2021) mngatakan jika kecemasan dapat memberikan dampak terhadap motivasi kerja para karyawan dan prestasi kerja karyawan. maka dari itu dapat dikatakan bahwa kecemasan dapat terus berubah, yang dikarenakan oleh keadaan lingkungan kerja itu sendiri. Aspek kecemasan sendiri meliputi *worry* (rasa khawatir), *imosionality* (emosinaliti), dan *task generated inferce* (gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas) (M. Nur Ghufron & Rini Rismawati, S., 2012).

Perubahan situasi yang terjadi dilapangan menyebabkan karyawan cenderung lebih giat berkerja untuk meningkatkan kinerja yang dimiliki para karyawan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kube, 2017) yaitu tidak terdapat hubungan antara kecenderungan kecemasan akan isu pemutusan hubungan kerja dengan motivasi di PT. Hasta Ayu Nusantara Samarinda, hal ini dapat terjadi karena terdapat perubahan lingkungan serta kondisi perusahaan yang berubah. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Gunawan (Widyantari et al., 2020) menyebutkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan akan isu pemutusan hubungan kerja dengan motivasi kerja.

Motivasi kerja sangatlah penting bagi karyawan, oleh karena itu PT. X mengupayakan untuk menjaga lingkungan serta fasilitas kerja memadai untuk para karyawannya. Perlakuan-perlakuan manajemen yang adil dan lingkungan yang nyaman membuat karyawan merasa betah untuk terus berkerja di perusahaan. Perusahaan sudah cukup baik dalam menjaga motivasi kerja para karyawan. Dengan demikian dapat memungkinkan adanya faktor-faktor lain dari motivasi kerja yang cenderung lebih sesuai untuk menggambarkan kondisi secara umum di tempat penelitian, bahkan kini faktor yang digunakan dalam penelitian menjadi kurang relevan dengan keadaan perusahaan yang ada pada saat ini. Pada dasarnya faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi kerja menurut Sunyoto (Purba & Tambun, 2015) adalah kenaikan jabatan yang mana karyawan menerima kekuasaan dan tanggung jawab lebih besar dari sebelumnya serta martabat yang lebih tinnggi dari sebelumnya, prestasi kerja, yaitu hasil kerja yang dicapai oleh karyawan di dalam melaksanakan pekerjaan yang dibebankan kepada karyawan tersebut, dan penghargaan, dimana karyawan mendapatkan motivasi dari pengakuan atas keahlian karyawan sehingga karyawan diberi penghargaan atas prestasi yang dicapainya.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki kategori rendah dan motivasi dalam kategori tinggi, hal ini sesuai dengan arah hubungan



hasil dari uji korelasi yang dilakukan peneliti yaitu $-0,158$ dengan nilai signifikansi $0,161 < 0,05$. Bagi peneliti yang tertarik melanjutkan penelitian ini maka dapat melakukan penelitian dengan memperluas kancah penelitian pada bidang-bidang pekerjaan lain dengan karakteristik subjek yang berbeda, sehingga dapat mengungkap banyak wacana baru dengan daya generalisasi yang lebih luas lagi terkait dengan kecemasan pada karyawan. kecemasan akan selalu dialami oleh siapapun tanpa mengenal usia, karena hal tersebut adalah naluri alami yang dirasakan oleh setiap orang.

Sebagaimana firman Allah pada surah Q.S Al-Fath [4], yang berbunyi:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ
جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya: *"Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana"*. (Q.S Al-Fath[4]).

Kecemasan merupakan sebuah gangguan yang dapat membuat pikiran dan hati tidak tenang, sehingga apapun yang dikerjakan juga tidak bisa tenang serta tidak maksimal. Salah satu cara mengatasi kecemasan tersebut adalah dengan mengembalikannya kepada Allah.

Ketenangan hanya akan didapatkan dari Allah, dan jika Allah tidak memberikan ketenangan dihati para hambanya maka seseorang tersebut tidak akan merasakan ketenangan. Sehingga kita harus selalu mengingat Allah dengan senantiasa membaca Al-Qur'an, berdzikir, sholat, serta berdoa kepada Allah.

SIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh antara motivasi kerja dengan kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan di PT. X. Berdasarkan analisis data pada penelitian ini melalui pengujian statistik, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi kerja dan kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan di PT. X dapat diketahui variabel motivasi kerja dan kecemasan isu pemutusan hubungan kerja pada karyawan memiliki koefisien (r) sebesar $-0,158$ dengan nilai signifikan sebesar $0,161 < 0,05$. Artinya tidak ada hubungan antara motivasi kerja dengan kecemasan isu pemutusan hubungan kerja, maka dari itu peneliti tidak dapat melanjutkan untuk melakukan uji analisis regresi sederhana (uji pengaruh). Didapatkan hasil jika sebagian besar dari responden yang memiliki motivasi kerja berada pada kategori tinggi dengan presentase 60% sebanyak 48 orang. Serta kecemasan isu pemutusan hubungan kerja juga didapatkan hasil pada kategori rendah dengan presentase 91% sebanyak 73 orang.



UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada pihak instansi perusahaan yang bersedia memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data penelitian kepada para karyawan perusahaan. Serta saya ucapkan terimakasih kepada pembimbing yang memiliki kontribusi yang besar bagi peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Siregar. (2019). Teknologi Informasi dan Pengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan Karyawan Wanita di Bank. *Akutansi Dan Keuangan Methodist*, 3(1).
- Andi Dimas. (26 Juli 2021). Bisnis Outchourching Tertekan Pandemi, namun Tetap Punya Peluang di Masa Depan. *Kontan.co.id*. Diakses pada 28 Desember 2021 pada jam 11.27 WITA. <https://industri.kontan.co.id/news/bisnis-outsourcing-tertekan-pandemi-namun-tetap-punya-peluang-di-masa-depan>
- Atmoko, I. D., Sumastuti, E., & Violinda, Q. (2020). Analisis Penyebab Kecemasan di PHK pada Buruh Pabrik saat Pandemic Covid-19. *Universitas Islam Sultan Agung*, 1095–1120.
- Azenella Ayu Luthfia. (2021, 26 Mei). 3 Perusahaan Ritel Besar Yang Tutup Gerai di Tengah Pandemi Covid-19, Kompas. Diakses pada 21 oktober 2021 pada jam 01.28 WITA. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/05/26/150500265/3-perusahaan-ritel-besar-yang-tutup-gerai-di-tengah-pandemi-covid-19-mana?page=all>
- Bramasta Bayu Dandy. (2020, 20 Mei). Mengenal Apa Itu New Normal di Tengah Pandemi Corona. *Kompas*. Diakses pada 21 oktober 2021 pada jam 02.22 WITA. <http://www.kompas.com/tren/read/2020/05/20/063100865/mengenal-apa-itu-new-normal-di-tengah-pandemi-corona-?page=all>
- Cahyani, R. D., & Burhanuddin, D. (2018). *Anxiety Figures Ichi Prihatini In The Script Of Monologue Drama Wanci Works From Imas Sobariah: Psychological Analysis Of Literature*.
- Gardjito, A. H., Al, M., Gunawan, M., & Nurtjahjono, E. (2014). Pengaruh Motivasi kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi pada Karyawan Bagian Produksi PT. Karmand Mitra Andalan Surabaya). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)* 13(1).
- Hayani, H. (2021). Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kecemasan Karyawan Pt. Maspion Energy Mitratama. *Humanistik'45*, 9(1), 33-41.
- Karunia Putri, R., Indah Sari, R., Wahyuningsih, R., Meikhati, E., & Winarso Aji, A. (2021). Efek Pandemi Covid-19: Dampak Lonjakan Angka PHK Terhadap Penurunan Perekonomian di Indonesia. *Jurnal Bismak* 1(2).
- Krisdiyanto, A. (2010). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi dan



- Pengaruhnya terhadap Peningkatan Kinerja Karyawan. *Jurnal Ilmiah Aset*, 12(1), 1-15.
- Kube, B. A. (2017). Hubungan Antara Kecenderungan Kecemasan Akan Isu Pemutusan Hubungan Kerja Dengan Dengan Motivasi Kerja. *Psikoborneo*, 5(1), 94–103.
- M. Nur Ghufro & Rini Rismawati, S. (2012). *Teori-teori psikologi cetakan 3*. Ar-Ruzz Media.
- Marliani Rosleny. (2015). *Psikologi industri dan organisasi cetakan 1*. CV. Pustaka Setia
- Purba, I., & Tambun, N. A. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Karyawan Pada Grand Serela Hotel & Convention Medan. *Jurnal Bisnis Administrasi*, 4.
- Rahmawati, D. (2013). Pengaruh Motivasi Terhadap Berlian Tulungagung. *Jurnal Universitas Tulungagung Bonorowo*, 1(1), 1–16.
- Rusilowati, U. (2020). Praktek Manajemen Sumber Daya Manusia Selama Pandemi Covid-19 Pada Karyawan Yang Bergerak di Sektor Formal di Indonesia. 4(2).
- Widyantari, Y., Prapunoto, S., & Kristijanto, A. I. (2020). Pengaruh Kecemasan Menghadapi Pemutusan Hubungan Kerja terhadap Motivasi Kerja Karyawan PT X di Kota Salatiga. *Jupiiis: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(2), 354. <https://doi.org/10.24114/jupiiis.v12i2.17313>
- Yenni. (2019). *Pengaruh motivasi kerja terhadap kinerja pegawai*. (Vol. 2, Issue 2).
- Zico Karauwan, M., Wantasen, I. L., & Rosalina Raming, D. R. (n.d.)(2020). Refleksi Kecemasan Dalam Film Final Destination 3 Karya James Wong. *Jurnal Elektronik Fakultas Sastra Universitas Sam Ratulung* 53(9)



PENGALAMAN MEMBANGUN USAHA *VOICE OVER* DI TENGAH KESIBUKAN PEKERJAAN PENUH WAKTU

Dwi Hardani Oktawirawan¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia

oktawirawan@lecturer.undip.ac.id

Abstract

Voice over is widely used in various media productions such as films, commercials, profile videos, and documentaries. There are voice over talents who offer voice over services independently while doing other jobs on a full-time basis. This study aims to understand the experience of developing a voice over business in the midst of various full-time jobs. This research is qualitative research with a phenomenological approach. Data were collected by interviewing a 27-year-old female voice over practitioner who built her own business in addition to full-time and part-time jobs. The data obtained were analyzed using interpretive phenomenological analysis techniques. The results showed that the reasons for building a voice over business were not only related to income but also related to their interest or enthusiasm for the work. Subjects faced various challenges, such as limited equipment, time management, and failure to provide voice over services in accordance with the wishes of service users. Efforts made in facing these challenges are to continue to try to increase self-capacity and keep positive thinking so as not to dissolve in the problems at hand. The subject's love for voice over work makes him continue to survive in the business amidst the busy schedule of full-time and part-time jobs.

Keywords: business; entrepreneur; entrepreneurial psychology; hybrid entrepreneurship; voice over

Abstrak

Voice over banyak digunakan dalam berbagai produksi media seperti film, iklan, video profil, dan dokumenter. Terdapat *voice over talent* yang menawarkan jasa *voice over* secara mandiri sembari menjalani pekerjaan lain secara penuh waktu. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman membangun usaha *voice over* di tengah berbagai kesibukan pekerjaan penuh waktu. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara terhadap praktisi *voice over* perempuan berusia 27 tahun yang membangun usahanya secara mandiri di samping menjalani pekerjaan penuh waktu serta pekerjaan paruh waktu. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan teknik *interpretative phenomenological analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alasan membangun usaha *voice over* tidak hanya terkait dengan penghasilan, namun juga terkait dengan adanya minat atau antusiasme terhadap pekerjaan tersebut. Berbagai tantangan dihadapi oleh subjek seperti keterbatasan peralatan, manajemen waktu, hingga kegagalan dalam memberikan layanan *voice over* yang sesuai dengan keinginan pengguna jasa. Upaya yang dilakukan dalam menghadapi tantangan tersebut adalah terus berusaha meningkatkan kapasitas diri serta tetap berpikir positif agar tidak larut dalam masalah yang dihadapi. Kecintaan subjek terhadap pekerjaan *voice over* membuatnya terus bertahan menjalani bisnis tersebut di tengah kesibukan pekerjaan penuh waktu serta pekerjaan paruh waktu.

Kata kunci: bisnis; *hybrid entrepreneurship*; psikologi kewirausahaan; *voice over*; wirausaha



PENDAHULUAN

Bekerja dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan penghasilan yang digunakan sebagai pemenuhan kebutuhan hidup. Beberapa orang yang telah menjalani pekerjaan utama ternyata tetap membutuhkan pekerjaan tambahan (Abd Karim et al., 2021). Kebutuhan akan adanya pekerjaan tambahan dipengaruhi oleh berbagai macam alasan. Alasan-alasan tersebut antara lain untuk memenuhi biaya tempat tinggal yang semakin tinggi, memenuhi kebutuhan biaya pendidikan anak, hingga adanya keinginan untuk menjalani kehidupan yang lebih nyaman (Abd Karim et al., 2021).

Pekerjaan tambahan dapat dilakukan tidak hanya dengan mencari pekerjaan paruh waktu. Seseorang juga bisa menjalani pekerjaan tambahan dengan melakukan wirausaha. Kegiatan dimana seseorang mengkombinasikan pekerjaan utamanya sebagai pekerja dengan kegiatan wirausaha biasa disebut dengan istilah *hybrid entrepreneurship* (Luc et al., 2018). Istilah ini tidak berlaku bagi seorang pekerja yang memutuskan untuk berhenti dan keluar dari pekerjaannya kemudian membangun sebuah usaha mandiri. *Hybrid entrepreneurship* merujuk pada suatu proses dimana seseorang terlibat dalam suatu pekerjaan utama sebagai pekerja dan secara simultan juga menjalankan usaha mandiri sebagai wirausaha (Demir et al., 2020). Usaha mandiri yang dijalani dapat bermacam-macam, bisa usaha perdagangan barang maupun jasa.

Salah satu pekerjaan yang bisa dijadikan usaha mandiri dan sedang berkembang saat ini adalah *voice over*. Pengertian dari *voice over* yaitu suara yang ditambahkan dalam berbagai media seperti iklan, berita, dan acara-acara lainnya (Fauzi et al., 2021). Produksi *voice over* dalam berbagai media biasanya digunakan untuk mempermudah penyampaian informasi penting yang hendak disampaikan kepada penonton atau pendengar (Kuba & Prasetya, 2021). Seseorang yang memproduksi *voice over* biasa disebut sebagai *voice over talent*.

Menjadi seorang *voice over talent* tentu memiliki tugas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi. Pada proses produksi, seorang *voice over talent* harus membaca dan mempelajari naskah yang telah dibuat sebelum akhirnya melakukan rekaman suara (Kuba & Prasetya, 2021). Tanggung jawab menjaga kualitas produksi juga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan oleh seorang *voice over talent*. Suatu *voice over* harus diproduksi dengan bahasa yang baik dan benar sehingga pendengar bisa memahami informasi yang disampaikan dengan mudah (Suryaningsih, 2017). Pemilihan kata dan intonasi juga menjadi hal yang perlu diatur dalam memproduksi *voice over*. Diksi dan intonasi selayaknya disesuaikan dengan konteks produk baik itu tidak formal, formal, atau bahkan sangat formal (Suryaningsih, 2017). Berbagai tugas dan tanggung jawab tersebut menjadi hal yang penting untuk dipenuhi oleh seorang *voice over talent* agar sukses menjalani usahanya.

Sebagai seseorang yang menjalani usaha *voice over* bukan sebagai pekerjaan utama, tentu memunculkan tantangan tersendiri. Tugas dan tanggung jawab sebagai *voice over talent* harus dipikirkan dan terus dikembangkan disamping tetap menjalani



perannya sebagai pekerja penuh waktu. Penelitian-penelitian yang ada tidak banyak membahas mengenai *hybrid entrepreneurship* pada pekerja yang menjalani wirausaha *voice over*. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait *voice over* lebih banyak mengenai evaluasi teknis kualitas produksi *voice over* itu sendiri. Kondisi tersebut yang membuat penulis tertarik mendalami tema ini, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah memahami pengalaman seseorang dalam membangun usaha *voice over* di tengah kesibukan yang dilakukannya pada pekerjaan utama penuh waktu. Kekhasan lain dalam penelitian ini adalah karakter subjek dimana subjek tidak hanya menjalani dua pekerjaan secara bersamaan namun tiga pekerjaan sekaligus yaitu pekerjaan utama penuh waktu, pekerjaan paruh waktu, dan wirausaha *voice over*.

METODE

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi. Subjek pada penelitian ini merupakan seorang *voice over talent* perempuan berusia 27 tahun. Subjek menjalani wirausaha *voice over* sembari menjalani pekerjaan utama penuh waktu di suatu perusahaan media serta pekerjaan paruh waktu di perusahaan *event organizer*. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dengan memanfaatkan media daring Zoom. Subjek sebelumnya telah menerima informasi penjelasan terkait penelitian dan telah menyetujui untuk berpartisipasi sebagai subjek penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menghasilkan tiga tema terkait dengan pengalaman subjek dalam membangun usaha *voice over* di tengah pekerjaan utamanya. Ketiga tema tersebut terkait dengan alasan membangun usaha *voice over*, tantangan yang dihadapi dalam menjadi *voice over talent* mandiri, serta hal yang membuat subjek tetap bertahan dalam menjalani wirausaha *voice over*.

Subjek tertarik memulai usaha *voice over* salah satunya adalah terkait penghasilan tambahan. Melakukan pekerjaan tambahan termasuk wirausaha disamping menjalani pekerjaan utama biasanya terkait dengan kondisi ekonomi (Abd Karim et al., 2021; Viljamaa et al., 2017). Menjalani *hybrid entrepreneurship* juga dianggap sebagai cara yang aman secara finansial untuk membangun suatu bisnis baru (Solesvik, 2017). Penghasilan yang didapatkan dari pekerjaan utama dapat menjadi modal atau sekedar menjadi jaminan keamanan finansial bagi seseorang yang sedang membangun usaha mandiri (Solesvik, 2017). Namun demikian, kondisi ekonomi bukanlah motivasi utama subjek dalam membangun usaha *voice over*.

Alasan utama yang membuat subjek memutuskan untuk membangun usaha *voice over* adalah minat dan *passion*. Subjek memiliki ketertarikan yang tinggi dengan



dunia produksi suara. Ketertarikan tersebut nampak pada seluruh bidang pekerjaan yang dijalani oleh subjek. Pekerjaan penuh waktu yang dijalani subjek saat ini adalah pekerjaan di media massa, sebelumnya subjek juga pernah bekerja di perusahaan lain sebagai penyiar radio. Pekerjaan paruh waktu yang dijalani saat ini di perusahaan *event organizer* juga masih terkait dengan produksi suara. Pada pekerjaan paruh waktunya, subjek sering ditugaskan menjadi pembawa acara dalam berbagai acara yang sedang ditangani. Hingga akhirnya, subjek mengenal dunia *voice over* dari teman-temannya dan tertarik terjun menjadi *voice over talent* setelah mengetahui bahwa produksi *voice over* bisa dilakukan secara mandiri.

Passion memang dianggap sebagai salah satu motivasi utama yang dapat membuat seseorang menjalani pekerjaan ganda sebagai pekerja dan sekaligus menjalankan bisnis mandiri (Thorgren et al., 2014). Generasi milenial juga dianggap memiliki idealisme terkait karirnya dimana mereka memiliki profesi impian sehingga akan melakukan berbagai cara untuk meraih impian tersebut termasuk dengan menjalani pekerjaan ganda (Sa'idah et al., 2020). *Hybrid entrepreneurship* juga dianggap sebagai upaya seseorang dalam aktualisasi diri dengan menjalani usaha yang sesuai dengan minatnya (Viljamaa et al., 2017).

Berbagai tantangan dialami oleh subjek dalam menjalani usaha *voice over* sembari bekerja penuh waktu dan paruh waktu. Permasalahan terkait pekerjaan ganda yang dijalani adalah kesulitan dalam mengelola waktu. Subjek biasanya mengalami kendala ketika ada pesanan *voice over* sedangkan tugas pekerjaan lain sedang padat. Tantangan lain yang dialami adalah terkait dengan peralatan penunjang produksi *voice over*. Keterbatasan peralatan dan ruang rekaman yang dimiliki membuat subjek terkadang kesulitan dalam proses produksi untuk mendapatkan suara dengan kualitas yang jernih. Subjek juga pernah mengalami kegagalan dalam memproduksi *voice over* dimana produk yang dibuat oleh subjek tidak jadi digunakan oleh pengguna jasa. Calon pengguna jasa juga beberapa kali membatalkan pesanan karena tarif yang dipasang oleh subjek dianggap terlalu mahal. Menjadi seorang wirausaha memang akan berhadapan dengan berbagai permasalahan termasuk adanya pesaing yang mungkin menyediakan produk atau jasa yang lebih murah, cepat, dan sesuai kebutuhan pelanggan (Kasidi, 2020).

Berbagai upaya dilakukan oleh subjek dalam menghadapi tantangan-tantangan yang dihadapinya sebagai wirausaha *voice over*. Subjek terus belajar dan meningkatkan kemampuannya terkait produksi *voice over*. Upaya ini disebut *active coping* dimana seseorang secara aktif melakukan tindakan nyata untuk mengatasi permasalahan yang ada (Carver et al., 1989). Selain itu subjek juga berusaha untuk tetap berpikir positif mengenai tantangan atau masalah yang muncul. Pikiran positif dianggap mampu membuat subjek tidak larut dalam ketidaknyamanan yang dialaminya ketika menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan. Pemikiran positif atau *positive reinterpretation* merupakan salah satu strategi *coping* dimana seseorang melihat permasalahan yang dihadapi dengan sudut pandangan yang berbeda secara positif (Carver et al., 1989).



Hal yang membuat subjek tetap bertahan menjalani wirausaha *voice over* di tengah berbagai kesibukan adalah kecintaannya dengan dunia produksi suara. Subjek merasa proses produksi *voice over* adalah hal yang menyenangkan baginya sehingga tidak ada pikiran untuk berhenti menjalani usaha tersebut. Adanya respon positif dari orang lain terkait hasil *voice over* yang dibuat subjek juga membuat subjek terus semangat menjalani bisnis ini. Faktor lingkungan termasuk keluarga memang memiliki peran dalam memupuk minat berwirausaha (Adi & Idris, 2021). Subjek juga merasa bahwa dia mendapatkan manfaat tambahan dalam menjalani usaha *voice over* yaitu belajar banyak hal serta mendapatkan jejaring profesional baru. Kondisi tersebut tidak terlepas dari peran *passion* sebagai motivasi utama seseorang menjalani *hybrid entrepreneurship* serta idealisme generasi milenial yang tetap semangat berjuang meraih profesi yang diimpikannya sebagai bagian dari aktualisasi diri (Sa'idah et al., 2020; Thorgren et al., 2014; Viljamaa et al., 2017).

SIMPULAN

Subjek memutuskan untuk memulai usaha *voice over* di tengah pekerjaan lainnya karena adanya minat yang tinggi dalam dunia produksi suara. Meskipun menjalani usaha *voice over* karena *passion*, subjek tetap menghadapi berbagai tantangan seperti manajemen waktu, keterbatasan peralatan, hingga kegagalan dalam produksi *voice over*. Subjek tetap bertahan menjalani bisnis *voice over* karena kecintaannya dengan bidang kerja tersebut serta adanya respon positif dari orang lain. Menjalani bahkan tiga pekerjaan sekaligus menjadi tetap terasa menyenangkan bagi subjek karena pekerjaan yang dijalannya sesuai dengan minat dan sejalan dengan profesi yang diimpikannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Karim, E. A., Salahudin, S. N., & Chandrashekar, R. (2021). Keperluan terhadap pekerjaan sambilan dalam kalangan pekerja B40. *Research in Management of Technology and Business*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.30880/rmtb.2021.02.01.001>
- Adi, K. R., & Idris. (2021). Peran lingkungan keluarga dalam mengembangkan wirausaha muda. *Jurnal Teori Dan Praksis Pembelajaran IPS*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.17977/um022v6i12021p1>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Demir, C., Werner, A., Kraus, S., & Jones, P. (2020). Hybrid entrepreneurship: A systematic literature review. *Journal of Small Business and Entrepreneurship*, 34(1), 29–52. <https://doi.org/10.1080/08276331.2020.1764738>
- Fauzi, A. Z., Brilianti, D. F., & Kamal, B. (2021). Peningkatan kemampuan



- berbicara mahasiswa menggunakan teknik voice over. *JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS*, 2(1), 21–26. <https://doi.org/10.46772/jamu.v1i02.482>
- Kasidi. (2020). Tantangan kewirausahaan di era ekonomi digital. *Journal of Economic Education and Entrepreneurship*, 1(1), 17–23. <https://doi.org/10.31331/jeee.v1i1.1223>
- Kuba, J. T. P., & Prasetya, H. Y. (2021). Implementasi teknik foley dan voice over dalam pembuatan film dokumenter Wonderful Batam. *Journal of Applied Multimedia and Networking*, 5(1), 53–63. <https://doi.org/10.30871/jamn.v5i1.2492>
- Luc, S., Chirita, G. M., Delvaux, E., & Kepnou, A. K. (2018). Hybrid entrepreneurship: Employees climbing the entrepreneurial ladder. *International Review of Entrepreneurship*, 16(1), 89–114.
- Sa'idah, I., Atmoko, A., & Muslihati. (2020). Aspirasi karier generasi milenial. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam*, 2(1), 62–89. <https://doi.org/10.19105/ec.v2i1.4429>
- Solesvik, M. Z. (2017). Hybrid entrepreneurship: How and why entrepreneurs combine employment with self-employment. *Technology Innovation Management Review*, 7(3), 33–41. <https://doi.org/10.22215/timreview1063>
- Suryaningsih, L. (2017). Kesalahan diksi dan kalimat pengisi suara acara infotainment INSERT. *Cendekia*, 11(1), 79–92. <https://doi.org/10.30957/cendekia.v11i1.253>
- Thorgren, S., Nordström, C., & Wincent, J. (2014). Hybrid entrepreneurship: The importance of passion. *Baltic Journal of Management*, 9(3), 314–329. <https://doi.org/10.1108/BJM-11-2013-0175>
- Viljamaa, A., Varamäki, E., & Joensuu-Salo, S. (2017). Best of both worlds? Persistent hybrid entrepreneurship. *Journal of Enterprising Culture*, 25(4), 339–359. <https://doi.org/10.1142/s0218495817500133>



MOTIVASI MENJADI PENGUSAHA PADA JARINGAN PENGUSAHA MUHAMMADIYAH

Itsna Nurrahma Mildaeni¹, Imam Faisal Hamzah²

^{1, 2} Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto,
Jl. KH. Ahmad Dahlan, Desa Dukuwaluh, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas

itsna.mildaeni@gmail.com

Abstract

Becoming an entrepreneur is a choice made by a person. There is a reason why someone then chooses to become an entrepreneur. These reasons can be personal, but they can also be social, even spiritual. This includes entrepreneurs who are members of the Jaringan Saudagar Muhammadiyah (JSM). This study aims to determine the motivation of Muslim entrepreneurs in the JSM. This research was conducted through a qualitative research method with a phenomenological approach. Two participants who are members of the JSM in the Banyumas area were interviewed in a semi-structured manner. The results of the study found six themes, namely entrepreneurship encouragement, business management, relationships in entrepreneurship, dilemmas in entrepreneurship, Muhammadiyah identity, and finding meaning. The conclusion of this study is the existence of religious awareness which has implications for the social realm to run a business.

Keywords: *Jaringan Saudagar Muhammadiyah; fenomenologis; motivation; entrepreneur*

Abstrak

Menjadi pengusaha merupakan suatu pilihan yang dilakukan oleh seseorang. Ada alasan mengapa seseorang kemudian memilih menjadi pengusaha. Alasan tersebut dapat bersifat personal, tetapi juga dapat bersifat sosial, bahkan spiritual. Termasuk di dalamnya adalah para pengusaha yang tergabung dalam Jaringan Saudagar Muhammadiyah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi pada pengusaha muslim dalam Jaringan Saudagar Muhammadiyah (JSM). Penelitian ini dilakukan melalui metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Dua partisipan yang tergabung ke dalam Jaringan Saudagar Muhammadiyah (JSM) di wilayah Banyumas diwawancarai secara semi terstruktur. Hasil penelitian menemukan enam tema, yaitu dorongan berwirausaha, pengelolaan usaha, relasi dalam berwirausaha, dilema dalam berwirausaha, identitas bermuhammadiyah, dan menemukan makna. Kesimpulan penelitian ini yaitu adanya kesadaran beragama yang berimplikasi pada ranah sosial untuk menjalankan usaha..

Kata kunci : *Jaringan Saudagar Muhammadiyah; fenomenologis; motivasi; pengusaha*

PENDAHULUAN

Jumlah pengusaha Indonesia dinilai oleh Kementerian Perindustrian Republik Indonesia, pada tahun 2018, masih perlu didorong, karena masih tertinggal dari negara tetangga seperti Malaysia maupun Singapura di mana Indonesia 2% penduduknya adalah pengusaha, sedangkan Singapura 7% dan Malaysia 5%



(Kemenperin, 2018). Badan Pusat Statistik (BPS) (2019) mendata bahwa bidang usaha masih didominasi di wilayah perkotaan sebesar 87,49% .

Alasan seseorang memilih menjadi pengusaha pun bermacam-macam. Misalnya seperti disebutkan oleh Kumparan.com (2019), yaitu bosan menjadi karyawan, impian sejak kecil, hingga terdesak oleh situasi. Tentu ini masih berupa asumsi. Ibrahim dan Abou (2018) menemukan dalam penelitian pada pelaku usaha kecil di Sudan bahwa sebagian besar memilih menjadi pengusaha karena ingin memberikan lapangan pekerjaan untuk keluarga mereka (rata-rata 4,08), disusul oleh alasan selanjutnya yaitu untuk mendapatkan rasa aman dalam bekerja (rata-rata 3,99) dan memiliki bisnis yang dapat diteruskan (rata-rata 3,98).

Bagaimana dengan Indonesia? Peneliti berupaya menemukan hasil penelitian serupa yang pernah dilakukan, tetapi hanya menemukan penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh (2012) terkait penelitiannya pada anggota IWAPI (Ikatan Wanita Pengusaha Indonesia) yang menunjukkan faktor kebutuhan ekonomi dan kebebasan, faktor keturunan dan faktor paksa, faktor keterampilan, faktor kemandirian, faktor pengaruh teman dan faktor kepemimpinan menjadi motivasi para anggota IWAPI di Yogyakarta tersebut.

Muhammadiyah sebagai organisasi masyarakat saat ini sedang menggencarkan pilar ketiga, yaitu pilar ekonomi dalam dakwah kemasyarakatan. Oleh karena itu, Muhammadiyah pun melahirkan Jaringan Saudagar Muhammadiyah (JSM). Jaringan Saudagar Muhammadiyah (JSM) merupakan organisasi bagi para pelaku wirausaha di lingkungan Muhammadiyah (saudagarmu.com, 2017).

Wawancara online peneliti dengan salah seorang informan yang merupakan pengurus Jaringan Saudagar Muhammadiyah (JSM) wilayah Kabupaten Brebes. Informan menceritakan bahwa setelah *resign* dari bank, karena informan sering mengikuti kajian keislaman dari salah satu stasiun televisi Islam dan membaca buku-buku tentang riba sehingga memunculkan kekhawatiran bahwa gaji yang diperoleh dari bekerja di bank itu haram. Informan tersebut kemudian pulang ke kampung halamannya di Kabupaten Brebes dan menjadi pengusaha. Selain itu aktif dalam Pimpinan Cabang Muhammadiyah di kampung halamannya. Selain itu juga menjadi pengurus Jaringan Saudagar Muhammadiyah di Kabupaten Brebes.

Peneliti mencoba mengidentifikasi fungsi psikis yang mendorong informan maupun pengusaha lainnya. Fungsi psikis itu merupakan motivasi. Sarwono (2013) menyebutkan bahwa motivasi merujuk pada keseluruhan perilaku individu, termasuk situasi maupun dorongan yang muncul dari dalam individu yang mendorong perilaku tersebut, dan tujuan akhir dari perilaku tersebut. Motivasi merujuk pula pada alasan individu memilih suatu tindakan dibandingkan serangkaian tindakan yang lain, sehingga membedakannya dengan tindakan yang bersifat refleks (Riyono, 2012).

Selain motivasi yang bersifat personal, Haslam (2004) juga menyampaikan adanya motivasi yang bersifat sosial yaitu motivasi yang muncul karena adanya identitas sosial pada diri seseorang. Hal ini pula yang akan peneliti ungkap terkait dinamika motivasi pengusaha Muhammadiyah yang tergabung dalam Jaringan Saudagar Muhammadiyah (JSM).. Berdasarkan permasalahan tersebut maka dapat peneliti



rumuskan dalam pertanyaan penelitian, yaitu bagaimana dinamika motivasi pengusaha yang bergabung ke dalam Jaringan Saudadagar Muhammadiyah (JSM)? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika motivasi pengusaha yang bergabung ke dalam Jaringan Saudadagar Muhammadiyah (JSM).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan fenomenologis merupakan turunan dari filsafat fenomenologi, di mana fenomenologi berupaya untuk menghasilkan esensi bukan pengetahuan tentang fakta (Abidin, 2007). Penelitian ini berupaya untuk mendapatkan esensi dari suatu fenomena, oleh karena itu akan lebih tepat jika pendekatan fenomenologis yang digunakan adalah fenomenologis deskriptif yang dikembangkan oleh Amadeo Giorgi (La Kahija, 2017).

Partisipan dalam penelitian ini didasarkan pada kriteria tertentu, yaitu pengusaha muslim yang tergabung dalam Jaringan Saudagar Muhammadiyah, khususnya di wilayah Banyumas. Pengusaha tersebut sudah menjalankan usahanya selama lebih dari tiga tahun. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur yang mana peneliti menggunakan panduan wawancara tetapi tidak menutup kemungkinan dari adanya pengembangan dalam proses wawancara.

Analisis yang digunakan merujuk pada konsep analisis yang diungkapkan oleh Moustakas (1994), yaitu meliputi : 1) Daftar dan pengelompokan awal, 2) Reduksi dan eliminasi, 3) Mengelompokkan dan membuat tema pada konstituen invariant, 4) Identifikasi akhir dari konstituen dan tema invarian berdasarkan aplikasi, 5) Membuat deskripsi tekstur individu, 6) Membuat deskripsi struktural individu, dan 7) Membuat deskripsi tekstur-struktural untuk setiap peserta penelitian tentang makna dan esensi pengalaman, dengan memasukkan unsur dan tema yang tidak berubah. Proses analisis tersebut dilakukan dengan menggunakan *software* manajemen data kualitatif, yaitu Atlas.Ti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian melibatkan dua partisipan yang berasal dari wilayah Kabupaten Banyumas. Partisipan N merupakan seorang perempuan dan pengusaha kuliner di wilayah Banyumas. Usaha Kuliner yang dijalankan oleh N terbilang sukses menjadi rujukan bagi para pelancong untuk membeli oleh-oleh. Sedangkan partisipan kedua, yaitu D. Partisipan D merupakan seorang laki-laki yang menjalankan usaha percetakan buku. Di samping mengerjakan usahanya tersebut, partisipan D juga merupakan karyawan di salah satu Amal Usaha Muhammadiyah (AUM) di wilayah Banyumas.

Peneliti menemukan enam tema dari data yang diperoleh dari hasil wawancara. Keenam tema tersebut yaitu dorongan awal berwirausaha, pengelolaan usaha, relasi dalam berwirausaha, dilemma dalam berwirausaha, identitas bermuhammadiyah, dan menemukan makna.



Dorongan Berwirausaha

Dorongan berwirausaha merupakan alasan awal dari individu untuk memulai usahanya. Banyak tema yang muncul untuk menggambarkan dorongan berwirausaha ini. Partisipan N memiliki latar belakang keluarga yang memang berdagang, meskipun N menjalankan usaha yang berbeda dari orang tuanya. Berbeda dengan D yang belajar dari relasi penerbit selama berkuliah di Jogja.

Meskipun dari latar belakang pengusaha, tetapi dorongan untuk berwirausaha tidak sebatas keterpaparan partisipan N atas orang tuanya yang juga pedagang. Bagaimanapun, ada dorongan personal yang muncul dari para partisipan tersebut. Partisipan N terdorong berwirausaha kuliner karena ingin menjamin kehalalan makanan yang dikonsumsi oleh orang lain, khususnya kalangan muslim. Partisipan N terpicu juga karena pengusaha kuliner di daerahnya didominasi oleh pengusaha non-muslim.

Partisipan D memiliki dorongan personal dalam berwirausaha, yaitu keterpaksaan karena keinginan untuk mengisi aktivitas.

“...nah dari situ si ada keterpaksaan harus pulang ke purwokerto saya entah kerja dimana dan saya kerja tentu tidak mungkin tidak langsung seperti yang di semarang yang sudah diawali sehingga saya memberanikan diri untuk ya sudah saya juga sambil buka usaha supaya ada kegiatan ...” (D, 101-104)

Peneliti menyimpulkan bahwa dorongan awal berwirausaha pada kedua partisipan dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa relasi partisipan dengan pengusaha lain, yang dalam hal ini bisa orang tua atau rekan pengusaha. Selain itu, faktor internal juga muncul karena keterdekasakan untuk mengisi aktivitas dan dorongan untuk beraktualisasi. Dorongan berwirausaha akan memunculkan strategi partisipan untuk mengelola usahanya.

Pengelolaan Usaha

Pengelolaan usaha terkait dengan bagaimana suatu bentuk usaha dapat dijalankan dan bertahan. Termasuk di dalamnya adalah strategi yang digunakan untuk memasarkan produk. Partisipan D mengelola usahanya sendiri, sedangkan partisipan N menjalankan usahanya dengan memberdayakan para karyawan. Meskipun menjalankan usahanya seorang diri, Partisipan D berupaya untuk tetap membangun kepercayaan pada konsumennya berupaya membangun kepercayaan kepada konsumen.

“... Nah jadi strategi yang harus kita kedepankan adalah bagaimana menjaga trust, menjaga kualitas sehingga kemudian yang pelanggan-pelanggan lama dan pelanggan-pelanggan baru percaya kepada kita karena kita penerbit yang tidak didatangi langsung ... (D, 82-85)

Partisipan N membuat strategi-strategi bisnis yang relasional dan mengandung diferensiasi. Banyaknya pesaing di bidang usaha yang serupa dengan yang dijalankan partisipan N, mendorong diferensiasi pelayanan dan produk. Partisipan N, misalnya, membuat getuk goreng yang tidak dijual oleh pedagang lain di sekitar tokonya.



Pengelolaan usaha ini tidak dapat dilepaskan dari strategi menjalankan dan memasarkan produk. Strategi tersebut dapat berupa membangun relasi dan kepercayaan pada konsumen.

Dilema dalam Berwirausaha

Resiko dalam berwirausaha tentu sudah dipahami adanya oleh para pengusaha Muhammadiyah. Hanya saja resiko tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk. Partisipan D mengalami resiko internal yang muncul dari dalam dirinya sendiri. Karena partisipan D menjalankan usahanya sendiri, dan juga menjadi karyawan di Lembaga pendidikan milik Muhammadiyah, sehingga waktu dan tenaga banyak digunakan.

“setiap malam sudah ada yang kerja, sampai saat ini ada yang kerja, di di usaha saya, setelah malam saya harus kerja lagi gitu sampai malam sampai larut malam, pagi setelah subuh saya harus kerja lagi, masalah waktu masalah tenaga itu masih, karena sistem usaha kita masih belum berjalan maksimal sehingga kemudian kita harus terlibat di sana, masih cape, masih harus ikut kerja, masih harus ikut memikirkan tentang usaha dan seterusnya. Gitu” (D, 116-121)

Resiko yang paling dirasakan oleh Partisipan N, yaitu ketika masa pandemi Covid-19. Partisipan N berupaya agar karyawannya tetap bertahan. Ini sesuai dengan tujuannya juga berwirausaha untuk memberikan lapangan pekerjaan untuk orang lain.

“...saya itu jualan sembako untuk apa untuk biar bisa eksis terus uang makan buat karyawan tak ambil, saya nggak ngasih uang makan tapi saya ngasih nya sembako, jadi dagangan saya berputar dulu, jadi saya mencoba bertahan ngasih makan karyawan lah, karyawan kan kalau diberhentikan sama sekali kan juga kasian ada cicilan-cicilan apa saya beritahu ini pokoknya yang penting kita bisa bertahan hidup dulu...” (N, 230-234)

Resiko dalam berwirausaha tidak selalu berupa kerugian secara ekonomi, tetapi juga resiko yang bersifat psikis. Resiko ini menimbulkan dilema antara mempertahankan usahanya di tengah krisis atau melepaskannya.

Relasi dalam Berwirausaha

Strategi berwirausaha tidak dapat dilepaskan dari bagaimana pengusaha menjalin relasi. Relasi ini dapat dimanfaatkan oleh partisipan D untuk mengembangkan usahanya. Partisipan N berupaya untuk menjalin relasi dengan semua kalangan.

“...jadi saya berbisnis saya orang Muhammadiyah saya enggak mau membatasi langkah saya itu, jualan saya itu hanya di beli orang Muhammadiyah, enggak yang penting saya itu menyelenggarakan makanan yang halal dan thoyiban dan saya bergaul dengan semua lapisan masyarakat itu seperti itu ... “ (N, 120-123)

Partisipan N menghadapi tantangan dari pengusaha lain yang beridentitas non-muslim, bahkan menolak untuk bekerjasama. Sementara partisipan N berelasi baik



dengan kalangan muslim, meskipun berbeda ormas, misalnya partisipan N diundang oleh lembaga pendidikan NU untuk berceramah mengenai wirausaha.

Peneliti menyimpulkan bahwa relasi pada pengusaha Muhammadiyah dapat meliputi domain interpersonal, misalnya membangun kepercayaan konsumen). Selain itu domain intragrup, misalnya menjual produk-produk dari kalangan Muhammadiyah. Kemudian domain intergrup (membangun relasi dengan pengusaha dan konsumen dari kelompok lain).

Identitas Bermuhammadiyah

Dorongan berwirausaha dan memiliki identitas Muhammadiyah merupakan dua hal yang berbeda, dengan kata lain, seorang individu bergabung dengan Muhammadiyah bukan untuk menjadi pengusaha. Partisipan N menyampaikan bahwa memilih Muhammadiyah karena lebih rasional, bukan ideal. Meskipun begitu partisipan N tidak ingin membatasi usahanya hanya untuk kalangan Muhammadiyah saja. Bahkan partisipan N mendapatkan penghargaan dari Universitas Nahdatul Ulama (UNU).

“...saya dari Universitas UNU juga dapet penghargaan apa itu, Universitas NU jadi saya berbisnis saya orang Muhammadiyah saya enggak mau membatasi langkah saya itu, jualan saya itu hanya di beli orang Muhammadiyah, enggak yang penting saya itu menyelenggarakan makanan yang halal dan thoyiban dan saya bergaul dengan semua lapisan masyarakat itu seperti itu, sekarang juga produk-produknya sudah banyak karena saya bercita-cita mengentaskan pengangguran...” (N, 119-124)

Muhammadiyah menjadi wadah, seperti yang disampaikan partisipan D. Wadah di sini merupakan sarana untuk berkelompok untuk melakukan sesuatu.

“Yaa aa sebagai wadah aja si, jadi wadah yang kemudian saya sebut itu ya kaya tadi kita mempunyai pemahaman mempunyai pendirian mempunyai pengetahuan yang itu terwadahi dari persyarikatan yang kemudian dari wadah ini kita bisa melakukan sesuatu yang kemudian disebut gerakan, aa susah sekali kita melakukan sesuatu kalau kita tidak bersama berjamaah dan tidak ada wadahnya” (D, 242-246).

Setelah adanya Gerakan ekonomi pasca Muktamar Muhammadiyah ke-47 dengan dimunculkannya pilar ketiga dalam bidang ekonomi dan dakwah kemasyarakatan yang kemudian dibentuklah Jaringan Saudagar Muhammadiyah (JSM). JSM menjadi wadah bagi para pengusaha dari kalangan Muhammadiyah, selain itu menjadi motor untuk menghasilkan suatu produk yang lahir dari kalangan Muhammadiyah, seperti disampaikan partisipan N.

“...harapannya untuk JSM itu bisa bekerja sama jadi ada usaha-usaha yang di motori oleh JSM itu bareng-bareng misal ya saya itu suka kalau lihat di UMP itu kan ada laboratorium ada mahasiswa ada dosen-dosen yang pinter-pinter terutama untuk kebutuhan sehari-hari kenapa kita nggak bikin sabun sendiri, memproduksi sendiri kalau di Aisiyah itu ada myclean itu...” (N, 637-640)



Peneliti menyimpulkan bahwa identitas bermuhammadiyah merupakan wadah untuk menumbuhkan kesadaran beragama dan menjadi wadah para pengusaha Muhammadiyah untuk saling bekerjasama. Para partisipan tidak terdorong untuk berwirausaha karena Muhammadiyah, tetapi Muhammadiyah menjadi jalan para partisipan menemukan makna.

Menemukan Makna

Makna merupakan sesuatu yang dianggap penting bagi partisipan dalam perjalanannya menjadi pengusaha. Partisipan menemukan makna setelah menghadapi dilema. Partisipan N berupaya mempertahankan usahanya karena ingin membuka lapangan kerja bagi orang lain, karena partisipan memercayai menjadi jalan dari rezeki Allah SWT untuk para karyawan.

“... ya di niatkan saja beribadah seperti saya kan tadi punya visi dan misi untuk menyelenggarakan makanan Halalan thoyibah ya ingin khaairunas anfauhum binnas kan dengan ini saya menciptakan lapangan pekerjaan...”
(N, 771-773)

Partisipan N berupaya mempertahankan karyawan karena melihat pula orang lain yang direkrut pengusaha non-muslim kemudian menjadi murtad. Partisipan D pula bahwa perlunya menempatkan perintah Allah SWT di atas segalanya, termasuk dalam berwirausaha, misalnya dengan memiliki tujuan sosial dalam berwirausaha. Analogi yang disampaikan oleh partisipan D adalah dengan “pengusaha Cina dan pengusaha Arab”, di mana pengusaha Cina lebih perhitungan, sedangkan pengusaha Arab lebih berorientasi sosial.

Kesimpulan yang peneliti tarik terkait makna bagi para partisipan, yaitu munculnya nilai-nilai identitas sebagai seorang muslim yang menjadi keyakinan dalam beragama untuk menjalankan usaha. Dampak dari adanya keyakinan tersebut adalah munculnya orientasi sosial untuk menjalankan usaha

Dorongan berwirausaha dikaitkan dengan bagaimana usaha itu dikelola oleh partisipan. Pengelolaan usaha saling terkait dengan relasi yang dibangun oleh para partisipan dengan beragam kalangan. Meskipun menyandang identitas sebagai anggota atau simpatisan Muhammadiyah, tidak membatasi para partisipan untuk hanya menyediakan produk untuk kalangan Muhammadiyah saja, tetapi minimal untuk kalangan muslim itu sendiri. Meskipun relasi dengan kalangan pengusaha non-muslim tidak dapat dihindari, sehingga memunculkan kesadaran untuk membuat wadah untuk menggerakkan ekonomi melalui jalan berwirausaha, salah satunya dengan Jaringan Saudagar Muhamadiyah (JSM).

Di sisi lain, identitas bermuhammadiyah juga menjadi jalan untuk menumbuhkan kesadaran beragama bagi partisipan. Resiko tidak dapat dihindari dalam berwirausaha sehingga menimbulkan pemaknaan ulang dalam berwirausaha, gejala emosional, dan juga pemecahan masalah. Melalui kesadaran agama tersebut, partisipan kemudian menemukan makna dalam proses berwirausahanya. Sehingga terlihat pemaknaan partisipan lebih berorientasi pada keyakinan dalam beragama.

Keenam tema tersebut kemudian peneliti rangkai untuk menghasilkan suatu keterhubungan satu sama lain. Keterhubungan antar tema tersebut digambarkan dalam gambar 5.1.



Gambar 5.1 Hubungan Antar Tema

Esensi terdalam dari penelitian ini bahwa motivasi berwirausaha pada pengusaha muslim yang tergabung ke dalam Jaringan Saudagar Muhammadiyah (JSM) memunculkan adanya kesadaran beragama dalam menjalankan usaha. Kesadaran beragama menjadi penting dalam memberikan makna untuk menjalankan usaha dengan bergantung pada Allah SWT.

Pengusaha muslim secara umum, termasuk pengusaha Muhammadiyah, tidak sekedar bertujuan untuk memenuhi keinginan material, sosial, maupun negara, tetapi juga memiliki tujuan untuk beribadah (Harizan & Mustafa, 2020). Selain itu, juga meniru cara berdagang Nabi Muhammad S.A.W. dengan mengedepankan shiddiq, amanah, tabligh, dan fathonah (Syahrul & Abdullah, 2019). Salah satunya adalah dengan menghindari riba, pada penelitian yang dilakukan oleh Khatimah (2011) terkait fatwa haram dari dewan tarjih Muhammadiyah pada pengusaha Muhammadiyah di Wonosobo, di mana beragam sikap yang muncul, baik positif (47%), negatif (19%), maupun tidak tahu (19%).

Kewirausahaan islam memiliki perspektif yang berbeda antara barat dan islam, di mana Barat lebih mengutamakan maksimal keuntungan, sedangkan dalam perspektif islam berkewajiban untuk memenuhi kebutuhan agama dan masyarakat (Hassan & Hippler, 2014). Pada penelitian ini, kesadaran beragama tersebut berdampak secara sosial terhadap perjalanan usaha para pengusaha. Spiritual Islam menjadi salah satu faktor keberhasilan resiliensi bagi pengusaha muslim di tengah pandemi covid-19 (Junusi & Mubarok, 2020).

Wirausaha, selain terkait dengan keuntungan, tidak terlepas dari adanya relasi sosial yang dibangun oleh pengusaha itu sendiri. Penelitian Sholihah dan Handoyo (2019) menemukan adanya relasi sosial yang saling membantu sama lain antara pengusaha dan pengrajin batik.



Pada istilah Riyono, Himam, dan Subandi (2012) adalah "risk" atau resiko yaitu evaluasi negatif yang dilakukan seseorang ketika dihadapkan oleh ketidakpastian (*uncertainty*). Di sisi lain, Riyono, Himam, dan Subandi juga menyampaikan bahwa ada harapan (*hope*) untuk mengevaluasi dampak positif ke depan dari kondisi ketidakpastian. Di sini, Muhammadiyah berperan sebagai media untuk menumbuhkan kesadaran beragama pada pengusaha sehingga pada akhirnya pengusaha dapat mencapai kebijaksanaan (*virtues*) dalam terminology Riyono, Himam, dan Subandi kembali

SIMPULAN

Hasil penelitian menemukan enam tema, yaitu dorongan berwirausaha, pengelolaan usaha, relasi dalam berwirausaha, dilema dalam berwirausaha, identitas bermuhammadiyah, dan menemukan makna. Kesadaran dalam beragama menjadi modal utama para pengusaha Muhammadiyah menjalankan usahanya. Ketika dihadapkan pada ketidakpastian, pengusaha muslim cenderung menggunakan modal spiritual untuk memberikan makna dalam upayanya. Penelitian selanjutnya dapat lebih mengeksplorasi pengusaha Muhammadiyah secara nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah mendanai penelitian ini. Terima kasih pula untuk Jaringan Saudagar Muhammadiyah Banyumas atas kesediannya merekomendasikan partisipan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2007). *Analisis eksistensial : Sebuah pendekatan alternatif untuk psikologi dan psikiatri*. Raja Grafindo Persada.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Karakteristik Usaha 2019*. Diakses dari <https://www.bps.go.id/publication/2019/11/20/fe955ae6a40e1a87f424569e/statistik-karakteristik-usaha-2019.html>.
- Cresswell, J.W. (2007). *Qualitative inquiry & research design : Choosing among five approaches*. Sage Publications.
- Fauzia, I. Y.. (2018). *Islamic entrepreneurship*. PT Raja Grafindo Persada.
- Haslam, S.A. (2004). *Psychology in organization : The social identity approach*. Sage Publication.
- Haslina, S.H.M. & Mustafa, M.S. (2020). Islamic Entrepreneurship: Analysis of Research Trend. *Islāmiyyāt*, 42(2), 71 – 85. <https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2020-4202-07>.
- Hassan, M.K. & Hippler, W.J. (2014). Entrepreneurship and Islam: An overview. *Econ Journal Watch*, 11(2), . <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3263110>.



- Herdiansyah, H. (2010). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Salemba Humanika.
- Ibrahim, S & Abou, E. (2018). Motivation to become entrepreneurs: An exploratory study. *Journal of Economic and Management Sciences*, 19, 196-202.
- Jaringan Saudagar Muhammadiyah. (2017). *Jaringan Saudagar Muhammadiyah - Silaturahmi & Kerja Nasional*. (Online). Diakses dari <http://www.saudagarmu.com/warta-aktual/85-jaringan-saudagar-muhammadiyah-silaturahmi-kerja-nasional>.
- Junusi, R., & Mubarak, F. (2020). Islamic entrepreneur resilience model: Retail business survives during crisis. *Journal of Digital Marketing and Halal Industry*, 2(2), 89-106.
doi:<http://dx.doi.org/10.21580/jdmhi.2020.2.2.6350>.
- Kasali, R., Nasution, A. H., Ciptarahayu, A., Kuswanti, H., Rustiadi, S., Mulyana, A., Mirzanti, R., & Dwilarso. (2012). *Modul kewirausahaan*. PT Mizan Publika.
- Kementrian Perindustrian Republik Indonesia. (2018). *Indonesia Butuh 4 Juta Wirausaha Baru untuk Menjadi Negara Maju*. Dikases dari <https://kemenperin.go.id/artikel/19926/Indonesia-Butuh-4-Juta-Wirausaha-Baru-untuk-Menjadi-Negara-Maju>.
- Khatimah. (2011). Sikap pengusaha muhammadiyah terhadap fatwa majlis tarjih tentang haramnya bunga bank (studi kasus Desa Tieng, Kecamatan Kejajar, Kabupaten Wonosobo). *Tajdida*, 9 (1), 40-58.
- Kumparan.com. (2019). *3 Alasan Seseorang Menjadi Pengusaha*. Diakses dari <https://kumparan.com/karjaid/3-alasan-seseorang-menjadi-pengusaha-1sPqgm3Hjq4/full>.
- La kahija, Y.F. (2017). *Penelitian fenomenologis : Jalan memahami pengalaman hidup*. Kanisius.
- Meredith, G. (1996). *Kewirausahaan : Teori dan praktek* (Penerjemah : Andre Asparsayogi). PT Pustaka Binaman Pressindo.
- Munawaroh, M. (2012). Faktor-faktor yang memotivasi wanita menjadi pengusaha (studi pada pengusaha wanita anggota IWAPI DIY). *Jurnal Ilmu Manajemen*, 2 (1), 32-43. DOI: <https://doi.org/10.32502/jimn.v2i1.333>.
- Pangkey, M. (2012). Analisis faktor-faktor penyebab pengunduran diri karyawan waktu tertentu pada PT. Sinar Pure Foods International. *Jurnal Ilmu Administrasi Unsrat*, 8 (3).
- Republika. (2015). *Muhammadiyah Bentuk Jaringan Saudagar*. Diakses dari <https://www.republika.co.id/berita/koran/khazanah-koran/15/12/11/nz6ugg39-muhammadiyah-bentuk-jaringan-saudagar>.
- Riyono, B. (2020). *Motivasi dan kepribadian : Dinamika islam tentang dinamika jiwa dan perilaku manusia*. Al-Mawardi.



- Riyono, B., Himam, F., & Subandi. (2012). In Search for Anchors The Fundamental Motivational Force in Compensating for Human Vulnerability. *Gadjah Mada International Journal of Business*, 14 (3), 229-252. [10.22146/gamaijb.5475](https://doi.org/10.22146/gamaijb.5475).
- Sarwono, S.W. (2013). *Pengantar psikologi umum*. Raja Grafindo Persada.
- Sholihah, A. A. & Handoyo, P. (2019). Relasi sosial pengusaha dan pengrajin batik al-barokah. *Jurnal Paradigma*, 7(4).
- Suherman, E. (2010). *Business entrepreneur*. Alfabeta.
- Syahrul, S. & Abdullah, M.W. (2019). Islamic Entrepreneurship Based On The Concept Of Honesty. *Prosiding International Conference On Islamic Economics And Business 2019*, [10.24252/iqtisaduna.v1i1.11805](https://doi.org/10.24252/iqtisaduna.v1i1.11805).
- Tempo.co. (2015). *Ini Gerakan Kewirausahaan Jaringan Saudagar Muhammadiyah*. Diakses dari <https://bisnis.tempo.co/read/725870/ini-gerakan-kewirausahaan-jaringan-saudagar-muhammadiyah/full&view=ok>.



KUALITAS PELAYANAN DAN LOYALITAS PELANGGAN PADA PENGGUNA DEWASA AWAL *E-COMMERCE* TOKOPEDIA

Annisa Dewi Safitri¹, Sherly Nurul Aulia², Tri Wahyuningsih³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Mr. Prof. Sunario, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

annisadwsf@gmail.com

Abstrak

Era digitalisasi memberikan dampak pada berkembangnya praktik jual beli secara *online*, yang kini lebih dikenal dengan sebutan *e-commerce*. Tokopedia merupakan salah satu *e-commerce* yang berkembang pesat di Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas pelayanan dan loyalitas pelanggan Tokopedia. Subjek dalam penelitian ini yaitu konsumen yang pernah melakukan transaksi di Tokopedia dengan rentang usia 18-40 tahun yang berjumlah 78 orang. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan pengambilan datanya dilakukan melalui dua skala. Kualitas pelayanan diukur dengan menggunakan 20 item skala adaptasi *SERVQUAL* dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* sebesar 0,932, sementara itu loyalitas pelanggan diukur dengan menggunakan 10 item skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dari Griffin dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* sebesar 0,918. Analisis data dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan bantuan JASP 0.14.1 untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel. Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.536, hal ini menunjukkan bahwa kualitas pelayanan memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan loyalitas pelanggan. Dengan demikian, semakin baik kualitas pelayanan aplikasi *e-commerce* Tokopedia, maka akan semakin baik pula loyalitas pelanggan *e-commerce* Tokopedia.

Kata kunci: Kualitas pelayanan; loyalitas pelanggan; tokopedia.

Abstract

The era of digitalization had an impact on the development of online buying and selling practices, which are now better known as e-commerce. Tokopedia is one of the fastest growing e-commerce sites in Indonesia. The purpose of this study was to determine the relationship between service quality and Tokopedia customer loyalty. The subjects in this study were consumers who had made transactions at Tokopedia with an age range of 18-40 years, totaling 78 people. Sampling was done through purposive sampling. This study used a correlational quantitative method and the data is collected through two scales. Service quality was measured using a 20-item adaptation scale SERVQUAL with Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.932, meanwhile, customer loyalty was measured using a 10-item scale that was compiled by the researcher based on Griffin's theory with Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.918. Data analysis in this study was tested using the Pearson product-moment correlation test with the help of JASP 0.14.1 to determine the relationship between the two variables. Based on the results of the correlation test, the correlation coefficient value is 0.536, this indicates that service quality has a positive and significant relationship with customer loyalty. Thus, the better service quality of the Tokopedia e-commerce application, the better loyalty of Tokopedia's e-commerce customers will be.

Keywords: Service quality, customer loyalty, tokopedia.



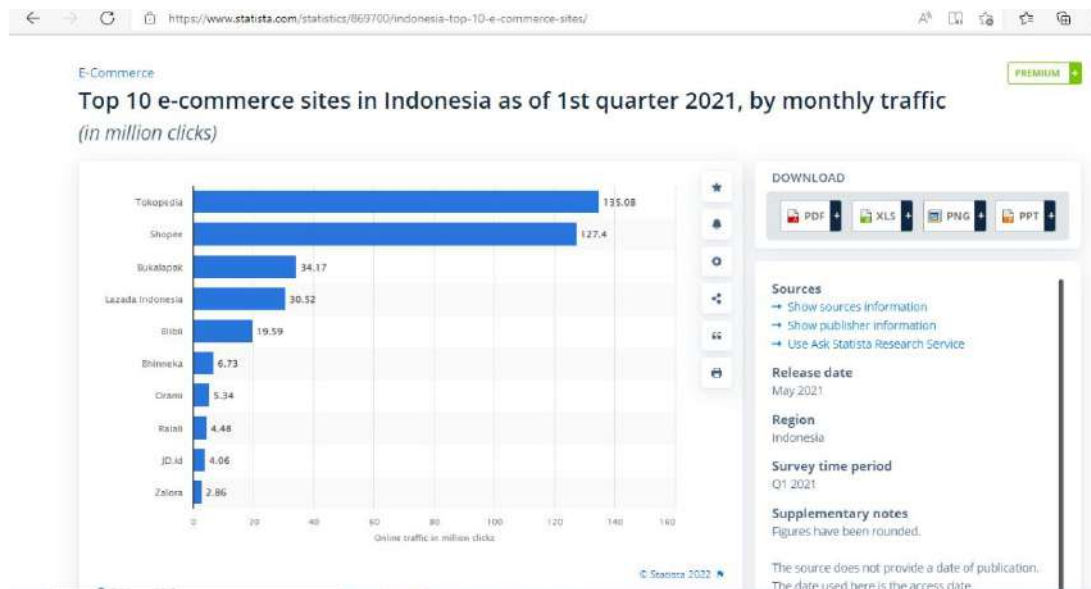
PENDAHULUAN

Di masa sekarang ini, era digitalisasi berdampak pada berkembangnya teknologi dan internet dalam membantu mempermudah kehidupan manusia. Kemajuan dari teknologi ini juga mulai memasuki dunia bisnis dan perekonomian masyarakat, yaitu dengan semakin mudah dan cepatnya masyarakat mengakses dan mendapatkan berbagai kebutuhannya secara *online*. Praktik jual beli yang terjadi antara produsen dan konsumen melalui jaringan elektronik kini dapat disebut sebagai *e-commerce*. Menurut Turban (dalam Lakutomo, 2014), *e-commerce* merupakan suatu konsep yang menjelaskan proses pembelian, penjualan dan pertukaran produk, layanan, dan informasi melalui jaringan internet (Turban dalam Lakutomo 2014:6; Ompusunggu 2018:38). Hadirnya *e-commerce* ini memberikan cara baru bagi kegiatan jual beli di masyarakat. Berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh *e-commerce* membuat masyarakat kini beralih dari praktik jual beli secara konvensional ke sistem yang lebih modern, yaitu melalui *e-commerce*. Fenomena ini menyebabkan banyak pelaku bisnis berlomba-lomba mengembangkan sistem jual beli secara *online* beserta strategi terbaiknya demi menarik lebih banyak minat dari masyarakat. Dilansir dari CNN Indonesia pada tahun 2021, Otoritas Jasa Keuangan (OJK) mencatat 88,1 persen pengguna internet di Indonesia telah menggunakan layanan *e-commerce* dalam membeli sejumlah produk. Pengguna tersebut didominasi oleh generasi Z dan milenial, dimana menurut Hurlock (dalam Ningsih, 2020) mereka tergolong dalam usia dewasa awal, yaitu tahap perkembangan yang dimulai dari usia 18 hingga kira-kira 40 tahun. Adapun karakteristik subjek penelitian yang kami gunakan yaitu pada rentang usia 18 sampai dengan 25 tahun. Hal ini karena berdasarkan survei yang telah kami lakukan, hasilnya menunjukkan bahwa pengguna aktif *e-commerce* di usia dewasa awal mayoritas berada pada rentang usia 18-25 tahun.

Semakin berkembangnya persaingan antar pelaku bisnis membuat mereka harus memikirkan strategi yang tepat untuk memenuhi apa yang dibutuhkan konsumen. Mempertahankan konsumen agar tetap setia dan memiliki komitmen terhadap suatu perusahaan atau yang seringkali dikenal dengan mempertahankan loyalitas pelanggan menjadi hal yang urgen untuk ditangani. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian loyalitas adalah kepatuhan atau kesetiaan. Menurut Kotler & Keller (dalam Ilmiah, 2021), loyalitas pelanggan merupakan kepercayaan pelanggan terhadap kinerja produk atau jasa perusahaan dan akan tetap menggunakan produk atau jasa perusahaan tersebut meskipun terdapat tawaran dari produk atau jasa dari pesaing. Sementara itu, Griffin (dalam Putra, 2014) menyatakan bahwa loyalitas pelanggan dapat didefinisikan berdasarkan perilaku membeli secara berulang dengan teratur, membeli antarlini produk dan jasa, mereferensikan kepada orang lain, dan menunjukkan kekebalan terhadap tarikan dari pesaing yang lain. Menurut Annas et al (dalam Cuhanazriansyah, dkk 2021), loyalitas pelanggan merupakan hal yang sangat penting bagi perusahaan di era kompetisi bisnis yang semakin ketat seperti saat ini. Pentingnya loyalitas pelanggan bagi perusahaan sudah tidak diragukan lagi, banyak perusahaan yang sangat berharap dapat mempertahankan pelanggannya dalam jangka panjang, bahkan jika mungkin untuk selamanya.

Memberikan kualitas pelayanan yang baik merupakan salah satu implementasi dari strategi untuk mempertahankan dan meningkatkan loyalitas pelanggan yang telah disebutkan sebelumnya. Berbagai penawaran diberikan semata-mata guna menyenangkan hati dan memberikan kepuasan bagi konsumen. Menurut Malau (dalam Maisa, dkk 2020) kualitas pelayanan dapat didefinisikan sebagai seberapa jauh perbedaan antara kenyataan dan harapan para pelanggan atas layanan yang mereka terima. Kualitas pelayanan yang diharapkan muncul berdasarkan informasi-informasi dari mulut ke mulut, pengalaman masa lalu dan janji promosi. Ketika konsumen merasa puas dengan pelayanan yang diberikan, maka dapat memungkinkan mereka untuk memiliki komitmen terhadap suatu merek atau perusahaan tertentu.

Penggunaan *e-commerce* ini juga telah merambah ke Indonesia, di mana saat ini tersedia berbagai platform *e-commerce* yang selalu berkembang di masyarakat, salah satunya adalah Tokopedia. Tokopedia merupakan salah satu platform *e-commerce* yang sangat populer dan banyak diminati.



• Indonesia: top 10 e-commerce sites by monthly traffic 2021 | Statista

Gambar 1. Top 10 *e-commerce* di Indonesia

Pada kuartal pertama tahun 2021, berdasarkan data di atas *e-commerce* Tokopedia menempati peringkat pertama di antara situs *e-commerce* yang paling banyak dikunjungi di Indonesia, dengan sekitar 135 juta kunjungan. Ini menunjukkan bahwa Tokopedia menjadi *e-commerce* yang paling diminati di Indonesia.

Hal ini bukan menjadi mustahil, apabila kita melihat kualitas pelayanan konsumen yang ditawarkan *e-commerce* tersebut. Hampir dari semua kalangan, semua usia, baik laki-laki maupun perempuan mampu menikmati produk yang ditawarkan oleh platform ini. Tokopedia menyediakan segala jenis kebutuhan masyarakat, mulai dari kebutuhan rumah tangga, pakaian, transportasi, bahkan hingga hiburan. Mereka dikenal tidak tanggung-tanggung dalam memberikan pelayanan kepada



konsumen mereka, misalnya dengan menghadirkan bintang tamu yang diidolakan banyak orang, memberikan diskon akhir bulan, dan penawaran-penawaran menarik lainnya.

Perkembangan *e-commerce* yang semakin marak, tidak berarti bahwa setiap perusahaan *e-commerce* berhasil. Sangat penting bagi mereka untuk menyesuaikan layanan dengan pasar lokal. Namun, melihat dari keberhasilan Tokopedia, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa Tokopedia mampu menyesuaikan layanan yang ditawarkannya dengan keinginan pasar lokal. Hal yang menjadi menarik dan merupakan kebaruan dari penelitian-penelitian sebelumnya dengan tema serupa adalah sasaran subjek dalam penelitian ini ditujukan untuk pelanggan Tokopedia dengan kelompok usia dewasa awal. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kualitas pelayanan dengan loyalitas pelanggan pada pengguna dewasa awal *e-commerce* Tokopedia. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti merumuskan hipotesis yaitu terdapat hubungan yang positif antara kualitas pelayanan dengan loyalitas pelanggan pada pengguna dewasa awal *e-commerce* Tokopedia. Oleh karena itu, untuk membuktikannya maka penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kualitas pelayanan dengan loyalitas pelanggan pada pengguna dewasa awal *e-commerce* Tokopedia.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Terdapat 78 subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini, di mana pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Notoatmodjo (dalam Silvianita, 2020) mendefinisikan teknik *purposive sampling* sebagai pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya. Di mana peneliti menentukan sendiri kriteria subjek penelitian untuk berpartisipasi dalam penelitian, yaitu pengguna Tokopedia sebagai media bertransaksi secara *online* dengan rentang usia 18 sampai 40 tahun.

Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui *google form* yang disebar selama kurun waktu 8 hari. Terdapat dua variabel yang diukur dalam penelitian ini, yaitu kualitas pelayanan sebagai variabel bebas dan loyalitas pelanggan sebagai variabel tergantung. Kualitas pelayanan diukur dengan menggunakan adaptasi dari model *SERVQUAL (Service Quality)* yang dikembangkan oleh Parasuraman, dkk. (1988) berjumlah 20 item dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* sebesar 0,932. Sedangkan, loyalitas pelanggan diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan teori loyalitas pelanggan dari Griffin yang berjumlah 10 item dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* sebesar 0,918. Kedua skala tersebut menggunakan model likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Analisis data dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan bantuan JASP 0.14.1 untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas skala kualitas pelayanan menunjukkan nilai *corrected item-total correlation* yang bergerak dari 0,364 sampai 0,754. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan terhadap 20 item skala, seluruh item dinyatakan valid dan tidak ada item yang gugur. Sementara itu, nilai reliabilitas *alpha cronbach's* skala kualitas pelayanan yaitu sebesar 0,932.

Tabel 1.
Uji Reliabilitas Skala SERVQUAL

Frequentist Scale Reliability Statistics	
Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.932
95% CI lower bound	0.906
95% CI upper bound	0.952

Hasil uji validitas skala loyalitas pelanggan menunjukkan nilai *corrected item-total correlation* yang bergerak dari 0,487 sampai 0,815. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan terhadap 12 item skala, terdapat 2 item yang gugur sehingga jumlah item valid yang dapat digunakan adalah sebanyak 10 item. Sementara itu, nilai reliabilitas *alpha cronbach* skala loyalitas pelanggan yaitu sebesar 0,918.

Tabel 2.
Uji Reliabilitas Skala Loyalitas Pelanggan

Frequentist Scale Reliability Statistics	
Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.918
95% CI lower bound	0.887
95% CI upper bound	0.942

Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, pada variabel kualitas pelayanan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,884 ($>0,05$) sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal. Pada variabel loyalitas pelanggan, nilai signifikansinya adalah sebesar 0,976 ($>0,05$) sehingga datanya juga berdistribusi normal.



Tabel 3.
 Uji Normalitas

Descriptive Statistics		
	Kualitas Pelayanan	Loyalitas Pelanggan
Valid	77	77
Missing	921	921
Shapiro-Wilk	0.884	0.976
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	0.152
Maximum	76.000	45.000

Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan SPSS diketahui nilai *Sig. deviation from linearity* sebesar 0,464 ($> 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kualitas pelayanan dan loyalitas pelanggan.

Tabel 4.

Uji Linearitas ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Loyalitas Pelanggan * Kualitas Pelayanan	Between Groups	(Combined)	1931.859	25	77.274	2.192	.009
		Linearity	1071.363	1	1071.363	30.390	.000
		Deviation from Linearity	860.496	24	35.854	1.017	.464
Within Groups			1797.933	51	35.254		
Total			3729.792	76			

Uji Hipotesis

Hasil analisis *pearson product moment*, menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r=0,627$. Nilai koefisien korelasi tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel kualitas pelayanan dengan variabel loyalitas pelanggan. Artinya, semakin tinggi kualitas pelayanan maka semakin tinggi pula loyalitas pelanggan. Hal yang sama juga berlaku sebaliknya, semakin rendah kualitas pelayanan maka semakin rendah pula loyalitas pelanggan. Nilai taraf signifikansi sebesar $p<0,01$ ($p<0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kualitas pelayanan dengan variabel loyalitas pelanggan.

Tabel 5.
 Uji Korelasi

Pearson's Correlations				
			Pearson's r	p
Kualitas Pelayanan	-	Loyalitas Pelanggan	0.536	< .001



Pembahasan

Era digitalisasi membawa pengaruh yang sangat besar bagi kehidupan manusia, hampir setiap kegiatan dialihkan ke teknologi yang lebih modern, sistem kehidupan menjadi semakin mudah di berbagai bidang. Salah satu dampak era digitalisasi ditinjau dari bidang ekonomi adalah dengan berkembangnya *e-commerce*. Perkembangan *e-commerce* lahir sebagai suatu dampak dari era digitalisasi yang membuat para pelaku bisnis bersaing dalam menciptakan sistem jual beli secara *online*. Menilik bahwa pengguna *e-commerce* yang didominasi para pengguna aktif internet sangatlah banyak, maka *e-commerce* ini berpeluang lebih besar dalam meraih keuntungan jika dibandingkan dengan pasar tradisional. Layaknya pasar tradisional, segala upaya pun dilakukan perusahaan *e-commerce* guna menarik minat beli pelanggan dan mempertahankan bahkan meningkatkan loyalitasnya. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap meningkatnya loyalitas pada pelanggan adalah faktor kualitas pelayanan yang diberikan. Hal tersebut membuat para pelaku bisnis berusaha menawarkan berbagai pelayanan terbaiknya agar dapat menarik minat dan mempertahankan loyalitas pelanggan. Untuk membuktikan dugaan tersebut dilakukanlah penelitian dengan judul "Kualitas Pelayanan dan Loyalitas Pelanggan pada Pengguna Dewasa Awal *E-Commerce* Tokopedia"

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas pelayanan dengan loyalitas pelanggan pada pengguna dewasa awal *e-commerce* Tokopedia. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan *Shapiro Wilk* yang kemudian diperoleh hasil bahwa data penelitian ini berdistribusi normal yaitu dengan nilai signifikansi sebesar 0,884 ($>0,05$) pada variabel kualitas pelayanan dan 0,976 ($>0,05$) pada variabel loyalitas pelanggan. Hasil uji linieritas mendapatkan nilai $p = 0,464$ ($>0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan linear antara kualitas pelayanan dan loyalitas pelanggan pada pengguna dewasa awal *e-commerce* Tokopedia.

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *pearson product moment*, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,536. Berdasarkan kategorisasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2016), maka dapat disimpulkan bahwa kualitas pelayanan memiliki hubungan yang tergolong sedang dengan loyalitas pelanggan pada pengguna dewasa awal pengguna *e-commerce* Tokopedia. Koefisien korelasi menunjukkan nilai yang positif yang berarti bahwa semakin tinggi kualitas pelayanan yang diberikan oleh Tokopedia, maka semakin tinggi pula loyalitas pelanggannya.

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian terdahulu, di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Ilmiah & Puspitadewi (2021) yang membuktikan bahwa kualitas pelayanan berhubungan positif dan signifikan terhadap loyalitas pelanggan. Yang menjadi pembeda antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek yang digunakan dan teknik pengambilan sampel. Pada penelitian tersebut subyek hanya terbatas pada mahasiswa psikologi UNESA saja, sedangkan pada penelitian ini subjek merupakan individu dengan kriteria berada pada kalangan usia dewasa awal.



Teknik sampel yang digunakan pada penelitian tersebut adalah *nonprobability sampling*, sedangkan pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*. Penelitian lain yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nalendra (2018). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas pelayanan harga kepuasan pelanggan terhadap loyalitas pelanggan dan analisis datanya menggunakan persamaan regresi linear berganda, korelasi, dan analisis jalur yang kemudian menghasilkan temuan bahwa kualitas pelayanan berhubungan secara positif dengan loyalitas pelanggan sebesar 0.196 ($r = 0,196$). Selain itu, penelitian tersebut juga tidak meneliti tentang layanan *e-commerce*, melainkan salah satu layanan *provider* internet. Sedangkan, penelitian yang kami lakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas pelayanan dengan loyalitas pelanggan pada pengguna dewasa awal *e-commerce* Tokopedia dan menggunakan analisis data berupa uji korelasi *pearson product moment*.

Aristya dan Atmaja (2016) yang menganalisis pengaruh kualitas pelayanan *website e-commerce* terhadap kepuasan dan niat berperilaku loyal. Hasil dari penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa kualitas pelayanan *website e-commerce (e-servqual)* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan konsumen sehingga hal ini akan memunculkan niat konsumen untuk berperilaku loyal. Hal ini berarti bahwa semakin baik kualitas pelayanan yang diberikan maka semakin puas pelanggan sehingga semakin tinggi pula niat konsumen untuk berperilaku loyal. Sebaliknya, semakin buruk kualitas pelayanan yang diberikan maka semakin rendah kepuasan pelanggan sehingga semakin rendah pula niat konsumen untuk berperilaku loyal.

Penelitian relevan selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Parastiwi (2017). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi terhadap kualitas pelayanan dengan kepuasan pelanggan Obonk Steak & Ribs. Sedangkan, penelitian yang kami lakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas pelayanan dengan loyalitas pelanggan pada pengguna dewasa awal *e-commerce* Tokopedia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas persepsi terhadap kualitas pelayanan dengan kepuasan pelanggan Obonk Steak & Ribs tergolong sedang sehingga perlu untuk meningkatkan kualitas pelayanan agar kepuasan pelanggan dapat lebih meningkat.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sari (2017) yang melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara persepsi terhadap kualitas layanan dengan loyalitas pada pengguna jasa layanan operator seluler di Surabaya. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang searah, hal ini berarti jika konsumen memiliki persepsi positif terhadap kualitas layanan yang diberikan, maka loyalitas yang dimiliki akan meningkat. Sebaliknya jika konsumen memiliki persepsi negatif terhadap kualitas layanan yang diberikan, maka loyalitas yang dimiliki akan berkurang bahkan menghilang.

Pelanggan dapat berpeluang melakukan pembelian berulang ketika mereka pernah memperoleh kepuasan terhadap kualitas pelayanan yang diberikan oleh *e-*



commerce yang dijadikan tempatnya bertransaksi. Pembelian secara berulang inilah yang menunjukkan bahwa pelanggan tersebut loyal atau setia, di mana hal ini disebut sebagai loyalitas pelanggan. Oleh karena itu, jelas bahwa disini kualitas pelayanan memiliki peranan penting dan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada loyalitas pelanggan. Artinya, persepsi pelanggan terhadap kualitas pelayanan yang ditawarkan oleh *e-commerce* nantinya akan mempengaruhi tingkat loyalitas pelanggan tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asriel (dalam Maisa, dkk 2020) yang menghasilkan temuan bahwa kualitas pelayanan berpengaruh positif dan signifikan terhadap loyalitas konsumen. Umumnya, pengguna *e-commerce* didominasi oleh kalangan dewasa awal, di mana biasanya mereka akan membandingkan dan mempertimbangkan terlebih dahulu di antara beberapa *e-commerce* yang tersedia dengan tujuan mendapatkan *e-commerce* yang mampu memberikan kualitas pelayanan terbaik. Maka dari itu perusahaan *e-commerce* harus mampu secara berkala mengembangkan, meningkatkan, serta memperbarui kualitas pelayanan mereka.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan, seperti masih terdapat dua item pada kuesioner yang gugur, sebaran usia responden yang mengisi kuesioner tidak merata dikarenakan terbatasnya jumlah responden (mayoritas yang mengisi kuesioner berusia 20 tahun, sedangkan rentang usia dewasa awal 18-40 tahun) sehingga hasil kurang dapat digeneralisasikan dalam kategori usia dewasa awal. Untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang serupa diharapkan dapat memperbanyak sampel sehingga didapatkan responden dengan rentang usia yang lebih bervariasi dan mewakili kategori dewasa awal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas pelayanan dengan loyalitas pelanggan pada *customer e-commerce* Tokopedia usia dewasa awal. Semakin tinggi kualitas pelayanan yang diberikan, maka akan semakin tinggi pula loyalitas pelanggan terhadap *e-commerce* Tokopedia. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kualitas pelayanan yang diberikan, maka semakin rendah pula loyalitas pelanggan terhadap *e-commerce* Tokopedia. Oleh karena itu, Tokopedia disarankan untuk terus meningkatkan kualitas pelayanannya agar dapat mempertahankan loyalitas pelanggan.

DAFTAR PUSTAKA

Cuhanazriansyah, M. R., Giatman, M., & Ernawati. (2021). Kualitas pelayanan dan kepuasan pelanggan terhadap loyalitas pelanggan dana pada masa physical distancing. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, 5(2), 311-319.



- Hanadian Nurhayati-Wolff, & 31, M. (2021, May 31). *Indonesia: Top 10 e-commerce sites by monthly traffic 2021*. Statista. Retrieved April 12, 2022, from <https://www.statista.com/statistics/869700/indonesia-top-10-e-commerce-sites/>
- Indonesia, C. N. N. (2021, November 11). *88,1 Persen Pengguna internet Belanja Dengan e-commerce*. ekonomi. Retrieved May 27, 2022, from <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20211111123945-78-719672/881-persen-pengguna-internet-belanja-dengan-e-commerce#:~:text=Dari%20jumlah%20itu%2C%20terdapat%20129,mencapai%20Rp266%20triliun%20tahun%20lalu>.
- Ilmiah, A. Z., & Puspitadewi, N. W. S. (2021). Hubungan antara persepsi terhadap kualitas pelayanan e-commerce x dengan loyalitas konsumen pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya, *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 122-134.
- Maisa, A. H., & Widodo, A. (2020). Pengaruh kualitas pelayanan dan kepercayaan terhadap loyalitas konsumen tokopedia (survey pada konsumen tokopedia di kota bandung). *e-Proceeding of Management*, 7(2), 6561-6571.
- Marina, D. (2015). *Pengaruh pemeriksaan pajak terhadap kepatuhan wajib pajak badan*. Skripsi. Fakultas Ekonomi, Universitas Pasundan.
- Meidita, Y., Suprpto, & Rokhmawati., R. I. (2018). Pengaruh kualitas layanan terhadap kepuasan, kepercayaan dan loyalitas pelanggan pada e-commerce (studi kasus: shopee). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 2(11), 5682-5690.
- Mumtaha, H. A., & Khoiri, H. A. (2019). Analisis dampak perkembangan revolusi industri 4.0 dan society 5.0 pada perilaku masyarakat ekonomi (e-commerce), *Pilar Teknologi: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Teknik*, 4(2), 55-60.
- Nalendra, A. R. A. (2018). Pengaruh kualitas pelayanan harga kepuasan pelanggan terhadap loyalitas pelanggan (studi kasus pelanggan IM3 Madiun), *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Komputer*, 3(2), 281-288.
- Ningsih, I. R. A. (2020). Dinamika coping stress wanita dewasa awal yang mengalami endometriosis, *Jurnal Experientia*, 8(1), 1-10.
- Parasuraman, A., & Zeithaml, V. A. (1988). SERVQUAL: A multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality. *Journal of Retailing*, 64(1), 12-40.
- Sari, E. (2017). *Hubungan antara persepsi terhadap kualitas layanan dengan loyalitas konsumen pada pengguna layanan operator di surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.



Silvianita, S., & Yulianto, E. (2020). Webinar sebagai kegiatan peningkatan kompetensi widyaiswara pada masa pandemi covid-19. *Paedagoria: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan*, 11(2), 113-119.



PERAN JOB INSECURITY DAN IKLIM ORGANISASI TERHADAP LOYALITAS PEGAWAI KONTRAK

Dyah Ayu Purwaningtyas¹, Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto²

¹Universitas Negeri Yogyakarta,
Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Caturtunggal, Kecamatan Depok, Santren, Caturtunggal, Kec.
Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

²Universitas Gadjah Mada,
Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta

dyahayu061291@gmail.com

Abstract

Contract worker are still a polemic of problems that often occur in organizations. Contradictory problems that are often faced by contract worker, on the one hand they are required to be loyal, but on the other hand the organization only provides a contractual employment relationship status. This study aims to understand how the role of job insecurity and organizational climate on contract worker loyalty in the health sector. The research participants were 288 contract worker in the health sector in the Demak Regency General Government Hospital. Participants consisted of 109 nursing medical personnel, 65 non-nursing medical personnel, and 114 support staff; which is divided into 109 men and 179 women. There were 93 participants with 1-3 years of service, 94 people for 3-6 years, and 101 people >6 years. This research design uses a non-experimental quantitative approach with a non-probability sampling method, namely the purposive sampling technique. This study uses a survey model. Data collection was carried out by distributing 3 psychological measurement scales offline, which consisted of a contract employee loyalty scale, a job insecurity scale, and an organizational climate scale. The data analysis technique used multiple regression analysis using the enter method. The results of the analysis showed a score of $F=49,741$; $p<0.05$; $R^2=0.259$. This shows that job insecurity and organizational climate together can determine the loyalty of contract employees by 25.9%. However, partially, job insecurity was found to have no role in contract employee loyalty, while organizational climate was found to have a role in contract employee loyalty. The support and warmth aspect of the organizational climate is the highest aspect that determines the loyalty of contract employees by 12.85%. Therefore, to increase the loyalty of contract employees, the organization is expected to provide better support and warmth for contract employees.

Keywords: *Job Insecurity, Organizational Climate, Employee Loyalty, Contract Worker*

Abstrak

Pegawai kontrak selama ini masih menjadi polemik persoalan yang sering terjadi di organisasi. Permasalahan kontradiksi yang sering dihadapi pegawai kontrak, yakni disatu sisi mereka dituntut untuk loyal, namun disisi lain organisasi hanya memberikan status hubungan kerja yang sifatnya kontraktual. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana peran job insecurity dan iklim organisasi terhadap loyalitas pegawai kontrak sektor kesehatan. Partisipan penelitian berjumlah 288 pegawai kontrak sektor kesehatan di lingkungan Rumah Sakit Pemerintah Umum Daerah Kabupaten Demak. Partisipan terdiri atas 109 orang tenaga medis keperawatan, 65 orang tenaga medis non keperawatan, dan 114 orang staff pendukung; yang terbagi atas 109 orang berjenis kelamin laki-laki dan 179 orang berjenis kelamin perempuan. Partisipan dengan masa kerja 1-3 tahun sebanyak 93 orang, 3-6 tahun sebanyak 94 orang, dan >6 tahun sebanyak 101 orang. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan metode pengambilan sampel non-probability sampling yakni teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan model survei. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan 3 skala pengukuran psikologis



secara offline, yang terdiri atas skala loyalitas pegawai kontrak, skala job insecurity, dan skala iklim organisasi. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda metode enter. Hasil analisis menunjukkan skor $F=49,741$; $p<0,05$; $R^2=0,259$. Hal ini menunjukkan bahwa job insecurity dan iklim organisasi secara bersama-sama dapat menentukan loyalitas pegawai kontrak sebesar 25,9%. Namun, secara parsial, job insecurity ditemukan tidak berperan terhadap loyalitas pegawai kontrak, sementara iklim organisasi ditemukan berperan terhadap loyalitas pegawai kontrak. Aspek dukungan dan kehangatan dari iklim organisasi merupakan aspek tertinggi menentukan loyalitas pegawai kontrak sebesar 12,85%. Oleh karena itu, untuk meningkatkan loyalitas pegawai kontrak, organisasi diharapkan dapat memberikan dukungan dan kehangatan secara lebih baik bagi pegawai kontrak.

Kata kunci: *Job Insecurity*, Iklim Organisasi, Loyalitas Pegawai, Pegawai Kontrak

PENDAHULUAN

Pegawai kontrak selama ini masih menjadi polemik persoalan yang sering terjadi di organisasi. Permasalahan kontradiksi yang sering dihadapi pegawai kontrak, yakni disatu sisi mereka dituntut untuk loyal, namun disisi lain organisasi hanya memberikan status hubungan kerja yang sifatnya kontraktual. Artinya, organisasi hanya memberi status kontrak yang berjangka waktu.

Konsep pekerja kontrak sendiri muncul pertama kali, awalnya sebagai bentuk penanganan fenomena maraknya pengangguran di sejumlah belahan benua Eropa (Both, Dolado, Frank, 2002). Namun, seiring berjalannya waktu, konsep pekerja kontrak ini terus mengalami perkembangan di beberapa negara barat hingga wilayah timur, yakni Indonesia. Data statistik (2010) mencatat, bahwa rata-rata organisasi di Indonesia menggunakan pegawai kontrak sebesar 65%, sedangkan pegawai tetap hanya sebesar 35%.

Organisasi sektor kesehatan merupakan salah satu organisasi di Indonesia yang cukup tinggi menggunakan pegawai kontrak sebagai tenaga supporting di organisasi mereka. Hal ini dikarenakan, pekerja kontrak merupakan alternatif paling utama untuk mengatasi tingginya GAP kebutuhan tenaga kerja kesehatan di Indonesia. Beberapa faktor lainnya yang melatarbelakangi organisasi sektor kesehatan menggunakan pegawai kontrak yaitu, karena penggunaan pegawai kontrak dianggap lebih efisien, fleksibel, serta biayanya yang cukup murah (Boone & Kurtz, 2007).

Akan tetapi, menggunakan pegawai kontrak di suatu organisasi, ternyata cukup menjadi permasalahan jika tidak dikelola dengan baik. Permasalahan yang kerap muncul yakni, pegawai kontrak sering melakukan perilaku kontraproduktif seperti mengambil istirahat yang tidak beralasan, melalaikan tujuan dalam melakukan tugas kerja, melakukan pencurian baik uang ataupun alat tulis di tempat kerja, sabotase, dan bentuk penyimpangan aturan lainnya (Gruys & Sacket, 2003). Selain itu, seorang pekerja kontrak sering ditemukan melakukan penghentian pekerjaan sebelum jam kerja berakhir. Hal ini dikarenakan, pegawai kontrak tidak ingin kembali ke tempat kerja untuk mendapat penugasan berikutnya.

Miller & Major (2000) serta Miller & Kaiser (2001) juga menyebutkan bahwa pegawai kontrak sering didapatkan bekerja dengan tidak sesuai aturan organisasi.



Di organisasi sektor kesehatan sendiri, permasalahan yang kerap dimunculkan oleh sejumlah pekerja kontrak sektor kesehatan, yakni perawat status kontrak yang bekerja di rumah sakit meningkatkan risiko kematian pasien rawat inap sebesar tujuh persen. Selain itu, permasalahan pekerja kesehatan lainnya adalah sering memberikan keterlambatan dalam melakukan pelayanan kesehatan bagi masyarakat, serta adanya tindakan kesalahan penanganan kesehatan bagi pasien rawat inap (Singh & Ragnekar, 2019).

Peneliti menduga, bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu dan melatarbelakangi rendahnya loyalitas pegawai kontrak di suatu organisasi. Salah satunya yaitu disebabkan oleh rasa ketidakamanan dan kecemasan yang dirasakan oleh pegawai kontrak (Wandera, 2011). Ketidakamanan yang dirasakan individu di dalam organisasi, merupakan stressor tersendiri yang dapat mengakibatkan perilaku negatif, seperti penarikan diri ketika jam kerja, pulang mendahului sebelum jam kerja berakhir, hingga istirahat yang cukup lama di sela-sela jam kerja (Ismail, 2015). Rasa tidak aman terhadap pekerjaan yang terjadi di dunia industri dan organisasi disebut dengan job insecurity. Job insecurity dapat diartikan sebagai munculnya rasa ketidakamanan yang dirasakan individu dalam pekerjaannya, yang mengandung unsur risiko seperti pemutusan hubungan kerja secara tiba-tiba (Witte, 2005).

Selain job insecurity, faktor lain yang diduga dapat memengaruhi loyalitas pegawai kontrak yakni karakteristik desain dari suatu organisasi (Coughlan, 2005). Suatu kondisi atau kualitas internal organisasi yang terjadi di dunia industri dan organisasi disebut dengan iklim organisasi. Iklim organisasi merupakan kondisi lingkungan internal organisasi, yang dihadapi oleh pegawai kontrak di setiap harinya (Davis, 2001). Dimana kondisi iklim organisasi ini dapat memicu dan memunculkan stimulus tertentu bagi pegawai kontrak. Stimulus yang diterima, nantinya akan dipersepsi oleh masing-masing individu. Apakah akan dipersepsi positif ataupun negatif, akan didasarkan pada pengalaman yang dirasakannya selama bekerja. Hasil persepsi inilah yang pada akhirnya, memungkinkan memengaruhi sikap dan perilaku pegawai kontrak selama bekerja di organisasi. Apabila iklim organisasi dipersepsikan positif, maka pegawai kontrak akan memungkinkan memunculkan sikap dan perilaku yang cenderung positif dan inovatif dari pemikiran-pemikiran baru yang merasa tidak terkekang. Namun, apabila iklim organisasi dipersepsikan negatif, maka memungkinkan dapat mendorong pegawai kontrak merasa tidak puas, dan diduga mampu memengaruhi loyalitasnya.

Berdasarkan uraian isu fenomena tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji dan memahami bagaimana peran job insecurity dan iklim organisasi terhadap loyalitas pegawai kontrak.

METODE

Subjek

Penelitian ini melibatkan subjek penelitian sejumlah 288 pegawai kontrak sektor kesehatan. Pegawai kontrak sektor kesehatan dipilih sebagai sampel karena memiliki implikasi yang luas terhadap layanan kesehatan dan kesejahteraan



masyarakat secara luas. Data penelitian ini diambil dari sub sub sampel, yaitu RSUD di Kabupaten Demak dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan secara *offline*, yakni dengan mendatangi subjek penelitian secara langsung di tempat penelitian untuk menyebarkan skala. Adapun secara spesifik data demografi subjek penelitian, dapat dilihat pada Tabel. 1.

Tabel 1.
Data Demografi Subjek Penelitian

	Klasifikasi	Jumlah Subjek Penelitian (N)	Persentase
Jenis profesi	Staff Pendukung	114	39,58%
	Tenaga Medis	109	37,85%
	Keperawatan	65	22,57%
	Tenaga Medis Non Keperawatan		
Jenis Kelamin	Laki-laki	109	37,85%
	Perempuan	179	62,15%
Usia	≤ 30Tahun	172	59,72%
	> 30 Tahun	116	40,28%
Pendidikan	SMA/ SMK	75	26,04%
	Diploma	144	50%
	Strata-1	69	23,96%
Lama Bekerja	1 – 3 tahun	93	32,29%
	3,1 bulan – 6 tahun	94	32,64%
	> 6 tahun	101	35,07%
Status Pernikahan	Single	63	21,87%
	Menikah	225	78,13%

Alat ukur

Skala Loyalitas Pegawai Kontrak

Skala ini disusun dengan memodifikasi skala loyalitas yang pernah digunakan Nugroho (2019) berdasarkan teori loyalitas pegawai dari Coughlan (2005). Skala ini merupakan skala likert (5 poin) yang tersusun atas dua aspek yakni aspek kepatuhan/ ketaatan (*obedient*) dan aspek penghargaan (*honor*), yang terdiri dari 34 aitem. Untuk aitem *favourable*, penilaian bergerak dari 1 (Sangat Tidak Sesuai) hingga 5 (Sangat Sesuai). Untuk aitem *unfavourable*, penilaian bergerak dari 1 (Sangat Sesuai) hingga 5 (Sangat Tidak Sesuai). Contoh aitem dalam skala ini adalah "Saya bersedia melaksanakan tugas kerja meskipun di luar jam kerja/ hari libur" dan "Meminta saran dari rekan kerja terkait pekerjaan itu, suatu aib bagi saya".

Berdasarkan uji validitas isi yang melibatkan 26 rater, skala ini memperoleh skor *Aiken's V* (0,731 - 0,971). Berdasarkan uji coba pada 163 pegawai kontrak sektor



kesehatan, skala ini memperoleh skor *cronbach's alpha* (0,870) dengan nilai koefisien korelasi aitem total (0,239 – 0,672), dan ditemukan 5 aitem gugur. Sehingga, diperoleh 29 aitem (15 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*) yang secara sah digunakan untuk penelitian. Penelitian dilakukan pada 288 pegawai kontrak sektor kesehatan (berbeda dengan subjek uji coba) yang memiliki masa kerja minimal satu (1) tahun, dan memperoleh koefisien reliabilitas *Alpha* sebesar 0,843.

Skala Job Insecurity

Skala ini disusun dengan memodifikasi skala *job insecurity* yang pernah digunakan oleh Diniati (2015) berdasarkan aspek-aspek teori dasar dari Greenhalgh dan Rosenblatt (1984), yaitu *severity of threat* dan *powerlessness*. Skala ini merupakan skala likert (5 poin) yang terdiri dari 19 aitem. Untuk aitem *favourable*, penilaian bergerak dari 1 (Sangat Tidak Sesuai) hingga 5 (Sangat Sesuai). Untuk aitem *unfavourable*, penilaian bergerak dari 1 (Sangat Sesuai) hingga 5 (Sangat Tidak Sesuai). Contoh aitem dalam skala ini adalah "Saya takut kehilangan pekerjaan saya".

Berdasarkan uji validitas isi yang melibatkan 26 rater, skala ini memperoleh skor *Aiken's V* (0,683-0,952). Berdasarkan uji coba pada 163 pegawai kontrak sektor kesehatan, skala ini memperoleh nilai reliabilitas *cronbach's alpha* (0,752) dengan nilai koefisien korelasi aitem total (0,289 – 0,487), dan ditemukan 8 aitem gugur. Sehingga, diperoleh 11 aitem *favourable* yang secara sah digunakan untuk penelitian. Penelitian dilakukan pada 288 pegawai kontrak sektor kesehatan (berbeda dengan subjek uji coba) yang memiliki masa kerja minimal satu (1) tahun, dan memperoleh koefisien reliabilitas *Alpha* sebesar 0,715.

Skala Iklim Organisasi

Skala ini disusun dengan memodifikasi skala iklim organisasi yang pernah digunakan oleh Annur (2015), mengacu pada aspek-aspek menurut Litwin dan Stringer (1968). Skala ini terdiri dari 26 aitem dengan delapan aspek iklim organisasi, yaitu struktur, tanggung jawab, pengambilan risiko, penghargaan, dukungan & kehangatan, konflik, gaya kepemimpinan, dan identitas organisasi. Skala ini merupakan skala likert (5 poin) yang terdiri dari 26 aitem (16 aitem *favourable* dan 10 aitem *unfavourable*). Untuk aitem *favourable*, penilaian bergerak dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Untuk aitem *unfavourable*, penilaian bergerak dari 1 (Sangat Setuju) hingga 5 (Sangat Tidak Setuju). Contoh aitem dalam skala ini adalah "Ada banyak pertentangan yang terjadi di organisasi ini".

Berdasarkan uji validitas isi yang melibatkan 26 rater, skala ini memperoleh skor *Aiken's V* (0,771-0,971). Berdasarkan uji coba pada 163 pegawai kontrak sektor kesehatan, skala ini memperoleh nilai reliabilitas *cronbach's alpha* (0,863) dengan nilai koefisien korelasi aitem total (0,260-0,612) dan ditemukan tidak aitem gugur. Sehingga keseluruhan 26 aitem pada skala ini sah digunakan untuk penelitian. Penelitian dilakukan pada 288 pegawai kontrak sektor kesehatan (berbeda dengan subjek uji coba) yang memiliki masa kerja minimal satu (1) tahun, dan memperoleh koefisien reliabilitas *Alpha* sebesar 0,869.

Analisis

Data yang didapatkan dari penelitian ini, kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji peran *job insecurity* dan iklim organisasi terhadap loyalitas pegawai kontrak. Selanjutnya, untuk melihat adanya perbedaan loyalitas pada kelompok-kelompok pegawai kontrak berdasarkan data demografi dianalisis menggunakan *simple anova* dan *independent sample t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif Data Penelitian

Berdasarkan deskriptif data penelitian, menunjukkan bahwa mayoritas responden (80,56%) berada pada kategori loyalitas tinggi, 83,33% berada pada kategori *job insecurity* sedang, dan 59,38% memiliki persepsi yang baik terhadap iklim organisasi. Secara lebih spesifik, hasil deskriptif data penelitian disajikan pada tabel. 2.

Tabel. 2
 Deskriptif Subjek Penelitian pada Setiap Variabel

Skala	Skor	Klasifikasi	N	%
Loyalitas	$X < 68$	Rendah	0	0%
Pegawai	$68 \leq X \leq 106$	Sedang	58	20,1%
Kontrak	$X > 106$	Tinggi	230	80,56%
<i>Job Insecurity</i>	$X < 26$	Rendah	41	14,24%
	$26 \leq X \leq 40$	Sedang	240	83,33%
	$X > 40$	Tinggi	7	2,43%
Iklim Organisasi	$X < 61$	Rendah (Kurang Baik)	1	0,35%
	$61 \leq X \leq 95$	Sedang (Cukup Baik)	116	40,28%
	$X > 95$	Tinggi (Baik)	171	59,38%

Uji Asumsi Klasik Data Penelitian

Uji Asumsi Normalitas

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *probability plot* (P-Plot) menunjukkan bahwa *plotting* (titik-titik) yang menggambarkan data sesungguhnya mengikuti garis diagonal. Sedangkan berdasarkan uji *kolmogrov-smirnov Z* (KSZ), menunjukkan bahwa loyalitas pegawai kontrak memiliki skor KSZ (1,034) dengan signifikansi 0,235 ($p > 0,05$), *job insecurity* memiliki skor KSZ (1,302) dengan signifikansi 0,067 ($p > 0,05$), dan iklim organisasi memiliki skor KSZ (1,098) dengan signifikansi 0,179 ($p > 0,05$). Berdasarkan keseluruhan uji normalitas tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa data pada semua variabel penelitian terdistribusi normal.

Uji Asumsi Linearitas

Berdasarkan uji asumsi linearitas antara loyalitas pegawai kontrak dengan iklim organisasi diperoleh skor F (109,28) dan skor *linearity* 0,000 ($p < 0,05$), yang artinya linear. Sedangkan antara loyalitas pegawai kontrak dengan *job insecurity* diperoleh skor F (0,668) dan skor *linearity* 0,415 ($p > 0,05$), yang artinya tidak linear.



Uji Asumsi Multikolinearitas

Berdasarkan uji asumsi multikolinearitas pada kedua variabel bebas dalam penelitian ini yakni *job insecurity* dan iklim organisasi, menunjukkan hasil skor *tolerance* 0,995 ($\geq 0,10$) dan skor VIF 1,005 ($\leq 10,00$). Hal ini dapat diartikan, bahwa antara *job insecurity* dan iklim organisasi tidak terjadi multikolinieritas.

Uji Asumsi Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji *scatterplot*, menunjukkan bahwa titik-titik hasil penelitian tersebar secara acak, yang artinya tidak terbentuk heteroskedastisitas. Sementara berdasarkan uji *spearman's Rho*, *job insecurity* memperoleh skor signifikansi 0,554 ($p > 0,005$) dan iklim organisasi memperoleh skor signifikansi 0,910 ($p > 0,005$). Hal ini dapat dimaknai bahwa variabel iklim organisasi dan *job insecurity* dinyatakan tidak terbentuk heteroskedastisitas.

Dengan demikian, secara keseluruhan syarat uji asumsi klasik pada penelitian ini yang meliputi uji asumsi normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, terpenuhi. Sehingga, dapat dikatakan bahwa analisis uji hipotesis dengan anareg berganda dapat dilakukan.

Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji analisis regresi berganda, didapatkan skor F sebesar 49,741, taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dan R^2 sebesar 0,259. Hal ini dapat dimaknai bahwa berdasarkan hasil anareg, variabel iklim organisasi dan *job insecurity* sebagai variabel independen mampu berperan bersama-sama terhadap loyalitas pegawai kontrak sebesar 25,9% dan 74,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel. 3
 Hasil Analisis Regresi Berganda

Variabel Independen	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.	<i>Correlations Zero Order</i>
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	65,350	6,143		10,638	,000	
<i>Job Insecurity</i>	-,025	,108	-0,012	-,234	,815	-0,47
Iklim Organisasi	,505	,051	0,508	9,931	,000	0,509

Namun secara lebih spesifik yang bisa kita lihat pada tabel 3, menunjukkan bahwa ternyata nilai t pada *job insecurity* sebesar - 0,234 dengan nilai signifikansi sebesar 0,815 ($p > 0,05$). Hal ini dapat diartikan, bahwa variabel *job insecurity* ternyata terbukti tidak mampu berperan menentukan loyalitas pegawai kontrak. Hasil ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya loyalitas pegawai kontrak tidak dapat dipengaruhi oleh tinggi rendahnya *job insecurity* pada responden penelitian.



Sementara pada variabel iklim organisasi, diketahui nilai t (9,931) bernilai positif, signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), skor *beta* (0,508) dan *zero order* (0,509). Hal ini dapat dimaknai, bahwa variabel iklim organisasi mampu memberikan kontribusi positif secara signifikan terhadap loyalitas pegawai kontrak sebesar 25,8%. Artinya, semakin pegawai kontrak memiliki persepsi positif terhadap iklim organisasi tempat mereka bekerja, maka loyalitas pegawai kontrak juga akan meningkat. Sebaliknya. Apabila pegawai kontrak memiliki persepsi negatif terhadap iklim organisasi tempat mereka bekerja, maka loyalitas pegawai kontrak juga akan menurun.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil anareg yang dapat dilihat pada tabel 3, dapat diketahui bahwa variabel iklim organisasi memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,505. Nilai koefisien tersebut dibuktikan dari skor B iklim organisasi pada tabel 3, memperoleh skor 0,505. Hasil tersebut menunjukkan, bahwa setiap kenaikan satu poin iklim organisasi, akan mampu menaikkan loyalitas pegawai kontrak sebesar 0,505 poin.

Tabel 4.
Hasil analisis Aspek Iklim Organisasi

	Nilai <i>Beta</i>	Nilai <i>Zero Order</i>	Kontribusi (<i>Beta x Zero Order x 100%</i>)	Nilai t	Nilai signifikansi (p)
1. Struktur	0,124	0,295	3,66%	2,229	0,027
2. <i>Responsibility</i> (Tanggung jawab)	0,228	0,396	9,03%	3,752	0,000
3. <i>Risk</i> (Pengambilan Risiko)	0,002	0,272	0,05%	0,042	0,966
4. Penghargaan	0,011	0,293	0,32%	0,177	0,859
5. Dukungan & Kehangatan	0,296	0,434	12,85%	4,498	0,000
6. Konflik	0,161	0,428	6,89%	2,342	0,020
7. Kepemimpinan	0,018	0,354	0,64%	0,236	0,814
8. Identitas organisasi	0,019	0,268	0,51%	0,297	0,767

Setelah variabel iklim organisasi diketahui mampu berperan mempengaruhi loyalitas pegawai kontrak secara signifikan, untuk mengetahui aspek manakah yang paling besar memberikan pengaruh terhadap loyalitas pegawai kontrak, peneliti melakukan analisis sekali lagi menggunakan anareg berganda pada kedelapan aspek iklim organisasi. Berdasarkan hasil analisis yang dapat dilihat pada tabel 4, aspek dukungan dan kehangatan diketahui memberikan kontribusi tertinggi (12,85%) pada loyalitas responden, sedangkan aspek *risk* (pengambilan risiko) diketahui memberikan kontribusi terendah (0,05%) pada loyalitas responden.

Analisis Tambahan

Analisis tambahan pada penelitian ini menggunakan uji *simple anova* atau *one way anova* (anava satu jalur), yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan loyalitas



pegawai kontrak berdasarkan jenis profesi, jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, lama bekerja, dan status pernikahan.

Tabel 5.
 Hasil Analisis *Simple Anova*

Variabel Penelitian		F	Sig.	Kesimpulan
Profesi	Staff Pendukung	1,015	0,364	Tidak Ada Perbedaan
	Tenaga Medis Keperawatan			
	Tenaga Medis Non Keperawatan			
Jenis Kelamin	Laki-laki	5,775	0,017	Ada Perbedaan
	Perempuan			
Usia	≤ 30 Tahun	1,673	0,197	Tidak Ada Perbedaan
	> 30 Tahun			
Pendidikan Terakhir	SMA/SMK	1,035	0,356	Tidak Ada Perbedaan
	Diploma Strata-1			
Lama Bekerja	1 – 3 Tahun	0,110	0,895	Tidak Ada Perbedaan
	3,1 – 6 Tahun			
	> 6 Tahun			
Status Pernikahan	<i>Single</i>	0,627	0,429	Tidak Ada Perbedaan
	Menikah			

Berdasarkan hasil analisis *simple anova* yang dapat dilihat pada tabel 5, ditemukan bahwa ada perbedaan loyalitas pegawai kontrak berdasarkan jenis kelamin (skor $F = 5,775$, signifikansi = $0,017$ ($p < 0,05$)). Akan tetapi, ditemukan tidak ada perbedaan loyalitas pegawai kontrak berdasarkan jenis profesi, usia, pendidikan terakhir, lamanya bekerja, dan status pernikahan (signifikansi (p) $> 0,05$). Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan loyalitas pegawai kontrak pada dua kelompok yang berbeda berdasarkan jenis kelamin, dilakukanlah analisis lanjutan menggunakan uji beda *independent sample t-test*.

Tabel 6.
 Hasil Analisis *Independent Sample T-Test*.

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	F	Sig.
Loyalitas Pegawai Kontrak	Laki-laki	109	2,92	0,277	0,026	24,152	0,000
	Perempuan	179	2,98	0,148	0,011		

Berdasarkan hasil analisis lanjutan menggunakan *independent sample t-test* yang dapat dilihat pada tabel 6, diketahui bahwa jenis kelamin memperoleh skor F sebesar 24,152 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat perbedaan loyalitas pegawai kontrak yang signifikan pada responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Kelompok laki-laki memiliki skor *mean* = 2,92,



sedangkan kelompok perempuan memiliki skor $mean = 2,98$. Hasil tersebut dapat dimaknai bahwa pegawai kontrak berjenis kelamin perempuan terbukti memiliki loyalitas lebih baik dibandingkan pegawai kontrak berjenis kelamin laki-laki.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *job insecurity* ditemukan tidak berpengaruh terhadap loyalitas pegawai kontrak, sedangkan loyalitas pegawai kontrak ditemukan atau dapat dipengaruhi oleh iklim organisasi. Artinya, tinggi rendahnya loyalitas pegawai kontrak tidak dipengaruhi oleh tinggi rendahnya *job insecurity*. Akan tetapi, tinggi rendahnya loyalitas pegawai kontrak, dapat dipengaruhi secara signifikan oleh baik buruknya persepsi terhadap iklim organisasi.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Ghani, Hashim, & Rahman (2017) yang menyebutkan bahwa iklim organisasi merupakan salah satu faktor penting yang dapat membentuk loyalitas seseorang kepada organisasi tempat mereka bekerja. Loyalitas seorang pegawai dapat terbentuk ketika organisasi mampu menciptakan iklim yang positif dengan menanamkan nilai-nilai keterbukaan, kepercayaan, kehangatan, serta kualitas komunikasi yang baik bagi seluruh lapisan anggota organisasi. Selain itu, didukung pula oleh kebijakan organisasi yang cukup fleksibel dalam memenuhi kebutuhan pegawainya, secara relevan juga mampu memunculkan perilaku positif dari anggota organisasinya.

Temuan penelitian ini juga sejalan oleh temuan penelitian dari Moorman & Harland (2002), yang menyebutkan bahwa pekerja kontrak yang mampu mempersepsi dan memandang organisasi memiliki iklim internal yang positif, akan mendorong mereka untuk melakukan perilaku-perilaku positif pula seperti loyalitas yang baik terhadap organisasi, menunjukkan kinerja yang baik, hingga melakukan perilaku kewarganegaraan organisasi. Selain itu, apabila suatu organisasi memperkerjakan pekerja kontrak di organisasinya, dan organisasi tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang ekstrem antara pekerja tetap dan kontrak, secara efektif dapat meningkatkan loyalitas pekerja kontrak pada organisasinya (Boyce, Ryan, Imus, & Morgeson, 2007).

Hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa *job insecurity* ditemukan tidak berpengaruh pada loyalitas pegawai kontrak. Artinya, adanya perasaan *insecure* atau tidak pada responden penelitian, tidak berpengaruh pada responden penelitian ini dalam loyalitasnya terhadap organisasi. Hasil uji ini bertolak belakang dan berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sverke & Goslinga (2003) dan Grenhalgh & Rosenblatt (1984) yang membuktikan bahwa *job insecurity* memiliki pengaruh negatif terhadap loyalitas pegawai. Temuan penelitian ini juga kontradiktif dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Iverson & Kuruvilla (1995) yang juga menyatakan bahwa loyalitas seorang pegawai akan tinggi apabila ketidakamanan kerja (*job insecurity*) yang dirasakan oleh pegawai tersebut cenderung rendah. Begitupun sebaliknya. Akan tetapi, penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Boyce, Ryan, Imus, & Morgeson (2007) yang mengatakan bahwa perasaan terancamnya pekerja



kontrak, tidak akan menimbulkan hilangnya perilaku positif dari dirinya seperti perilaku loyal terhadap organisasi.

Adanya hasil penelitian yang berbeda dengan penelitian sebelumnya ini, menjadi hal yang menarik dan hangat untuk dibahas dan digali lebih lanjut. Hal yang menyebabkan hasil penelitian ini menjadi berbeda dengan penelitian sebelumnya, sehingga ditemukan tidak ada pengaruh antara *job insecurity* dan loyalitas, karena salah satunya dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian. Dimana dalam konteks penelitian ini, peneliti melibatkan pegawai dengan status kontrak di organisasi sektor kesehatan di kota Demak yang merupakan kota kecil di Indonesia, sedangkan penelitian Sverke & Goslinga (2003) melibatkan pegawai dari industri manufaktur, jasa, dan sektor swasta di sejumlah negara Eropa seperti Italia, Belanda, Swedia, dan Belgia.

Setelah ditinjau kembali, adanya perbedaan hasil penelitian ini karena diakibatkan oleh latar belakang budaya negara yang berbeda, yakni budaya barat dan budaya timur di Indonesia. Budaya barat cenderung mengenal etika moral yang lebih bebas, sehingga berdampak pada minimnya loyalitas pekerja barat terhadap suatu organisasi. Sementara, budaya kota Demak sebagai salah satu kota kecil di Indonesia, merupakan kota yang tekenal *religius* dan sangat berpegang teguh pada etika moral yang lebih ketat, sehingga hal ini mendorong responden untuk lebih bersikap sesuai dengan etika moral yang ada di organisasi dan patuh/ loyal terhadap aturan yang ada.

Faktor lain yang menjadi penyebab hasil penelitian ini juga berbeda dengan hasil sebelumnya adalah karakteristik organisasi tempat penelitian yang berada di Kota Demak. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2019), kota Demak menduduki peringkat 10 dengan penduduk termiskin dari 33 kota di Jawa Tengah. Sementara RSUD Kabupaten Demak yang menjadi tempat penelitian ini merupakan satu-satunya organisasi sektor kesehatan terbesar dan bergengsi, milik pemerintah daerah di kota Demak (Ahadi, 2017), sehingga responden yang dapat bekerja di organisasi tersebut merasa memiliki kebanggaan tersendiri, sekalipun diterima bekerja dengan status kontrak. Hal inilah menjadikan status kontrak tidak menjadikan hal itu sebagai permasalahan dan tidak membuatnya merasa *insecure*. Selain itu, berdasarkan data identitas pribadi yang peneliti dapatkan, menginformasikan bahwa hampir seluruh responden bertempat tinggal tidak jauh dari tempat kerja mereka. Sehingga hal inilah yang juga menjadikan mereka merasa aman, dan status kontrak tidak mempengaruhi untuk loyalitasnya terhadap organisasi.

Berdasarkan analisis tambahan penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat perbedaan loyalitas pegawai kontrak berdasarkan jenis kelamin. Akan tetapi, ditemukan tidak terdapat perbedaan loyalitas pegawai kontrak berdasarkan jenis profesi, usia, pendidikan, lama bekerja, dan status pernikahan. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian ini pula diketahui bahwa pegawai kontrak berjenis kelamin perempuan memiliki loyalitas yang lebih baik terhadap organisasi, dibandingkan dengan pegawai kontrak berjenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa jenis kelamin merupakan faktor



yang dapat berpengaruh dan menentukan tingkat loyalitas pegawai (Apergis & Georgellis, 2017). Lebih lanjut, Apergis & Georgellis (2017) juga menyatakan bahwa pegawai perempuan cenderung lebih loyal dibandingkan pegawai laki-laki.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa iklim organisasi dapat menentukan loyalitas pegawai kontrak sebesar 25,8% dan sisanya sebesar 74,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Menurut Daciulyte & Aranauskaite (2012), faktor-faktor seperti *career development* (pengembangan karir), pelatihan, dukungan finansial/ insentif, serta adanya dukungan atasan, secara signifikan mampu memberikan pengaruh yang positif pada loyalitas pegawai kontrak.

Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat Betniar (2017), yang mengemukakan bahwa faktor insentif, status kepegawaian, dan promosi pengembangan karir juga mampu memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap loyalitas pegawai kontrak. Hal ini dapat dimaknai bahwa semakin pegawai kontrak menerima insentif yang baik dari organisasi tempatnya bekerja, mendapatkan pengembangan karir yang baik yang berguna bagi pekerjaannya (Galois, Poujol, & Paille, 2012), serta adanya kebijakan perubahan status kepegawaian dari kontrak menjadi tetap, akan mampu meningkatkan tingkat loyalitas pegawai kontrak secara lebih tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *job insecurity* terbukti tidak mampu berperan menentukan loyalitas pegawai kontrak. Sedangkan iklim organisasi, terbukti mampu berperan dan memberikan kontribusi positif secara signifikan terhadap loyalitas pegawai kontrak. Berdasarkan analisis tambahan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada loyalitas pegawai kontrak berdasarkan jenis kelamin. Akan tetapi, tidak ada perbedaan loyalitas pegawai kontrak berdasarkan jenis profesi, usia, pendidikan, lama bekerja, dan status pernikahan. Pegawai kontrak berjenis kelamin perempuan terbukti memiliki loyalitas yang lebih baik dibandingkan pegawai kontrak berjenis kelamin laki-laki.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadi. (2017, Oktober). Rumah Sakit Umum Daerah RSUD Sunan Kalijaga Demak. Diunduh dari <http://www.ahadi.id/rumah-sakit-umum-daerah-rsud-sunan-kali-jaga-demak> tanggal 28 Februari 2020.
- Annur, R. R. (2015). *Hubungan antara iklim organisasi dan motivasi kerja intrinsik dengan kualitas kehidupan kerja pada pegawai sipil*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Apergis, N., & Georgellis, Y. (2017). Regional unemployment and employee loyalty: evidence from 12 UK regions. *Regional Studies*, 52(9), 1283-1293. doi:10.1080/00343404.2017.1363882
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2019, Januari). Persentase Penduduk Miskin Menurut Kabupaten/ Kota di Provinsi Jawa Tengah, 1996 – 2019.



- Diunduh dari
<https://jateng.bps.go.id/dynamictable/2019/01/29/93/persentase-penduduk-miskin-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-tengah-1996-2018.html>
tanggal 28 Februari 2020.
- Betniar. (2017). Analysis of factor affecting employee loyalty in PT. Karya Swadaya Abadi (Karsa). *International Journal of Science and Research Methodology*. 7(4)
- Booth, A. L., Dolado, J. H., Frank, J. (2002). Symposium on temporary work introduction. *The Economic Journal*. 112(480), 181-188. doi: 10.1111/1468-0297.00044
- Boone, L. E., Kurtz, D. L. (2007). *Pengantar bisnis kontemporer*, edisi 11. Salemba Empat
- Boyce, Ryan, Imus, & Morgeson (2007). Temporar worker, permanent loser? A model of the stigmatization of temporary workers. *Journal of Management*, 33(1), 5-29. Doi: 10.1177/0149206306296575
- Coughlan, R. (2005). Employee loyalty as adherence to shared moral values. *Journal of Managerial Issues*, 17(1). 43-57. Diunduh dari https://www.jstor.org/stable/40604474?seq=1#metadata_info_tab_contents tanggal 21 Januari 2020
- Daciulyte, R., & Aranauskaite, A. (2012). Temporary employees' organizational commitment and its determinants: Analysis of temporary agency workers. *Human Resources Management & Ergonomics*. 6(2).
- Davis, Keith. (2001). *Organizational behavior*. Mc Graw Hill Book.
- Diniati, M. D. (2015). *Peran kepercayaan pada organisasi dan efikasi diri kerja terhadap job insecurity pada karyawan kontrak*. (Tesis tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Galois, I., Poujol, J. F., Paille, P. (2012). Temp workers: why be loyal?. *International Journal of Services, Economics, and Management*, 4(2),93. doi:10.1504/ijsem.2012.047041
- Ghani, A., Hashim, J., & Rahman, A. (2017). *Factors influencing the loyalty of employee in relation to organizational climate from an Islamic perspective*. Proceedings of the 2nd Advances in Business Research International Conference. 233–241. doi:10.1007/978-981-10-6053-3_22
- Greenhalgh, L. & Rosenblatt, Z. (1984). Job insecurity: Toward conceptual clarity. *The Academy of Management Review*. 9(3), 438-448. <http://www.jstor.org/stable/258284/>. doi:10.2307/258284
- Gruys, M. L., & Sackett, P. R. (2003). Investigating the dimensionality of counterproductive work behavior. *International Journal of Selection and Assessment*, 11, 30-42.



- Litwin, G. H., & Stringer, R. A. (1968). *Motivation and organizational climate*. Harvard University Press.
- Miller, C. T., & Major, B. 2000. Coping with stigma and prejudice. In T. F. Heatherton & R. E. Kleck (Eds.), *The social psychology of stigma*. 243-272. New York: Guilford.
- Miller, C. T., & Kaiser, C. R. 2001. A theoretical perspective on coping with stigma. *Journal of Social Issues*, 57, 73-92.
- Moorman, R. H., & Harland, L. K. (2002). Temporary employees as good citizens: Factor influencing their OCB performance. *Journal of Business and Psychology*, 17(2), 171-187. doi:10.1023/a:1019629330766
- Nugroho, D. C. (2019). *Konstruksi alat ukur loyalitas prajurit TNI Angkatan Udara*. (Tesis tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Singh, A., & Rangnekar, S. (2019). Employee loyalty in indian private hospitals: The role of demographic and employment factors. *Journal of Health Management*, 1-13. doi: 10.1177/0972063418822568.
- Sverke, M., & Goslinga, S. (2003). The consequences of job insecurity for employers and unions: Exit, voice, and loyalty. *Economic and Industrial Democracy*, 24(2), 241-270. doi:10.1177/0143831x03024002005
- Wandera, H. T. (2011). The effects of short term employment contract on an organization: A Case of Kenya Forest Service. *International Journal of Humanities and Social Science*. 1(21)
- Witte, H. D. (2005). Job insecurity: Review of the international literature on definitions, prevalence, antecedents and consequences. *Journal of Industrial Psychology*, 31(4), 1-6.



SURVEY TINGKAT KEPUASAN PEMBERIAN DISKON PADA PELANGGAN SHOPEEFOOD

Fauziah Nurul Faisa¹, Fithrah Rohimah², Syafira Saqdiyah Hasiani
Harahap³, Agustin Erna Fatmasari⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

fauziahnurul169@gmail.com

Abstract

Customer satisfaction according to (Sangadji, 2013) is the feeling of disappointment and pleasure for each individual in the parable between the impression given by consumers about the level of performance of real or real products and services with performance according to expectations. Customer satisfaction is the level of feeling happy or disappointed after comparing the services/products received and expected (Zulkarnaen, W., Amin, N. N., 2018: 109). Discount or discount is a reduction in the price of a product from the normal price within a certain period given by the seller to the buyer or consumer as a reward for certain activities from the buyer that are pleasant for the seller, in this case the giving of discounts or price reductions on food purchases through shopee food in the shopee application. The purpose of this study was to determine the level of satisfaction of giving discounts to shopee food customers. The research method used is SERVQUAL which includes 5 dimensions, namely tangibles, reliability, responsiveness, assurance, and empathy, where the variables are measured using a Likert scale. The method of collecting data is in the form of a list of questions (questionnaire). The research was conducted using a sample validity of 45 psychology students taken from the total population of 364 Psychology Students at Diponegoro University. The hypothesis of this research is that customers have high satisfaction with the discount offered by shopee food in the shopee application.

Keywords: satisfaction level, discounting, buyers or customers, shopee food.

Abstrak

Kepuasan Pelanggan menurut (Sangadji, 2013) yakni perasaan kecewa serta senang setiap individu dalam perumpamaan antara kesan yang diberikan konsumen tentang tingkatan kinerja produk dan jasa riil atau nyata dengan kinerja sesuai ekspektasi. Kepuasan pelanggan yaitu tingkat perasaan senang atau kecewa setelah membandingkan jasa/produk yang diterima dan yang diharapkan (Zulkarnaen, W., Amin, N. N., 2018:109). Diskon atau potongan harga adalah pengurangan harga produk dari harga normal dalam periode tertentu yang diberikan penjual kepada pembeli atau konsumen sebagai penghargaan atas aktivitas tertentu dari pembeli yang menyenangkan bagi penjual dalam hal ini adalah pemberian diskon atau pengurangan harga pada pembelian makanan melalui shopee *food* dalam aplikasi shopee. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepuasan pemberian diskon pada pelanggan shopee *food*. Metode penelitian yang dilakukan adalah SERVQUAL meliputi 5 dimensi yaitu *tangibles*, *reliability*, *responsiveness*, *assurance*, dan *empathy*, dimana variabel diukur dengan skala likert. Metode pengumpulan data dilakukan berupa daftar pertanyaan (questionnaire). Penelitian dilakukan dengan menggunakan sampel validitas 45 orang Mahasiswa Psikologi yang diambil dari total populasi yaitu 364 orang Mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro. Hipotesis dari penelitian ini yaitu pelanggan memiliki kepuasan yang tinggi terhadap pemberian diskon atau potongan harga yang dilakukan Shopee *Food* dalam aplikasi Shopee.

Kata kunci: tingkat kepuasan, pemberian diskon, pembeli atau pelanggan, shopee food.



PENDAHULUAN

Dengan diterapkannya sistem *social distancing* oleh pemerintah dalam upaya memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19 saat ini tentu saja berdampak pada sistem tata kehidupan dan perubahan perilaku seseorang menjadi berubah dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Dengan adanya sistem *social distancing* yang diberlakukan, dalam mengambil alih pemenuhan kebutuhan sehari-harinya, masyarakat memilih menggunakan penerapan belanja *online* melalui *e-commerce*. *E-commerce* atau perdagangan elektronik adalah platform digital yang terkait dengan proses pembelian, penjualan, dan perdagangan barang dan jasa melalui internet. Keberadaan *e-commerce* dianggap konsumen sangat membantu dalam hal berbelanja karena mereka dapat memilih dan membeli produk yang mereka inginkan hanya dalam satu aplikasi. Di Indonesia sendiri terdapat beberapa platform *e-commerce* yang tersedia. Perkembangan top 10 *e-commerce* di Indonesia terlihat Shopee menjadi *e-commerce* paling laris. Adanya layanan Shopee *e-commerce* dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa harus bepergian keluar rumah.

Shopee ialah *platform* belanja berbasis *online* yang menyediakan berbagai macam produk penjualan mulai dari elektronik, perlengkapan rumah tangga, pakaian, aksesoris hingga *fashion* (Setiaroh, 2019). Tak hanya itu, Shopee juga memanjakan konsumen dengan berbagai macam fitur yang bisa digunakan seperti berbagai macam pembayaran, voucher, dan lain sebagainya. Shopee pertama kali diluncurkan pada tahun 2015 di Singapura dan telah tersedia di beberapa negara seperti Malaysia, Thailand, Taiwan, Indonesia, Vietnam dan Filipina. Shopee berhasil menduduki urutan ke empat pada kategori pencarian *e-commerce* yang paling diminati oleh pengguna dalam Top 40 *e-commerce* dengan jumlah 34.510.800 pengunjung setiap bulannya.

Seakan tak puas akan pencapaiannya, PT. Shopee Internasional Indonesia siap bersaing dengan perusahaan yang mempunyai fitur dalam bidang layanan pesan-antar makanan seperti *gofood* dan *grabfood* di aplikasi lain lalu mulai menjalankan operasionalnya pada bulan April 2020. Layanan Shopee *Food* adalah fitur terbaru yang ditawarkan oleh *e-commerce* ternama yaitu Shopee yang melayani pemesanan makanan atau minuman secara online. Pada saat itu, Shopee *Food* hanya melayani pembelian makanan beku, minuman ringan, aneka kue, serta makanan olahan saja. Namun, pada awal tahun 2021 ini, Shopee *Food* mulai melayani pemesanan makanan-minuman yang bekerjasama dengan berbagai macam industri *food and beverage* dan menarik banyak mitra *driver* untuk mengantarkannya kepada konsumen.

Shopee *Food* juga mengadakan promo diskon atau potongan harga yang cukup besar berupa voucher. Yang disebarluaskan melalui iklan di internet, media sosial, dan sebagainya. Potongan harga pembelian atau diskon merupakan pengurangan nilai harga atau hadiah distributor karena partisipasinya dalam program periklanan. Perubahan harga juga akan mempengaruhi reaksi konsumen yang bervariasi sesuai persepsi mereka tentang biaya produk dalam hubungannya dengan pengeluaran total mereka (Vania, 2021). Konsumen akan lebih sensitif terhadap harga yang mahal dan lebih menyukai harga murah di atas ekspektasi mereka.



Dengan banyaknya jumlah pengguna *Shopee Food*, hal yang tidak memungkinkan saja masih dapat terjadi seperti pelanggan merasa kecewa dengan pelayanan yang telah diberikan. Terdapat beberapa pengguna yang menerima makanan atau minuman tidak sesuai dengan pesanan. Namun terdapat juga pelanggan yang memiliki pengalaman yang baik, seperti senang dengan gratis ongkir dan banyak promo menarik. Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk menganalisis apakah pelanggan memiliki kepuasan yang tinggi terhadap pelayanan dan pemberian diskon atau potongan harga yang dilakukan *Shopee Food* dalam aplikasi *Shopee*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu *Shopee* terutama *Shopee Food* untuk meningkatkan kualitas pelayanan sesuai dengan hasil penelitian agar pelanggan tetap senantiasa menggunakan *Shopee Food*.

METODE

Peneliti menggunakan Metode Service Quality dalam pemecahan masalah dalam penelitian. Metode Servqual merupakan metode yang sering digunakan untuk mengukur kualitas pelayanan. Menurut Parasuraman dkk (1988) dalam Wijaya (2022) Servqual sebagai metode pengukuran kualitas yang paling sering digunakan, menilai kualitas pelayanan suatu penyedia jasa berdasarkan 5 dimensi kualitas jasa yang sering disebut dengan *q-rater*. *Q-rater* tersebut adalah:

- a) Bukti Nyata (*Tangibles*), yang meliputi penampilan fasilitas fisik, peralatan, pekerja dan alat komunikasi
- b) Keandalan (*Reliability*), Kemampuan untuk memberikan pelayanan yang telah dijanjikan secara handal dan akurat
- c) Daya Tanggap (*Responsiveness*), yaitu keinginan untuk membantu pelanggan dan menyediakan layanan dengan cepat
- d) Jaminan (*Assurance*), meliputi pengetahuan dan kesopanan pekerja dalam melayani konsumen, serta kemampuan pelanggan. Dalam bagian ini termasuk *Competence, Courtesy, Credibility, & Security* yang merupakan bagian dari 10 dimensi kualitas jasa
- e) Empati (*Empathy*), memberikan perhatian yang tulus dan bersifat individual yang diberikan pada pelanggan dengan upaya memahami keinginan pelanggan Suatu perusahaan yang memiliki pengertian dan pengetahuan tentang pelanggan, memahami kebutuhan pelanggan secara spesifik, serta memiliki waktu untuk beroperasi yang nyaman bagi pelanggan

Dalam penelitian terdapat total 25 aitem pada kuesioner *service quality* yang disusun oleh para peneliti. Dimana, pada masing-masing dimensi terdapat 5 aitem yang digunakan pada kuesioner. Skala yang digunakan dalam kuesioner *survey service quality* ini adalah menggunakan skala Likert yang memiliki 4 alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS) dengan bobot penilaian 1 sampai 5.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari



pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya (Arikunto dalam Tussakdiah, 2021) dan menggunakan teknik sampling *Non-Probability sampling* yaitu *Purposive sampling* dimana sampel yang diambil berkaitan dengan kasus yang mungkin sesuai dengan kriteria tertentu melalui penggunaan berbagai metode. Pemilihan sampel dalam sekelompok subjek pada *purposive sampling*, didasarkan atas ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Yang dalam penelitian ini memiliki karakteristik tertentu yang harus dipenuhi responden yaitu Pria atau wanita yang merupakan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro kemudian pernah dan/atau sedang menggunakan diskon atau potongan harga pada layanan Shopee *Food*.

Teknik analisis data yang dipergunakan oleh para peneliti yaitu teknik analisis deskriptif, yang mana dipergunakan sebagai pemberian deskripsi secara empiris dari data yang telah terhimpun (Ferdinand dalam Dwijantoro, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan kuesioner berupa skala yang mengacu pada metode SERVQUAL yang terdiri dari 5 dimensi yang telah disusun dan disebarikan oleh para peneliti kepada responden menggunakan aplikasi *google form* dengan jumlah 25 aitem pernyataan. Kuesioner ini diisi oleh 45 orang Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan rata-rata usia 20 tahun. Analisis data deskriptif dilakukan pada setiap kategori yang telah disusun melalui metode SERVQUAL yaitu *tangibles*, *reliability*, *responsiveness*, *assurance*, dan *empathy*.

Deskripsi Usia

Usia subjek memiliki rentang antara 18 hingga 28 tahun dengan rata-rata usia adalah 20 tahun. Dalam deksripsi ini, dapat dilihat dalam tabel di bawah, bahwa usia 20 memiliki jumlah terbanyak yaitu 20 orang, disusul dengan usia 19 yang berjumlah 14 orang. Adapun subjek yang mengisi yaitu para mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang bertempat tinggal di kos-an saat pandemic COVID-19 yang mengandalkan Shopee Food untuk makan sehari-hari. Para mahasiswa mengandalkan Shopee Food dikarenakan banyaknya diskon yang ditawarkan sehingga harga yang dibayar pun jauh lebih murah dibandingkan aslinya. Hal itu memungkinkan untuk membantu mengurangi pengeluaran para mahasiswa.

Tabel 1.
Statistic

Statistics		
Usia		
N	Valid	45
	Missing	0
Mean		20.0222
Mode		20.00
Std. Deviation		1.43794
Range		10.00



Minimum	18.00
Maximum	28.00

Tabel 2.
Usia

Usia					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	18.00	1	2.2	2.2	2.2
	19.00	14	31.1	31.1	33.3
	20.00	20	44.4	44.4	77.8
	21.00	9	20.0	20.0	97.8
	28.00	1	2.2	2.2	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Deskripsi Umum Variabel dan Aspek

Dalam deksripsi variabel Tingkat Kepuasan Pemberian Diskon dapat dilihat bahwa total skor minimum adalah 71 dan maksimum adalah 125 dengan rata-rata 86,95. Untuk aspek-aspek dari variabel tersebut, ternyata memiliki variasi dalam skor rata-ratanya. Aspek-aspek yang disebutkan diatas mendapatkan respon dari konsumen yaitu Mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro yang pada saat Covid-19 banyak menggunakan aplikasi pesan-antar Shopeefood untuk memesan makanan pada nilai rata-rata yang dimana mengartikan bahwa para konsumen ini merasa puas pada pelayanan yang diberika Shopeefood, tetapi tidak menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi. Selebihnya dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3.
Descriptive Statistic

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TKPD	45	71.00	125.00	86.9556	11.64817
Tangible	45	14.00	25.00	17.9333	2.56196
Reliability	45	13.00	25.00	19.1556	2.50414
Responsiveness	45	13.00	25.00	16.5333	3.30014
Assurance	45	12.00	25.00	16.1111	3.10588
Empathy	45	12.00	25.00	17.2222	3.21848
Valid N (listwise)	45				

Deskripsi Kategorisasi Variabel dan Aspek

a. Tingkat Kepuasan Pemberian Diskon

Tingkat kepuasan subjek terhadap pemberian diskon mayoritas berada dalam tingkatan sedang (84,4%) dan hanya sedikit yang berada pada tingkatan tinggi



(15,6%). Dalam hal ini dapat dilihat dari data yang terkumpul bahwa para konsumen yaitu Mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro juga merasa puas dengan pemberian diskon yang ditawarkan dalam aplikasi pesan-antar Shopeefood, namun tidak merasa begitu puas karena kemungkinan terdapat beberapa kekurangan yang didapatkan ketika menggunakan diskon atau pengurangan biaya pada saat akan melakukan pembelian atau pada saat pembayaran ketika melakukan transaksi dalam aplikasi pesan-antar makanan di aplikasi Shopeefood.

Tabel 4.
Tingkat Kepuasan

		TingkatKepuasan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	38	84.4	84.4	84.4
	Tinggi	7	15.6	15.6	100.0
Total		45	100.0	100.0	

b. Tingkat *Tangibles*

Tingkat pendapat subjek terhadap *tangibles* pemberian diskon mayoritas berada dalam tingkatan sedang (77,8%) dan hanya sedikit yang berada pada tingkatan tinggi (22,2%). Angka tersebut menunjukkan bahwa para konsumen pada aspek tampilan, peralatan, pekerja dan alat komunikasi yang diberikan pada layanan pesan-antar makanan dalam aplikasi Shopeefood cukup memuaskan, namun tidak begitu merasa puas karena mungkin ada beberapa konsumen yang tidak merasakan manfaat dari layanan yang diberikan.

Tabel 5.
Tingkat Tangibles

		Kat_Tangible			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	35	77.8	77.8	77.8
	3.00	10	22.2	22.2	100.0
Total		45	100.0	100.0	

c. Tingkat Reliabilitas

Tingkat pendapat subjek terhadap reliabilitas pemberian diskon mayoritas berada dalam tingkatan sedang (62,2%) dan hanya sedikit yang berada pada tingkatan tinggi (37,8%). Pada aspek reliabilitas ini menunjukkan para konsumen merasa puas pada tingkat rata-rata dengan layanan yang diberikan Shopeefood dalam hal kemampuan untuk memberikan layanan sesuai dengan yang sudah dijanjikan, secara handal dan akurat.



Tabel 6.
Tingkat Reliability

		Kat_Relia		Valid	Cumulative
		Frequency	Percent	Percent	Percent
Valid	2.00	28	62.2	62.2	62.2
	3.00	17	37.8	37.8	100.0
Total		45	100.0	100.0	

d. Tingkat *Responsiveness*

Tingkat pendapat subjek terhadap *responsiveness* pemberian diskon mayoritas berada dalam tingkatan sedang (86,7%) dan hanya sedikit yang berada pada tingkatan tinggi (13,3%). Setelah dikumpulkan datanya ternyata para konsumen merasa cukup puas pada tingkat rata-rata dengan tanggung jawab yang diberikan pada layanan pesan-antar dalam aplikasi Shopeefood, para konsumen cukup yakin dengan keinginan layanan Shopeefood untuk membantu pelanggan dan menyediakan layanan dengan cepat

Tabel 7.
Tingkat Responsiveness

		Kat_Respons		Valid	Cumulative
		Frequency	Percent	Percent	Percent
Valid	2.00	39	86.7	86.7	86.7
	3.00	6	13.3	13.3	100.0
Total		45	100.0	100.0	

e. Tingkat *Assurance*

Tingkat pendapat subjek terhadap *assurance* pemberian diskon mayoritas berada dalam tingkatan sedang (84,4%) dan hanya sedikit yang berada pada tingkatan tinggi (11,1%) dan rendah (4,4%). Jaminan meliputi pengetahuan dan kesopanan pekerja dalam melayani konsumen dalam aplikasi pesan-antar Shopeefood dirasa cukup memuaskan.

Tabel 8.
Tingkat Assurance

		Kat_Assur		Valid	Cumulative
		Frequency	Percent	Percent	Percent
Valid	1.00	2	4.4	4.4	4.4
	2.00	38	84.4	84.4	88.9
	3.00	5	11.1	11.1	100.0
Total		45	100.0	100.0	



Tabel 9.
Tingkat Empathy

		Kat_Emp		Valid	Cumulative
		Frequency	Percent	Percent	Percent
Valid	1.00	1	2.2	2.2	2.2
	2.00	33	73.3	73.3	75.6
	3.00	11	24.4	24.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

f. Tingkat *Empathy*

Tingkat pendapat empati subjek terhadap *empathy* pemberian diskon mayoritas berada dalam tingkatan sedang (73,3%) dan hanya sedikit yang berada pada tingkatan tinggi (24,4%) dan rendah (2,2%). Para konsumen cukup merasa puas dengan pelayanan pesan-antar ShopeeFood yang mungkin benar-benar memberikan perhatian yang tulus ketika memberikan pelayanan pada konsumennya.

SIMPULAN

Dengan adanya sistem social distancing yang diberlakukan, untuk mengambil alih pemenuhan kebutuhan sehari-harinya, masyarakat memilih menggunakan belanja online melalui *e-commerce*. Shopee berhasil menduduki urutan ke empat pada kategori pencarian *e-commerce* yang paling diminati oleh pengguna dalam Top 40 *e-commerce* dengan jumlah 34.510.800 pengunjung setiap bulannya. Seakan tak puas akan pencapaiannya, PT. Shopee Internasional Indonesia siap bersaing dengan perusahaan yang mempunyai fitur dalam bidang layanan pesan-antar makanan seperti gofood dan grabfood di aplikasi lain lalu mulai menjalankan operasionalnya pada bulan April 2020. Shopee *Food* fitur baru yang dikemukakan oleh PT. Shopee Internasional Indonesia, juga mengadakan promo atau potongan harga yang cukup besar berupa voucher. Yang disebarluaskan melalui iklan di internet, media sosial, dan sebagainya. Perubahan harga juga akan mempengaruhi reaksi konsumen yang bervariasi sesuai persepsi mereka tentang biaya produk dalam hubungannya dengan pengeluaran total mereka. Konsumen akan lebih sensitif terhadap harga yang mahal dan lebih menyukai harga murah di atas ekspektasi mereka.

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam pemecahan masalah adalah Metode *Service Quality*. *Service Quality* sebagai metode pengukuran kualitas yang paling sering digunakan, menilai kualitas pelayanan suatu penyediaan jasa berdasarkan 5 dimensi kualitas jasa yang sering disebut dengan *q-rater* yaitu *Tangibles*, *Reliability*, *Responsiveness*, *Assurance*, dan *Empathy*. Lalu dalam penelitian terdapat total 25 aitem pada kuesioner *service quality* yang disusun oleh para peneliti. Dari hasil data analisis Metode *Service Quality*, menghasilkan nilai rata-rata sedang pada setiap kategorinya. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepuasan pemberian diskon atau potongan harga yang responden dapatkan dari layanan Shopee *Food* tidak dalam kategori yang sangat memuaskan tetapi tidak juga merugikan, yang berarti responden dalam penelitian ini cukup puas dan



menikmati pemberian diskon atau potongan harga yang diberikan dalam aplikasi pembelian online Shopee dalam layanan Shopee *Food*. Dari hasil penelitian ini diharapkan layanan Shopee *Food* bisa dikembangkan lebih baik lagi agar para pelanggan benar-benar merasa puas dengan penawaran-penawaran yang disediakan dan dapat menikmati dengan baik layanan yang diberikan Shopee *Food* kepada pelanggan yang setia menggunakan aplikasi dalam pemenuhan kebutuhan pelanggan dalam hal ini adalah transaksi pemesanan makanan dan minuman terutama kepada pelanggan yang kerap kali menggunakan penawaran diskon atau potongan harga untuk meringankan pengeluaran keuangan pelanggan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amsari, S., & Sari, D. P. (2022, March). Consumer Factors In Deciding To Purchase Online At Shopee E-Commerce During The Covid-19 Pandemic. In *Proceeding International Seminar Of Islamic Studies* (Vol. 3, No. 1, pp. 174-182).
- Dwijantoro, R., Dwi, B., & Syarief, N. (2022). Pengaruh Harga, Kualitas Produk, Dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Marketplace Shopee. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis*, 16(2), 63-76.
- Herman, N. (2022). Analisis Model Bisnis Pasar Digital Shopee.
- Mirza, M., & Ali, H. (2020). Strategi E-Commerce Shopee: Dalam Konteks Bisnis Etik. *Jurnal Manajemen*. 10(2), 99-104.
- Nurdiani, N. (2014). Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan. *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 5(2), 1110-1118.
- Prananda, Y., Lucitasari, D. R., & Khannan, M. S. A. (2019). Penerapan Metode Service Quality (Servqual) untuk Peningkatan Kualitas Pelayanan Pelanggan. *Opsi*, 12(1), 1-11.
- Rahmansyah, M. R. (2021). Pengaruh pemberian diskon terhadap loyalitas konsumen yang dimediasi brand reputation dan brand image (studi pada konsumen shopee). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 9(2).
- Setiaroh, T. (2019). *Pengaruh kualitas pelayanan, kepercayaan dan kualitas informasi terhadap keputusan pembelian pada shopee dan tinjauannya dari sudut pandang Islam* (Doctoral dissertation), Universitas YARSI.
- Themba, O. S. (2021). Keputusan Pembelian Pada Aplikasi Shopee Melalui Harga, Diskon, Promo Ongkos Kirim dan Kualitas Produk. *Jurnal Ilmiah MEA*. 5(3), 925-932.
- Tussakdiah, N. H. (2021). Kualitas Pelayanan dan Potongan Harga Terhadap Kepuasan Konsumen di Giant Extra Alaya Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 250-259.



- Vania, I., & Simbolon, R. (2021). Pengaruh promo shopeefood terhadap minat beli pengguna shopee (di daerah Tangerang Selatan). *Jurnal Ekonomis*, 14(2B), 46-58.
- Wijaya, M. H., & Rizani, N. C. (2022). Analisis kepuasan pelanggan terhadap pelayanan shopee express dengan metode servqual. *Presisi*, 24(1), 41-50.
- Yemima, C. K., Prasasti, S., & Haryanti, U. (2022). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik role playing terhadap peningkatan self control siswa era pandemi covid-19. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 99-105.



CLUSTER 4



PERAN PENYESUAIAN SOSIAL DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN POLA KOMUNIKASI, INTERAKSI DAN SOSIAL BUDAYA "AFTER COVID-19"

Luh Putu Shanti Kusumaningsih

Fakultas Psikologi Unissula
Semarang

luhputu@unissula.ac.id

Abstract

The COVID-19 pandemic that has occurred over the past few years has resulted in major changes in aspects of human life. The changes include changes in communication, interaction, and socio-cultural patterns. Communication, interaction and socio-cultural techniques that already have certain patterns as a characteristic of eastern customs known as manners must undergo changes after the COVID-19 pandemic. Problems occur when people experience feelings of awkwardness in undergoing changes considering the patterns of communication and interaction that have occurred so far are very different from what they have been through. Communication techniques that have turned virtual, interaction patterns that prohibit physical touch such as shaking hands and hugging raise concerns about the lack of intimacy among the community. Changes in communication and interaction patterns that are maintained socially and culturally ultimately have an impact on shifting values and norms that were previously held. Social adjustment is an ability that currently must be possessed by individuals in order to accept and adapt to social changes that occur. The method used is the method used in writing this scientific paper by using a Literature Study or Systematic Literature Review by conducting a systematic literature review on scientific findings that are in accordance with the research topic by identifying, assessing, and interpreting in order to find answers to the research questions raised. previously submitted a total of 11 articles. Based on this description, social adjustment is needed to be able to accept change into a new cultural pattern. Therefore, the problem in this paper is what is the role of social adjustment in dealing with communication, interaction and socio-cultural patterns after COVID-19.

Keywords: social adjustment; interaction; socio-cultural change

Abstrak

Pandemi COVID-19 yang terjadi selama beberapa tahun belakangan ini mengakibatkan berbagai perubahan besar dalam aspek kehidupan manusia. Adapun perubahan tersebut diantaranya adalah perubahan pola komunikasi, interaksi, dan sosial budaya. Teknik komunikasi, interaksi dan sosial budaya yang sudah memiliki pola tertentu sebagai ciri khas dari adat ketimuran yang dikenal sopan santun harus mengalami perubahan setelah pandemi COVID-19. Permasalahan terjadi ketika masyarakat mengalami perasaan canggung dalam menjalani perubahan mengingat pola komunikasi dan interaksi yang terjadi selama ini berbeda jauh dengan apa yang sudah dijalani. Teknik komunikasi yang berubah menjadi virtual, pola interaksi yang melarang adanya sentuhan fisik seperti bersalaman dan berpelukan menimbulkan kekhawatiran berkurangnya keakraban diantara masyarakat. Perubahan pola komunikasi dan interaksi yang dipertahankan secara social budaya pada akhirnya berdampak pada pergeseran nilai dan norma yang sebelumnya dianut. Penyesuaian sosial merupakan kemampuan yang saat ini harus dimiliki oleh individu agar dapat menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan social yang terjadi. Metode yang digunakan adalah Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah menggunakan Studi Literatur atau **Systematic Literature Review** dengan melakukan tinjauan pustaka sistematis pada temuan-temuan



ilmiah yang sesuai dengan topik penelitian dengan melakukan identifikasi, penilaian, dan interpretasi guna mencari jawaban dari pertanyaan penelitian yang diajukan sebelumnya sejumlah 11 artikel. Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan penyesuaian sosial untuk dapat menerima perubahan menjadi sebuah pola budaya yang baru. Oleh karena itu, maka permasalahan dalam makalah ini adalah bagaimanakah peran penyesuaian sosial dalam menghadapi pola komunikasi, interaksi dan sosial budaya setelah COVID-19.

Kata Kunci : penyesuaian social; interaksi; perubahan sosial budaya

PENDAHULUAN

Sejumlah kondisi yang tidak disangka-sangka muncul sejak Virus Corona masuk ke Indonesia sekitar 2 tahun yang lalu. Ada banyak kejadian duka dan kisah perjuangan melawan COVID-19 datang silih berganti. Sejak COVID-19 diumumkan secara resmi oleh Presiden Jokowi, maka sejak saat itu pula masyarakat mengalami berbagai peristiwa yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Berbagai fenonemapun terjadi terkait masuknya Virus Corona ke Indonesia, keberadaan masker dan *hand sanitizer* yang tiba-tiba langka dipasaran, bahkan sampai munculnya fenomena *panic buying* pada masyarakat yang menyebabkan pembelian besar-besaran di berbagai pusat perbelanjaan. Masker dijual dengan harga mahal, *hand sanitizer* mendadak susah diperoleh di toko-toko farmasi sehingga muncul dugaan ditimbun oleh oknum-oknum tertentu menjadi salah satu penyebab dari munculnya kepanikan dari masyarakat terkait masuknya Virus Corona ke Indonesia (Permana, 2022).

Sejak diumumkan pertama kali pada tahun 2020 maka terhitung bangsa Indonesia sudah melewati berbagai gelombang yang diakibatkan oleh Virus Corona. Adapun gelombang yang dimaksud adalah gelombang varian Alpha pada 2020, Delta pada tahun 2021, kemudian diikuti oleh gelombang Virus Corona yang baru saja terjadi yaitu varian Omicron pada Januari 2022 lalu. Kondisi perkembangan Virus Corona yang penuh kejutan membuat Pemerintah pada akhirnya mengambil kebijakan untuk memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang mulai diberlakukan untuk pertama kali pada 17 April 2020.

Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pun pada akhirnya digantikan dengan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang diberlakukan di Jawa-Bali yang diperpanjang dari waktu ke waktu dikarenakan kenaikan kasus COVID-19 yang semakin tinggi dan sulit dikendalikan. Penetapan PPKM Darurat dianggap sebagai langkah yang tepat guna mencegah kenaikan kasus COVID-19 sampai dengan kebijakan vaksinasi diberlakukan oleh Pemerintah (Wibowo, 2022).

Pandemi COVID-19 melumpuhkan berbagai aspek kehidupan manusia, tidak hanya perekonomian yang dilumpuhkan oleh Virus Corona namun juga gaya hidup manusia di seluruh duniapun mengalami perubahan. Perubahan tersebut diantaranya terjadi pada aspek komunikasi, interaksi dan sosial budaya.

Perubahan pola komunikasi dimulai ketika teknik berkomunikasi dialihkan menjadi digital. Masyarakat dituntut untuk dapat dengan cepat menerima perubahan pola



komunikasi yang biasanya dilakukan secara tatap muka, berkumpul dan mengobrol bersama, tiba-tiba dilaksanakan secara virtual hanya dengan menatap *gadget* masing-masing di rumah, sehingga interaksi sosial yang terjalinpun kurang efektif karena hidup didunia nyata lebih membahagiakan daripada di dunia virtual. Teknik komunikasi secara virtual ini dilaksanakan terkait dengan adanya *Social Distancing* yang harus dipatuhi oleh masyarakat.

Adanya larangan untuk berinteraksi social secara langsungpun mengakibatkan peningkatan yang luar biasa pada masyarakat dalam penggunaan *social media*. Masyarakat menjadi semakin aktif bersosial media, bahkan yang sebelumnya tidak aktif menjadi aktif sejak komunikasi virtual dijadikan salah satu solusi dalam melaksanakan interaksi sosial. Perubahan dalam hal interaksi social semakin jelas terlihat ketika kebijakan *social distancing* diberlakukan di masyarakat. Adanya batasan jaga jarak hingga satu meter, tidak diperbolehkannya saling bersentuhan secara fisik misalnya bersalaman atau berpelukan, dan tidak mengadakan acara yang mengundang kerumunan menjadi salah satu bentuk dari penerapan *social distancing* di masyarakat.

Perubahan pola berkomunikasi dan interaksi ini menjadi pemandangan baru yang terbiasa dilakukan sejak pandemic COVID-19. Masyarakat dituntut untuk dapat menerima perubahan tersebut sebagai cara baru dalam berinteraksi menggantikan pola interaksi yang sebelumnya dilakukan dan menjadi ciri dari adat ketimuran bangsa Indonesia. Pola interaksi demikian mau tidak mau menjadi pengganti dari cara masyarakat berkomunikasi dan berinteraksi yang mungkin diprediksikan menjadi budaya baru di Indonesia. Tidak adanya kebiasaan kumpul-kumpul di tengah masyarakat, pembelajaran di kelas yang dipindahkan ke ruang virtual, kebijakan bekerja dari rumah telah mengubah bagaimana cara orang-orang bekerja, melakukan sosialisasi dan bagaimana menyelenggarakan sebuah acara.

Munculnya berbagai perubahan dalam hal pola komunikasi, interaksi dan sosial budaya sebagai akibat dari terjadinya COVID-19 di Indonesia mengakibatkan masyarakat terpaksa harus menerima perubahan tersebut sebagai bentuk dari penyesuaian terhadap perubahan sosial. Penyesuaian sosial yang baik menjadi salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh masyarakat agar dapat tetap sehat secara mental melaksanakan dan menerima perubahan tersebut. Masyarakat dipaksa untuk dapat melakukan adaptasi dengan gaya hidup yang baru dan serba terbatas atau dengan kata lain dipaksa untuk dapat memiliki penyesuaian sosial yang baik.

(Schneider, 2008) menyatakan bahwa penyesuaian sosial adalah kemampuan yang terdapat dalam diri individu agar dapat efektif dan tidak terlalu berlebihan dalam memberikan reaksi terhadap kenyataan yang sedang dihadapi, situasi, dan hubungan sosial dengan orang lain dalam masyarakat sehingga lebih menerima dan puas dengan tuntutan hidup bermasyarakat yang berhasil dipenuhinya.

Sementara itu, (Mu'tadin, 2002) menggambarkan penyesuaian sosial sebagai sebuah proses antar individu yang saling mempengaruhi untuk menghasilkan sebuah pola budaya dan perilaku agar dapat sesuai dengan peraturan, hukum yang berlaku, adat istiadat dan nilai yang dipatuhi guna tercapainya solusi bagi persoalan-persoalan hidup manusia.



Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa perubahan-perubahan secara komunikasi, interaksi dan sosial budaya yang terjadi dapat dikategorikan dampak dari pandemic COVID-19 yang mau tidak mau harus diterima oleh masyarakat Indonesia. Meskipun cenderung dapat diterima, namun ternyata muncul persoalan baru terkait bagaimana penerimaan masyarakat untuk dapat secara penuh menerima perubahan tersebut. Nilai budaya kesopanan yang biasa dijunjung tinggi oleh adat ketimuran yang mengutamakan perasaan hormat pada orang yang lebih tua dengan melakukan kontak fisik dengan cium tangan, cium pipi dan berpelukan namun tiba-tiba terhenti kadang menimbulkan perasaan canggung dan menimbulkan kekhawatiran akan melukai perasaan orang lain yang dijumpai. Situasi ini tidak jarang menimbulkan konflik batin di masyarakat mengingat budaya ketimuran yang selama ini sudah menjadi nilai-nilai yang dipatuhi.

Oleh karena itu dibutuhkan penyesuaian sosial yang baik guna dapat menerima perubahan tersebut tanpa adanya perasaan canggung ketika berinteraksi. Permasalahan dalam tulisan ini adalah bagaimana peran penyesuaian sosial dalam menghadapi perubahan pola komunikasi, interaksi dan social budaya *after* COVID-19. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran bagaimana penyesuaian sosial dapat membantu individu dalam menerima dan melakukan perubahan-perubahan pola komunikasi, interaksi dan sosial budaya dengan baik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah menggunakan Studi Literatur atau **Systematic Literature Review** dengan melakukan tinjauan pustaka sistematis pada temuan-temuan ilmiah yang sesuai dengan topik penelitian dengan melakukan identifikasi, penilaian, dan interpretasi guna mencari jawaban dari pertanyaan penelitian yang diajukan sebelumnya (Kitchenham & Charters, 2007). Tinjauan pustaka ini dilaksanakan pada sejumlah literatur yang berkaitan dengan ide penelitian dalam makalah ini. Adapun jumlah artikel yang direview secara keseluruhan adalah 11 artikel. Teknik analisis yang digunakan dengan mencari persamaan dan perbedaan pendapat dengan ide penelitian, memberikan pendapat, melakukan perbandingan antara ide penelitian dengan penelitian terdahulu dan membuat ringkasan dari data literatur yang diperoleh.

Tahapan Systematic Literature Review (SLR)

PERENCANAAN →

1. Merumuskan pertanyaan penelitian
2. Mengembangkan protocol review

PELAKSANAAN →

1. Identifikasi literatur yang relevan permasalahan penelitian
2. Melakukan pemilihan studi primer
3. Melakukan ekstraksi data
4. Menilai kualitas penelitian
5. Melakukan analisis sintesis



PELAPORAN



Proses menuliskan hasil SLR dalam bentuk laporan

Kriteria inklusi yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah :

- Penelitian yang menggunakan data kuantitatif yang diperoleh dari hasil statistik.
- Penelitian yang menjadikan penyesuaian social dalam masa pandemic COVID-19 menjadi *problem based learning* sebagai kajian utama.
- Penelitian yang diterbitkan oleh penerbit internasional yang telah terindex Scopus, atau telah memiliki Digital Object Identifier (DOI) atau telah memiliki ISSN.
- Tahun terbit antara 2010-2022.
- Bahasa yang digunakan, yaitu bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia

HASIL

Penyebaran virus Corona COVID-19 yang terjadi selama 2 tahun belakangan ini diketahui menyebabkan terjadinya perubahan social besar-besaran di masyarakat. Selain mengakibatkan banyaknya korban jiwa dari berbagai belahan dunia, ternyata COVID-19 juga memberikan dampak pada aktivitas kehidupan sosial masyarakat terutama dalam hal teknologi komunikasi. Muncul tuntutan pada masyarakat untuk bisa dan terbiasa menerima perubahan tersebut, baik dalam hal cara berkomunikasi, berpikir dan berperilaku.

Pada dasarnya aktivitas dasar manusia adalah melakukan komunikasi satu sama lain. Aktivitas berkomunikasi sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Manusia dapat saling berhubungan dalam kehidupan rumah tangga, lingkungan pekerjaan, atau dimanapun manusia berada dengan melakukan komunikasi. (Lestari, 2021).

Adanya pembatasan dalam melakukan komunikasi selama pandemic COVID-19 tentu mengakibatkan perubahan pada pola komunikasi yang sebelumnya dilakukan. Komunikasi virtual ditetapkan sebagai pengganti dari komunikasi yang biasanya dilakukan secara tatap muka. Dunia maya menjadi pengganti komunikasi dan interaksi nyata sehingga menimbulkan tantangan untuk seluruh masyarakat di berbagai penjuru dunia. Masyarakat dituntut untuk dapat memahami dengan cepat berbagai aplikasi dunia maya seperti *zoom*, *whatsapp*, *google meet* dan sebagainya. Meskipun dilakukan secara virtual, namun komunikasi yang dilakukan harus tetap efektif (Putri, 2020).

Penelitian yang dilakukan di Kelurahan Teling Atas Kecamatan Wanea menunjukkan hasil bahwa terjadi perubahan dalam menjalin komunikasi social dengan masyarakat lain yang mengakibatkan banyaknya aktivitas yang terganggu seperti sekolah, bekerja, ekonomi dan bisnis. Tidak ada lagi perkumpulan yang melibatkan banyak orang dan proses belajar mengajar yang dialihkan menjadi daring (Martinloi, Tangkudung, & Harilama, 2021).



Benar adanya bahwa pandemic COVID-19 yang terjadi secara spontan dan tidak direncanakan oleh siapapun bahkan diluar jangkauan masyarakat ini telah menyebabkan perubahan pada berbagai tatananan kehidupan dalam waktu yang singkat sehingga menimbulkan ketidaksiapan pada masyarakat. Masyarakat dipaksa untuk dapat adaptif dengan perubahan yang ada sebagai respon dari perubahan sosial yang terjadi begitu cepat. Kebijakan yang hampir diambil oleh seluruh negara yang terjangkit virus Corona dengan melakukan pembatasan interaksi guna menyelamatkan kehidupan orang banyak dianggap menjadi salah satu jalan keluar memutus mata rantai penyebaran COVID-19 saat itu.

Hubungan dan pengaruh timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok dapat didefinisikan sebagai interaksi sosial sebagai bentuk dari dinamika sosial budaya di masyarakat. Sifatnya dinamis dan tidak dapat dihindari karena merupakan kebutuhan setiap manusia sebagai makhluk sosial. Namun, wabah penyakit menular yaitu COVID-19 mengakibatkan berubahnya pola interaksi manusia dengan munculnya peraturan untuk berinteraksi dalam jarak tertentu sehingga masyarakat sulit berinteraksi. Penelitian mengenai interaksi sosial di masa pandemic COVID-19 di Kelurahan Nungga Kota Bima menyebutkan hasil muncul perasaan kurang akrab satu sama lain karena berubahnya pola interaksi yang terbiasa berjabat tangan, berpelukan, dan cium pipi kanan kiri sudah tidak lagi dilakukan sejak munculnya wabah COVID-19. Diketahui bahwa bersalaman, berpelukan dan kebiasaan cium pipi kanan dan kiri menjadi tanda keakraban satu sama lain pada masyarakat Kelurahan Nungga Kota Bima (Firdaus, Junaidin, & Surip, 2020).

Pada dasarnya masyarakat memang akan selalu mengalami perubahan pada seluruh kehidupan aspek sosialnya. Kehidupan yang ada di masyarakat tidak selalu dapat dibayangkan sebagai sebuah keadaan yang tetap atau statis, namun akan selalu dinamis dalam hal derajat kecepatan, intensitas dan tempo kehidupan yang berbeda-beda (Sztompka, 2017). Hal ini terjadi karena lingkungan masyarakat akan selalu mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Perubahan sosial budaya dapat meliputi berbagai hal misalnya cara berpikir, berperilaku dan penggunaan alat-alat yang semakin modern.

Pandemi COVID-19 dikategorikan sebagai perubahan sosial budaya yang tidak direncanakan karena perubahan ini terjadi diluar jangkauan manusia. Tidak ada seorangpun yang dapat memperkirakan bahwa salah satu virus yang menyerang tubuh manusia ternyata dapat mengatur ulang segala rutinitas manusia yang pada awalnya selalu dikejar kesibukan tiba-tiba berhenti dan harus melakukan kegiatan dari rumah. Roda perekonomian terhenti dan nilai-nilai sosial budaya yang mengutamakan kebersamaan dan gotong royong harus terhenti secara tiba-tiba sehingga membutuhkan penyesuaian secara sosial dapat untuk menerima situasi tersebut.

Salah satu perubahan sosial budaya yang terjadi akibat COVID-19 adalah cara bekerja yang dilakukan dari rumah, cara berbelanja secara online, dan cara berinteraksi yang harus menjaga jarak dan tidak melakukan kontak fisik sama sekali sehingga dikhawatirkan dapat menghilangkan rasa kekeluargaan dan silaturahmi



yang telah terjalin dengan baik diantara sesama manusia. Perubahan sosial budaya ini dirancang guna membuat masyarakat mampu bertahan dengan kondisi yang ada. Berbagai perubahan yang terjadi karena pandemic COVID-19 ini diprediksikan akan bertahan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga dimungkinkan akan dapat terbentuk norma dan sistem sosial budaya yang di masyarakat. Diketahui dari sudut pandang sejarah bahwa berbagai perubahan kebiasaan, peraturan, norma yang terjadi seringkali akan dipertahankan meskipun krisis telah berlalu. Meskipun masyarakat berusaha untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru yang ada, namun ternyata masih banyak masyarakat yang merasa belum siap akan hal ini (Purnama, Juliansyah, & Chainar, 2020).

Perubahan yang terjadi dalam pola komunikasi, interaksi dan sosial budaya karena pandemic COVID-19 menjadi momentum bagi masyarakat untuk dapat beradaptasi dengan gaya hidup yang baru yaitu dengan menerima perubahan yang terjadi agar dapat melewati pandemic yang diketahui telah menyebar secara global. Perubahan yang berjalan cepat dan tiba-tiba merupakan suatu kondisi yang menyakitkan dan terkadang menimbulkan ketidaknyamanan dalam menjalaninya. Berpikir positif dan beradaptasi dengan perubahan sosial menjadi salah satu kemampuan yang harus dikembangkan pada masa ini pada diri tiap individu dengan melakukan penyesuaian sosial terhadap situasi yang ada.

Menurut (Chaplin, 2000), penyesuaian sosial dikategorikan sebagai kemampuan individu dalam menjalin hubungan dan relasi yang harmonis dengan lingkungan sosial, berusaha mempelajari pola tingkah laku yang dibutuhkan, bahkan adanya kesediaan untuk mengubah kebiasaan yang sudah ada sedemikian rupa agar cocok bagi masyarakat sosial. Menunjukkan partisipasi yang baik di masyarakat, objektif, memiliki hubungan yang penuh kepercayaan dengan orang lain, mengerti dan memahami, fleksibel dalam menghadapi permasalahan, dan hidup pada saat sekarang dengan tidak menyesali masa lalu adalah merupakan pertanda dari individu yang memiliki penyesuaian sosial yang baik (Mahmud, 2018).

Ketegangan emosi yang hampir tidak ada, pemecahan masalah yang bersifat rasional, adanya sikap realistis dan objektif, kesediaan menggunakan ilmu pengetahuan sebagai pendukung dalam penyelesaian masalah, dan keterbukaan dalam menerima pengalaman orang lain sebagai masukan dalam pemecahan masalah diketahui menjadi ciri-ciri dari individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik (Sundari, 2005). Kemampuan menyesuaikan diri secara sosial ini harus ditunjukkan dengan sikap dan tingkah laku yang menyenangkan dan memberikan totalitas dalam berpartisipasi baik secara fisik maupun sosial agar tercipta hubungan yang harmonis di lingkungan.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa perubahan dalam pola komunikasi, interaksi dan sosial budaya dikategorikan terjadi setelah COVID-19. Pola komunikasi yang berubah menjadi virtual dan model interaksi yang tidak lagi mengutamakan kontak fisik seperti bersalaman, berpelukan dan berciuman pipi kiri kanan, pada akhirnya secara tidak langsung mengakibatkan terjadinya perubahan sosial budaya yang dapat mengakibatkan bergesernya nilai dan norma



yang berlaku sebelumnya menjadi permanen meskipun krisis dinyatakan telah usai nanti. Menerima perubahan yang terjadi baik dalam hal pola komunikasi, interaksi dan sosial budaya yang jauh dari pola sebelumnya yang dianut oleh masyarakat sebelum pandemic COVID-19 terjadi tentu tidak mudah untuk dijalani. Banyak pergeseran nilai dan norma yang terjadi dan tidak lagi sama persis sebelum COVID-19 mewabah di Indonesia. Namun, sebagai makhluk sosial yang dituntut memiliki kemampuan beradaptasi yang baik, maka individu harus dapat menerima perubahan dengan memunculkan kapasitas diri yang baik berdasarkan ciri-ciri penyesuaian sosial yang positif. Perubahan ini harus dihadapi dan diterima agar tidak terjadi masalah psikologis di kemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Firdaus, Junaidin, & Surip. (2020). Interaksi Sosial di Masa Pandemi Covid-19 (Studi pada Masyarakat di Kelurahan Nungga Kota Bima). *Jurnal Komunikasi dan Kebudayaan Volume 7 No. 2 Juli-Desember*, 178.
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidlines for Performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering*. Keele University and Durham University Joint Report.
- Lestari, A. P. (2021, Oktober 19). *Apa Sih Yang Dimaksud dengan Komunikasi*. Retrieved from <https://mediaindonesia.com>
- Mahmud, D. (2018). *Psikologi Suatu Pengantar*. ANDI.
- Martinloi, M., Tangkudung, J. P., & Harilama, S. H. (2021). Pola Komunikasi Sosial di Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Teling Atas, Kecamatan Wanea. *Jurnal Acta Diurna Komunikasi Volume 3 No. 1*.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Remaja*. Retrieved from <http://e-psikologi.com>
- Permana, R. H. (2022, Maret 2). *Awal Corona Masuk Indonesia dan Kilas Balik 2 Tahun Lalu*. Retrieved from <http://news.detik.com>
- Purnama, D. T., Juliansyah, V., & Chainar. (2020). Pandemi Covid-19, Perubahan Sosial dan Konsekuensi pada Masyarakat. *Proyeksi : Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora Volume 25 No. 1 Juni*, 61.
- Putri, F. A. (2020). Budaya Komunikasi Virtual pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pembelajaran Daring di UIN Walisongo Semarang). *Jurnal Komunika Islamika : Jurnal Ilmu Komunikasi dan Kajian Islam Volume 7 No. 2*, 253.
- Schneider, A. (2008). *Personal Adjustment dan Mental Health*. Holtt.
- Sundari, S. (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Rineka Cipta.
- Sztompka, P. (2017). *Sosiologi Perubahan Sosial*. Kencana.



Wibowo, E. A. (2022, Maret 3). *2 Tahun Pandemi Covid-19, Ringkasan Perjalanan Wabah Corona di Indonesia*. Retrieved from <http://nasional.tempo.com>



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MATERNAL FILICIDE DI NEGARA ASIA DAN EROPA: *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Dwi Hasnalathifani Hidayatillah¹, Annisa Maulidya², Yonan Thadius³, Dian
Veronika Sakti Kaloeti⁴

^{1,2,3}Magister Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Mr. Prof. Sunario, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia

⁴Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Mr. Prof. Sunario, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia

hasnalathifani@students.undip.ac.id

Abstract

Maternal filicide is defined as the murder of a child by the mother. This study aims to determine what factors can lead to maternal homicide behavior in Asian and European countries. The method used is a systematic literature review using the Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA) guideline. Search articles in this study using several databases, including Google Scholar, SpringerLink, and ScienceDirect. The inclusion criteria used were: articles written in English, discussing maternal filicide in Asian and European countries, published in 2013-2022. Through the results of screening and selection, eight articles that discussed maternal filicide factors in Asian countries (Hong Kong, Malaysia, India, South Korea) and Europe (England, Turkey) obtained. The result shows that maternal filicide factors in Asian and European countries dominated by instability and mental disorders such as depression and other acute psychotic disorders. Other factors that cause maternal homicide are lack of social support, severe marriage, domestic violence, husband's infidelity, altruism, revenge against spouses, despair of the situation, environmental factors, and the mother's unpreparedness to raise children.

Keywords: maternal filicide; infanticide; Asia; Europe, systematic literature review

Abstrak

Maternal filicide didefinisikan sebagai pembunuhan anak yang dilakukan oleh ibunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku *maternal filicide* di negara Asia dan Eropa. Metode yang digunakan adalah *systematic review of literature* dengan menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA). Pencarian artikel dalam penelitian ini menggunakan beberapa database yaitu Google Scholar, SpringerLink dan ScienceDirect. Adapun kriteria inklusi yang digunakan yaitu: artikel yang menggunakan Bahasa Inggris, artikel yang membahas mengenai *maternal filicide* di negara Asia dan Eropa, diterbitkan tahun 2013-2022. Melalui hasil *screening* dan seleksi diperoleh 8 artikel yang membahas mengenai faktor-faktor perilaku *maternal filicide* di negara Asia (Hongkong, Malaysia, India, Korea Selatan) dan Eropa (Inggris, Perancis, Turki). Hasil *review* menunjukkan bahwa faktor *maternal filicide* di negara Asia dan Eropa di dominasi oleh ketidakstabilan dan gangguan mental seperti depresi, bipolar dan gangguan psikosis akut lainnya. Faktor lain yang mendasari terjadinya *maternal filicide* yaitu kurangnya dukungan sosial, perselisihan perkawinan yang parah, KDRT, perselingkuhan suami, alturistik, balas dendam terhadap pasangan, putus asa terhadap situasi yang terjadi, faktor lingkungan serta ketidaksiapan ibu dalam mengasuh anak.

Kata kunci: *maternal filicide; infanticide; Asia; Eropa, systematic literature review*



PENDAHULUAN

Suatu fenomena pembunuhan anak yang dilakukan oleh ibu kandung menjadi topik hangat pada masyarakat. Banyak hal yang mendasari terjadinya kasus pembunuhan anak oleh orang tua atau walinya seperti anak menjadi pelampiasan kekesalan orang tua, menghindari masalah ekonomi, membatasi jumlah anak, menghindari kelahiran cacat, atau untuk menutupi malu dan lain sebagainya. *Maternal filicide* kembali menjadi berita utama di Indonesia menyusul kasus lain di mana seorang ibu diduga membunuh salah satu anaknya dan melukai dua lainnya. Kanti Utami, 35, diduga membunuh anaknya yang berusia 7 tahun di desa Dukuh Sokawera di Kabupaten Brebes, Jawa Tengah pada hari Minggu dan melukai dua anaknya lainnya, berusia empat dan 10 tahun (<https://www.scmp.com/> diakses pada 10 Juni 2022).

Maternal filicide merupakan pembunuhan anak yang dilakukan oleh ibunya; *infanticide* merupakan pembunuhan kepada seorang anak di tahun pertama usianya oleh sang ibu; sedangkan *neonatisida* mengacu pada pembunuhan anak oleh ibu kandungnya yang baru lahir dalam 24 jam pertama kelahirannya (Bourget dkk & Stanton dkk dalam Tang & Siu, 2018). Phillip Resnick (dalam Gowda dkk, 2018), mengklasifikasikan filicide menjadi lima kelas berdasarkan motif di balik tindakan tersebut yaitu : 1) *Altruistic-filicide*, di mana orang tua membunuh anak karena merasa itu adalah hal yang terbaik untuk anaknya. 2) *Psychotic-filicide*, di mana orang tua membunuh anaknya tanpa alasan logis, di bawah pengaruh psikotik yang parah. 3) *Unwanted-child-filicide*, di mana anak itu dipandang sebagai penghalang bagi manfaat sosial orang tua. 4) *Accidental-filicide*, di mana orang tua tidak memiliki motif di balik pembunuhan, biasanya diikuti dengan adanya pengabaian dan pelecehan yang parah. 5) *Spouse-revenge-filicide*, yaitu pembunuhan di mana salah satu orang tua mengalihkan kemarahan terhadap anak akibat perselisihan perkawinan yang parah dan kecemburuan.

Kasus pembunuhan anak yang dilakukan oleh ibu kandung ternyata cukup banyak terjadi di berbagai negara. *Federal Bureau of Investigation Uniform Crime Report* mencatat terdapat 471 kasus anak yang dibunuh oleh orang tua kandung mereka pada tahun 2001 di Amerika Serikat (Lewis & Bunce, 2003). Sedangkan menurut data dari Departemen Kehakiman AS, tercatat 575 kasus pembunuhan anak di bawah usia 5 tahun secara nasional pada tahun 2005, dan 295 diantaranya dilakukan oleh orang tua (Departemen Kehakiman AS tahun 2012 dalam Wei & Chen, 2014). Berdasarkan catatan laporan kepolisian di Inggris, terdapat 99 kasus pembunuhan anak-anak di bawah usia 16 tahun di Inggris dan Wales selama tahun 2002 dan 2003, dan 55 dari korban adalah putra atau putri dari tersangka utama (Cotton dalam Wei & Chen, 2014).

Di India *maternal filicide* terjadi akibat sang ibu memiliki perselisihan perkawinan yang parah dan dukungan sosial yang buruk (Gowda dkk, 2018). Di Perancis, sebagian besar *maternal filicide* terjadi karena sang ibu memiliki masa kanak-kanak yang disfungsi dan pengabaian emosional, kekerasan intrafamilial, atau isolasi sosial (Raymond dkk, 2021). Penelitian (Razali dkk, 2015) menjelaskan bahwa pelaku *maternal filicide* di Malaysia mengalami stress akibat disfungsi keluarga



seperti perselisihan perkawinan, kekerasan dalam rumah tangga, atau memiliki suami dengan penyalahgunaan zat terlarang. Penelitian (Tang & Siu, 2018) menyebutkan bahwa *maternal filicide* di Hong Kong terjadi akibat ketidaksiapan menjadi ibu (melahirkan di usia muda) sehingga memilih untuk membunuh sang anak setelah dilahirkan.

Di Indonesia sendiri masih jarang sekali ditemukan penelitian yang membahas mengenai kasus-kasus terkait *maternal filicide*. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor apa saja yang menyebabkan terjadinya *maternal filicide* di Negara Asia dan Eropa. Hal tersebut dilakukan untuk melihat bagaimana gambaran perilaku *maternal filicide* di negara-negara dengan budaya yang berbeda, sehingga diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan dalam pencegahan dan penanganan untuk mengurangi kasus tersebut. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti mengenai intervensi yang dapat diberikan kepada para pelaku dan anggota keluarga dari kasus *maternal filicide* ini.

METODE

Objektif

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku *maternal filicide* di negara Asia dan Eropa. Studi desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah PRISMA (*Prefferes Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) (Page et al., 2021).

Strategi Pencarian dan Sumber Data

Strategi pencarian dalam penelitian ini menggunakan tiga sumber *database* elektronik utama, yaitu Google Scholar, SpringerLink dan ScienceDirect. Pencarian data mulai dilakukan pada bulan April 2022. Selanjutnya, sintaks yang dipilih untuk menemukan artikel yang terkait dengan tujuan studi disistematisasikan dengan konjungsi AND dan OR serta menggunakan metode Boolean. Kata kunci yang digunakan dalam *database* Google Scholar, SpringerLink dan ScienceDirect adalah "maternal filicide cases in Europe" "maternal filicide" AND "Asia".

Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah: 1) artikel yang ditulis lengkap dalam bahasa Inggris; 2) membahas mengenai faktor yang mempengaruhi *maternal filicide* di Negara Asia dan Eropa; 3) diterbitkan antara tahun 2013-2022.

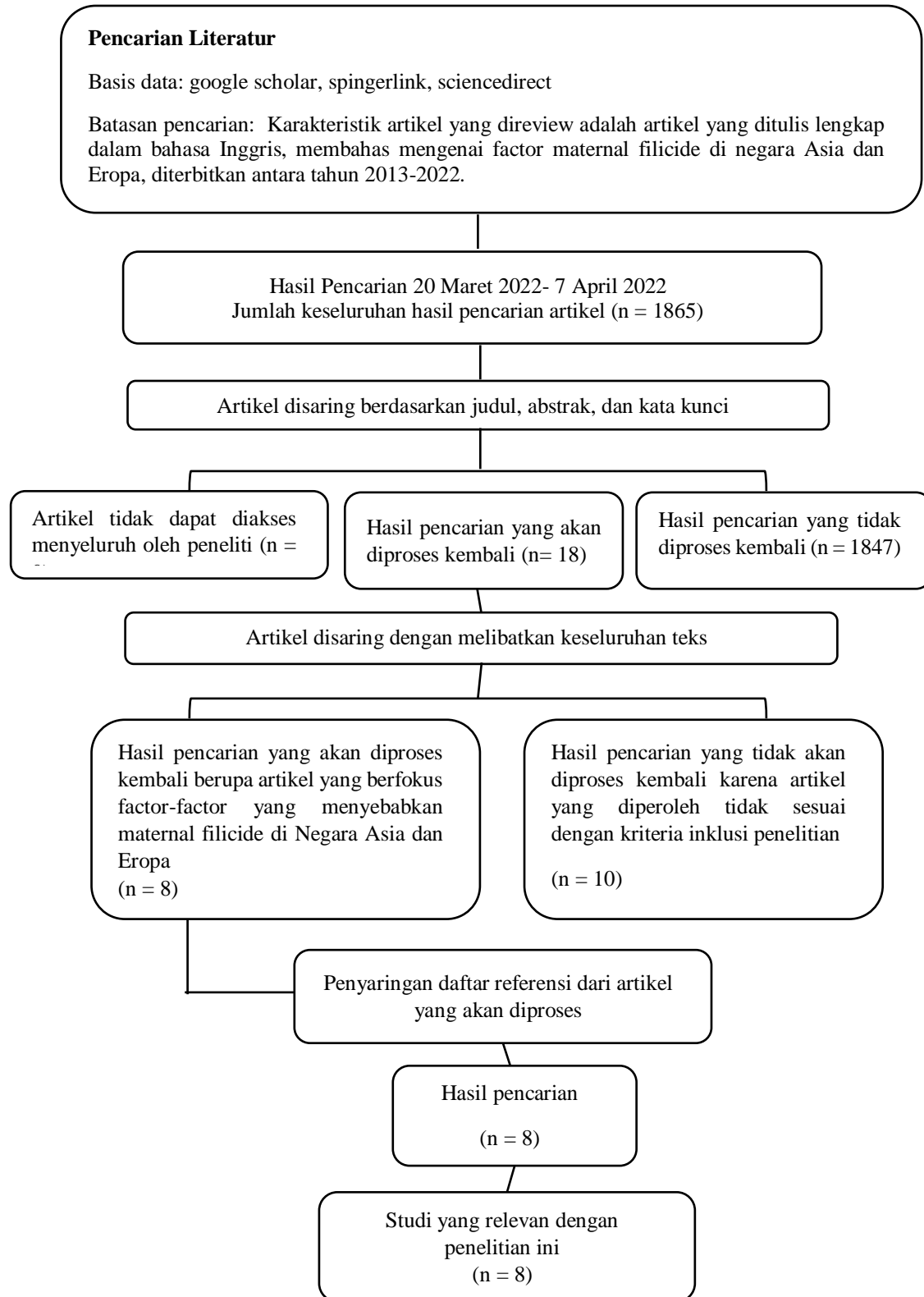
Penyaringan

Penyaringan awal dalam penelitian ini dilakukan dengan memilih semua judul dan abstrak yang sesuai dengan kriteria inklusi. Judul dan abstrak terpilih dari penyaringan awal kemudian diseleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria inklusi.

Ekstraksi Data

Data yang digali dari artikel meliputi nama penulis, tahun, nama jurnal, negara, tujuan, kerangka teori atau model, konseptualisasi, pendekatan metodologis, sampel atau partisipan, dan hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Tahapan Pencarian Artikel (PRISMA)



Tabel 1.
Ringkasan Review Artikel

No	Judul, Penulis, Tahun	Partisipan	Metode	Hasil Penelitian	Negara
1.	Maternal filicide: A case series from a medico-legal psychiatry unit in India (Gowda et al., 2018)	Empat ibu yang membunuh anaknya yang sedang dirawat di layanan psikiatri forensik, Departemen Psikiatri; NIMHANS, Bangalore. Subjek berusia 28, 32, 33 dan 38 tahun.	Analisis Deskriptif dengan melakukan tinjauan grafik retrospektif dari empat wanita yang menghadapi tuduhan melakukan pembunuhan	Temuan penelitian menunjukkan bahwa para pelaku maternal filicide memiliki perselisihan perkawinan yang parah, dukungan sosial yang buruk dan tiga dari empat pasien memiliki suami dengan ketergantungan penggunaan alkohol sehari-hari. Faktor tersebut membuat mereka rentan terhadap gangguan depresi ataupun kejahatan yang dibebankan. Mengenai metode pembunuhan, tiga dari mereka membunuh anak-anak mereka dengan niat dan perencanaan yang jelas sementara seseorang tampak impulsif. Metode yang digunakan adalah mencekik, gantung, memberikan obat melalui injeksi dan kekerasan. Kecuali pemberian obat melalui injeksi, semua ini adalah	India



			metode umum yang digunakan oleh ibu.	
2.	Maternal Filicide among Women Admitted to Forensic Psychiatric Institutions in Malaysia: Case Series (S. Razali et al., 2015)	Sembilan subjek dalam kasus maternal filicide pada pasien wanita dari 2 lembaga psikiatri forensik utama di Malaysia.	Melakukan wawancara mendalam secara langsung dengan para subjek dan dilakukan Analisis Fenomenologis Interpretative lalu diinterpretasikan menggunakan teori naratif.	Malaysia
3.	Maternal Infanticide and Filicide in a Psychiatric Custodial Institution in Hong Kong (Tang & Siu, 2018)	Delapan ibu yang dikirim ke Pusat Psikiatri Siu Lam, sambil menunggu persidangan atas pembunuhan.	Analisis Deskriptif dengan meninjau data dari Pusat Psikiatri Siu Lam dan data pembunuhan dari Child Fatality Review Reports yang diterbitkan oleh Departemen Kesejahteraan Sosial pada tahun 2008 hingga 2016 karena kasus pembunuhan.	Hongkong
			Pelaku maternal filicide adalah lajang yang berusia <18 tahun. Mereka telah menyembunyikan kehamilan mereka dan tidak menerima perawatan antenatal. Mereka melahirkan di rumah dan kemudian mencekik atau meninggalkan bayi yang baru lahir. Tidak terdapat upaya bunuh diri setelah melakukan maternal filicide.	



			dan tidak memiliki catatan penyakit mental. Pelaku diberikan perintah pengawasan dan bukan hukuman penjara.		
4.	A case series of twenty one maternal filicides in the UK (A. McKee & Egan, 2013)	21 wanita dari Inggris yang dihukum karena kasus <i>maternal filicide</i>	Analisis Deskriptif dengan melaporkan hasil studi seri-kasus dari 21 wanita Inggris yang dihukum karena pembunuhan atau pembunuhan anak mereka (maternal filicide: MF). Kasus-kasus ini ditinjau dengan menggunakan data yang disediakan dari kepolisian dan dari sumber daya yang tersedia untuk umum.	Sebagian besar pelaku MF berusia dua puluhan, dan memiliki masalah dalam hubungan intim mereka. Ibu yang membunuh anak-anak mereka dapat dikategorikan akibat dorongan secara emosional dan putus asa pada situasi mereka, atau menolak anak-anak mereka karena menganggap mereka sebagai ancaman.	Inggris
5.	Maternal Filicide in Turkey (Eke et al., 2015)	Pasien dari 74 kasus ibu yang dituduh membunuh anak-anak mereka (kelompok usia 0–6 tahun), yang berada di Institut Kedokteran Forensik	Analisis kasus dari 74 data laporan kejahatan antara tahun 1996 - 2006 di Dewan Khusus Institut Kedokteran Forensik ke-4 di Istanbul, Turki. Data diperoleh dari pemeriksaan laporan wanita	Rata-rata usia ibu yang melakukan pembunuhan bayi paling banyak adalah 26 tahun, dan rincian tindak pidananya adalah sebagai berikut: "menyingsirkan bayi yang tidak diinginkan", "tipe psikotik akut filicide", "pelecehan dan	Turki



	<p>Istanbul, Turki.</p>	<p>yang ditangkap yang dituduh membunuh anak-anak mereka sendiri dan terlibat dalam proses persidangan, dengan tujuan menilai pertanggung jawaban pidana mengenai keterbelakangan mental atau penyakit jiwa yang menyebabkan atau turut serta dalam persiapan kejahatan.</p>	<p>penelantaran anak yang fatal", "untuk membalas dendam", "melindungi anak yang kesepian dari bahaya dan kejahatan setelah melakukan bunuh diri", dan motif "sayang". Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembunuhan yang dilakukan oleh ibu diakibatkan karena ketidakstabilan mental atau faktor lingkungan, kurangnya kapasitas peran ibu dan keterampilan ibu dalam mengasuh anak.</p>
<p>6. Maternal Filicide and Mental Illness: A Descriptive Study of 17 Women Hospitalized in a French Secure Unit Over a 24-Year Period (Raymond et al., 2021)</p>	<p>17 pasien pelaku <i>maternal filicide</i> yang dirawat di unit pengamanan Henri Colin (Prancis) antara tahun 1996 dan 2019</p>	<p>Analisis Deskriptif dari data yang dikumpulkan melalui tinjauan grafik retrospektif dari semua wanita yang melakukan pembunuhan kepada anaknya yang dirawat di unit keamanan Henri Colin (Prancis) antara tahun 1996 dan 2019</p>	<p>Sebagian besar ibu filicidal memiliki masa kanak-kanak yang disfungsi akibat pengabaian emosional, kekerasan intrafamilial, atau isolasi sosial. Mereka sering menikah, rata-rata berusia sekitar 32 tahun. Separuh dari ibu filicidal memiliki riwayat gangguan kejiwaan, yaitu gangguan bipolar atau depresi; skizofrenia atau gangguan psikotik lainnya;</p> <p style="text-align: right;">Prancis</p>



			gangguan kepribadian. Kami mengidentifikasi dua subkelompok, yang memiliki profil motivasi yang berbeda. Pada kelompok pertama, filicide adalah reaksi defensif terhadap ancaman yang dirasakan: Pembunuhan dilakukan di bawah pengaruh halusinasi atau delusi. Pada kelompok kedua, filicide dikaitkan dengan konteks pemisahan antara nyata atau imajiner.		
7.	Maternal filicide in a cohort of English Serious Case Reviews (Sidebotham & Retzer, 2019)	Menganalisis 13 laporan kasus kematian anak akibat <i>maternal filicide</i>	Sebuah studi metode campuran nasional bahasa Inggris, Serious Case Reviews (SCRs) yang dilakukan untuk lebih memahami keadaan filisida yang dilakukan oleh ibu, untuk membandingkan nya dengan kasus yang dilakukan oleh ayah, dan untuk mengidentifikasi poin pembelajaran untuk profesional kesehatan mental.	Hasil penelitian menemukan bahwa hampir semua tindakan maternal filicide korbannya adalah anak tunggal atau semua anak dalam keluarga dibunuh, dan ibu melakukan atau percobaan bunuh diri. Selain itu, sebagian besar ibu memiliki penyakit mental yang mendasarinya, dan dua pertiganya adalah korban kekerasan dalam rumah tangga.	Inggris



		Laporan yang diterbitkan untuk semua SCR pada anak-anak di Inggris yang meninggal akibat pelecehan atau penelantaran dari tahun 2011 hingga 2014 dilakukan analisis kualitatif dengan menggunakan sistem pembacaan berlapis dan analisis tematik induktif bersama dengan analisis kuantitatif deskriptif dan komparatif.		
8.	Cluster analysis of child homicide in South Korea (Jung et al., 2020)	7 anak korban <i>maternal filicide</i> , 18 bayi korban <i>neonatisida</i> Analisis Kualitatif dari 341 file kasus dari rumah sakit, polisi, dan laporan otopsi kasus pembunuhan yang melibatkan anak usia 0–18 tahun pada tahun 2016. Data diperoleh dari arsip otopsi forensik National Forensic Service (NFS). Analisis kualitatif dilakukan	Pelaku MF ditemukan mengalami depresi dan gangguan mood (depresi, depresi pascapersalinan, gejala psikotik), penggunaan alkohol dengan konflik perkawinan dan perselingkuhan suami. Kecuali satu pelaku, semua pelaku memiliki ide bunuh diri, dan empat pelaku telah mencoba bunuh diri setelah kematian anak, dan dua diantaranya berhasil.	Korea Selatan



dengan mengekstrak 70 (numerik, logis, kategoris) variabel terkait kejahatan, korban, pelaku, dan rumah tangga yang kemudian digunakan dalam analisis klaster.

Konflik perkawinan yang parah dan masalah kesehatan mental ibu menyebabkan tidak hanya pengabaian fisik, seperti tidak menyediakan kebutuhan hidup seperti makanan, tempat tinggal, kehangatan, pengawasan, tetapi juga kekurangan dukungan emosional dan pengasuhan (pengabaian emosional). Namun, tidak ada luka fisik yang jelas atau jejak kekerasan fisik yang diamati. Pembunuhan dengan cara : tenggelam, asfiksia, lompat, keracunan karbon monoksida, dan kebakaran rumah dengan bukti pembakaran. Semua dilaporkan ke polisi atau rumah sakit segera setelah kejadian, dan pelaku tidak berusaha menyembunyikan kejahatannya. Usia rata-rata pelaku adalah 36 tahun.

Sumber literatur yang pertama adalah penelitian (Gowda dkk, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi psikopatologis dan faktor motivasi tahanan wanita yang menghadapi tuduhan *maternal filicide* di India. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para pelaku *maternal filicide* memiliki perselisihan



perkawinan yang parah, dukungan sosial yang buruk dan tiga dari empat pasien memiliki suami dengan ketergantungan penggunaan alkohol sehari-hari. Faktor tersebut membuat mereka rentan terhadap gangguan depresi ataupun kejahatan yang dibebankan. Terkait metode pembunuhan, tiga dari empat subjek membunuh anak-anak mereka dengan niat dan perencanaan yang jelas (motif altruistik) sementara, seorang lainnya tampak impulsif. Metode yang digunakan adalah mencekik, gantung, memberikan obat melalui injeksi dan kekerasan. Kecuali pemberian obat melalui injeksi, semua ini adalah metode umum yang digunakan oleh ibu pelaku *maternal filicide*.

Sumber literatur yang kedua adalah penelitian (Razali dkk, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji karakteristik *maternal filicide* serta mendeskripsikan kehidupan yang dialami oleh wanita yang telah melakukan *maternal filicide* dan dirawat di rumah sakit di institusi psikiatri forensik di Malaysia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaku *maternal filicide* mengalami stress akibat disfungsi keluarga seperti perselisihan perkawinan, kekerasan dalam rumah tangga, atau memiliki suami dengan penyalahgunaan zat terlarang. *Maternal filicide* terjadi akibat psikosis akut, altruistik, KDRT terhadap anak, anak yang tidak diinginkan, pengkhianatan dan balas dendam terhadap pasangan yang berselingkuh.

Sumber literatur yang ketiga adalah penelitian (Tang & Siu, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk untuk meninjau sejarah, undang-undang dan perspektif psikiatri *maternal filicide*, membandingkan karakteristik ibu yang melakukan *neonaticide* (membunuh bayi dalam kurun waktu 24 jam setelah dilahirkan) *versus filicide*, dan juga untuk mendiskusikan hukum *infanticide* di Hong Kong. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mereka yang dihukum karena pembunuhan bayi masih lajang dan berusia kurang dari 18 tahun, menyembunyikan kehamilan mereka dan tidak menerima perawatan selama kehamilan. Mereka melahirkan di rumah dan kemudian mencekik atau meninggalkan bayi yang baru lahir. Mereka melaporkan tidak ada upaya bunuh diri setelah pelanggaran indeks dan tidak memiliki catatan penyakit mental. Mereka diberi perintah pengawasan alih-alih hukuman penjara. Sebaliknya, ibu yang dihukum karena pembunuhan anak, berusia 30-an dan sudah menikah. Mereka dilaporkan membunuh anak dengan cara membakar dalam arang, pencekikan, mutilasi, atau melempar anak ke luar jendela. Mereka semua mencoba bunuh diri segera setelah pembunuhan dan memiliki riwayat penyakit mental: skizofrenia paranoid, gangguan depresi berat dengan gejala psikotik, dan gangguan depresi berulang.

Sumber literatur yang keempat adalah penelitian (McKee & Egan, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk melaporkan serangkaian kasus wanita Inggris yang dihukum karena pembunuhan atau pembunuhan yang disengaja terhadap anak-anak mereka (*maternal filicide*). Kasus-kasus tersebut ditinjau menggunakan data yang disediakan polisi dan sumber informasi yang tersedia untuk umum. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pelaku *maternal filicide* berusia 20-an dan memiliki masalah dalam hubungan intim mereka. Ibu yang membunuh anaknya dapat digolongkan sebagai ibu yang putus asa, emosional, dan/atau menolak anaknya karena dianggap sebagai ancaman. Ibu yang membunuh bayi (*neonaticide*)



tampaknya membentuk dua subkelompok yang berbeda: pelaku yang dengan enggan membunuh bayi mereka yang baru lahir dan yang tidak.

Sumber literatur kelima adalah penelitian (Eke dkk, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi motif, aspek psikopatologis, dan faktor sosio-demografis dari 74 kasus pembunuhan ibu terhadap anaknya di Turki. Rata-rata usia ibu yang melakukan pembunuhan bayi paling banyak adalah 26 tahun, dan rincian tindak pidananya adalah sebagai berikut: menyingkirkan bayi yang tidak diinginkan, *filicide* yang disebabkan tipe psikotik akut, pelecehan dan penelantaran anak yang fatal, untuk membalas dendam, melindungi anak yang kesepian dari bahaya dan kejahatan setelah melakukan bunuh diri, dan motif "kasih sayang". Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembunuhan yang dilakukan oleh ibu diakibatkan karena ketidakstabilan mental atau faktor lingkungan, kurangnya kapasitas peran ibu dan keterampilan ibu dalam mengasuh anak.

Sumber literatur keenam adalah penelitian (Raymond dkk, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik utama *maternal filicide* pada ibu yang mengalami sakit mental. Studi ini didasarkan pada data yang dikumpulkan melalui tinjauan grafik retrospektif dari semua kasus *maternal filicide* pada ibu yang dirawat di unit Henri Colin (Prancis) antara tahun 1996 dan 2019. Sebagian besar *maternal filicide* terjadi karena sang ibu memiliki masa kanak-kanak yang disfungsi dan pengabaian emosional, kekerasan *intrafamilial*, atau isolasi sosial. Mereka sering menikah, rata-rata berusia sekitar 32 tahun. Hasil penelitian mengidentifikasi dua subkelompok yang memiliki profil motivasi yang berbeda. Pada kelompok pertama, *filicide* merupakan reaksi defensif terhadap ancaman yang dirasakan: Pembunuhan dilakukan di bawah pengaruh halusinasi atau delusi. Pada kelompok kedua, *filicide* dikaitkan dengan konteks pemisahan, nyata atau imajiner.

Sumber literatur ketujuh adalah penelitian (Sidebotham & Retzer, 2019). Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis keadaan dan latar belakang kasus pembunuhan ibu terhadap anak untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat membantu mencegah kematian anak di masa depan. Tujuan sekunder adalah untuk membandingkan keadaan dan ciri-ciri latar belakang kasus pembunuhan ibu dengan pembunuhan ayah, dan untuk mengidentifikasi poin pembelajaran untuk profesional kesehatan mental. Hasil penelitian menemukan bahwa hampir semua tindakan *maternal filicide*, korbannya adalah anak tunggal atau semua anak dalam keluarga dibunuh, dan ibu melakukan atau percobaan bunuh diri. Selain itu, sebagian besar ibu memiliki penyakit mental yang mendasarinya, dan dua pertiganya adalah korban kekerasan dalam rumah tangga.

Sumber literatur kedelapan adalah penelitian (Jung dkk, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk menentukan prevalensi dan mengidentifikasi heterogenitas fenomena pembunuhan anak di Korea Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaku *maternal filicide* ditemukan mengalami depresi dan gangguan mood (depresi, depresi pascapersalinan, gejala psikotik), penggunaan alkohol dengan konflik perkawinan dan perselingkuhan suami. Kecuali satu pelaku, semua pelaku memiliki ide bunuh diri, dan empat pelaku telah mencoba bunuh diri setelah kematian anak, dan dua diantaranya berhasil. Konflik perkawinan yang parah dan



masalah kesehatan mental ibu menyebabkan tidak hanya pengabaian fisik, seperti tidak menyediakan kebutuhan hidup seperti makanan, tempat tinggal, kehangatan, pengawasan, tetapi juga kekurangan dukungan emosional dan pengasuhan (pengabaian emosional). Namun, tidak ada luka fisik yang jelas atau jejak kekerasan fisik yang diamati. Pembunuhan dengan cara : tenggelam, membuat anak kehabisan nafas, lompat, keracunan karbon monoksida, dan kebakaran rumah dengan bukti pembakaran. Semua dilaporkan ke polisi atau rumah sakit segera setelah kejadian, dan pelaku tidak berusaha menyembunyikan kejahatannya. Usia rata-rata pelaku adalah 36 tahun.

Dari beberapa penelitian yang telah di *review*, dapat diketahui mengenai faktor-faktor apa saja yang mendasari terjadinya perilaku *maternal filicide* di Negara Asia dan Eropa. Faktor yang mendasari perilaku *maternal filicide* Asia yaitu adanya perselisihan perkawinan yang parah, sebagai upaya balas dendam terhadap suami yang berselingkuh, dukungan sosial yang buruk, memiliki suami dengan ketergantungan penggunaan alkohol dan zat terlarang serta adanya kekerasan dalam rumah tangga. Faktor-faktor tersebut membuat mereka rentan terhadap gangguan depresi ataupun kejahatan yang dibebankan. Faktor lain seperti penggunaan alkohol, adanya masalah kesehatan mental yang dialami sang ibu seperti skizofrenia paranoid, gangguan depresi berat dengan gejala psikotik, gangguan mood (depresi, depresi paska persalinan) dan ketidaksiapan individu untuk menjadi seorang ibu (hamil dalam usia muda tanpa suami). Metode yang digunakan dalam pembunuhan adalah mencekik, gantung, memberikan obat melalui injeksi, membakar dalam arang, mutilasi, atau melempar anak ke luar jendela, tenggelam, lompat, keracunan karbon monoksida, dan membakar rumah. Pada kasus pelaku dengan gangguan mental, sang ibu juga mencoba bunuh diri segera setelah melakukan pembunuhan.

Negara Asia masih kental akan budaya kolektif dimana dukungan sosial menjadi salah satu hal penting bagi individu. Stres yang terjadi pada ibu akibat banyaknya peran yang harus dijalani membuat ibu rentan mengalami depresi yang dapat memicu terjadinya *maternal filicide*. Dalam penelitian (Krischer dkk, 2007) disebutkan bahwa banyak faktor stres yang dapat menyebabkan seorang wanita membunuh anaknya sendiri. Di antara faktor pendorong yang disebutkan adalah kesulitan keuangan, isolasi sosial, ibu tunggal, stres terkait pekerjaan, masalah perumahan. asuhan ibu itu sendiri, mengalami pelecehan di masa kecil, traumatisasi, masalah pernikahan, kecemburuan, penyalahgunaan alcohol, penyakit fisik, depresi dan gangguan mood atau gejala psikotik.

Selain itu, di negara Asia KDRT masih menjadi hal yang tabu untuk diungkapkan sehingga masih sebagian kecil perempuan korban KDRT yang berani melaporkannya ke polisi. Alasan yang teridentifikasi yaitu mereka masih menganggap kekerasan pasangan sebagai masalah pribadi, menerimanya sebagai bagian dari peran gender tradisional, takut memecah unit keluarga, rasa malu, dan menyalahkan diri sendiri (Othman dkk dalam Salmi Razali et al., 2019). Dalam penelitian (G. R. McKee & Shea, 1998) disebutkan bahwa berlangsungnya kekerasan dalam hubungan rumah tangga menjadi salah satu penyebab terjadinya *maternal filicide*.



Di negara Asia wanita hamil di luar nikah dikonstruksikan sebagai perilaku amoral, karena idealnya wanita memiliki anak setelah menikah, sehingga kehamilan di luar pernikahan menjadi salah satu penyebab terjadinya *neonatisida* (Friedman dan Resnick dalam Salmi Razali et al., 2019). Hasil penelitian (Tang & Siu, 2018) menunjukkan bahwa wanita yang dihukum karena pembunuhan bayi (*neonatisida*) adalah wanita yang masih lajang dan berusia kurang dari 18 tahun, mereka menyembunyikan kehamilan mereka dan tidak menerima perawatan selama kehamilan. Mereka melahirkan di rumah dan kemudian mencekik atau meninggalkan bayi yang baru lahir. Dijelaskan juga mengenai karakteristik *neonatisida* sering terjadi pada wanita yang berusia kurang dari 25 tahun yang hamil diluar nikah sehingga setelah kelahiran sang anak langsung dibunuh. Hal tersebut terjadi akibat ketakutan mereka jika mengungkapkan kehamilan dan kelahiran tanpa pasangan akan membuat mereka benar-benar terputus dari jaringan dukungan sosial akibat melanggar norma yang ada (Studies & Kill, n.d.)

Sedangkan faktor yang mendasari *maternal filicide* di Eropa yaitu pelaku digolongkan sebagai ibu yang putus asa, emosional, menolak anaknya karena dianggap sebagai ancaman, ketidakstabilan mental atau faktor lingkungan, kurangnya kapasitas peran ibu dan keterampilan ibu dalam mengasuh anak, sang ibu memiliki masa kanak-kanak yang disfungsi dan pengabaian emosional, kekerasan *intrafamilial*, isolasi sosial, memiliki penyakit mental yang mendasarinya serta merupakan korban kekerasan dalam rumah tangga. Pada kasus *maternal filicide* di Eropa rata-rata usia pelaku adalah 20 - 32 tahun.

Dari hasil *review* diketahui bahwa kebanyakan kasus *maternal filicide* yang terjadi di Negara Eropa disebabkan akibat adanya ketidakstabilan serta gangguan mental yang dialami oleh ibu seperti gangguan psikotik, bipolar atau depresi, depresi dengan melankolis, gangguan depresi mayor, gangguan delusi, skizofrenia, dan juga gangguan kepribadian ambang. Pada individu dengan gangguan psikotik seperti delusi dan halusinasi kadang-kadang melihat anak mereka sebagai seorang mesias yang harus dikorbankan, kadang-kadang melihat anak sebagai orang asing yang datang untuk menganiaya mereka sehingga mengancam kelangsungan hidup mereka sendiri, atau kadang-kadang melihat anak seperti kerasukan setan dan satu-satunya cara untuk membebaskannya adalah dengan membunuh anak itu. Anak dianggap sebagai bahaya yang mengancam kelangsungan hidup psikis pasien, satu-satunya alternatif yang mungkin adalah kematian. Dinamika ini sesuai dengan apa yang digambarkan Resnik atau d'Orban sebagai "pembunuhan bayi psikotik," atau "pembunuhan bayi patologis" (Bourget dan Bradford dalam Raymond dkk, 2021).

Adanya kekerasan dalam rumah tangga dan memiliki permasalahan rumah tangga yang parah berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan emosional ibu dan dapat mempengaruhi pengasuhan anak mereka. Pemisahan seorang ibu dari pasangan yang kejam dapat membawa beberapa keamanan langsung, tetapi juga dapat menyebabkan peningkatan stres dan isolasi. Beberapa ibu mungkin melihat membunuh anak bersama dengan bunuh diri, sebagai satu-satunya cara untuk melarikan diri baik untuk diri mereka sendiri dan anak-anak mereka (A. McKee & Egan, 2013 ; Sidebotham & Retzer, 2019).



Karakteristik lain dari pelaku *maternal filicide* di Negara Eropa biasanya memiliki pengalaman negatif dan juga sering menjadi korban kekerasan selama masa kecilnya, tidak memiliki panutan positif yang menjadi dasar gaya pengasuhan mereka sendiri, memiliki riwayat keluarga penyakit mental, pernah menderita kekerasan fisik dan/atau seksual dan/atau psikologis oleh keluarganya. Selain itu kebanyakan kasus *maternal filicide* di Negara Eropa diikuti dengan upaya bunuh diri dari sang ibu. Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh (G. R. McKee & Shea, 1998) dijelaskan bahwa pelaku *maternal filicide* tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi stresor sebelum kematian anak-anak. Pendidikan mereka yang terbatas dan status sosial ekonomi yang rendah menunjukkan bahwa mereka memiliki sedikit pilihan untuk menyelesaikan situasi mereka. Mereka memiliki lebih sedikit sumber daya intelektual dan emosional yang tersedia bagi mereka. Banyak yang memiliki kecerdasan di bawah rata-rata. Lebih dari seperempatnya pernah mencoba bunuh diri. Banyak wanita memiliki pengalaman negatif di masa kanak-kanak mereka sendiri dan tampaknya tidak memiliki panutan positif yang menjadi dasar gaya pengasuhan mereka. Beberapa faktor stress yang berkisar antara elemen traumatis dan deprivation emosional menyebabkan mereka untuk mengakhiri penderitaan dengan cara mengakhiri hidupnya dan anak-anaknya.

SIMPULAN

Faktor *maternal filicide* di negara Asia dan Eropa disebabkan oleh adanya ketidakstabilan dan gangguan mental seperti depresi, bipolar dan gangguan psikosis akut lainnya yang dialami ibu. Faktor lain yang mendasari terjadinya *maternal filicide* yaitu kurangnya dukungan sosial, perselisihan perkawinan yang parah, KDRT, perselingkuhan suami, alturistik, balas dendam terhadap pasangan, putus asa terhadap situasi yang terjadi, faktor lingkungan serta ketidaksiapan ibu dalam mengasuh anak. *Maternal filicide* merupakan kasus serius yang dapat menghilangkan nyawa seseorang sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Kesehatan mental ibu serta dukungan psikologis dari lingkungan sosial merupakan hal penting yang perlu diperhatikan untuk menekan kasus *maternal filicide*. Dengan adanya penelitian ini diharapkan masyarakat dan praktisi menyadari akan dampak kekerasan dalam rumah tangga terhadap ibu dan anak. Waspada terhadap tanda-tanda stres yang meningkat atau memburuk yang dialami oleh para ibu sehingga dapat membantu mereka untuk memberikan dukungan sosial dan bantuan berupa akses ke tenaga profesional sebagai upaya penanganan bagi keluarga berisiko. Di Indonesia sendiri masih jarang sekali ditemukan penelitian yang membahas kasus *maternal filicide*, sehingga dalam penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji mengenai gambaran dinamika pelaku *maternal filicide* di Indonesia serta intervensi yang dapat dilakukan untuk menangani kasus tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Eke, S. M., Basoglu, S., Bakar, B., & Oral, G. (2015). Maternal Filicide in Turkey. *Journal of Forensic Sciences*, 60(s1), S143–S151. <https://doi.org/10.1111/1556-4029.12560>



- Gowda, G. S., Kumar, C. N., Mishra, S., Malathesh, B. C., Komal, S., Math, S. B., & Chandra, P. S. (2018). Maternal filicide: A case series from a medico-legal psychiatry unit in India. *Asian Journal of Psychiatry*, 36(May), 42–45. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.06.004>
- Jung, K. H., Kim, H., Lee, E., Choi, I., Lim, H., Lee, B., Choi, B., Kim, J., Kim, H., & Hong, H. G. (2020). Cluster analysis of child homicide in South Korea. *Child Abuse and Neglect*, 101(December 2019), 104322. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104322>
- Krischer, M. K., Stone, M. H., Sevecke, K., & Steinmeyer, E. M. (2007). Motives for maternal filicide: Results from a study with female forensic patients. *International Journal of Law and Psychiatry*, 30(3), 191–200. <https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2007.03.003>
- Lewis, C. F., & Bunce, S. C. (2003). Filicidal Mothers and the Impact of Psychosis on Maternal Filicide. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 31(4), 459–470.
- McKee, A., & Egan, V. (2013). A case series of twenty one maternal filicides in the UK. *Child Abuse and Neglect*, 37(10), 753–761. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.02.008>
- McKee, G. R., & Shea, S. J. (1998). Maternal filicide: A cross-national comparison. *Journal of Clinical Psychology*, 54(5), 679–687. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199808\)54:5<679::AID-JCLP14>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199808)54:5<679::AID-JCLP14>3.0.CO;2-A)
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *The BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Raymond, S., Ducasse, M. V., Azoulay, M., & Gasman, I. (2021). Maternal filicide and mental illness: A descriptive study of 17 women hospitalized in a French secure unit over a 24-year period. *Journal of Forensic Sciences*, 66(5), 1818–1828. <https://doi.org/10.1111/1556-4029.14780>
- Razali, S., Salleh, R. M., Yahya, B., & Ahmad, S. H. (2015). Maternal filicide among women admitted to forensic psychiatric institutions in Malaysia: Case series. *East Asian Archives of Psychiatry*, 25(2), 79–87.
- Razali, Salmi, Fisher, J., & Kirkman, M. (2019). “Nobody came to help”: interviews with women convicted of filicide in Malaysia. *Archives of Women’s Mental Health*, 22(1), 151–158. <https://doi.org/10.1007/s00737-018-0832-3>
- Sidebotham, P., & Retzer, A. (2019). Maternal filicide in a cohort of English Serious Case Reviews. *Archives of Women’s Mental Health*, 22(1), 139–149.



<https://doi.org/10.1007/s00737-018-0820-7>

Studies, L., & Kill, M. W. (n.d.). *Santa of*.

Tang, D., & Siu, B. (2018). Maternal Infanticide and Filicide in a Psychiatric Custodial Institution in Hong Kong. *East Asian Archives of Psychiatry*, 139–143. <https://doi.org/10.12809/eaap1830>

Wei, H. S., & Chen, J. K. (2014). Filicide-suicide ideation among taiwanese parents with school-aged children: Prevalence and associated factors. *Child Abuse and Neglect*, 38(3), 468–478. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.12.004>



PERAN PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA PEKERJA WANITA BERSTATUS ORANG TUA TUNGGAL

Nadiatullah Tsuraya Fauziah¹, Yunita Kurniawati²

^{1,2}Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya
Universitas Brawijaya, Ketawanggede, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145

nadiatullahfauziah@gmail.com,

Abstract

This research is aim to see the role of perceived social support that determines psychological distress on Single Mom Worker. The criteria for the subjects in this study are single mom worker whom a child, at the minimum age of 25-50 years old. This study is using non-probability observation with the purposive sampling techniques. Respondent have a total 120 single mom workers.. The scale to measure the confidence of social support is used the Multidimensional Scale Perceived of Social Support (MSPSS) which was compiled based on the theory of Zimet, dkk., and modified in a recent study by Faizah, dkk (2018) and have a reliability value of 0.839. Psychological distress will be measured of the Kessler Psychological Distress Scale (K10) based on the teory Kessler (2003) that the scale developed by Kessler and throughout transadaptation have a reliability value of 0.917. Analyzed of the data performed by multiple-linear regression techniques. The results of the data concluded that there were was a negative relation in social support to psychological distress in female workers single parents (11.3%) and family support has the significant value was 0.01 ($p < 0.005$). Beside that, there are no significant role on the friends and significant others dimension in the psychological distress.

Keywords : perceived social support; psychological distress; single mom workers

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peran persepsi dukungan sosial terhadap distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria subjek pada penelitian ini adalah wanita berstatus orang tua tunggal, berusia 25-50 tahun, bekerja dibidang formal ataupun informal, mengalami cerai hidup atau cerai mati, dan memiliki anak. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 120 subjek. Skala yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur persepsi dukungan sosial adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang disusun berdasarkan teori Zimet, dkk., (1988) ditransadaptasi oleh Faizah, dkk., (2018) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,839. Distres psikologi akan diukur menggunakan skala *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* milik Kessler, dkk. (2003) yang ditransadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat peran persepsi dukungan sosial terhadap distres psikologis pekerja wanita berstatus orang tua tunggal sebesar 11,3%. Hasil uji hipotesis pada penelitian memiliki pengaruh yang negatif, artinya apabila persepsi dukungan sosial yang diterima rendah, maka distres psikologis yang dialami individu akan semakin tinggi ($p < 0,005$). Selain itu, faktor dimensi dukungan keluarga memiliki nilai yang signifikan sebesar 0,001 dibandingkan dengan dukungan teman maupun orang berpengaruh yang tidak memiliki signifikansi secara parsial.

Kata Kunci : Distres Psikologis, Persepsi Dukungan Sosial, Orang Tua Tunggal Pekerja Wanita



PENDAHULUAN

Keluarga utuh terdiri dari suami, istri, dan anak atau ayah dan anak, ataupun ibu dan anaknya (UU No.10 Tahun 1992 Pasal 1), sedangkan keluarga secara utuh merupakan keluarga yang berdiri atas dasar pernikahan sah, dapat memberikan kebutuhan spiritual maupun material kepada seluruh anggotakeluarga, mengimani Tuhan Yang Maha Esa, dan mempunyai kualitas hubungan yang harmonis antar anggota keluarga dengan lingkungannya. Realitanya, tidak semua keluarga memiliki keluarga yang sejahtera maupun memiliki anggota keluarga yang lengkap, baik ayah atau suami dan ibu atau istri. Secara global, pertumbuhan keluarga dengan orang tua tunggal terus meningkat hingga 101,3 juta jiwa (Bhatt, 2020).

Berdasarkan salah satu contoh kasus perceraian di daerah Bojonegoro yang dilansir oleh Pengadilan Negeri Bojonegoro (2021), hingga Mei 2021 terdapat 1,183 ribu kasus perceraian yang disebabkan karena faktor ekonomi, rendahnya tingkat pendidikan, serta persiapan mental yang masih belum mencukupi ketika menghadapi permasalahan rumah tangga. Penyebab lain, kurangnya keluarga yang lengkap juga dapat disebabkan oleh kematian pasangan. Hal ini diperkuat oleh data yang diperoleh dari laporan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2016), bahwa terdapat 7 juta ibu tunggal di Indonesia yang menjadi kepala keluarga. Keluarga yang tidak lengkap ini yang lebih dikenal sebagai orang tua tunggal adalah orang tua yang hanya terdiri dari ibu atau ayah yang memiliki tanggung jawab terhadap anaknya yang diakibatkan oleh kematian pasangan, perceraian (Hurlock E. B., 2002).

Menjadi orang tua tunggal merupakan suatu hal yang tidak mudah, karena orang tua tunggal banyak yang mengalami kelebihan peran serta konflik terutama bagi wanita yang tentunya memiliki permasalahan yang kompleks dalam mengurus rumah tangganya karena memiliki peran ganda sebagai seorang ayah serta seorang ibu bagi keluarganya (Fatimah, 2018). Selain itu, status sosial dan ekonomi dan tingkat pendidikan lebih mudah mempengaruhi emosional dan psikologis orang tua tunggal dalam memimpin dan mengelola keluarganya (Thangal & Yusof, 2016). Perubahan yang terjadi pada dirinya ketika menjadi seorang ibu sekaligus menjadi kepala rumah tangga, mengakibatkan rentannya mengalami distres terutama pada kelompok usia dewasa madya awal dengan rentang usia 40-50 tahun lebih mudah mengalaminya (Reis, dkk., 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cakir (2010), masalah yang paling sering dihadapi oleh orang tua tunggal adalah permasalahan ekonomi rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan keluarga, tidak adanya kehadiran ayah di dalam kehidupan anak-anak yang memiliki peran penting untuk tumbuh kembangnya, serta stigma sosial di masyarakat mengenai status janda yang masih dianggap buruk. Selain itu, orang tua tunggal juga rentan mengalami konflik kelebihan peran (Hiratani & Hohashi, 2016). Sehingga, tidak adanya sosok pendamping hidup dalam menjalani kehidupan berumah tangga dan dukungan dari keluarga, pertemanan, serta pekerjaan dapat mempengaruhi kehidupan sosialnya, terutama harga dirinya sebagai seorang wanita yang berperan sebagai kepala keluarga hingga lebih rentan mengalami distres psikologis. Permasalahan yang sering dihadapi oleh orang tua



tunggal pun adalah mengenai masalah emosional, keuangan, pemberian pendidikan pada anaknya, serta masalah konflik antar peran. Lalu, pada penelitian yang dilakukan oleh Pitasari dan Cahyono (2014) menjelaskan bahwa menjadi seorang ibu tunggal dan mengurus rumah tangganya sendiri merupakan sebuah tekanan karena banyaknya tanggung jawab yang dimiliki serta tidak adanya tempat untuk berbagi satu dengan lainnya.

Penelitian tersebut didukung oleh teori penyesuaian diri dari (Hurlock E. B., 2015), bahwa perubahan peran dan aktivitas terutama yang mempengaruhi fisik akan menyebabkan individu rentan mengalami stress. Hal ini akan sangat berpengaruh karena kondisi ini menuntut wanita yang berstatus orang tua tunggal harus mampu mempertahankan hidupnya dan keluarganya, seperti ekspektasi anggota keluarga maupun lingkungan kerja yang harus dipenuhi. Apabila hal tersebut tidak dapat diwujudkan, maka akan menimbulkan distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal dan menyebabkan kesulitan dalam menjalankan peran (Murtiana & Hidayah, 2017). Hal ini diperkuat dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pranandari (2011) bahwa pekerja wanita yang berstatus orang tua tunggal lebih mudah mengalami stress dibandingkan wanita yang masih memiliki suami. Stres yang berlarut dalam rentang waktu yang lama pun akan menimbulkan pengaruh yang negatif pada individu, khususnya pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shecter, dkk. (2020), pekerja mengalami tekanan yang cukup besar yang berdampak dengan tingginya tingkat stress, adanya gejala depresi, serta mengalami gangguan tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah & Ritna (2015) pada pekerja wanita merasa mudah mengalami kelelahan, merasa bersalah, dan merasa kurang mampu mengatasi persoalan yang terjadi di rumah tangga karena memerankan dua peran. Sehingga, permasalahan yang dihadapi oleh ibu tunggal dapat menyebabkan distres psikologis seperti mudah marah, mudah menangis, cemas karena tidak mampu memenuhi kebutuhan keluarga dan anak, kurang memiliki kepercayaan diri, sulit mengambil keputusan, serta daya tahan tubuh yang menurun dan rentan mengalami hipertensi (Reis, Surjaningrum, & Herdiana, Analisis Strategi *Coping Stres* pada *Ibu Single Parent* Setelah Ditinggal Suami : Literatur Sistematis Review, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Joseph & Abraham, 2018) mengenai distres psikologis lebih rentan dialami oleh perempuan atau wanita. Permasalahan yang diakibatkan munculnya peran seorang wanita berstatus orang tua tunggal yang bekerja akan berbeda karena adanya faktor yang mempengaruhi seperti jenis pekerjaan, maupun upah dan penghasilan. Selain itu, wanita masih menghadapi tantangan bahwa di bidang pekerjaan hanya 55% yang bekerja serta memiliki gaji lebih rendah sebesar 22% (Wongso, 2021). Budaya kerja maupun lingkungan pun turut berkontribusi dalam mengatasi permasalahan distres psikologis dalam menjalankan peran sebagai pekerja dan sebagai seorang ibu (Thangal & Yusuf, 2016). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari & Amalia (2018), wanita yang bekerja di salah satu bank, mereka cenderung memiliki kesulitan dalam mengatur waktu dalam kehidupannya dan memerlukan usaha lebih untuk mencapai keseimbangan antara kehidupannya maupun pekerjaannya.



Keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan menjadi kebutuhan bagi individu, khususnya pada pekerja wanita supaya dapat mengatasi permasalahan kesehatan mental seperti depresi, cemas, dan stres serta dapat mengatasi permasalahan kesehatan mental tersebut di tempat kerja maupun di rumah, khususnya pekerja wanita berstatus orang tua tunggal (Mayangsari & Amalia, 2018). Hiratani & Hohashi (2016) mengemukakan bahwa orang tua tunggal cenderung kurang dalam membangun komunikasi ataupun hubungan di lingkungannya daripada orang tua yang lengkap, terutama di lingkungan pekerjaan. Oleh karena itu, adanya dukungan sosial membantu mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh distres psikologis pada pekerja wanita yang berstatus orang tua tunggal.

Dukungan sosial merupakan salah satu cara untuk mengurangi stres yang terjadi pada wanita berstatus orang tua tunggal terutama pada wanita yang bekerja untuk menafkahi keluarganya seorang diri (V. Tran & Mcinnis-Dittrich, 2001). Wagner (1993) menjelaskan bahwa wanita berstatus orang tua tunggal merasa terasing secara sosial karena kurangnya dukungan dari keluarganya maupun temannya sehingga menunjukkan tekanan secara psikologis yang lebih tinggi daripada yang memperoleh dukungan dari keluarganya maupun temannya baik secara moral maupun finansial. Dukungan sosial yang diberikan oleh individu kepada individu lainnya dapat berupa dukungan materiil atau barang, dukungan emosional seperti perhatian, cinta, dan simpati, dukungan informatif berupa informasi yang dapat digunakan untuk melakukan *coping* stres. Selain itu, dukungan sosial terbagi menjadi dua jenis yaitu *received social support* dan *perceived social support*.

Menurut Zimet, dkk (1988) dukungan sosial dapat berasal dari keluarga inti, teman dekat maupun rekan kerja, komunitas, organisasi, lingkungan sosial, maupun pimpinan di perusahaan atau tempatnya bekerja. Dukungan sosial dapat membantu mengurangi permasalahan distress psikologi seperti perasaan rendah diri, kurangnya pemahaman diri dengan baik, dan tingkat kecemasan yang terjadi pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal karena individu mampu mempersepsikan dukungan yang diterima kepada dirinya (Hiratani & Hohashi, 2016). Oleh karena itu, apabila individu memiliki persepsi dukungan sosial yang baik, pekerja wanita yang berstatus orang tua tunggal mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya untuk tetap merasa berharga dan mencapai keseimbangan dalam hidupnya (Muarifah, Widyastuti, & Fajarwati, 2019).

Perceived social support atau persepsi dukungan sosial adalah suatu penilaian individu mengenai lingkungannya apakah mendukung dirinya atau tidak, sehingga persepsi dukungan sosial bersifat subjektif dan mampu memberikan peran untuk melindungi individu dalam mengalami permasalahan secara psikologis seperti distres psikologis, yaitu depresi dan kecemasan. Berdasarkan fenomena dan penelitian yang dilakukan oleh Hiratani & Hohashi (2016) mengenai persepsi dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga maupun teman memiliki peran penting karena dapat mengurangi permasalahan distress psikologis. Tingginya data ibu tunggal yang menjadi kepala keluarga serta rendahnya gaji yang diterima oleh pekerja wanita dibandingkan dengan pekerja pria, maka peneliti tertarik untuk melihat peran persepsi dukungan sosial terhadap distres psikologis pada pekerja



wanita berstatus orang tua tunggal karena tinggi rendahnya distres psikologis dipengaruhi oleh salah satu faktor adanya persepsi dukungan sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang berjenis kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2012), penelitian kuantitatif berjenis kuantitatif korelasional dapat menghasilkan data yang menunjukkan signifikansi hubungan antar variabel dan taraf hubungan yang disebabkan oleh variabel independen (X) yaitu persepsi dukungan sosial secara simultan terhadap variabel dependen (Y) yaitu distres psikologi pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal, serta dimensi persepsi dukungan keluarga, teman, maupun orang berpengaruh secara parsial.

Populasi yang dituju untuk digunakan dalam penelitian ini adalah wanita berstatus orang tua tunggal yang berusia 25 hingga 50 tahun, dan bekerja. Metode pengambilan sampel yang dipilih oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode *nonprobability sampling* menggunakan teknik *purposive sampling*. Penggunaan teknik ini dipilih berdasarkan kriteria-kriteria yang dibutuhkan dan ditetapkan oleh peneliti, yaitu wanita berstatus orang tua tunggal yang disebabkan karena perceraian ataupun kematian, berusia 25-50 tahun, bekerja dibidang formal maupun informal, serta memiliki anak.

Cara untuk menentukan jumlah sampel dari populasi adalah menggunakan software *G*Power 3.1.9.2* menggunakan *statistical test* dengan *effect size* sebesar (0,25), α (0,05), serta *power* (0,80) dengan jumlah minimal sampel adalah sebanyak 120 partisipan. Hasil yang diperoleh peneliti setelah menyebarkan kuisioner secara *online*, jumlah sampel yang didapatkan dan digunakan sebanyak 120 partisipan yang telah disesuaikan dengan kriteria peneliti.

Penelitian akan dilakukan oleh peneliti dengan memakai dua jenis skalaberbentuk skala *Likert*. Berikut ini merupakan skala yang digunakan oleh peneliti antara lain *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan *Kessler Psychological Distress Scale* (K10). Skala yang digunakan dalam mengukur Persepsi Dukungan Sosial pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Skala ini disusun berdasarkan teori dari Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988) yang telah ditransadaptasi oleh (Faizah, dkk., 2018) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,839.

Tabel 1.
 Blueprint Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)

<i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support Subscale</i>	Item		
	F	Jumlah	%
<i>Family support</i>	3, 8, 11, 4	4	33,33%
<i>Friend support</i>	6, 7, 12, 9	4	33,33%
<i>Significant other subscale</i>	2, 10, 1, 5	4	33,33%
TOTAL		12	100%



Skala ini menggunakan tipe skala *likert* dengan 7 pilihan jawaban, yaitu dari sangat tidak setuju (STS) untuk pilihan 1 hingga pilihan sangat sangat setuju (SST) untuk pilihan ke-7. Pada penelitian ini menghasilkan reliabilitas sebesar 0,839 karena memiliki konstruk yang sama dan secara general dapat digunakan tanpa melakukan modifikasi atau perubahan pada alat ukur skala persepsi dukungan sosial.

Selanjutnya, skala yang digunakan dalam mengukur distress psikologis padapekerja wanita berstatus orang tua tunggal adalah *Kessler Psychological Distress Scale* (K10). Skala ini disusun oleh Kessler, dkk (2003) yang telah ditransadaptasi ke dalam versi Bahasa Indonesia. Berikut merupakan Tabel 2 dari *blueprint* skala *Kessler Psychological DistressScale* (K10).

Tabel 2.
Blueprint Kessler Psychological Distress Scale (K10)

<i>Kessler Psychological</i>	<u>Item</u>	Jumlah	%
<i>Distress Scale (K10)</i>	F		
Depresi	2, 3, 5, 6	4	40%
Kecemasan	1, 4, 7, 8, 9, 10	6	60%
TOTAL		10	100%

Skala ini menggunakan tipe skala likert yang terdiri dari 1-5 dengan rentang 5 (setiap saat) hingga 1 (tidak pernah). Skor total dari respon yang diberikan kepada pekerja wanita akan memberikan gambaran mengenai distress psikologi mengenai statusnya sebagai orang tua tunggal. Berdasarkan hasil uji coba terhadap 30 partisipan, skala K10 yang telah diterjemahkan memiliki reliabilitas sebesar 0,917 yang dapat dikatakan alat ukur yang reliabel serta memiliki validitas sebesar 1 hingga 0,601 karena memiliki nilai r hitung $>$ r tabel (Azwar, 2011) dan tidak ada item yang gugur.

Selanjutnya, uji validitas merupakan sebuah proses yang digunakan untuk mengetahui apakah suatu skala dari alat ukur dapat digunakan atau tidak dan menghasilkan data yang tepat serta akurat sesuai dengan tujuan pengukuran yang dilakukan oleh peneliti (Azwar, 2015). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan *software SPSS for Windows version 22.0*, apabila r hitung lebih besar sama dengan r tabel maka instrumen tersebut valid. Peneliti menggunakan validitas tampang (*face validity*) serta validitas isi menggunakan *expert judgement* oleh ahli di bidang psikologi untuk mengetahui validitas dari skala apakah mampu menggambarkan konsep penelitian.

Validitas tampang atau biasa disebut *face validity* dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan kepada partisipan untuk melihat kelayakan dari suatu skala yang digunakan pada penelitian secara keseluruhan (Azwar, 2016). Pertanyaan tersebut berupa pemahaman petunjuk pengisian dan kalimat pernyataan apakah dapat dipahami ataupun tidak, maupun tampilan pada kuisisioner online yang dibagikan menggunakan *google form*.



Tabel 3.
Face Validity Uji Coba Skala

Pernyataan	Jawaban	Total	Persentase
Apakah petunjuk pengisian jelas dan mudah dipahami?	Ya	29	96,67%
	Tidak	1	3,33%
Apakah kalimat pernyataan sudah jelas dan mudah dipahami?	Ya	30	100%
	Tidak	0	0%

Berdasarkan hasil dari tabel ketiga, sebanyak 96.67% petunjuk pengisian jelas dan dapat dipahami. Sehingga hasil validitas tampak skala MSPSS dan K10 memiliki validitas yang baik karena petunjuk pengisian serta pernyataan jelas dan mudah dipahami.

Lalu, uji reliabilitas digunakan untuk menguji suatu alat ukur yang digunakan di objek yang sama, dapat menghasilkan data yang sama atau tidak serta melihat item yang gugur dan yang tetap dapat digunakan (Sugiyono, 2018). Suatu alat ukur dapat dikategorikan memiliki reliabilitas yang baik apabila skor yang diperoleh memiliki nilai sebesar $>0,80$, dan lebih baik apabila skor yang diperoleh memiliki nilai sebesar $>0,90$ (Azwar, 2017).

Tabel 4.
Jenis Nilai Reliabilitas Cronbach's Alpha

Interval	Keterangan
$< 0,200$	Sangat rendah
$0,200 < x < 0,400$	Rendah
$0,400 < x < 0,700$	Sedang
$0,700 < x < 0,900$	Tinggi
$0,900 < x < 1,00$	Sangat Tinggi

Berdasarkan uji coba yang dilakukan kepada kedua skala tersebut menggunakan SPSS for windows 22.0, diperoleh nilai reliabilitas sebagai berikut :

Tabel 5.
Reliabilitas Multidimensional Scale Perceived Social Support (MSPSS) dan Kessler Psychological Distress (K10)

Variabel	Reliabilitas	Item	Keterangan
<i>Multidimensional Scale Perceived Social Support (MSPSS)</i>	0,839	12	Tinggi
<i>Kessler Psychological Distress Scale (K10)</i>	0,917	10	Sangat Tinggi



Multidimensional Scale Perceived Social Support (MSPSS) dengan objek pekerja wanita berstatus orang tua tunggal dan telah diadaptasi oleh Faizah, dkk., (2018) skala tersebut mempunyai reliabilitas sebagai berikut sebesar 0,839, sedangkan pada skala *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* mempunyai reliabilitas sebesar 0,917 yang dimana kedua skala tersebut memiliki nilai reliabilitas yang tinggi.

Penelitian menggunakan teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastitas, hingga uji hipotesis. Tahap uji normalitas pada penelitian ini diuji menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* pada *software SPSS for Windows version 22* dengan signifikansi sebesar 0,05 untuk mengetahui persebaran data terdistribusi normal. Selanjutnya, uji linieritas pada penelitian ini diuji menggunakan *Test for Linearity* pada *software SPSS for Windows version 22*. Suatu variabel dapat dikatakan linear apabila signifikansi pada tabel *linearity* memiliki nilai kurang 0,05.

Uji hipotesis digunakan untuk mengenali hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima atau ditolak, serta melihat seberapa kuat peran dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Metode analisis yang digunakan adalah regresi linear berganda menggunakan bantuan *software SPSS for Windows version 22*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat peran persepsi dukungan sosial terhadap distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal atau tidak. Penelitian dilakukan dengan melakukan uji coba (*try out*) terlebih dahulu kepada 30 partisipan yang sesuai dengan kriteria untuk mendapatkan validitas dan reliabilitas pada alatukur persepsi dukungan sosial sebesar 0,839 dan distres psikologis sebesar 0,917, serta tidak ada item yang gugur.

Berikutnya, penelitian melibatkan 131 partisipan pekerja wanita berstatus orang tua tunggal, dengan rentang usia 25 hingga 50 tahun dan memperoleh 120 partisipan, 11 diantaranya gugur karena kurang memenuhi kriteria subjek.

Tabel 6.
Data Demografis Subjek Penelitian

Data Demografis	Provinsi	Total	Persentase
Asal	Bali	2	1,67 %
	Daerah Istimewa	3	2,5 %
	Yogyakarta		
	DKI Jakarta	22	18,33 %
	Gorontalo	1	0,83 %
	Jawa Barat	25	20,83 %
	Jawa Tengah	14	11,67 %
	Jawa Timur	38	31,67 %
	Kalimantan Tengah	1	0,83 %
Kalimantan Timur	1	0,83 %	



	Lampung	3	2,5 %
	Nusa Tenggara Barat	1	0,83 %
	Papua	1	0,83 %
	Riau	2	1,67 %
	Sulawesi Selatan	2	1,67 %
	Sumatera Selatan	3	2,5 %
	Sumatera Utara	1	1,67 %
Pekerjaan	PNS/TNI/Polri/BUMN	22	18,33 %
	Swasta	53	44,16 %
	Wirausaha	45	37,5 %
Usia	25 – 33 Tahun	39	32,5 %
	34 – 41 Tahun	34	28,33 %
	42 – 50 Tahun	47	39,16 %
Status Perkawinan	Cerai Hidup	87	72,5 %
	Cerai Mati	33	27,5 %

Berdasarkan tabel di atas, persebaran subjek penelitian didominasi oleh daerah Jawa Timur dengan persentase sebesar 31.67%, umur berada di rentang usia 42 hingga 50 tahun dengan nilai persentase sebesar 39.16%, serta status perkawinan cerai hidup sebesar 72.5%.

Lalu pada hasil uji normalitas menggunakan analisis *multiple linear regression* dengan tekni *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh hasil berikut :

Tabel 7.
 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
Persepsi Dukungan Sosial (X1) terhadap Distres Psikologis pada Pekerja Wanita Berstatus Orang tua Tunggal	0,200	Normal
Dukungan Keluarga (X2) terhadap Distres Psikologis pada Pekerja Wanita Berstatus Orang tua Tunggal	0,200	Normal
Dukungan Pertemanan (X3) terhadap Distres Psikologis pada Pekerja Wanita Berstatus Orang tua Tunggal	0,200	Normal
Dukungan Orang Berpengaruh (X4) terhadap Distres Psikologis pada Pekerja Wanita Berstatus Orang tua tunggal	0,200	Normal

Dari tabel di atas diperoleh bahwa nilai signifikansi ($p > 0.05$), artinya bahwa nilai terdistribusi secara normal. Sedangkan pada uji linearitas diperoleh hasil bahwa



salah satu dimensi, yaitu dimensi dukungan pertemanan terhadap distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal tidak linear, data tersebut ditunjukkan oleh hasil berikut :

Tabel 8.
 Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Deviation from linearity</i>	Keterangan
Persepsi Dukungan Sosial terhadap Distres Psikologis pada Pekerja Wanita Berstatus Orang tua Tunggal	0,051	Linear
Dukungan Keluarga terhadap Distres Psikologis pada Pekerja Wanita Berstatus Orang tua Tunggal	0,163	Linear
Dukungan pertemanan terhadap Distres Psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal	0,034	Tidak Linear
Dukungan orang lain terhadap distres psikologis pada Pekerja Wanita Berstatus Orang tua Tunggal	0,059	Linear

Lalu berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa persepsi dukungan sosial secara simultan memiliki peran negatif yang signifikan terhadap distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal, dimana semakin rendah persepsi dukungan sosial yang diperoleh pekerja wanita berstatus orang tua tunggal, maka semakin tinggi distres psikologis yang dialami, sehingga persepsi dukungan sosial berperan secara negatif terhadap distres psikologis.

Tabel 9. Summary

<i>Model</i>	R	R Square	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
(Dukungan Keluarga, Dukungan pertemanan, Dukungan Orang Berpengaruh) – Distres Psikologis pada Pekerja Wanita Berstatus Orang tua Tunggal	0,336 ^a	0,113	0,090	10,249

Tabel 10. Anova

<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	Df	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
<i>Regression</i>	1549,694	3	516,565	4,918	0,003 ^b
<i>Residual</i>	12183,898	116	105,042		
Total	13734,592	119			



Selain itu, koefisien determinasi memiliki tingkat sebesar 11,3%, artinya variabel persepsi dukungan sosial secara simultan memiliki peran terhadap distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal. Sehingga dapat diperoleh bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,113 dan 0,887 atau 88,7% peran persepsi dukungan sosial dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil dari uji *descriptive* bahwa perolehan data pada variabel persepsi dukungan sosial dan distres psikologis memiliki *mean* hipotetik < *mean* empirik, yang artinya jawaban partisipan penelitian pada kedua variabel adalah kategori yang tinggi.

Tabel 11.
Nilai Hipotetik dan Empirik Skala Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD
Persepsi Dukungan Sosial	12	84	54	9,6	26	84	61,15	12,769
Dukungan Keluarga	4	28	16	4	4	28	21,19	5,968
Dukungan pertemanan	4	28	16	4	4	28	19,75	5,230
Dukungan Orang Berpengaruh	4	28	16	4	4	28	19,87	6,353
Distres Psikologis	10	50	25	6,6	10	50	28,39	10,743

Berdasarkan hasil penelitian yang yang diinterpretasikan bahwa semakin tinggi perolehan skor persepsi dukungan sosial, maka semakin rendah distres psikologis yang dialami oleh pekerja wanita berstatus orang tua tunggal.

Hal tersebut ditunjukkan pada mayoritas pekerja wanita berstatus orang tua tunggal merasa adanya dukungan sosial dapat membantu dirinya yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Silbiger dan Pines (2014), bahwa persepsi dukungan sosial sangat mempengaruhi terhadap pengelolaan distress secara psikologis, khususnya pada usia dewasa. Hal tersebut sesuai penelitian yang dilakukan oleh Ioannou, dkk., (2018) bahwa dengan adanya dukungan sosial, individu akan merasa aman karena dihargai dan diterima sehingga mampu bersosialisasi dengan baik terhadap lingkungannya.

Penjelasan di atas senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Khatiwada, dkk. (2021) bahwa adanya dukungan sosial memiliki peran yang signifikan terhadap kepuasan hidup maupun distres psikologis, artinya individu yang merasa memperoleh dukungan dari lingkungannya maka distres psikologis yang dialami mampu dikelola dengan baik serta memiliki kepuasan hidup yang lebih baik.



Akan tetapi, apabila individu merasa kurang memperoleh dukungan dari lingkungannya maka individu akan merasa kurang percaya diri serta kurang mampu mengelola emosi dengan baik. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Segrin, dkk. (2019) bahwa tingkat distres psikologis yang tinggi salah satunya disebabkan oleh kurangnya dukungan yang diperoleh dari keluarga, teman, maupun orang penting di sekitarnya, sehingga individu akan merasa rendah diri serta kurangnya *self-esteem* yang dimiliki (Hadori, Hastuti, & Puspitawati, 2020).

Persepsi dukungan sosial sendiri terdiri dari tiga dimensi diantaranya dukungan keluarga (*family support*), dukungan pertemanan (*friend support*), dan dukungan orang berpengaruh (*significant other subscale*). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat diketahui bahwa masing-masing dimensi memiliki peran dan dinamika yang berbeda pada distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 120 partisipan, bahwa setiap dimensi pada persepsi dukungan sosial secara parsial memiliki peran dan dinamika yang berbeda-beda terhadap distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal. Pada hasil penelitian yang dilakukan, bahwa dua diantara tiga dimensi tidak memiliki pengaruh yang signifikan yaitu dimensi dukungan pertemanan (*friend support*) dan dimensi dukungan orang berpengaruh (*significant others support*) dan satu diantaranya menunjukkan hasil yang signifikan, yaitu pada dimensi dukungan keluarga (*family support*).

Tabel 12.
Golongan Nilai Variabel

Variabel	Golongan	Daerah Keputusan	Total	Persentase	Total
Persepsi Dukungan Sosial	Rendah	$X < 44.4$	8	6,67 %	100%
	Sedang	$44.4 < X < 63.6$	58	48,33 %	
	Tinggi	$X > 63.6$	54	45 %	
Dukungan Keluarga	Rendah	$X < 12$	7	5,833 %	100%
	Sedang	$12 < X < 20$	45	37,5 %	
	Tinggi	$X > 20$	68	56,66 %	
Dukungan Pertemanan	Rendah	$X < 12$	6	5 %	100%
	Sedang	$12 < X < 20$	58	48,33 %	
	Tinggi	$X > 20$	56	46,66 %	
Dukungan Orang Berpengaruh	Rendah	$X < 12$	14	11,16 %	100%
	Sedang	$12 < X < 20$	48	40 %	
	Tinggi	$X > 20$	58	48,33 %	
Distres Psikologis	Tidak stres	10 - 19	29	24,16 %	100%
	Stres ringan	20 - 24	15	12,5 %	
	Stres sedang	25 - 29	17	14,16 %	
	Stres berat	30 - 50	59	49,16 %	



Secara spesifik, pada dimensi dukungan keluarga (*family support*) berada pada kategorisasi yang tinggi yaitu dengan total persentase sebesar 56,66% sehingga, individu mampu untuk memahami bahwa keluarganya selalu memberikan dukungan kepada dirinya. Partisipan akan mempertimbangkan saran maupun manfaat yang diberikan kepada dirinya serta keluarganya. Dimensi dukungan keluarga (*family support*) ini memiliki peran yang negatif secara signifikan terhadap distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal, yang artinya bahwa semakin maksimal dukungan keluarga yang diperoleh maka semakin rendah kecenderungan distres psikologis yang dialami.

Hasil penelitian yang dilakukan sesuai dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Loannoau, dkk., (2019) yang menemukan peran yang signifikan dari dukungan keluarga (*family support*) terhadap distres psikologis bahwa mereka yang memiliki dan memperoleh dukungan keluarga secara intens, akan cenderung mampu mengatasi emosi negatif yang dialami serta memiliki harga diri yang tinggi dengan menunjukkan pribadi yang lebih percaya diri akan kemampuan dirinya sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Halamandaris & Dana, individu yang memperoleh dan merasa mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, individu lebih mampu mengatasi permasalahan di kehidupannya dan mampu beradaptasi di lingkungannya dengan baik (Lian, 2019).

Selanjutnya pada dimensi dukungan pertemanan (*friends support*), bahwa dari seluruh jawaban partisipan berada pada kategori yang sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa peran dari dukungan pertemanan kurang diperoleh secara maksimal dan partisipan kurang melihat adanya peran dariteman dalam menghadapi distres psikologis yang dialami. Kategori sedang pada dimensi dukungan pertemanan (*friend support*) mengindikasikan bahwa individu merasa dukungan pertemanan atau *friend support* kurang memiliki peran yang signifikan dan kurang mampu untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh dirinya dikarenakan beberapa hal seperti privasi, maupun *value* terhadap permasalahan yang dialami, sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan pertemanan tidak memiliki peran yang signifikan terhadap distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal.

Berikutnya pada dimensi dukungan orang berpengaruh (*significant others support*) juga tidak memiliki peran yang signifikan terhadap distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal, meskipun pada kategorisasi jawaban partisipan berada pada kategori yang tinggi. Kategorisasi yang tinggi pada dimensi dukungan orang berpengaruh atau *significant others* dapat diartikan bahwa individu mampu memahami dan merasakan bahwa orang yang memiliki pengaruh telah memberikan dukungan kepada dirinya meskipun tidak memiliki peran yang signifikan terhadap distres psikologis yang dialami oleh pekerja wanita berstatus orangtua tunggal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dimensi pertemanan (*friend support*) dan orang berpengaruh (*significant others support*) berada pada urutan kedua dan ketiga serta tidak ada peran atau pengaruh yang signifikan terhadap distres psikologis yang dialami oleh pekerja wanita berstatus orang tua tunggal. Hal



ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryanti dan Herani (2020) bahwa persepsi dukungansosial pada keduanya tidak memiliki pengaruh terhadap distres psikologis dikarenakan adanya faktor lain yang mempengaruhi, seperti lingkungan kerja, beban kerja, jenis kelamin, usia, maupun pendapatan yang dimiliki.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pereira, dkk. (2019) distres psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor sosio-demografis, seperti usia, status pekerjaan, maupun status pendidikan. Hasil yang diperoleh pada penelitian Hasanah dan Ni'matuzahroh (2017) menunjukkan bahwa individu yang berusia diatas 25-44 tahun cenderung lebih rentan mengalami distres psikologis, terutama pada pekerja dikarenakan semakin tingginya jam dan beban kerja yang dimiliki serta rawan mengalami konflik peran antara pekerjaan maupun keluarga. Selain itu, distres psikologis dapat dipengaruhi oleh faktor interpersonal dan situasional (Matthews & Gallo, 2011).

Faktor interpersonal, seperti kepribadian individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya, dapat mempengaruhi tingkat distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal. Hal tersebut dijelaskan pada penelitian *five factor model* yang dilakukan oleh Matthews dan Gallo (2011), yang menyatakan bahwa individu yang berkepribadian neurotik akan lebih cenderung memiliki suasana hati yang negatif, sedangkan pada faktor situasional, pengalaman buruk yang dialami oleh individu akan berdampak pada kesejahteraan individu seperti perceraian ataupun kematian. Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Cukrowiz, dkk. (2008), persepsi dukungan sosial memiliki hubungan yang positif pada dimensi *conscientiousness* dan *extraversion* karena memiliki nilai yang konsisten.

Persepsi dukungan sosial, baik secara simultan maupun secara parsial akan mempengaruhi distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa perolehan skor pada persepsi dukungan sosial yang diterima berada pada kategori yang sedang. Artinya, pekerja wanita berstatus orang tua tunggal masih merasa belum mendapatkan dan menerima dukungan sosial mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Tabel 13.

Penggolongan Norma Kessler Psychological Distress (K10)

<i>Cut-off point</i>	Golongan
10-19	Tidak stres
20-24	Stres ringan
25-29	Stres sedang
30-50	Stres berat

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal cenderung memiliki nilai pada kategori yang sangat tinggi (*cut-off point* = 30-50). Hal ini membuktikan bahwa adanya persepsi dukungan sosial kurang maksimal. Individu yang memiliki persepsi dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun orang penting di sekitarnya dapat menurunkan tingkat distres psikologis.



Sebaliknya, apabila individu merasa kurang memperoleh dukungan sosial, maka tingkat distress psikologis yang dialami cenderung tinggi pada hasil perhitungan skornya. Sehingga, penelitian yang dilaksanakan untuk mengetahui apakah terdapat peran persepsi dukungan sosial dapat menjadi bukti bahwa persepsi dukungan sosial maupun dukungan keluarga memiliki peran yang signifikan secara negatif terhadap distress psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal, serta hipotesis pertama maupun kedua yang peneliti utarakan dapat diterima.

Oleh karena itu, untuk menurunkan distress psikologis yang dialami oleh pekerja wanita berstatus orang tua tunggal, individu harus saling peduli satu sama lain apabila memiliki keluarga yang mengalami perpisahan akibat kematian maupun perceraian dan mampu menjadi pendengar aktif yang baik, serta individu dapat menentukan pilihan terbaik untuk kehidupannya maupun bertindak karena selain rentan mengalami permasalahan, individu yang berstatus sebagai orang tua tunggal juga memiliki harga diri yang rendah sehingga mempengaruhi bagaimana individu tersebut mengatur dan mengelola emosinya (Ionnaou, dkk., 2019).

Selanjutnya, pada penelitian ini terdapat rentang waktu penelitian yang cukup jauh antara proses penyusunan rancangan penelitian dan pelaksanaan penelitian, sehingga terdapat perbedaan situasi, di mana proses penyusunan rencana penelitian terjadi ketika pandemi *Covid-19* baru muncul di Indonesia dan kondisi yang dinamis. Hal ini menyebabkan perbedaan situasi dari estimasi peneliti saat menyusun rancangan penelitian dengan situasi di lapangan ketika pelaksanaan penelitian. Misalkan seperti beberapa komunitas yang masih kurang terbuka. Salah satunya disebabkan oleh adanya stigma negatif di masyarakat, khususnya suku atau daerah tertentu di Indonesia mengenai orang tua tunggal.

Selain itu, usia yang spesifik dan sesuai dengan tingkat karir individu dapat memberikan pandangan perbedaan mengenai pengelolaan tingkat distress dari usia 25 hingga 50 tahun, serta dapat membantu untuk memberikan literasi mengenai pentingnya dukungan sosial terhadap pekerja di tempat kerja sehingga diharapkan adanya peraturan yang saling menguntungkan antara pekerja maupun lingkungannya. Alat ukur *Kessler Psychological Distress (K10)* mampu mengidentifikasi tingkat distress psikologis dan tidak berbayar serta memiliki konsistensi yang tinggi pada subjek berusia dewasa, serta alat ukur *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang secara konstruk dapat digunakan pada setting yang berbeda, yaitu pada subjek pekerja wanita berstatus orang tua tunggal.

Berdasarkan pembahasan di atas, dukungan sosial merupakan hal yang penting untuk diberikan pada individu yang mengalami permasalahan, khususnya pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal. Apabila individu mampu mempersepsikan dukungan sosial dengan baik dan tergabung dalam komunitas, individu tersebut termotivasi untuk berperan mendukung pemberdayaan melalui komunitas khususnya sesama orang tua tunggal

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa terdapat peran negatif peran persepsi dukungan sosial terhadap distress psikologis pada pekerja wanita



berstatus orang tua tunggal, dimana semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah tingkat distres psikologis yang dialami, demikian juga sebaliknya. Serta dari ketiga dimensi persepsi dukungan sosial, dukungan keluarga memiliki peran yang signifikan terhadap distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal.

Selanjutnya, berdasarkan kesimpulan dan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat saran teoritis yaitu pada penelitian selanjutnya dapat meneliti mengenai variabel yang mendukung distres psikologis pada pekerja wanita berstatus orang tua tunggal karena persepsi dukungan sosial hanya memiliki peran sebesar 11.3% serta perlu adanya kontrol pada jumlah anak dan usia anak yang dimiliki.

Sedangkan pada saran praktis, lembaga sosial dapat mendirikan kegiatan pemberdayaan masyarakat pada orang tua tunggal dan memberikan konseling pada orang tua tunggal. Lalu pada tempat kerja dapat bekerjasama dengan lembaga konseling untuk memberikan psikoedukasi mengenai *coping stress* pada pekerja wanita, khususnya ibu tunggal serta benefit untuk keluarga seperti beasiswa pada anak pekerja ataupun fasilitas penunjang. Serta untuk pekerja wanita orang tua tunggal dapat mencari *support group* dan terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi oleh keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian yaitu Beasiswa Karya Salemba Empat, Ibu Yunita Kurniawati S.Psi., M.Psi., Psikolog, serta saran dari Ibu Dr. Ika Widyarini, MLHR, Psikolog, dan Ibu Ika Fitria S.Psi., M.Psi., Psikolog untuk perbaikan penelitian. Selain itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada lembaga penerjemah dan pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian hingga akhir dan dapat berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- A, S., F, D., N, M., & al, e. (2020). Psychological Distress Coping Behaviors, and Preferences for Support Among New York Healthcare Workers During the Covid-19 Pandemic. *General Hospital Psychiatry*. doi:10.1016/j.genhosppsy.2020.06.007
- Admin. (2021, Juni 4). *Pengadilan Agama Bojonegoro*. Retrieved from pa-bojonegoro.go.id: <https://www.pa-bojonegoro.go.id/Hingga-Mei-2021-Jumlah-Kasus-Perceraian-di-Kabupaten-Bojonegoro-Sebanyak-1.183-Perkara>
- Ariyanto, F., & Damaiyanti, M. (2019). Hubungan Social Support dengan Depresi pada Lansia di Samarinda. *Borneo Student Research*, 482-487.
- Azwar, MA, D. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



- Azzahra, F. (2017, Januari). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1).
- Beaton, D., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. (2000). Guidelines for the proses of the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(2), 3186-3191.
- Bhatt, A. (2020, February 11). *UN Women*. Retrieved December 20, 2020, from UN Women: <https://www.unwomen.org/en/news/stories/2020/2/experts-take-antra-bhatt-on-single-parent-households#:~:text=Globally%2C%20there%20are%20101.3%20million,not%20counted%20by%20official%20statistics>.
- Cakir, S. G. (2010). A Pilot Study on Stress and Support Sources of Single Mothers in Turkey. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1079-1083. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.239
- Chris Segrin, P., Terry Badger, R. P., & Alla Sikorskii, P. (2019). Psychological Distress and Social Support Availability in Different Family Caregivers of Latinas With Breast Cancer. *Journal of Transcultural Nursing*, 1-8. doi:<https://doi.org/10.1177/1043659619896824>
- Crowley, T., Wood, D., & Suckling, E. (2021, March 29). *Already badly off, single parents went dramatically backwards during COVID. They are raising our future adults*. (The Conversation AU) Retrieved April 25, 2021, from The Conversation: <https://theconversation.com/already-badly-off-single-parents-went-dramatically-backwards-during-covid-they-are-raising-our-future-adults-157767>
- Damayanti, D., & Dewi, R. (2017, Desember). Stigma pada Perempuan Single Parent dengan HIV Positif (Studi Kualitatif). *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 55-66. doi:10.26630/jkm.v10i2.1727
- Dr. Saifuddin Azwar, M. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fadli, d. (2019, Oktober 11). *psikologi : Tidak Hanya Anak, Emosi Single Parent Juga Bisa Terganggu*. Retrieved from Halodoc: <https://www.halodoc.com/artikel/enggak-hanya-anak-emosi-single-parent-juga-bisa-terganggu>
- Faizah, Rahma, U., & Dara, Y. (2018). Pemetaan school well-being : analisis perceived social support siswa berdasarkan jenjang pendidikan.
- Fatimah, M. (2018, Februari). Strategi Coping dan Distorsi Kognitif pada Ibu Tunggal di Yogyakarta. *InSight*, 20(1), 29-41.
- Firmansyah, R. (2020, September 6). *Nasional*. Retrieved May 17, 2021, from Prfmnews Pikiran Rakyat: <https://prfmnews.pikiran>



- rakyat.com/nasional/pr- 13722747/mahkamah-agung-bantah-perceraian-melonjak-selama-pandemi- covid-19-berikut-penjelasan-nya
- Freedly, J. R., Saladin, M. E., Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S., & Saunders, B. E. (1994). Understanding Acute Psychological Distress Following Natural Disaster. *Journal of Traumatic Stress, 7*(2), 257-273.
- Ghani, F., & Aziz, A. (2013). Profile of Single Mothers in Southern Malaysia and Issues Afflicting Their Lives. *Britis Journal of Arts and Social Sciences, 16*(1),197-206.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang:Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadori, R., Hastuti, D., & Puspitawati, H. (2020). Self-Esteem Remaja pada KeluargaUtuh dan Tunggal : Kaitannya dengan Komunikasi dan Keletakatan Orang Tua Remaja. *Jurnal Ilmiah Keluarga dan Konseling, 49-60*. doi:<http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.49>
- Halodoc. (2019, Oktober 11). *Enggak Hanya Anak, Emosi Single Parent Juga BisaTerganggu*. (d. R. Fadli, Editor) Retrieved from Halodoc.com: <https://www.halodoc.com/artikel/enggak-hanya-anak-emosi-single-parent- juga-bisa-terganggu>
- Handayani, N. S., & Harsanti, I. (2017). Kepuasan Pernikahan : Studi Pengaruh Konflik Pekerjaan Keluarga pada Wanita Bekerja. *Jurnal Psikologi, 10*(1), 92-99.
- Harvard Medical School. (2015, June). *Harvard Heart Letter : Divorce Linked to Higher Risk of Heart Attack*. Retrieved November 2020, from Harvard Health Publishing: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/divorce-linked-to-higher-risk-of-heart-attack>
- Hasanah, S. F., & Ni'matuzahroh. (2017). Work Family Conflict pada Single Parent. *Jurnal Muara Ilmu Sosil, Humaniora, dan Seni, 381-398*.
- Hidayah, N., & Ritna, A. (n.d.). Peran Ganda Perempuan Buruh Gendong Single Parent dalam Kehidupan Sosial dan Ekonomi Keluarga (Studi Kasus di Pasar Baru Desa Kedungmutih, Kecamatan Wedung, Kabupaten Demak).
- Hiratani, Y., & Hohashi, N. (2016, June). A Comparison Study of Single-Parent Families Living on Remote, Rural Islands and in Urban Settings in Japan. *TheJournal of Nursing Research, 24*(2), 145-152.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan Sebagai Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)* (5th ed.). Ciracas, Jakarta: Erlangga.



- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Joseph, R., & Abraham, M. (2018). Psychological Distress among School-Going Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 6(1), 155-163. doi:10.25215/0601.038
- Kessler, R., Andrew, G., Colpe, L., Hiripi, E., Mroczek, D., Normand, S., . . . Zaslavsky, A. (2002). Short Screening Scales to Monitor Population Prevalences and Trends in Non-Specific Psychological Distress. *Psychological Medicine*(32), 959-976. doi:10.1017/S0033291702006074
- Khatiwada, J., Muzembo, B. A., Wada, K., & Ikeda, S. (2021, February 26). The Effect of Perceived Social Support on Psychological Distress and Life Satisfaction among Nepalese Migran in Japan. 2(16), 1-9. doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246271
- Lian, T. C. (2019). Perceived Social Support, Coping Capability, and Gender Differences Among Young Adults. *Sunway Academic Journal* 6, 75-88.
- Listiyandini, R. A. (2013). Gambaran Distres Psikologis pada Perempuan Penyintas Trafiking. *Jurnal Psikogenesis*, 1(2).
- M, L., AP, K., & M, S. (2019). Coping With Depressive Symptoms in Young Adults :Perceived Social Support Protects Against Depressive Symptoms Only Under Moderate Levels of Stress. (P. Rao, Ed.) *Frontiers in Psychology*, 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2018.02780
- Maryanti, W., & Herani, I. (2020, Juni). Perceived Social Support dan Psychological Distress Pada Penderita Penyakit Kanker. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 91-100.
- Mashlihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103-114.
- Matthews, K. A., & Gallo, L. C. (2011). Psychological perspectives on pathways linking socioeconomic status and physical health. doi:10.1146/annurev.psych.031809.130711
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018, April). Keseimbangan Kerja Kehidupan pada Wanita Karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 43-50.
- Migala, J. (2016, September 21). *The Powerful Ways Divorce Can Impact Your Health*. Retrieved November 2020, from Health: <https://www.health.com/relationships/how-divorce-stress-affects-health>
- Mirowsky, J., & Ross, C. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. New York: Aldine De Gruyter.



- Muarifah, A., Widyastuti, D. A., & Fajarwati, I. (2019). The Effect of Social Support on Single Mother's Subjective Well-Being and Its Implication for Counseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 143-149. doi:10.17977/um001v4i42019p143
- Murtiana, T., & Hidayah, N. (2017). Kompleksitas pada keluarga dengan pola karir ganda. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 1-17.
- Papalia, D., s, S. O., & Feldman, R. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. (11, Ed.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Pereira, A., Oliveira, C. A., Bartolo, A., Monteiro, S., Vagos, P., & Jardim, J. (2019). Reliability and factor structure of the 10-item kessler psychological distress scale (K10) among Portuguese adults. *Centro de Investigação*, 24(3), 729-736. doi:10.1590/1413-81232018243.06322017
- Podsiadlowski, A., Vauclair, C., Spiess, E., & Stroppa, C. (2013). Social Support on International Assignments : The Relevance of Socioemotional Support from Locals. *International Journal of Psychology*, 563-573. doi:https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2009.00003.x
- Reis, D. E., Surjaningrum, E. R., & Herdiana, I. (2018, Agustus). Analisis Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent setelah Ditinggal Suami : Literatur Sistematis Review. *Journal of Education, Humaniora, and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 137801388. doi:10.34007/jehss.v3j3.570
- Reis, D. E., Surjaningrum, E. R., & Herdiana, I. (2021, January). Analisis Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent Setelah Ditinggal Suami : Literatur Sistematis Review. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1378-1388. doi:https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.570
- Rhodewalt, F., & Zane, J. (1989). Appraisal of life change, depression, and illness in hardy. *Journal of Personality and Social Psychology*(56), 81-88. Retrieved July26, 2020
- Sari, I. P., Ifdil, & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup. *SCHOULID : Indonesia Journal of Schooling Counseling*, 76-82. doi:https://doi.org/10.23916/08411011
- School, H. M. (2015, June). *Harvard Heart Letter : Divorce Linked to Higher Risk of Heart Attack*. Retrieved November 2020, from Harvard Health Publishing: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/divorce-linked-to-higher-risk-of-heart-attack>
- Silbiger, A., & Pines, A. (2014). Expatriate stress and burnout. *The Internasional Journal of Human Resource Management*, 1170-1183. doi:https://doi.org/10.1080/09585192.2013.824911



- Sirait, N. Y., & Minauli, I. (2015). Hardiness Pada Single Mother. *DIVERSITA*, 1(2). Retrieved July 2020
- Suryowati, E. (Ed.). (2019, Februari 15). *Berita Sekitar Anda : Perceraian atau Berpisah dari Pasangan Bisa Memicu Gangguan Jiwa*. Retrieved November 8, 2020, from JawaPos.com: <https://www.jawapos.com/jpg-today/15/02/2019/perceraian-atau-berpisah-dari-pasangan-bisa-memicu-gangguan-jiwa/>
- Syafitri, D. U. (2020, Januari). Evaluasi Psikometris General Health Questionnaire (GHQ) 28 Pada Subjek Mahasiswa di Semarang, Jawa Tengah. *Jurnal Wacana Psikologi FK UNS*, 12(1), 1-9.
- Syafitri, D. U., & Choiriyah, D. W. (2019). Language Adaptation of General Health Questionnaire (GHQ) 28 As Mental Health Screening Tool For College Students. *International Conference on Community Psychology, Humanization and Religio-Cultures* (pp. 161-174). Yogyakarta: Faculty of Psychology Universitas Ahmad Dahlan.
- Tempo. (2020). *Dampak Corona, 1.9 Juta Pekerja Kena PHK dan di Rumahkan*. (R.Tri, Editor) Retrieved November 7, 2020, from Tempo: <https://bisnis.tempo.co/read/1333228/dampak-corona-19-juta-pekerja-kena-phk-dan-dirumahkan>
- Thangal, T. B., & Yusof, H. M. (2016). The Impact of Stress Among Working Single Mothers. *Journal Applied Environment Biological Science*, 6(7), 43-47.
- Turnip, S. S., & Hauff, E. (2007). Household roles, poverty and psychological distress in internally displaced persons affected by violent conflicts in Indonesia. *Soc Psychiatr Psychiatr Epidemiol*(42), 997-1004.
- Undang-Undang (UU. No.10 Tahun 1992 Pasal 1).
- Tran, T., & McInnis-Dittrich, K. (2001). Social Support, Stress, and Psychological Distress Among Single Mothers. *Race, Gender, & Class*, 7(4), 121-138.
- Victorian Population Health Survey. (2001).
- Wahyuni, S. (2014). Self Regulation of Single Mother Having Child with Autism in Banda Aceh. *The 3rd Annual International Conference Syiah Kuala University(AIC Unsyiah) 2013*, (pp. 288-293). Banda Aceh.
- Weinraub, M., & Wolf, B. M. (1983, October). Effects of Stress and Social Supports on Mother-Child Interactions in Single-and Two Families. *Society for Research in Child Development*, 54(5), 1297-1311.
- WHO. (2020). *Catatan tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah Covid-19 Versi 1.0*. IASC, Inter-Agency Standing Committee (IASC). Retrieved November 8, 2020



Wongso, F. (2021). *Mestara.com*.

Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Karley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 1(52), 30-41.



STRESSOR DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA ISTRI PRAJURIT TNI AL

Wiwik Triwidiyanti¹, Yusti Probowati R²., Andrian Pramadi³

^{1,2,3}Program Studi Doktor Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya, Jawa Timur

wiwikseger51@gmail.com

Abstrak

Stres sering mengakibatkan menurunnya kesehatan. Istri prajurit menghadapi banyak stresor karena harus beradaptasi dengan perpisahan, pindah rumah, keluar dari pekerjaan untuk mengikuti suami, dan mengatasi ambiguitas peran saat suami melaksanakan penugasan. Dukungan sosial membuat seseorang lebih tangguh saat menghadapi stres dan mencegah berkembangnya psikopatologi atau efek samping negatif dari stres. Penelitian ini bertujuan mengetahui secara lebih spesifik sumber stres, sumber dan bentuk dukungan sosial pada istri prajurit TNI AL, agar dapat dilakukan langkah-langkah preventif bagi kesehatan mental istri. Responden adalah 181 orang istri prajurit TNI AL yang bertugas di kapal perang, dan memiliki pengalaman atau sedang mengalami ditinggalkan penugasan oleh suami dalam waktu 3 – 12 bulan. Angket yang digunakan angket terbuka untuk mengungkap stressor dan dukungan sosial, angket tertutup untuk menginventaris data-data demografi. Analisis data adalah statistik deskriptif frekuentif. Dari Hasil pengolahan data, 3 stresor utama yang membuat stres adalah suami harus bertugas jauh dari keluarga (36,5%), ketika anak/dirinya sendiri sakit (19,3%) dan masalah perawatan anak (7,1%). Adapun 3 sumber dukungan sosial yang menguatkan istri adalah suami (39%), anak (32%) dan orangtua (18%). Bentuk dukungan sosial yang paling banyak diterima adalah dukungan emosional (55%), dukungan nasihat/bimbingan (25%) dan dukungan bersosialisasi (12%). Empat puluh tujuh persen (47%) istri mengharapkan dukungan emosional saat menghadapi stress, 26% dukungan nasihat/bimbingan dan 14% mengharapkan dukungan bersosialisasi. Kesimpulan bahwa stressor yang paling berat seorang istri prajurit adalah anak atau dirinya sakit saat suami sedang bertugas jauh dari keluarga. Sumber dukungan sosial terbesar adalah dari suami, dan dukungan emosional adalah bentuk dukungan sosial yang paling sering diterima dan paling diharapkan oleh istri prajurit.

Kata kunci: istri prajurit TNI-AL; stressor; dukungan sosial

PENDAHULUAN

Hall (2011) menyatakan ketika seseorang bergabung dengan militer maka keluarga dan teman-temannya menjadi bagian integral dari militer, atau menjadi bagian dari komunitas militer yang lebih besar baik itu dalam gaya hidup dan kesulitan yang dihadapi. Wylie H. Wan et al., (2018) menyatakan saat seorang perempuan memutuskan menikah dengan prajurit TNI, maka otomatis mereka masuk dalam lingkungan kehidupan prajurit dan dituntut untuk menghayati doktrin militer, dalam seluruh sendi kehidupannya. Sinclair (2019), tuntutan peran sebagai istri prajurit seringkali berhubungan dengan *outcome* kesehatan yang negatif. Hall et al, (2003) istri prajurit harus beradaptasi terhadap perpisahan, pindah rumah dan pekerjaan untuk mengikuti penugasan suami, mengatasi ambiguitas peran dan merasa stres selama suami melaksanakan suatu misi penugasan.

Numbers (2011) menyatakan bahwa Istri prajurit diibaratkan sebagai benteng pertahanan, yang turut berperan dalam keberhasilan perang dan siap memberikan



dukungan pada suami mereka. Wijayana (2019), dalam penelitiannya menyatakan bahwa selama ditinggal bertugas, istri memiliki tanggung jawab yang sama dengan orang tua tunggal, karena istri mengerjakan tugas-tugas rumah seorang diri, sekaligus juga menggantikan peran ayah dalam rumah tangga. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Wulandari (2015) yang menemukan bahwa ketika istri prajurit dalam masa kehamilan dan ditinggal tugas oleh suaminya, istri prajurit harus mencukupi kebutuhannya sendiri tanpa kehadiran sang suami.

Faktor resiko atau *risk factor* mengacu pada atribut atau disposisi individu yang meningkatkan kemungkinan munculnya maladaptasi. Masten (2010) menyatakan bahwa *risk factor* umumnya mengacu pada prediksi hasil yang tidak diinginkan. Adapun faktor protektif atau promotif adalah karakteristik yang meningkatkan kemampuan adaptasi atau faktor yang membentengi individu dari dampak negatif stres. Rutter (1987) menyatakan suatu variabel dapat dikatakan sebagai faktor protektif jika memiliki fungsi mengurangi resiko, mengurangi pengaruh negatif stress, meningkatkan harga diri atau efikasi diri serta membuka peluang *problem solving*. Masten (2010) mengemukakan faktor protektif adalah variabel yang melindungi atau membentengi individu dari pengaruh negatif stressor. Individu yang memiliki banyak faktor protektif berpeluang besar mampu menghadapi atau beradaptasi dengan peristiwa kehidupan yang dirasa mengganggu, sedangkan individu yang memiliki lebih sedikit faktor protektif, tidak akan berhasil beradaptasi (White et al., 2010).

Faktor protektif yang berperan penting meningkatkan resiliensi adalah dukungan sosial. Dukungan sosial, telah lama dikaitkan dengan angka kematian yang lebih rendah dan kesehatan yang lebih baik (Cohen, 2004). Dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan, yang merupakan salah satu indikator munculnya stres melindungi dan menjaga kesehatan fisik dan psikologis individu (Priyoto, 2014, Putri, dkk, 2014). Kualitas dukungan sosial yang buruk dapat merugikan dan menyebabkan kondisi kesehatan fisik dan mental yang merugikan (Ong et al., 2018). Dukungan sosial menjadikan individu lebih tangguh saat menghadapi stres, mencegah berkembangnya psikopatologi dan melengkapi individu dengan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi krisis (Chen et al., 2019).

Terdapat 2 jenis dukungan sosial yaitu; dukungan sosial yang dirasakan dan dukungan sosial yang diterima. Dukungan sosial yang dirasakan adalah dukungan sosial yang dipersepsikan individu yang dirasa diterima dari jaringan sosialnya, sedangkan dukungan sosial yang diterima dipahami sebagai jumlah objektif dari dukungan sosial yang diterima individu dari jejaring sosial (Ong et al., 2018). Hasil Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan memberikan sumbangan yang lebih besar pada kesejahteraan individu dibandingkan dukungan sosial yang diterima, serta meningkatkan optimisme dan harga diri individu (Ong et al., 2018). Rendahnya dukungan sosial yang dirasakan berkorelasi dengan gangguan stres pascatrauma akut dan gejala disosiatif, sebaliknya jika dukungan sosial yang dirasakan tinggi, memberikan sumbangan positif pada kesejahteraan psikologis pada saat stres (Ong et al., 2018). Cohen (1985) mengategorikan jenis dukungan sosial terdiri dari dukungan sosial emosional (contoh: ekspresi empati, cinta, dan kepercayaan), instrumental (bantuan nyata), informasional (tips



memperoleh sumber daya, wahana), dan penilaian (informasi yang berguna untuk evaluasi diri. Dukungan sosial ditinjau dari dapat bersumber dari keluarga, teman dan *significant other* (Zimet et al., 1988). Dukungan sosial secara umum dapat diperoleh melalui keluarga, masyarakat, maupun dari lembaga-lembaga masyarakat yang berada di lingkungan sekitar, selain itu bisa juga berasal dari anggota keluarga atau rekan kerja (Puspitawati, 2012).

Barerra, et al. (1981) mengutarakan bentuk dukungan sosial yaitu : dukungan emosional, sosialisasi, bantuan praktis, bantuan keuangan, dan nasihat/bimbingan. Sarafino (2012) dukungan sosial memiliki empat aspek dimana masing-masing aspek mempunyai ciri-ciri tertentu, yaitu: (1). Aspek emosional, adalah dukungan sosial yang melibatkan rasa empati dan perhatian. (2). Aspek Instrumental, bentuk dukungan ini berupa bantuan langsung misalnya bantuan materi. (3). Aspek Informatif, adalah dukungan yang bersifat informasi dan (4). Aspek persahabatan, yaitu mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap stressor dan dukungan sosial pada istri Prajurit TNI AL, meliputi sumber, jenis yang diterima dan jenis dukungan sosial yang diharapkan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah survey. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner sebagai metode pokok. Masri Sangarimbun mendefinisikan penelitian survey sebagai penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang pokok.

Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah non probabilitas dengan menggunakan teknik purposive sampling, dimana sampel yang digunakan melalui pertimbangan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan sebelumnya serta diketahui terlebih dahulu ciri serta sifat dari populasi yang akan diteliti (Sugiyono, 2019). Karakteristik subjek penelitian yang ditetapkan adalah istri prajurit TNI AL yang bertugas di kapal perang, dan memiliki pengalaman atau sedang mengalami ditinggal penugasan oleh suami dalam waktu 3 – 12 bulan.

Metode pengolahan data dengan menggunakan analisis statistik deskriptif yaitu menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis ini hanya berupa akumulasi data dasar dalam bentuk deskripsi semata dalam arti tidak mencari atau menerangkan saling hubungan, menguji hipotesis, membuat ramalan, atau melakukan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data terkumpul sebanyak 181 responden. Teknik pengumpulan data secara on line dengan menggunakan google form. Hasil penelitian data secara rinci tertulis dalam tabel di bawah ini:



Tabel 1.
Usia Responden

No	Usia	Jumlah	%
1	23 - 28	31	17,12%
2	29 - 34	58	32,04%
3	35 - 40	52	28,73%
4	41 - 46	32	17,68%
5	47 - 52	8	4,42%
Total		181	100%

Usia responden yang paling banyak jumlahnya adalah pada kelompok usia 29 – 34 tahun, sejumlah 58 orang (32,04%). Kelompok usia responden yang paling kecil jumlahnya adalah kelompok usia 47 – 52 tahun (4,42%)

Tabel 2.
Pendidikan Responden

No	Pendidikan	Σ	%
1	SMA	60	33,15%
2	D3/S1	107	55,12%
3	S2	14	7,73%
Total		181	100%

Pendidikan formal terakhir para responden yang paling banyak jumlahnya adalah lulusan D3/S1, sejumlah 107 orang (55,12%). Jumlah responden yang paling kecil adalah responden dengan pendidikan formal S2 yaitu sejumlah 14 orang (7,73%).

Tabel 3.
Pekerjaan Responden

No	Pekerjaan	Σ	%
1	IRT	98	54,14%
2	Swasta	36	19,89%
3	TNI / POLRI	22	12,15%
4	PNS	9	4,97%
5	Guru / Dosen	5	2,76%
6	Kesehatan	5	2,76%
7	Wiraswasta	4	2,21%



8	BUMN	2	1,10%
Total		181	100%

Dari data pekerjaan pada tabel di atas, kebanyakan responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sejumlah 98 orang (54,14%). Kelompok pekerjaan terbesar kedua adalah karyawan swasta sebanyak 36 orang (19,89%). Terbesar ketiga pekerjaan responden adalah TNI yaitu 22 orang (12,15%). Adapun kelompok pekerjaan yang terkecil jumlahnya adalah pegawai BUMN sebanyak 2 orang (1,10%).

Tabel 4.
Pangkat Suami

No	Pangkat	Σ	%
1	Tamtama	36	19,89%
2	Bintara	57	31,49%
3	Perwira	88	48,62%
Total		181	100%

Dari kepangkatan yang ada di TNI, pangkat suami responden dikelompokkan dalam pangkat Perwira, bintara dan tamtama. Sebagian besar responden memiliki suami berpangkat Perwira sebanyak 88 orang 48,62%. Kelompok kedua adalah istri yang suaminya berpangkat bintara 57 orang 31,49% dan kelompok terkecil adalah responden suaminya berpangkat tamtama sebanyak 36 orang (19,89%).

Tabel 5.
Usia pernikahan

No	Usia Pernikahan	Σ	%
1	1 - 3 Tahun	28	15,47%
2	4 - 6 Tahun	30	16,57%
3	7 - 9 Tahun	29	16,02%
4	10 - 12 Tahun	17	9,39%
5	12 Tahun keatas	77	42,54%
Total		181	100%

Berdasarkan tabel di atas data usia pernikahan responden terbanyak adalah 12 tahun ke atas yaitu sebanyak 77 orang (42,54%), menyusul 30 orang (16,57%) dengan usia pernikahan antara 4 – 6 tahun, 29 orang (16,02%) pada kelompok usia pernikahan 7 – 9 tahun dan dengan jumlah terkecil pada kelompok usia pernikahan 10 -12 tahun sebanyak 17 orang (9,39%).



Tabel 6.
Jumlah anak

No	∑ Anak	∑	%
1	-	18	9,94%
2	satu	45	24,86%
3	dua	79	43,65%
4	tiga	31	17,13%
5	empat	6	3,31%
6	lima	2	1.10%
Total		181	100%

Jumlah anak sebagian besar responden (43,65%) memiliki 2 orang anak, kemudian 24,86% responden memiliki 1 orang anak. Kelompok ketiga sebanyak 31 orang (17,13%) responden memiliki 3 orang anak. Kelompok terkecil adalah responden dengan empat anak sebanyak 6 orang (3,31%) dan memiliki 5 orang anak sebanyak 2 orang (1.10%).

Tabel 7.
Status Tempat Tinggal

No	Status Tempat tinggal	Jumlah	Persentase
1	Rumah pribadi	101	55,80%
2	Rumah dinas	42	23,20%
3	Rumah orang tua	34	18,78%
4	Kontrakan	4	2,21%
Total		181	100%

Melihat data tempat tinggal pada tabel di atas, 101 orang responden (55,80%) tinggal di rumah milik pribadi, kemudian 42 orang responden (23,20%) dan 34 orang responden (18,78%) bertempat tinggal di rumah orangtua. Responden yang bertempat tinggal di rumah kontrakan adalah paling sedikit jumlahnya yaitu 4 orang (2,21%).

Tabel 8.
Lokasi Tempat Suami berdinis dan Tempat tinggal

No	Lokasi Tempat suami berdinis dan Tempat tinggal	Jumlah	Persentase
1	sama	94	51,93%
2	berbeda	87	48,07%
Total		181	100%



Dari 181 orang responden jumlahnya relatif seimbang antara yang tinggal satu kota dengan suami bertugas 51,93% atau sejumlah 94 orang dan yang tidak tinggal satu kota dengan kota tempat suami bertugas 48,07% (87 orang)

Tabel 9.
Frekuensi suami bertugas dalam setahun

No	Frekuensi	Σ	%
1	1 - 3 kali	134	74,03%
2	4 - 6 kali	28	15,47%
3	7 - 9 kali	5	2,76%
4	10 <	14	7,73%
Total		181	100%

Kelompok responden terbesar yang suami bertugas jauh dari keluarga dalam setahun sebanyak 1 – 3 kali yaitu sejumlah 134 orang (74,03%), kemudian 4 – 6 kali sebanyak 28 orang (15,47%). Empatbelas orang (7,73%) di tinggal suami bertugas sebanyak 10 ke atas dalam setahun, dan 5 orang responden (2,76%) melaporkan di tinggal suami bertugas 7 – 9 kali dalam setahun.

Tabel 10.
Lama penugasan Suami

No	Lama penugasan	Jumlah	Persentase
1	10 hari	8	4,42%
2	11 hari - 1 bulan	10	5,52%
3	1 - 3 bulan	129	71,27%
4	4 - 12 bulan	30	16,57%
5	13 - 24 bulan	4	2,21%
Total		181	100%

Empat orang responden (2,21%) melaporkan ditinggal tugas suami selama 13 bulan-24 bulan, berikutnya kelompok terbanyak adalah ditinggal penugasan selama 1-3 bulan sejumlah 129 orang (71,27%), kelompok terbesar berikutnya sebanyak 16,57% atau 30 orang melaporkan ditinggal penugasan suami selama 4–12 bulan.

Tabel 11.
Stressor yang dialami sebagai istri prajurit

No	Stressor	Jumlah	Persentase
1	Suami Bertugas/Layar/Mutasi	66	36,46%
2	Tidak Ada Stress	36	19,89%
3	Anak/Diri Sendiri/Keluarga Sakit	35	19,34%



4	Masalah Perawatan Anak/Rumah	19	10,49%
5	Sulit Komunikasi/Berkabar	9	4,97%
6	Kangen Suami	6	3,31%
7	Ekonomi	4	2,21%
8	Waktu Dgn Keluarga Kurang	3	1,66%
9	Lain-lain	3	1,66%
Total		181	100%

Menjadi istri prajurit sudah merupakan stressor tersendiri, stress yang dirasakan semakin kuat saat suami bertugas/berlayar/mutasi 36,46%, dirinya atau anak sakit 19,34%, lelah dengan masalah perawatan anak/rumah 10,49%, sulit berkomunikasi dengan suami terutama saat suami layar 4,97%, kangen dengan suami 3,31%, ada masalah ekonomi 2,21% dan terbatasnya waktu untuk keluarga 1,66%.

Tabel 12.
Tindakan yang dilakukan untuk mengatasi stress

No	Stressor	Jumlah	Persentase
1	<i>refreshing</i> /menghibur diri	40	22,09%
2	bermain/berjalan2 dengan anak/suami	32	17,68%
3	berdoa	29	16,02%
4	cerita/diskusi/komunikasi dengan teman/keluarga	29	16,02%
5	bekerja	21	10,60%
6	tidak stress	13	7,18%
7	meminta bantuan/pertolongan	11	6,08%
8	tidak menjawab	4	2,21%
9	menyendiri/menangis/pasrah	2	1,10%
		181	100%

Pada saat merasa stress sebagian besar istri melakukan refreshing atau menghibur diri yaitu sejumlah 22,09%, sebanyak 32 orang responden (17,68%) bermain/berjalan2 dengan anak/suami untuk menghilangkan stress. Duapuluh sembilan orang (16,02%) berdoa untuk mengurangi stress, dan 29 orang (16,02%) cerita/diskusi/komunikasi dengan teman/keluarga. Sebanyak 21 orang (10,60%) mengalihkan stress dengan bekerja dan 11 orang (6,08%) mencari bantuan atau pertolongan saat merasa stress. Dua orang (1,10%) memilih menyendiri/menangis/pasrah untuk meredakan stress yang dirasakannya.



Tabel 13.

Sumber dukungan sosial

No	Sumber Dukungan Sosial	Jumlah	Persentase
1	Suami	71	39,23%
2	Anak	57	31,49%
3	Orang tua	33	18,23%
4	Sahabat	7	3,87%
5	Saudara kandung	6	3,31%
6	Teman	5	2,76%
7	Mertua	2	1,10%
Total		181	100%

Pada tabel di atas data menunjukkan responden sebagian besar menjawab "suami" saat ditanya mengenai seseorang yang dirasakan paling mendukung atau membantunya ketika sedang menghadapi masalah yaitu 71 orang responden (39,23%), kemudian 57 orang responden menjawab anak adalah sumber dukungan sosial yang dia terima (31,49%). Orangtua dianggap oleh responden sebagai sumber dukungan dan merupakan persentase terbesar ketiga yaitu 18,23%. Sahabat (3,87%), saudara kandung (3.31%), teman 2,76% dan mertua (1,10%) adalah sumber dukungan dengan persentase yang relatif sama.

Tabel 14.

Bentuk Dukungan Sosial yang diterima

No	Jenis Dukungan Sosial	Σ	%
1	Dukungan emosional (Contoh : Menghibur ketika marah, bercanda untuk menghibur, memberikan motivasi)	99	54.69%
2	Dukungan berupa nasihat / bimbingan	45	24.86%
3	Dukungan bersosialisasi (Contoh : Teman yang datang berkunjung, teman ngobrol / menelpn untuk menanyakan kondisi)	22	12.15%
4	Dukungan dalam meringankan / menyelesaikan pekerjaan (Contoh : Memberi bantuan yang di butuhkan, meminjamkan peralatan)	12	6.63%
5	Dukungan keuangan	3	3.70%
Total		181	100%

Tabel 15.

Bentuk Dukungan sosial yang diharapkan

No	Jenis Dukungan Sosial	Σ	%
1	Dukungan emosional (Contoh : Menghibur ketika marah, bercanda untuk menghibur, memberikan motivasi)	84	46.41%
2	Dukungan berupa nasihat / bimbingan	47	25.97%



3	Dukungan bersosialisasi (Contoh : Teman yang datang berkunjung, teman ngobrol / menelpon untuk menanyakan kondisi)	26	14.36%
4	Dukungan dalam meringankan / menyelesaikan pekerjaan (Contoh : Memberi bantuan yang di butuhkan, meminjamkan peralatan)	14	7.73%
5	Dukungan keuangan	10	5.52%
Total		181	100%

Dua tabel di atas merekap jawaban responden terkait dukungan sosial yang paling diharapkan pada saat menghadapi masalah, dimana 84 orang responden (46.41%) mengharapkan dukungan emosional, selanjutnya 47 orang (25.97%) mengharapkan dukungan berupa nasihat/bimbingan dan 26 orang (14.36%) memilih dukungan dalam bentuk bersosialisasi. Empat belas orang responden (7.73%) mengharapkan dukungan berupa bantuan untuk meringankan atau menyelesaikan masalah, dan 10 orang (5.52%) dari 181 responden mengharapkan bantuan keuangan, saat menghadapi masalah. Dalam kenyataannya responden saat menghadapi masalah dukungan atau bantuan yang diterima kebanyakan menerima dukungan emosional (54.69%), 24.86% menerima dukungan bersosialisasi, 14.36% responden menerima dukungan berupa bantuan menyelesaikan masalah dan bantuan keuangan berada pada urutan ke lima (5.52%).

Istilah stressor diperkenalkan pertama kali oleh Selye (1976). Menurut Lazarus & Folkman (1984) stressor dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial misalnya interaksi sosial. Reaksi emosional terhadap stress yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan marah. Stress juga dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif dan negatif (Selye, 1976). Berdasarkan hasil penelitian ini, stressor yang dominan dialami oleh istri prajurit adalah saat suaminya melaksanakan satgas, tugas layar dan mutasi, dimana hal ini mengharuskan istri menjadi single parent. Seorang istri prajurit yang suaminya sedang melaksanakan penugasan berarti menjalani pernikahan jarak jauh sehingga memiliki beban dan tanggung jawab hampir sama dengan orang tua tunggal (*single parent*), dimana ia dihadapkan dengan urusan rumah tangga yang cukup kompleks seorang diri (Margiani & Ekayati, 2013).

Sari & Wulandari (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa ketika istri tentara dalam masa kehamilan dan ditinggal tugas oleh suaminya, harus mencukupi kebutuhannya sendiri tanpa kehadiran suami. Hasil penelitian sebelumnya sejalan dengan hasil penelitian saat ini dimana stressor ditinggal suami satgas, mutasi ke kota lain dan tugas layar dirasakan sebagai stressor oleh sebagian besar responden (36.46%), dan merupakan kejadian yang membuat stress semakin parah. Anak sakit, diri sendiri dan ada anggota keluarga lain yang sakit (19,34%) merupakan stressor terbesar kedua dan masalah perawatan anak atau rumah (10,49%) adalah stressor yang memperburuk stress yang dialami.

Dukungan sosial sangat membantu individu mengurangi reaksi stress. Susilowati (2007) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan



antara dukungan sosial dengan tingkat stres, korelasi yang dihasilkan bersifat negatif yang mempunyai arti semakin besar dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat stres yang muncul, dan sebaliknya. Saat seorang individu menerima dukungan sosial dari orang lain baik secara formal maupun informal maka akan muncul perasaan bahwa dirinya diperhatikan, dihargai, dan merasa dicintai (Kusrini dan Prihartani, 2014). Sarafino (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial menimbulkan perasaan nyaman, penghargaan, perhatian, bantuan yang diterima oleh seseorang atau kelompok lain untuk dirinya. Manfaat sosial yang paling dirasakan individu dari dukungan yang diterimanya adalah lebih mampu melakukan penyesuaian diri terhadap masalah yang dialaminya (Amylia & Surjaningrum, 2014).

Mengacu beberapa hasil penelitian di atas, manfaat dukungan sosial lebih dirasakan secara sosial psikologis dibandingkan secara materi atau fisik. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dimana dukungan sosial yang paling banyak diterima (54.69%) (tabel 11) dan paling diharapkan (46.41%) adalah dukungan emosional (tabel 12), yaitu dukungan yang antara lain berbentuk perilaku menghibur ketika marah, bercanda untuk menghibur dan memberikan motivasi.

Karadag et al. (2019) terkait dukungan sosial menyatakan bahwa budaya Turki masih memiliki pandangan tradisional terkait struktur keluarga, dimana keluarga diposisikan sangat penting sebagai sumber dukungan sosial dan pelindung. Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki pandangan tradisional, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil survey dimana sumber terbesar dukungan sosial istri prajurit adalah berasal dari keluarga, baik itu suami, anak maupun orangtua (tabel 11). Dukungan dari orangtua yang besar dirasakan oleh keluarga yang masih tinggal dirumah orangtua (18,78%). Hasil survei menunjukkan bahwa saudara kandung hanya disampaikan oleh 3.31% responden. Hal tersebut dimungkinkan terjadi walaupun saudara kandung termasuk keluarga namun saat seorang individu sudah memiliki keluarga sendiri biasanya tidak lagi tinggal serumah dengan saudara kandung sehingga jumlah responden kecil yang menganggap saudara kandung sebagai sumber dukungan sosial relatif. Sahabat (3,87%), teman 2,76% dan mertua (1,10%) adalah sumber dukungan dengan persentase yang relatif kecil karena mereka sumber dukungan sosial yang berasal dari eksternal keluarga.

Temuan lain dari penelitian ini adalah, selain dukungan sosial yang bersumber dari luar diri individu, para istri juga melakukan beberapa tindakan untuk mengurangi tekanan psikologi yang dirasakannya atau perilaku koping agar mampu tetap resilien menjalankan perannya sebagai istri prajurit. Aktivitas menonjol yang dilakukan para istri adalah aktivitas yang bersifat menghibur atau menyenangkan diri sendiri. Aktivitas tersebut antara lain refreshing atau menghibur diri (22,09%), bermain/berjalan-jalan dengan anak/suami (17,68%), berdoa (16,02%), mengalihkan stress dengan bekerja (10,60%), dan menyendiri/menangis/pasrah (1,10%). Secara konseptual, aktivitas coping yang dilakukan para istri sejalan dengan gaya coping yang berpusat pada emosi. Maryam (2017) dalam tulisannya mengemukakan jenis strategi coping berfokus pada emosi yaitu: (a) *Positive*



reappraisal (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan penilaian positif yang bertujuan mengembangkan diri, termasuk positive reappraisal adalah melibatkan diri dalam kegiatan yang religius, berfikir positif, mengambil hikmah atas segala sesuatu yang terjadi, tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan yang dimilikinya. (b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukkan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai mana mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami. (c) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa. (d) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contoh: sikap yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi, mencoba melupakan seolah-olah tidak terjadi apa-apa. (e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contoh: bersikap selalu menghindar, melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi.

Smet (1994), menyatakan salah satu faktor internal yang diidentifikasi berpengaruh pada stres adalah strategi penanggulangan (*coping*). Folkman & Lazarus, (1984), dalam kajiannya menyatakan bahwa bentuk *coping* yang berfokus pada emosi lebih mungkin terjadi ketika ada penilaian dari individu bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengubah kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam, atau menantang. Suami berangkat penugasan adalah sesuatu yang tidak dapat dicegah oleh istri, karena sebagai prajurit TNI suami harus siap setiap saat untuk berangkat penugasan dan istri harus siap setiap saat untuk ditinggal melaksanakan kewajiban.

SIMPULAN

Kehidupan istri prajurit mengalami berbagai macam stres, utamanya saat ditinggal penugasan dalam waktu lama oleh suami. Stres yang paling dirasakan para istri adalah saat harus sendirian di rumah mengurus segala sesuatunya karena suami harus bertugas meninggalkan rumah dalam waktu yang cukup lama. Dukungan sosial sangat berarti mengurangi tekanan psikologi yang muncul sebagai akibat dari stress, demikian pula *coping* yang dapat mengurangi dampak negatif stress yang dilakukan para istri. Dampak negatif dari stress dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial dan usaha dari individu.

Saran penelitian ini bagi istri prajurit TNI bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk menambah pemahaman mengenai peran dukungan sosial dalam rangka mencegah dampak negatif stress lebih dini. Saran untuk penelitian selanjutnya agar lebih didalami terkait pengaruh sistem di militer pada kehidupan psikologis istri prajurit TNI.



DAFTAR PUSTAKA

- Amylia, Y., & Surjaningrum, E. (2014). Hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada penderita leukimia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3 (2), 79-84.
- Asmadi. (2008). Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien. Salemba Medika.
- Chen, L., Alston, M., Guo, Wei., 2019. The influence of social support on loneliness and depression among older elderly people in China: Coping styles as mediators. *J Community Psychol*. 1–11. DOI: 10.1002/jcop.22185
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social Support and Health*, 3, 3-22.
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Bell, R. (2018). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20 (10), 1-19.
- Fareed, H., & Naeem, S. (2019). The Effect Of Deployment Separation On Stress , Psychological Well-Being And Resilience Among Army Officers ' Wives. 2(1), 303–312.
- Hall, Lynn K. (2012) The Military Lifestyle And The Relashioship, In B.A. Moore (Ed.) *Handbook Of Counseling Military Couples* Page 137 – 156
- Karadag, E., Ozlem, U., Hatice, M., & Erunal, M. (2019). The relationship between psychological resilience and social support levels in hemodialysis patients. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 3(1), 9–15.
- Kusrini dan Prihartani (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15, 2. 131-140.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Mangunsong, F. (2011). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus*. Jilid Ke Dua. LPSP3 UI
- Maryam, S. (2017) strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1 (2), 101-107. p-ISSN: 2549-1857; e-ISSN: 2549-4279
- Singarimbun, M. dan Effendi, S (ed) (1989) *Metode penelitian survey*. LP3ES



- Masten, A. S. & Wright (2010) Resilience over the lifespan, in Reich, Zautra & Hall, *Handbook of Adult Resilience*, The Guilford Press.
- Ong, H.L., Vaingankar, J.A., Abidin, E., 2018., Resilience and burden in caregivers of older adults: moderating and mediating effects of perceived social support, *BMC Psychiatry*, 18(27), DOI 10.1186/s12888-018-1616-z
- Parama., P.,P.,S & Pande.,L.,K.,A.,S. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Tingkat Stress pada Perawat di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Psikologi Udayana*. ISSN: 2354 5607.
- Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stres*. Nuha Medika.
- Putri, D. E., Erwina, I., & Hilma, A. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas II A Muaro Padang tahun 2014. *Jurnal Keperawatan*. 10(1), 118-134.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. (2012). *Health psychology biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Selye, H. (1976). The stress concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115(8), 718.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. PT Grasindo
- Susilowati, A. T. (2007). Hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres orangtua dari anak autisme. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Tarigan, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan subjective well-being pada remaja yang memiliki orangtua tunggal. *Jurnal Diversita*. ISSN- 2461-1263.
- Wang Y, Wan Q, Huang Z, Huang L and Kong F (2017) Psychometric properties of multi-dimensional scale of perceived social support in chinese parents of children with cerebral palsy. *Front. Psychol.* 8:2020. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02020
- Wylie H. W., Sarah N. H., & Leslie B. H. (2018). Work, Stress, and Health of Military Couples Across Transitions. *Occupational Stress and Well-Being in Military Contexts*, 16, 69-90. <https://doi.org/10.1108/S1479-355520180000016005>
- Rutter, M. (1987) Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316–331.



Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.



KEPUASAN PERNIKAHAN WARGA BINAAN PANTI REHABILITASI SOSIAL DI DESA KERAMAS

Agustin Erna Fatmasari¹, Endang Sri Indrawati²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jalan Prof. Mr. Sunario, Kampus Universitas Diponegoro, Tembalang, Semarang 50275, Indonesia

erna.fatmasari@gmail.com

Abstract

Marital satisfaction has been widely studied, especially from the wife's perspective. Even so, not many researcher have investigated husband and wife at the same study. This study aims to explore the dynamics of marital satisfaction among husband and wife at the Keramas Village Social Rehabilitation Center with economic limitations experienced. The study used qualitative methods with phenomenological analysis. The research respondents involved 5 married couples who were fostered by the Keramas Village Social Rehabilitation Institution, with the criteria that the majority of them work as odd laborers and have difficult economic conditions, have been married for more than 5 years, are 30-50 years old and live in an orphanage with their partner. The results of data analysis found themes related to reasons and forms of marital satisfaction. They satisfied with their marriage because even in difficult economic conditions, has a partner who is responsible for the family, can have offspring, have mutual trust and respect. As the results, they have a harmonious, peaceful, and happy marriage. Forms of perceived marriage satisfaction include sexual relations, have the same rules in parenting and life principles, a pleasant conversation and good communication, also good relations with extended family and surrounding communities. An interesting finding where spirituality helps respondents to be grateful for the conditions they experience and be happy with their marriage

Keywords: marital satisfaction; social rehabilitation center; low economic.

Abstrak

Kepuasan pernikahan telah banyak diteliti terutama dari perspektif istri. Meskipun demikian, belum banyak yang meneliti pada suami-istri sekaligus. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kepuasan pernikahan pada suami-istri di Panti Rehabilitasi Sosial Desa Keramas dengan keterbatasan ekonomi yang dialami. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan analisis fenomenologis. Responden penelitian melibatkan 5 pasang suami istri Warga Binaan Panti Rehabilitasi Sosial Desa Keramas, dengan kriteria yaitu mayoritas pekerjaan sebagai buruh serabutan dan kondisi ekonomi yang sulit, menikah lebih dari 5 tahun, usia 30-50 tahun dan tinggal di panti bersama dengan pasangan. Hasil analisis data menemukan tema-tema terkait alasan dan bentuk-bentuk kepuasan pernikahan. Alasan merasa puas terhadap pernikahan yang dijalani karena meski dalam keadaan ekonomi yang sulit namun memiliki pasangan yang bertanggung jawab pada keluarga, dapat memiliki keturunan, saling mempercayai dan menghargai antar pasangan sehingga kehidupan berumah tangga menjadi harmonis, tenang, tenteram, dan bahagia. Bentuk-bentuk kepuasan pernikahan yang dirasakan meliputi adanya hubungan seksual, memiliki aturan yang sama dalam mengasuh anak dan prinsip hidup, memiliki obrolan yang menyenangkan dengan pasangan, memiliki hubungan baik dengan keluarga besar dan masyarakat sekitar, serta menjalin komunikasi dengan baik. Penemuan menarik dimana spiritualitas membantu responden untuk bersyukur dengan kondisi yang dialami dan bahagia akan pernikahan yang dijalani.

Kata Kunci: kepuasan perkawinan; pasangan suami istri; panti rehabilitasi sosial



PENDAHULUAN

Pernikahan adalah salah satu tahap perkembangan yang lazim terjadi ketika seseorang memasuki usia dewasa. Menurut Undang-undang perkawinan No.1 Tahun 1974, perkawinan, secara ideal bertujuan untuk membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia, dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa, terwujud dari ikatan lahir batin seorang laki-laki dan perempuan yang didasarkan perasaan saling mencintai antara keduanya.

Relasi intim laki-laki dan perempuan dijelaskan lebih lanjut dalam Quran Surat Ar Ruum ayat 21, bahwa relasi yang diabadikan dalam ikatan pernikahan memberi manfaat berupa ketenangan, ketenteraman, kasih, dan sayang.

Pernikahan merupakan komitmen legal dan emosional antara dua orang untuk berbagi kedekatan fisik dan emosional, berbagi tugas-tugas dan sumber-sumber ekonomi. Dalam pernikahan terdapat komitmen dengan cinta dan tanggung jawab untuk mencapai perdamaian, kebahagiaan, dan pengembangan hubungan keluarga yang kuat (Dalack, dalam Hashmi, 2007). Dengan kata lain, setiap pasangan yang menikah pasti mengharapkan kepuasan terhadap perkawinan yang dijalannya.

Pasangan suami istri di dalam perkawinannya memiliki maksud dan tujuan untuk mencapai kebahagiaan dalam pernikahan (kepuasan perkawinan). Pasangan suami istri yang ingin menciptakan perkawinan ideal, akan berusaha menciptakan iklim kerjasama dan menampilkan kemampuan untuk saling memahami terhadap pasangan. Pasangan suami istri yang tidak dapat menciptakan iklim kerjasama dan saling berempati satu sama lain akan dapat menimbulkan permasalahan dalam perkawinan (Papalia, 2008).

Kepuasan perkawinan menjadi dambaan setiap pasangan, namun terkadang perlu usaha yang tidak mudah untuk mewujudkannya. Tidak dapat dipungkiri, dalam kehidupan perkawinan permasalahan dapat muncul. Kehidupan perkawinan tidak akan pernah lepas dari permasalahan (Hirsch, dkk; Parikh; Wardlow; Phinney Cole; Hunter, dalam Hapsariyanti, 2009). Hasil studi survey ketahanan keluarga yang dilakukan peneliti bidang psikologi sosial Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa salah satu permasalahan yang muncul cukup signifikan dalam keluarga adalah hambatan komunikasi (Indrawati, dkk, 2010). Masalah komunikasi tidak terlepas dari keterbukaan antar pasangan. Keterbukaan menjadi hal yang penting karena dengan keterbukaan antara suami istri dan anggota keluarga lainnya maka keberlangsungan perkawinan dapat terwujud dengan baik (Indrawati, E.S., dkk, 2010).

Kepuasan perkawinan adalah pengalaman individu dalam pernikahan dimana hanya dapat dievaluasi oleh masing-masing pasangan dalam merespon tingkat kesenangan perkawinan (Kaplan & Maddux, 2002). Kepuasan perkawinan mengarah pada kepuasan diantara pasangan suami istri, yaitu tingkat kepuasan yang dirasakan dalam relasi suami istri yang dijalani (Mirfardi, 2010). Kepuasan



perkawinan merupakan evaluasi subyektif terhadap kualitas perkawinan secara keseluruhan meliputi pengalaman subyektif, perasaan yang berlaku, sikap, yang semuanya itu didasarkan pada faktor internal individu yang mempengaruhi kualitas interaksi dalam perkawinan (Pinsof & Lebow dalam Rini & Retnaningsih, 2007). Kepuasan perkawinan merujuk pada evaluasi suami istri terhadap hubungan perkawinan yang cenderung berubah sepanjang perjalanan perkawinan itu sendiri. Pasangan suami istri akan mengevaluasi bagaimanakah hubungan perkawinan mereka, apakah baik, buruk, memuaskan atau tidak.

Kepuasan perkawinan dapat diukur dengan melihat aspek-aspek dalam perkawinan sebagaimana yang dikemukakan Olson dan DeFrain (2003) yaitu *communication* (perasaan dan sikap individu terhadap komunikasi dalam hubungan sebagai suami istri), *leisure activities* (pilihan kegiatan untuk menghabiskan waktu senggang), *religious orientation* (makna kepercayaan agama dan praktiknya dalam perkawinan), *conflict resolution* (persepsi pasangan mengenai eksistensi dan resolusi terhadap konflik dalam hubungan), *financial management* (cara pasangan mengelola keuangan), *sexual orientation* (perasaan pasangan mengenai afeksi dan hubungan seksual), *family and friends* (kenyamanan dalam menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman), *children and parenting* (kesepakatan pasangan dalam mengasuh dan mendidik anak), *personal issues* (persepsi individu mengenai pasangan mereka), dan *egalitarian roles* (peran-peran dalam perkawinan dan keluarga).

Aspek tersebut berfokus pada pekerjaan, pekerjaan rumah, seks, dan peran sebagai orang tua. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek sosial, budaya dan pendidikan memberikan pengaruh pada tingkat kepuasan perkawinan yang lebih besar. Pekerjaan dan pendapatan yang sering dianggap berhubungan dengan tingkat kepuasan ternyata tidak berpengaruh. Jumlah anak juga mempengaruhi kepuasan perkawinan (Parron, dalam Hashmi, 2007).

Holahan dan Levenson (dalam Lemme, 1995) menyatakan bahwa pria lebih puas dengan perkawinan daripada wanita. Pada umumnya wanita lebih sensitif daripada pria dalam menghadapi masalah dalam hubungan perkawinannya. Bahkan dalam penelitian Burr; Komarovskiy; Renne, (dalam O'Leary, Unger & Wallstone, 1985) menemukan bahwa suami menunjukkan kepuasan perkawinan yang lebih besar dibandingkan dengan wanita.

Cole (dalam Lefrancois, 1993) menyatakan bahwa pasangan suami istri menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi pada awal tahun kehadiran anak dalam perkawinan, kepuasan perkawinan akan menurun sepanjang tahun-tahun mengasuh anak dan meningkat kembali pada tahun selanjutnya. Sejalan dengan Miller dkk, 1997 (dalam Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2006) menyatakan bahwa kepuasan perkawinan yang paling tinggi pada awal perkawinan, menurun sampai anak mulai meninggalkan rumah dan meningkat kembali pada tahun selanjutnya. Tahun pertama pernikahan biasanya diisi dengan eksplorasi dan evaluasi. Pasangan akan



mulai untuk menyesuaikan harapan harapan dan fantasi-fantasi mereka mengenai pernikahan dan menghubungkannya dengan kenyataan.

Bradbury, dkk (2000), menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kepuasan perkawinan, antara lain faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi fungsi kognitif individu, afektif, fisiologis, komunikasi yang efektif, dukungan sosial, dan kekerasan yang terjadi dalam kehidupan rumah tangga. Faktor eksternal meliputi konteks makro dan mikro. Konteks mikro terkait dengan lingkungan yang dekat, bersinggungan, dan berhubungan langsung dengan perkawinan, berupa kehadiran anak, latar belakang, karakteristik pasangan, *stressor*, dan transisi yang terjadi dalam kehidupan rumah tangga. Konteks makro berupa kondisi sosial dan kebijakan ekonomi seperti kemiskinan.

Kemiskinan dapat di lihat dari ketidakmampuan seseorang untuk mendapatkan bahan-bahan yang menjadi berkebutuhan dasar, penghasilan yang memadai dan kesulitan dalam pemenuhan kebutuhan sosial seperti pendidikan, kesehatan, serta informasi (Winarno, 2011). Kemiskinan yang dimaksud dapat mencakup kebutuhan pribadi dan kebutuhan sosial. Kemiskinan juga memberikan tekanan psikologis tersendiri sehingga membuat seseorang berperilaku agresif. Dalam mekanismenya pengalaman seseorang terutama dari hasil pola asuh yang dan lingkungan tempat ia dibesarkan yang keras, akan membentuk suatu kepribadian yang otoritatif (*autoritatif personality theory*), dimana seorang dengan kepribadian ini akan mengalihkan agresivitasnya kepada yang lain (Christie, 2001).

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana dinamika kondisi kemiskinan mempengaruhi kepuasan pernikahan pasangan suami istri yang menjadi warga binaan Panti Rehabilitasi Sosial di Desa Keramas, meliputi alasan merasa puas, bentuk-bentuk, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan yang dirasakan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (Creswell & Clark, 2011), dengan pengambilan data melalui wawancara dan observasi. Analisis data dilakukan dengan pendekatan fenomenologis. Responden dipilih dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* untuk menyeleksi responden berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan (Sugiyono, 2012). Penelitian melibatkan 5 pasang suami istri Warga Binaan Panti Rehabilitasi Sosial Desa Keramas, dengan kriteria yaitu mayoritas pekerjaan sebagai buruh serabutan dan kondisi ekonomi yang sulit, menikah lebih dari 5 tahun, usia 30-50 tahun dan tinggal di panti bersama dengan pasangan.

Pada tahap analisis, diawali dengan peneliti membuat transkrip wawancara, membaca hasil transkrip untuk mengidentifikasi tema-tema yang muncul, memberikan koding untuk memperoleh ide utama penelitian, serta membaca kembali data dan catatan analisa secara teratur hingga ditemukan kesimpulan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian terhadap pasangan suami istri yang menjadi warga binaan Panti Rehabilitasi Sosial di Desa Keramas ditemukan tema-tema terkait alasan dan bentuk-bentuk kepuasan pernikahan. Alasan merasa puas terhadap perkawinan yang dijalani karena meski dalam keadaan ekonomi yang sulit namun memiliki pasangan yang bertanggung jawab pada keluarga, dapat memiliki keturunan, saling mempercayai dan menghargai antar pasangan sehingga kehidupan rumah tangga menjadi harmonis, tenang, tenteram, dan bahagia. Bentuk-bentuk kepuasan perkawinan yang dirasakan meliputi adanya hubungan seksual, memiliki aturan yang sama dalam mengasuh anak dan prinsip hidup, memiliki obrolan yang menyenangkan dengan pasangan, memiliki hubungan baik dengan keluarga besar dan masyarakat sekitar, serta menjalin komunikasi dengan baik.

Responden menyatakan alasan tidak merasakan kepuasan perkawinan karena kondisi ekonomi yang belum mapan dan masih serba kekurangan, menikah tidak atas dasar cinta, serta telah kehilangan pasangan hidupnya. Menurut Papalia (2008), pasangan suami istri yang tidak dapat menciptakan iklim kerjasama dan saling berempati satu sama lain akan dapat menimbulkan permasalahan dalam perkawinan. Permasalahan ini yang kemudian menyebabkan berkurangnya kepuasan perkawinan.

Penemuan menarik dimana spiritualitas membantu responden untuk bersyukur dengan kondisi yang dialami dan bahagia akan pernikahan yang dijalani. Responden yang merasa puas dengan perkawinannya mengaku bahwa dengan segala kesulitan yang dialami, merasa bersyukur karena memiliki pasangan yang bertanggungjawab, telah memiliki keturunan, kehidupan rumah tangga harmonis, saling percaya, dan saling menghargai sehingga senantiasa merasa tenang, tenteram, dan bahagia dalam kehidupan rumah tangganya. Alasan kebahagiaan yang dirasakan sesuai dengan pendapat Roach, dkk. (dalam Ati, 1999), yang mengatakan bahwa kepuasan perkawinan merupakan persepsi individu terhadap kehidupan perkawinan bersama pasangan, yang dapat diukur dari besar dan kecil kebahagiaan yang dirasa dalam jangka waktu tertentu. Maksud dari jangka waktu tertentu adalah kesenangan yang diperoleh selama pasangan suami istri membina suatu hubungan yang harmonis dalam rumah tangganya.

Bentuk kepuasan perkawinan, yang dialami terutama karena adanya saling menghargai dalam kehidupan rumah tangga, merasa bahagia hidup bersama dengan pasangan, adanya hubungan seksual sebagai rutinitas, memiliki aturan yang sama dalam mengasuh anak dan prinsip hidup, obrolan yang menyenangkan dengan pasangan, bergaul dengan masyarakat sekitar, hubungan baik dengan keluarga besar, penyelesaian konflik, dan cara berkomunikasi baik. Ananda (2020) menemukan bahwa kepuasan pernikahan sangat dipengaruhi aspek komunikasi yang terjalin antar pasangan, kecocokan kepribadian, resolusi konflik, keluarga dan teman, pengelolaan keuangan serta kondisi spiritual. Selain itu, terdapat pula faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan pada pasangan yang



menjalani hubungan jarak jauh hubungan interpersonal suami/istri, kehadiran anak, dan relasi seksual suami/istri, lamanya perkenalan dengan pasangan, keuangan, dan kemampuan menghadapi konflik.

Kusumowardhani (2012) menambahkan bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan materil dan kebutuhan seksual pasangan akan menjadikan pasangan suami istri tidak merasakan kepuasan pada pernikahan yang dijalani. Pasangan yang telah mendapatkan kepuasan dalam aspek psikologis dan materil namun merasa kurang pada hal kebutuhan seksual, maka dapat juga merasakan ketidakpuasan pada pernikahan. Lestari (2014) menemukan bahwa setiap orang yang menjalani kehidupan pernikahan menginginkan kebahagiaan dan kepuasan dalam pernikahannya. Kebahagiaan dan kepuasan tersebut dapat diperoleh dari terpenuhinya kebutuhan materil, seksual dan psikologis. Carandang dan Guda (2015) menambahkan bahwa komponen terpenting dalam kepuasan pernikahan adalah cinta, keintiman, komitmen dan Hasrat. Komponen tersebut merupakan hal yang positif dalam kepuasan pernikahan. Jika setiap komponen tersebut dapat dikombinasikan dengan baik maka kepuasan dalam pernikahan-pun juga akan didapatkan oleh suami/istri.

Menurut Rios (2010), memiliki pandangan yang sama atau saling melengkapi pada setiap hal akan berdampak positif pada kualitas dan stabilitas pernikahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa warga binaan merasa puas meski dalam keterbatasan ekonomi. Responden masih merasa puas terhadap kondisi perkawinan yang dijalani meski dalam kondisi yang masih kekurangan. Tampaknya kondisi ekonomi keluarga tidak menjadi permasalahan yang signifikan. *Istiqomah dan Mukhli* (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa tinggi rendahnya tingkat religiusitas yang dimiliki oleh pasangan suami istri di Kecamatan Tampan Pekanbaru berkaitan dengan kepuasan perkawinan yang dirasakan. Hasil sumbangan efektif religiusitas terhadap kepuasan perkawinan sebesar 33.9%. Hal ini berarti ketika seseorang memiliki religiusitas yang baik, maka kondisi ekonomi yang kekurangan bukan menjadi hambatan untuk merasakan kebahagiaan dan kepuasan yang dijalani.

Bentuk-bentuk kepuasan perkawinan yang diperoleh dari penelitian ini sesuai dengan Kepuasan perkawinan dapat diukur dengan melihat aspek-aspek dalam perkawinan sebagaimana yang dikemukakan Olson dan DeFrain (2003) yaitu *communication* (perasaan dan sikap individu terhadap komunikasi dalam hubungan sebagai suami istri), *leisure activities* (pilihan kegiatan untuk menghabiskan waktu senggang), *religious orientation* (makna kepercayaan agama dan prakteknya dalam perkawinan), *conflict resolution* (persepsi pasangan mengenai eksistensi dan resolusi terhadap konflik dalam hubungan), *financial management* (cara pasangan mengelola keuangan), *sexual orientation* (perasaan pasangan mengenai afeksi dan hubungan seksual), *family and friends* (kenyamanan dalam menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman), *children and parenting* (kesepakatan pasangan dalam mengasuh dan mendidik anak), *personal issues* (persepsi individu



mengenai pasangan mereka), dan *equalitarian roles* (peran-peran dalam perkawinan dan keluarga).

Kekuatan perkawinan (*marital power*) merupakan proses dalam pembagian kekuasaan dalam rumah tangga. Terkait dengan kewenangan membuat keputusan, sikap terhadap perkawinan yang sedang dijalani, saling menghargai terhadap pasangan, ada saling ketertarikan, dan ekspresi penghargaan antarasuami istri; keintiman perkawinan (*marriage intimacy*) merupakan pengungkapan ekspresi dalam perkawinan antara suami dan istri dalam bentuk ekspresi kasih sayang. Salah satu bentuk ekspresi kasih sayang adalah melakukan hubungan seksual antara suami istri sehingga menimbulkan kenyamanan secara emosional pada pasangan suami istri; Persahabatan dalam perkawinan (*marriage companionship*) merupakan tingkat persahabatan antara suami istri meliputi perbincangan suami istri, merasakan kegembiraan bersama, dan pergaulan yang menyenangkan; Persamaan ideologi (*ideological congruence*) merupakan kesamaan dalam pandangan hidup yaitu kesamaan pandangan tentang perilaku yang baik dan benar, aturan moral, etika, aturan rumah tangga, mengasuh anak, membina keluarga dan cita-cita.

Urusan ekonomi (*economic affair*) merupakan aspek kepuasan perkawinan yang menyangkut pembelanjaan uang yaitu pertimbangan penggunaan uang untuk pemenuhan kebutuhan keluarga maupun kebutuhan pribadi; Kemampuan sosial suami istri (*marriage sociability*) merupakan bentuk kemampuan antar pasangan nikah yang berkaitan dengan hubungan sosial. Hubungan sosial adalah kemampuan menjalin hubungan, dan sikap terhadap jaringan sosial pasangan. Jaringan sosial pasangan meliputi pergaulan dengan individu selain keluarga, rekan kerja dan dengan masyarakat sekitar seperti tetangga; Hubungan dengan keluarga besar, merupakan hubungan dengan di luar keluarga inti yaitu keluarga pasangan berupa interaksi dan permasalahan yang terdapat didalam keluarga besar; Taktik dalam interaksi berkomunikasi (*interaction tactic*) merupakan cara yang digunakan pasangan dalam melakukan interaksi komunikasi dalam perkawinan meliputi cara berkomunikasi, kerjasama, konflik yang terjadi, dan cara menghadapi bersama pasangan.

Sebagian besar responden menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi perkawinan yang dijalani adalah ekspresi kasih sayang dan komunikasi yang lancar dengan pasangan. Faktor lain yang turut menyumbang kepuasan perkawinan yang dirasakan subjek diantaranya kesehatan diri dan pasangan, situasi dalam rumah tangga, kondisi ekonomi, dan kehadiran anak, Perilaku pasangan, dukungan dari pasangan, karakter kepribadian pasangan, serta ada tidaknya kekerasan verbal dan fisik oleh pasangan selama menjalani pernikahan akan mempengaruhi bagaimana stres yang dirasakan.

Hasil penelitian Pangaribuan (2016) menunjukkan bahwa secara umum memiliki proses komunikasi yang ditandai dengan adanya saling bertukar informasi, selalu membatasi topik yang ingin dibicarakan, dan mengungkap sesuatu yang tidak disukai dari pasangan demi kebaikan. Hambatan komunikasi pada responden terdiri



dari hambatan fisik, psikologis, dan konflik. Kualitas komunikasi yang dimaksud yaitu terdiri dari keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, kejujuran, dan kesetaraan. Menurut Dewi dan Sudhana (2013), keharmonisan pernikahan akan sulit terwujud tanpa adanya hubungan interpersonal yang baik antara suami dan istri. Dalam menciptakan hubungan interpersonal yang baik perlu adanya komunikasi yang efektif sehingga dapat menghindari diri dari situasi yang dapat merusak hubungan yang menyebabkan pernikahan menjadi tidak harmonis.

Temuan faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan perkawinan dalam penelitian ini sesuai dengan penjelasan Bradbury, dkk.(2000), bahwa kepuasan perkawinan dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa hubungan antarpribadi dalam perkawinan yang merupakan hasil dari interaksi individu dengan pasangan. Faktor-faktor yang termasuk dalam hubungan antarpribadi yaitu: fungsi kognitif individu, mengacu kepada interpretasi individu terhadap perilaku pasangan. Hasil interpretasi dari pengungkapan diri akan mempengaruhi kepuasan perkawinan yang dirasakan individu; fungsi afektif, individu menekankan pada pernyataan ekspresi dalam kehidupan perkawinan; fungsi fisiologis, yang terjadi selama individu berinteraksi dengan pasangan. Kesehatan fisiologis individu mempengaruhi kepuasan perkawinan. Begitu juga sebaliknya, Kehidupan perkawinan juga mempengaruhi kesehatan individu; pola komunikasi individu dengan pasangan yang efektif akan mempengaruhi kepuasan perkawinan; dukungan sosial yang diberikan pasangan terhadap individu serta kekerasan yang terjadi dalam kehidupan rumah tangga, akan dapat meningkatkan atau menurunkan kepuasan perkawinan. Faktor eksternal berupa hubungan lingkungan sekitar dalam perkawinan, terdiri dari: konteks mikro (*micro contexts*) dan konteks makro (*macro contexts*). Konteks mikro seperti kehadiran anak, latar belakang, karakteristik pasangan, *stressors*, dan transisi yang terjadi dalam kehidupan rumah tangga. Konteks makro adalah keadaan lingkungan sekitar individu secara luas yang mempunyai pengaruh terhadap kepuasan perkawinan individu, seperti kondisi sosial dan kebijakan ekonomi.

Hasil penelitian Srisusanti dan Zulkaida (2013), menunjukkan adanya tiga faktor kepuasan perkawinan yang dominan pada istri, yaitu hubungan interpersonal dengan pasangan, partisipasi keagamaan dan kehidupan seksual. Faktor dominan pada istri yang tidak bekerja adalah partisipasi keagamaan, kekuasaan dan sikap terhadap perkawinan, kehidupan seksual, hubungan dengan mertua dan ipar, dan anak. Diketahui pula, bagi istri berusia 26-30 tahun, faktor kepuasan perkawinan yang paling dominan adalah hubungan interpersonal. Bagi yang berusia 31-36 tahun adalah hubungan dengan mertua dan ipar. Ketika usia perkawinan 4-5 tahun faktor kepuasan perkawinan paling dominan adalah partisipasi keagamaan.

Menurut Fatimah (2018), terdapat korelasi positif antara cinta dan kepuasan perkawinan pada pasangan menikah. Hal ini dapat menjadi masukan penting bagi pasangan menikah untuk tetap menjaga dan merawat kekuatan komitmen dalam membangun hubungan pasangan suami isteri yang harmonis, bahagia dan puas. Melalui kekuatan komitmen cinta diharapkan dapat membangun kehidupan



perkawinan yang bahagia. Faktor kebersyukuran sebagai moderator perlu dipertimbangkan sebab adanya beda budaya dan makna kebersyukuran yang perlu dikaji lagi untuk mengungkap rasa syukur pada masing-masing individu.

SIMPULAN

Kondisi ekonomi bukan menjadi faktor utama dalam seseorang merasakan kepuasan terhadap pernikahan yang sedang dijalani. Dalam kondisi yang kekurangan. Rasa syukur karena memiliki pasangan yang bertanggung jawab serta hadirnya keturunan dalam rumah tangga yang dijalani, membuat seseorang tidak terlalu fokus pada kondisi ekonomi keluarga yang belum mapan. Bentuk-bentuk kepuasan perkawinan yang paling banyak dirasakan yaitu adanya saling menghargai dan merasa bahagia bersama dengan pasangan. Bentuk-bentuk lain kepuasan perkawinan yang dirasakan meliputi adanya hubungan seksual, memiliki aturan yang sama dalam mengasuh anak dan prinsip hidup, obrolan yang menyenangkan dengan pasangan, bergaul dengan masyarakat sekitar, hubungan baik dengan keluarga besar, penyelesaian konflik, cara berkomunikasi baik, dan kondisi ekonomi. Faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan terutama dipengaruhi oleh ekspresi kasih sayang dan komunikasi yang lancar dengan pasangan. Faktor lain yang turut menyumbang kepuasan pernikahan yang dirasakan responden diantaranya situasi dalam rumah tangga, kondisi ekonomi, perilaku pasangan, kesehatan diri dan pasangan, dukungan dari pasangan, karakter kepribadian pasangan, kehadiran anak, kekerasan verbal dan fisik oleh pasangan, serta stres yang dirasakan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan responden dengan kriteria yang lebih spesifik, misalnya berapa jumlah anak dan pada usia berapa menikah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro karena artikel ini adalah salah satu output dari penelitian dengan pendanaan non APBN Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Tahun Anggaran 2022.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'anul Karim

Ananda, R. (2020). Kepuasan Pernikahan Pada Suami/Istri Dengan Hubungan Jarak Jauh (*Long Distance Relationship*). Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Creswell, J. W. & Clark, V. L. P. (2011). *Mixed methods research, second edition*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.



- Bradbury, T.N., Fincham, F.D., & Beach, S.R.H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction : A Review Decade. *Journal of Marriage and the Family*, 62: 964-980.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Hove: Brunner-Routledge.
- Christie, J., Daniel, et all. (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace psychology for The 21st Century*. New Jersey: Prentice Hall
- Dewi, N. R. dan Sudhana, H. (2013). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri dengan Keharmonisan dalam Pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 22-31. ISSN: 2354-5607 22.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti. Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Papalia, D.E. & Olds, S.W. (2008). *Human Development*. Edisi kesembilan. Jakarta: Media Group.
- Pleh, C. (2006). *Positive Psychology Traditions in Classical European Psychology*. Dalam Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.G. (eds), *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Winarno, B. (2011). *Isu-isu Global Kontemporer*. Yogyakarta: CAPS.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kombinasi (Mixed methods)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Aleem, S., & Danish, L. (2008). Marital satisfaction and anxiety among single and dual career women. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 141-144
- Belsky, Janet. (1997). *The adult experience*. USA: West Publishing Company.
- Brehm, S.S, Miller, R.S, Perlman, and D, Campbell, S.M. (2002). *Intimate relationships*. New York : McGraw Hill Inc.
- Bryant, C.M., Taylor, R.J., Lincoln, K.D., Chatters, L.M., & Jackson, J.S. (2008). Marital satisfaction among African Americans and Black Caribbeans : Findings from the national survey of American life. *Family Relations*, 57, 239-253



- Carandang, m. & Guda, I. (2015). Indicators of marital satisfaction of batangueño couples: components of love and the other external factors in marriage. *International journal of information and education technology*, vol. 5, no. 1, 60-67.
- Cavanaugh, J.C., Blanchard-Fields, F. (2006). *Adult development and aging* (5th ed). USA: Thomson Wadsworth.
- Devito, J.A. (1989). *The interpersonal communication book, Fifth Edition*. New York : Harper Collins College Publishers.
- Fatimah, S. (2018). Hubungan Cinta Komitmen dengan Kepuasan Pernikahan dimoderatori oleh Kebersyukuran. *Media Cetak Psikodimensia*, 17(1), 26-35. ISSN : 1411-6073.
- Hapsariyanti, D., & Taganing, N.M. (2009). Kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi*, 2, Volume 2, 134 - 141
- Hashmi, H.A., Khurshid, M & Hassan, I. (2007). Marital adjustment, stress and depression among working and non working married women. *Internet Journal of Medical Update*, 2, 19-26
- Hendrick, S & Hendrick, C. (1992). *Liking, loving and relating* (2nd ed). California: Brooks/ Cole Publishing Company Pacific Grove.
- Hoffman, L., Paris, S., & Hall, E. (1994). *Development psychology today* (6th ed). New York : McGraw Hill Company, Inc.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. alih bahasa : Istiwidiyanti dan Soedjarwo* . Jakarta: Erlangga.
- Indrawati, E.S., dkk. (2010). Studi survey ketahanan keluarga. *Laporan Penelitian*. Tidak diterbitkan. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Istiqomah, I. dan Mukhli, M. (2015). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kepuasan Perkawinan. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(2). Diakses <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1396>
- Kito, M. (2005). Self disclosure in romantic relationships and friendships among American and Japanese college students. *The Journal of Social Psychology*, 145, 127-140



- Kusumowardhani, r. P. (2012). Gambaran kepuasan perkawinan pada istri bekerja. *Proyeksi*, vol. 6 (1), , 1-15.
- Laswell, M.E. (1991). *Marriage and the family*. USA: Wadsworth.
- Lefrancois, Guy. (1993). *The Lifespan* (4th ed). USA: Wadsworth.
- Lemme, B. H. (1995). *Development in adulthood*. USA: Allyn & Bacon.
- Lestari, s. (2014). Psikologi keluarga : penanaman nilai & penanganan konflik dalam keluarga. Jakarta: kencana preadamedia group
- Mirfardi, A., Edalati, A., & Redzwan, M., (2010). Relationship between background factors and female marital satisfaction. *Journal of Social Science*, 6, 447-452
- O'Leary, V., Unger, R.K. & Wallstone, B.S. (1985). *Women, gender, & social psychology*. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates
- Olson, D.H., & DeFrain, J. (2003). *Marriages and families. intimacy, diversity, and strengths. 4ed*. New York : McGraw-Hill
- Pangaribuan, L. (2016). Kualitas Komunikasi Pasangan Suami Istri Dalam Menjaga Keharmonisan Perkawinan. *Jurnal Simbolika*, 2(1).
- Purwandari, K. (1990). Keterbukaan diri dan hubungannya dengan kebahagiaan dalam hubungan cinta. *Jurnal Psikologi Sosial*. Jakarta : VI. No. 3 (61-69).
- Rakhmat, Jalaluddin. (2004). *Psikologi komunikasi. Edisi Revisi*. Bandung : Remadja Karya
- Rini, K.Q., & Ratnaningsih. (2008). Keterbukaan diri dan kepuasan perkawinan pada pria dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 1, 152-157
- Rios, C.M. (2010). The Relationship between Premarital Advices, expectations, and Marital Satisfaction. (Tesis Tidak diterbitkan). Utah State University. US.
- Russell, W. Meifen, W. Daniel, A. Robyn, Zakalik. A. Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and subsequent Depression for Freshman College Student: A Longitudinal Study. *Jurnal of Counseling Psychology*. 52, 602-614
- Sears, David O. (1989). *Psikologi sosial Jilid 2*. Jakarta : Airlangga.



Srisusanti, S. dan Zulkaida, A. (2013). Studi Deskriptif Mengenai Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Perkawinan Pada Istri. *Jurnal Universitas Gunadarma*, 7(6), 8-12.

Supratikya, A. (2006). *Komunikasi antarpribadi tinjauan psikologis*. Yogyakarta: Kanisius.



DINAMIKA *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* PADA WIRAUSAHAWAN TERDAMPAK COVID 19 (SEBUAH STUDI KUALITATIF)

Achmad Mujab Masykur¹, Endah Mujiasih²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jalan Prof. Mr. Sunario, Kampus Universitas Diponegoro, Tembalang, Semarang 50275, Indonesia

akungpsiundip@yahoo.com

Abstract

One of the ways to deal with COVID-19 is to carry out regional quarantine, physical and social restrictions that function to prevent people from meeting and interacting directly. Entrepreneurs are the ones who have experienced a great impact due to Covid 19. One of the strengths of entrepreneurs in facing difficult conditions lies in the *psychological capital* they have. This study involved 9 entrepreneurs affected by Covid 19 with the aim of studying the dynamics of the *psychological capital* owned by entrepreneurs through qualitative research methods. The data was extracted using questionnaires and interviews and analyzed using the data explication analysis method. The results showed that the subject experienced two episodes, namely pre-covid and surviving when covid hit. All subjects felt the shock at the beginning of the pandemic, but all still managed to survive. There are even some subjects who actually see new entrepreneurial opportunities which show that the subjects have *psychological capital* relatively strong. The dynamics between the *psychological capital* owned by the subject will determine how steps and strategies are taken in maintaining their business in the midst of a pandemic.

Keywords: *psychological capital, entrepreneur, Covid 19*

Abstrak

Salah satu cara yang ditempuh untuk menanggulangi COVID 19 adalah dengan melakukan karantina wilayah, pembatasan fisik dan sosial yang berfungsi mencegah orang untuk saling bertemu dan berinteraksi langsung. Para wirausahawan adalah pihak yang mengalami dampak hebat tersebut akibat Covid 19. Salah satu kekuatan para wirausahawan dalam menghadapi kondisi sulit terletak pada modal psikologis (*psychological capital*) yang dimiliki. Penelitian ini melibatkan 9 wirausahawan terdampak Covid 19 dengan tujuan mengkaji dinamika *psychological capital* yang dimiliki wirausahawan melalui metode penelitian kualitatif. Data digali dengan menggunakan kuesioner dan wawancara serta dianalisis menggunakan metode analisis eksplikasi data. Hasil penelitian menunjukkan dua episode yang dialami subjek, yaitu pra covid dan bertahan saat covid melanda. Seluruh subjek merasakan guncangan pada saat awal pandemic, namun semua masih bisa bertahan. Bahkan terdapat beberapa subjek yang justru melihat peluang wirausaha baru yang menunjukkan bahwa para subjek memiliki *psychological capital* yang relatif kuat. Dinamika antarmodal psikologis yang dimiliki subjek tersebut akan menentukan bagaimana langkah dan strategi yang diambil dalam mempertahankan usahanya di tengah pandemic.

Kata kunci: *psychological capital, wirausahawan, Covid 19*



PENDAHULUAN

Coronavirus disease (penyakit virus corona) adalah penyakit yang menyerang sistem pernafasan manusia yang disebabkan oleh virus yang disebut sebagai New Corona virus disease 2019 (nCov 2019) atau sering disebut sebagai Covid_19. Berawal dari wuhan, sehingga penyakit ini terkadang disebut sebagai virus Wuhan atau pneumonia wuhan, virus Covid 19 ini menyebar ke hampir seluruh Negara di muka bumi ini dengan relatif cepat menjadi sebuah pandemi. Pandemi coronavirus 2019–2020 atau dikenal sebagai pandemi COVID-19 adalah peristiwa menyebarnya penyakit coronavirus 2019 (bahasa Inggris: coronavirus disease 2019, disingkat COVID-19) di seluruh dunia.

Dampak yang ditimbulkan oleh pandemi ini sangat luar biasa besar. Meski sebenarnya memiliki fatality death rate yang relatif kecil, namun penularan covid 2019 ini sangat cepat sehingga menjadi pandemi yang berimplikasi pada hampir semua sendi kehidupan. Praktis, setelah covid 19 menjadi pandemi yang menjangkiti seluruh penjuru dunia, kehidupan menjadi tidak lagi normal. Salah satu cara yang ditempuh untuk menanggulangi penyakit yang belum ditemukan obatnya ini adalah dengan cara melakukan pembatasan fisik dan sosial yang berfungsi mencegah orang untuk saling bertemu dan berinteraksi langsung. Hal tersebut dilakukan karena interaksi langsung memungkinkan penyebaran. Kondisi pembatasan ini sangat berimbas terhadap dinamika kehidupan sosial, ekonomi, politik dan kemasyarakatan seluruh warga masyarakat. Kondisi ini berdampak besar pada perputaran roda ekonomi.

Para wirausahawan adalah pihak yang mengalami dampak sangat hebat tersebut sebab Covid 19. Wirausahawan menurut Frinces (2004, h. 11) adalah mereka yang selalu bekerja keras dan kreatif untuk mencari peluang bisnis, mendayagunakan peluang yang diperoleh, dan kemudian merekayasa penciptaan alternatif sebagai peluang bisnis baru. Zimmerer (2005), mengartikan wirausaha sebagai suatu proses penerapan kreatifitas dan inovasi dalam memecahkan persoalan dan menemukan peluang untuk memperbaiki kehidupan (usaha). Berwirausaha berarti membuka lapangan kerja baru dan berperan serta mengatasi masalah pengangguran. Drucker (1994), mengatakan bahwa kewirausahaan merupakan kemampuan dalam menciptakan sesuatu yang baru dan berbeda. Bygrave (1994) menyebutkan bahwa seorang wirausahawan memiliki setidaknya 10 karakteristik, yaitu :1) *Dream* (Visi ke Depan); 2) *Decisiveness* (Keputusan dengan Cepat); 3) *Doers* (Melaksanakan Keputusan); 4) *Determination* (Penentuan/Kebulatan Tekad); 5) *Dedication* (Pengabdian); 6) *Devotion* (Mencintai Pekerjaan); 7) *Details* (Dapat Memerinci); 8) *Destiny* (Bertanggung Jawab atas Nasib Usahanya); 9) *Dollars* (Kekayaan); 10) *Distribute* (Membagi-bagi)

Berhentinya denyut kehidupan sosial, berarti melambatnya angka konsumsi barang dan jasa yang disediakan oleh para wirausahawan. Sebagian wirausahawan melaporkan turunnya omzet, sebagian lain justru mengeluhkan matinya usaha mereka karena tidak ada lagi konsumen yang membeli produk dan jasa mereka. Dalam situasi sulit tersebut dampak Covid 19, para wirausahawan dituntut untuk



tetap mampu menjalankan roda usahanya. Ideal apabila semakin bisa menaikkan skala produktivitas dan omzet kinerjanya, setidaknya bisa bertahan dalam situasi krisis.

Salah satu karakteristik khas yang patut diduga dimiliki para wirausahawan adalah mereka memiliki karakteristik psikologis yang cukup kuat untuk bisa menopang kehidupan usaha mereka. Modal psikologis ini disebut sebagai *Psychological Capital*. Modal psikologis didefinisikan di sini sebagai "keadaan psikologis yang positif pada diri individu yang ditandai dengan: 1) memiliki kepercayaan (*self efficacy*) untuk mengambil dan meletakkan upaya yang diperlukan untuk sukses dalam tugas yang menantang; 2) membuat atribusi positif (optimisme) tentang sukses sekarang dan di masa depan; 3) tekun menggapai tujuan dan bila perlu, mengarahkan jalan agar tujuan (harapan) berhasil; dan 4) ketika dilanda masalah dan kesulitan, mempertahankan dan melenting kembali untuk mencapai keberhasilan" (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007).

Dinamika *psychological capital* yang dimiliki wirausahawan ini hendak coba dikaji melalui penelitian kualitatif deskriptif dalam konteks situasi sulit akibat Covid 19. Dinamika antara modal psikologis akan berinteraksi dengan faktor lain, akan menentukan bagaimana langkah yang diambil wirausahawan dalam mempertahankan usahanya.

METODE

Penelitian ini didesain dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kualitatif fenomenologis. Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2010) mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Data didapatkan melalui wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan panduan wawancara (*interview guide*) yang terstruktur. pertanyaan semi terbuka yang diberikan kepada subjek penelitian.

Subjek yang akan dilibatkan dalam penelitian ini adalah: 1) Wirausahawan yang memiliki usaha yang masih/sedang berjalan; 2) Usaha terdampak pandemic Covid 19; 3) Usaha masih berjalan pada saat penelitian dilakukan; 4) Bersedia menjadi partisipan. Data penelitian yang didapatkan melalui wawancara dan dilengkapi dengan observasi selanjutnya akan ditabulasi dan dianalisis secara tematik deskriptif dengan menggunakan model analisis eksplikasi data (Subandi, 2010). Eksplikasi merupakan proses mengeksplisitkan ungkapan responden yang masih bersifat implisit atau tersirat (Subandi, 2010). Tahap yang perlu diperhatikan untuk melakukan eksplikasi data yaitu (Subandi, 2009): 1) Memperoleh pemahaman data sebagai suatu keseluruhan; 2) Peneliti menyusun 'Deskripsi Fenomena Individual' (DFI); 3) Peneliti mengidentifikasi episode-episode umum di setiap DFI; 4) Eksplikasi tema-tema dalam setiap episode; 5) Sintesis dari penjelasan tema-tema dalam setiap episode.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Psychological capital diartikan sebagai sebuah kapasitas psikologis individu yang berkembang dengan karakteristik yaitu efikasi diri, optimisme, harapan dan resiliensi. *Self efficacy* diartikan sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengambil dan memberikan usaha yang cukup agar berhasil dalam melakukan tugas yang menantang, ciri-ciri orang yang memiliki efikasi Ciri-ciri orang yang memiliki *self efficacy* tinggi adalah memiliki target yang tinggi untuk diri sendiri dan secara sadar memilih tugas yang sulit, menyukai dan mengembangkan diri dengan adanya tantangan, memiliki motivasi yang tinggi, memberikan usaha untuk mencapai tujuan, serta ketika menemui kesulitan mereka tetap bertahan. Lima ciri tersebut memungkinkan orang-orang dengan *self efficacy* tinggi akan dapat berkembang secara independen dan menjalankan tugas secara efektif. Karakteristik kedua yaitu optimisme adalah atribusi yang positif dari individu tentang kesuksesan di masa kini dan masa depan, Sikap optimistis itu akan mendorong dan mempengaruhinya untuk berupaya keras mencapai keberhasilan. Harapan adalah keadaan emosional positif untuk mencapai tujuan dan bila perlu mengalihkan jalan atau mencari jalan lain untuk mencapai tujuan. Sedangkan resiliensi adalah ketika individu dihadapkan pada masalah dan tantangan dapat bertahan dan bangkit kembali, bahkan lebih positif dalam meraih kesuksesan (Luthans, Youssef, dan Avolio, 2007).

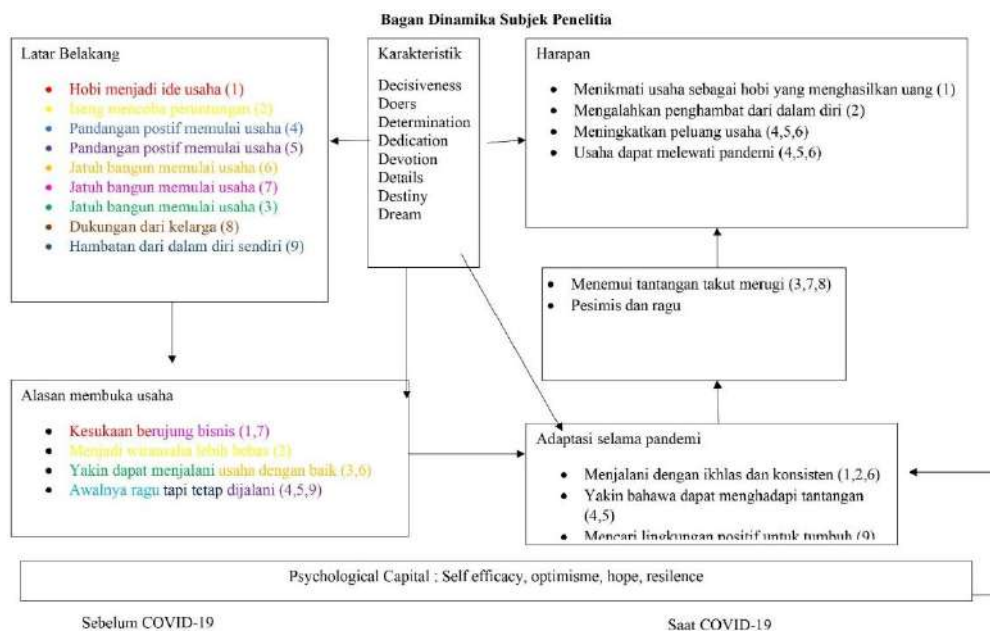
Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat memiliki performa yang optimal bagi para pengusaha di masa pandemi COVID-19 yaitu dengan cara menumbuhkan keyakinan terhadap tugas-tugas yang sulit (*self-efficacy*), pandangan positif terhadap suatu keberhasilan di masa kini dan depan (*optimism*), tekun mencapai tujuan (*hope*), dan ketika dihadapkan pada permasalahan, individu mampu bertahan dan bangkit kembali bahkan melampaui keadaan semula untuk mencapai keberhasilan (*resiliency*). Ketika seorang pengusaha mempunyai *psychological capital* atau modal psikologi maka dapat dimunculkan untuk memenuhi kebutuhannya dalam mencapai tujuan serta prestasi dari usahanya. karena *psychological capital* menurut Luthans, Youssef dan Avolio (dalam Avey, Reichard, Luthans, dan Mhatre, 2011) sangat dibutuhkan oleh karyawan, pemimpin organisasi, dan manajemen sumber daya manusia agar lebih efektif dan kolaboratif dalam menghadapi tantangan yang terbentang di depan seperti halnya di masa pandemi ini. *psychological capital* juga dapat memengaruhi faktor well-being ketika individu mampu mengoptimalkan kekuatan dan kapasitas sumber daya dalam diri individu itu sendiri.

Ketika individu memiliki *psychological capital* tinggi ditandai dengan adanya optimisme, individu lebih efektif dalam menangani stresor daripada individu yang pesimis (Singh & Mansi, 2009). Hal ini disebabkan individu yang memiliki *psychological capital* yang baik memiliki karakteristik positif yakni memandang tugas sebagai tantangan sedangkan pengusaha akan lebih bertahan dalam memperjuangkan organisasinya dan memiliki loyalitas terhadap pekerjaan yang sedang dihadapi. Terdapat juga karakteristik pengusaha yang ditemukan pada kesembilan subjek dalam penelitian ini, seperti *dream* yaitu visi kedepan dalam

membuka usaha, decisiveness yang dapat mengambil keputusan dengan tepat dan sesuai perhitungan, doers atau melaksanakan keputusan yang sudah diambil, determination yaitu penuh kebulatan tekad, dedication yaitu mengabdikan dirinya pada usaha dan pekerjaan yang dijalani, devotion atau mencintai yang dikerjakannya, details dapat memerinci rencana usahanya dan destiny yaitu bertanggung jawab dengan nasib usahanya seperti dalam halnya berusaha survive ditengah pandemi Covid-19 seperti ini.

TABEL 1.
 Episode Dan Tema Umum

Episode	No	Tema
Sebelum Pandemi Covid-19	1	Gambaran Subjek
	2	Gambaran Usaha yang Dijalani
Saat Pandemi Covid-19	1	Adaptasi Saat Pandemi
	2	Rencana Kedepan



GAMBAR 1. Bagan Dinamika Subjek Penelitian



SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *psychological capital* terhadap para wirausahawan yang akan menentukan dinamika mempertahankan bahkan menumbuhkan usahanya yang terdampak Covid 19. Karakteristik wirausaha juga ditemukan pada kesembilan subjek dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa mereka memiliki modal sebagai wirausaha seperti yang ditunjukkan oleh subjek 1,2,4,5 yang mengawali usaha mereka dengan kesukaan pribadi yang berlanjut menjadi visi usaha (*dream*), kemudian ada *determination* yang ditunjukkan pada subjek 3, 6, dan 7 yang memiliki tekad untuk terus mencoba mencari jenis usaha yang pas dengan mereka. Selain itu terdapat dukungan dari orang sekitar yang mendorong subjek untuk membangun usaha. Walaupun tidak sedikit keraguan, kekhawatiran dan pesimis dalam membentuk usaha baru, kesembilan subjek dalam penelitian ini dapat mengatasinya dengan baik karena mempunyai modal psikologis atau *psychological capital* dalam diri masing-masing. *Psychological capital* ini yang akan menguatkan ketika seorang pengusaha mengalami hambatan atau tantangan dalam memenuhi kebutuhannya serta mencapai tujuan serta prestasi dari usahanya.

Pandemi ini memang belum diketahui kapan akan berakhir. Kesembilan subjek juga membutuhkan resiliensi, di mana resiliensi ini dapat membantu mereka untuk bangkit kembali, beradaptasi dan menghadapi masalah bahkan menunjukkan performa yang lebih baik daripada sebelumnya. Selain itu, kesembilan subjek menunjukkan pengharapan untuk melewati situasi pandemi ini, dengan tidak hanya berharap akan dapat tetap melanjutkan usaha melainkan juga meningkatkan usahanya dari berbagai sisi agar tidak tertinggal dengan usaha yang mulai bermunculan di era pandemi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Avey, Reichard, Luthans, dan Mhatre (2011). Metaanalysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22 (2) 127-152. doi: 10.1002/hrdq.20070.
- Bygrave, W.D. (1994). *The portable MBA in entrepreneurship*. New York, NY John Wiley.
- Drucker, P. F. (1994). *Innovation And Entrepreneurship*. Jakarta: Erlangga
- Frinces, H. 2004. *Kewirausahaan dan Inovasi Bisnis*. Yogyakarta: Darussalam
- Luthans, F., Youssef, C.M. & Avolio, B.J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. New York: Oxford University Press.
- Luthans, Fred. (2006). *Perilaku Organisasi*. Edisi 10. Yogyakarta: Andi.



- Moleong, J. L. (2010) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Singh, S., & Mansi. (2009). Psychological capital as predictor of psychological well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 233-238. Retrieved from <http://medind.nic.in/jak/t09/i2/jakt09i2p233.pdf>.
- Subandi, M. A. (2009) *Psikologi Dzikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Zimmerer, T. W. (2005) *Essentials of entrepreneurship and small business management* (4.). USA: Pearson Prentice Hall.



PENGARUH *DARK TRIAD PERSONALITY* TERHADAP PERILAKU KERJA KONTRAPRODUKTIF PADA MAHASISWA YANG BERORGANISASI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BANJARMASIN

Nadya Sukma Choirunnisa¹, Ceria Hermina²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Jl. Gubernur Sarkawi, Semangat Dalam, Kec. Alalak, Kab. Barito Kuala, Kalimantan Selatan,
70581

nadyasukma27@gmail.com

Abstract

Counterproductive work behavior is behavior that can disrupt an organization especially in its organizational functions. The purpose of this study is to determine the effect of the dark triad personality on counterproductive work behavior in student who is in organization at the University of Muhammadiyah Banjarmasin. This research method uses a quantitative approach with a simple linear regression analysis. The sampling in this study is using probability sampling technique with simple random sampling method. The subjects in this study were students who organized a University of Muhammadiyah Banjarmasin the total of the student are 237. The scale used in this study is the dark triad personality scale with 32 items obtained by ($\alpha= 0,947$) and the counterproductive work behavior scale with 52 items obtained by ($\alpha= 0,963$) using a Likert scale model. The results of this study are that there is a significant influence between dark triad personality and counterproductive work behavior on students who are organized at the University of Muhammadiyah Banjarmasin with a coefficient of determination (r) of 0.302, which means the effect of dark triad personality on counterproductive work behavior is 30,2%.

Keywords: *dark triad personality; counterproductive work behavior; student organization*

Abstrak

Perilaku kerja Kontraproduktif merupakan perilaku yang dapat mengganggu sebuah organisasi terutama pada fungsi organisasinya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh *Dark Triad Personality* terhadap Perilaku Kerja Kontraproduktif pada Mahasiswa yang Berorganisasi Di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin sebanyak 237 orang mahasiswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *dark triad personality* dengan item sebanyak 32 diperoleh sebesar ($\alpha= 0,947$) dan skala perilaku kerja kontraproduktif dengan item sebanyak 52 diperoleh sebesar ($\alpha= 0,963$) dengan menggunakan model skala *Likert*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara *dark triad personality* dengan perilaku kerja kontraproduktif pada mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan koefisien determinasi (r) sebesar 0,302 yang berarti pengaruh *dark triad personality* dengan perilaku kerja kontraproduktif adalah sebesar 30,2%.

Kata kunci: *dark triad personality; perilaku kerja kontraproduktif; mahasiswa berorganisasi*



PENDAHULUAN

Henle dkk., (2005) menyebutkan bahwa di dalam suatu organisasi biasanya memiliki kecenderungan untuk dapat menerima ataupun malah menghambat sebuah penyimpangan tertentu dengan melalui budayanya masing-masing. Perilaku tertentu akan digambarkan atau dapat diterima tergantung dengan budaya organisasinya, sehingga seseorang akan melakukan sebuah tindakan tertentu di organisasi tersebut tergantung pada lingkungan organisasi yang ditempatinya, hal ini terlepas dari karakteristik individu masing-masing. Dengan melalui budaya tersebutlah akan membuat norma, nilai, asumsi, dan bahkan kepercayaan yang ada di dalam organisasi akan mempengaruhi sikap, pemikiran, perasaan dan perilaku anggotanya (Nugraha, 2021).

Wijayanti (2014) mengatakan bahwa tindakan atau perilaku yang sama sekali tidak mencerminkan perilaku baik ataupun bahkan juga mengingkari sehingga dapat membahayakan tujuan dari sebuah organisasi tersebut merupakan salah satu permasalahan yang digolongkan kedalam perilaku kerja kontraproduktif. Perilaku kerja kontraproduktif memiliki ciri-ciri untuk menyakiti dan juga memfitnah orang lain, membahayakan, lepas dari tanggung jawab, dan dapat melakukan sebuah kecurangan. Perilaku kerja kontraproduktif sendiri menjadi salah satu isu yang sangat meluas, perilaku kerja kontraproduktif senantiasa menjadi fenomena yang negatif dan organisasi mempunyai kepentingan dalam meramalkan kemungkinan bahwasannya anggota tersebut melibatkan diri dalam tingkah laku. Secara umum, perilaku kerja kontraproduktif dapat mengganggu sebuah organisasi dengan melalui dampak langsung yaitu pada fungsi organisasinya. Dalam hal ini kepribadian menjadi salah satu yang memiliki pengaruh dalam perilaku kerja kontraproduktif (Nugraheni, 2016).

Salah satu kepribadian yang dapat mempengaruhi perilaku kerja kontraproduktif adalah *dark triad personality* (Rizal, 2021). *Dark triad personality* menurut Boyle dkk., (2012) merupakan salah satu teori yang menjelaskan tentang *Dark Triad* atau kepribadian gelap atau disebut juga dengan tiga kepribadian "sisi gelap" yang mana saling berkaitan satu sama lain, yang berfokus kepada tiga traits yaitu *machiavellianism*, *narcissism*, dan *psychopathy*. Hal ini mengartikan juga bahwa ketiga traits ini memiliki tingkatan keburukan atau kejelekan yang akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2018), menyatakan bahwa trait ketiga dari *dark triad personality* adalah traits *psychopathy* berdasarkan hasil analisis data yang didapatkan bahwa *psychopathy* berpengaruh signifikan terhadap perilaku kerja kontraproduktif, yang mana pengaruh yang diberikan sebesar 28%. Traits *psychopathy* seringkali dikaitkan dengan perilaku negatif termasuk di dalamnya dikaitkan dengan perilaku kerja kontraproduktif, hal ini didapatkan karena traits *psychopathy* merupakan turunan dari gangguan kepribadian klinis. Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Nugraheni (2016), yang yang didapatkan yaitu terbukti bahwa *narsisme* menunjukkan hasil yang signifikan berpengaruh terhadap *counterproductive work behavior*.



Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa subjek yang merupakan mahasiswa yang terlibat di organisasi yang ada di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, didapatkan hasil bahwa mereka menunjukkan beberapa perilaku yang cenderung mengarah pada perilaku kerja kontraproduktif seperti anggota organisasi yang dengan sengaja mengabaikan tugas maupun tanggung jawabnya pada organisasi yang sedang diikutinya, seperti tidak menjalankan program kerja yang sebelumnya sudah dirancang dengan maksimal, oknum-oknum dari anggota organisasi yang menggelapkan uang, tidak mengerjakan atau menunda laporan pertanggung jawaban keuangan yang seharusnya dibuatnya dengan berbagai alasan (seperti nota keuangan yang hilang dan ATM terblokir), tidak menjaga dan merawat inventaris milik organisasi dengan baik (seperti memakai barang-barang inventaris milik organisasi tanpa izin dan tidak dikembalikan), beberapa anggota yang tiba-tiba menghilang tidak adanya kabar, dan anggota yang jarang bahkan tidak pernah terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh organisasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh antara *dark triad personality* terhadap perilaku kerja kontraproduktif pada mahasiswa yang berorganisasi melalui penelitian yang berjudul "Pengaruh *Dark Triad Personality* terhadap Perilaku Kerja Kontraproduktif pada Mahasiswa yang Berorganisasi Di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu sebuah metode yang menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (berupa angka) yang dikumpulkan melalui prosedur sebuah pengukuran dan kemudian diolah dengan metode analisis statistika, yang mana semua variabel yang terlibat harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur Azwar (2019). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, berdasarkan data yang diperoleh diketahui berjumlah 1.026 orang. Sedangkan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* (Sugiyono, 2019). Jumlah sampel yang ditentukan oleh peneliti dalam penelitian ini sebanyak 237 orang yang mengacu pada rumus tabel Isaac dan Michael.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisa Data

Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *dark triad personality* dan skala perilaku kerja kontraproduktif. Skala disusun berdasarkan dimensi *dark triad personality* oleh Boyle dkk., (2012) yang terdiri dari tiga dimensi yaitu *machiavellianisme*, *narsisme*, *psikopati*. Kemudian skala disusun berdasarkan aspek perilaku kerja kontraproduktif oleh Spector dkk., (2006) yang terdiri dari lima aspek yaitu pelecehan terhadap orang lain, penyimpangan produksi, sabotase, pencurian, dan penarikan diri. Skala penelitian ini membuat item *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* yaitu berisi konsep keperilakuan yang sesuai



atau mendukung atribut yang diukur dan *unfavorable* yaitu yang isinya bertentangan atau tidak mendukung ciri perilaku yang dikehendaki oleh indikator keperilakuannya (Azwar, 2016). Model penskalaan menggunakan skala *Likert*. Model skala *Likert* terdiri dari 5 respon pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), netral (N), sesuai (S), sangat sesuai (SS) (Periantalo, 2015).

Dari uji realibilitas dengan menggunakan program SPSS versi 26, Skala *dark triad personality* dengan item 32 diperoleh sebesar ($\alpha= 0,947$) dan skala perilaku kerja kontraproduktif dengan item 52 diperoleh sebesar ($\alpha= 0,963$). Sedangkan metode analisis datanya disini menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Gambaran karakteristik responden penelitian

Karakteristik		Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	178	75%
	Laki-laki	59	25%
	TOTAL	237	100%
Fakultas	FKIK	71	30%
	Psikologi	53	22%
	FKIP	44	19%
	Farmasi	34	14%
	Teknik	29	12%
	FAI	6	3%
TOTAL	237	100%	
Organisasi	HIMA	75	32%
	BEM	49	21%
	UKM	49	21%
	ORTOM	39	16%
	DPM	25	11%
	TOTAL	237	100%
Lama Berorganisasi	1-2 Tahun	146	62%
	≥ 3 Tahun	90	38%
	< 1 Tahun	1	0%
	TOTAL	237	100%

Hasil yang diperoleh dari data tersebut sebanyak 237 orang mahasiswa. Dalam penelitian ini didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 178 responden dengan persentase 75%. Kemudian didominasi oleh 71 responden dari Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan (FKIK) dengan persentase 30%. Selanjutnya didominasi oleh 75 responden dari organisasi HIMA dengan persentase 32%. Dan terakhir yaitu lama berorganisasi didominasi oleh 1-2 tahun dengan persentase 62% atau setara dengan 146 responden.



Hasil uji normalitas

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan *kolmogorov-smirnov* dari variabel X (*dark triad personality*) diperoleh signifikan sebesar 0,055 yang berarti bahwa sebaran data berdistribusi normal dan untuk variabel Y (perilaku kerja kontraproduktif) diperoleh signifikan sebesar 0,093 yang dimana sebaran data memperoleh hasil yang berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi X dan Y memenuhi asumsi normalitas dan apabila terdapat data yang berdistribusi normal yaitu signifikan lebih dari dari 0.05 ($\text{sig} > 0,05$), maka kedua data tersebut secara keseluruhan dapat memenuhi kriteria dalam uji asumsi statistik parametrik.

Hasil uji linearitas

Nilai *Linearity* Signifikan yang didapat adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara Variabel X (*dark triad personality*) dan Variabel Y (perilaku kerja kontraproduktif).

Hasil uji hipotesis

Pengujian hipotesis regresi linear sederhana bisa dilihat menggunakan nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara *dark triad personality* terhadap perilaku kerja kontraproduktif pada mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *dark triad personality* terhadap perilaku kerja kontraproduktif pada mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Penelitian ini telah melibatkan 237 terdiri dari 178 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 59 orang mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dari berbagai fakultas maupun dari berbagai ragam organisasi yang ada di lingkup Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Berdasarkan uji hipotesis, didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *dark triad personality* terhadap perilaku kerja kontraproduktif pada mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,549 dengan nilai signifikan (p) sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai yang positif menunjukkan semakin tinggi *dark triad personality* maka akan semakin tinggi pula perilaku kerja kontraproduktif pada mahasiswa yang berorganisasi, dan juga sebaliknya apabila semakin rendah *dark triad personality* maka akan semakin rendah pula perilaku kerja kontraproduktif pada mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Limanago (2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara *dark*



triad personality dan kecenderungan korupsi karyawan yang signifikan yaitu ($r = 0.0147$, Sig $0.032 < 0,05$), dari hasil penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa variabel *dark triad personality* memberikan sumbangan sebesar 2,2% kepada variabel kecenderungan korupsi karyawan sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian tersebut. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian Putri (2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *dark triad personality* dengan niat korupsi. Artinya semakin kuat *dark triad personality* pada aparatur sipil negara, maka semakin tinggi pula niat mereka untuk melakukan perilaku korupsi.

Hasil temuan penelitian lain yang telah dilakukan oleh Nugraha (2021) menunjukkan bahwa faktor yang signifikan dapat mempengaruhi *corrupt intention* adalah *dark triad personality*. Pada penelitian ini juga menegaskan bahwa faktor yang akan lebih mempengaruhi individu di organisasi adalah ciri-ciri kepribadian dibandingkan dengan budaya yang ada di organisasi tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Astuti (2021) menunjukkan bahwa kepribadian memiliki peran penting terhadap bagaimana individu berperilaku dalam merespon situasi di tempat kerja, selain itu kepribadian telah terbukti juga berpengaruh pada perilaku individu, baik dalam lingkup organisasi maupun lingkungan masyarakat.

Hasil penelitian berdasarkan kategorisasi variabel *dark triad personality* menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki *dark triad personality* pada kategori rendah dengan persentase 62% atau setara dengan 148 orang mahasiswa. Boyle dkk., (2012) mengartikan bahwa traits yang ada pada *dark triad personality* tersebut memiliki tingkatan keburukan atau kejelekan yang akan mempengaruhi pada perilaku seseorang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku *dark triad personality* pada mahasiswa yang berorganisasi khususnya di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin tergolong rendah, yang mana kemungkinan tidak terjadi sebuah tindakan dalam hal keburukan pada mahasiswa yang berorganisasi.

Sedangkan hasil penelitian berdasarkan pada kategorisasi variabel perilaku kerja kontraproduktif menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki perilaku kerja kontraproduktif pada kategori rendah dengan persentase 90% atau setara dengan 214 orang mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku kerja kontraproduktif pada mahasiswa yang berorganisasi khususnya di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin tergolong rendah, yang mana mahasiswa yang berorganisasi tersebut dapat digolongkan mahasiswa yang produktif seperti yang dijelaskan oleh Organ dan Schnake bahwa perilaku kerja produktif merupakan perilaku seseorang yang secara sengaja untuk dilakukan dan biasanya bersifat tidak bersyarat, bijaksana, tidak dikenali atau dihargai namun mampu meningkatkan fungsi suatu organisasi (Susilawati, 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan *dark triad personality* terhadap perilaku kerja kontraproduktif sebesar 30,2%, sedangkan 69,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian ini diantaranya seperti budaya organisasi, karakteristik pekerjaan, dan karakteristik kelompok (Suyasa dkk., 2018). Hasil penelitian ini juga menunjukkan dengan jelas bahwa variabel *dark triad personality* pada mahasiswa yang



berorganisasi khususnya di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin tergolong rendah, begitu pula dengan variabel perilaku kerja kontraproduktif pun tergolong rendah. Oleh karena itu, mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin tidak menunjukkan karakteristik dari *dark triad personality* sehingga perilaku kerja kontraproduktif pun tidak terlihat.

Dark triad personality dan perilaku kerja kontraproduktif merupakan dua variabel yang bersifat sangat sensitif, hal inilah yang akan menimbulkan terjadi adanya *social desirability* atau kepatuhan sosial pada saat subjek memberikan tanggapan pada suatu penelitian. Menurut Widhiarso (2011) kepatutan sosial biasanya muncul ketika seorang individu yang menghadapi suatu pengukuran yang sifatnya sensitif terhadap diri. Menurut Lii & Wong kepatutan sosial seringkali bertujuan dan memiliki konformitas yang tinggi terhadap stereotip yang berlaku di masyarakat, sehingga masyarakat akan memberikan respon sesuai dengan stereotip dan norma yang ada pada masyarakat, bukan memberi respon berdasarkan pada keadaan diri. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa respons kepatutan sosial adalah menegaskan yang baik dan menyembunyikan yang buruk. Bukan berarti bahwa responden memberikan respon berupa kebohongan, namun tanpa disadari mereka memilih untuk menunjukkan hal-hal yang baik mengenai dirinya (Widhiarso, 2011). Terbukti dengan hasil kategorisasi yang telah dilakukan, lebih dari 62% responden memiliki skor rendah pada variabel *dark triad personality* dan 90% variabel responden memiliki skor rendah pada variabel perilaku kerja kontraproduktif.

Islam memandang kepribadian merupakan ciri umum yang dapat dibedakan antara manusia dengan makhluk lain, sedangkan kepribadian dalam perspektif islam merupakan integrasi dalam kalbu (hati), akal, serta nafsu yang membentuk perilaku manusia (Hasanah, 2015). Banyak ayat-ayat di dalam Al-Qur'an yang membahas hal tersebut diantaranya QS. Al-balad ayat 8-10 yang menjelaskan bahwa kebebasan dalam memilih salah satu dari dua jalan yaitu memilih antara kebaikan atau jalan keburukan. Oleh karena itu, kebebasan yang telah dijelaskan ini manusia dituntut untuk mengupayakan perilakunya dengan baik. Berikut ayat Al-Qur'an yang menjelaskannya ada pada Surat Al-balad ayat 8-10:

الم نجعل له عينين . و لسانا و شفقتين . و هديناه النجدين

Artinya: "Bukankah kami telah menjadikan untuknya sepasang mata (8); Dan lidah dan sepasang bibir? (9); Dan kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan (kebaikan dan kejahatan) (10)" (QS. Al-balad ayat 8-10).

Hasanah (2015) juga menjelaskan bahwa dalam perspektif islam terdapat tiga dinamika kepribadian yaitu kepribadian *ammarah*, kepribadian *lawwamah*, serta kepribadian *muthmainnah*. Dari ketiga kepribadian tersebut, maka yang termasuk dalam *dark triad personality* merupakan kepribadian yang mendominasi pada tingkah laku yang negatif, sehingga dalam perspektif islam termasuk dalam



kepribadian *ammarah* yang berarti seseorang tersebut cenderung mengejar prinsip kenikmatan.

Menurut Gumiandari (2011) menjelaskan bahwa kepribadian *ammarah* merupakan kepribadian yang cenderung didominasi oleh nafsu yang kemudian dibantu oleh akal serta kalbu. Pada kepribadian ini menarik kalbu manusia untuk dapat melakukan perbuatan yang buruk sehingga seseorang dapat terjerumus dalam tingkah laku yang tercela, dan hal ini sesuai dengan ciri-ciri dari *dark triad personality*. Kepribadian *ammarah* dimaknai sebagai kepribadian yang tidak lagi memiliki sifat-sifat seperti manusia karena sifat kemanusiaannya telah hilang. Orang-orang yang memiliki kepribadian ini cenderung untuk dapat merusak dirinya dan orang lain. Dan juga kepribadian ini ditentukan oleh dua hal (Hasanah, 2015), yaitu: (1) syahwat, maksudnya adalah dimana seorang individu selalu ingin tau dan suka ikut campur urusan orang lain, (2) ghadah, yaitu yang suka tamak, serakah, berkelahi, ingin menguasai orang, keras kepala, sombong, angkuh, dan lainnya.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *dark triad personality* terhadap perilaku kerja kontraproduktif pada mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai yang positif dapat diartikan bahwa semakin tinggi *dark triad personality* maka semakin tinggi pula perilaku kerja kontraproduktif, begitupun sebaliknya semakin rendah *dark triad personality* maka semakin rendah pula perilaku kerja kontraproduktif. Adapun dilihat pada nilai koefisien determinasi / R Square diperoleh sebesar 0,302 yang berarti pengaruh *dark triad personality* dengan perilaku kerja kontraproduktif sebesar 30,2%.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, M. T. (2021). Pengaruh Kepribadian (*Big Five Personality*) Terhadap Perilaku Kerja Kontraproduktif (Counterproduktif Work Behavior). *Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boyle, E. H. O., Forsyth, D. R., Banks, G. C., & Mcdaniel, M. A. (2012). *A Meta-Analysis of the Dark Triad and Work Behavior: A Social Exchange Perspective*. 97(3), 557–579. <https://doi.org/10.1037/a0025679>
- Gumiandari, S. (2011). Kepribadian Manusia dalam Perspektif Psikologi Islam (Telaah Kritis atas Psikologi Modern). *Jurnal Holistik*, 12(01).
- Hasanah, M. (2015). Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islam. *Jurnal Ummul Qura*, VI(2).



- Henle, C. A., Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2005). The role of ethical ideology in workplace deviance. *Journal of Business Ethics*, 56, 219-230.
- Limanago, Y. (2020). Hubungan Antara Dark Triad Personality dan Kecenderungan Korupsi Karyawan. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 22–26.
- Nugraha, Y. A., & Etikariena, A. (2021). *Anteseden Corrupt Intention : Analisis Peran Dark Triad Personality dan Hierarchy Culture*. 8(1), 41–51. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.2021.02.004>
- Nugraheni, H. (2016). Pengaruh Narsisme dan Job Stressor pada Perilaku Kerja Kontra Produktif Dengan Respon Emosional Negatif (ANGER) Sebagai Mediator. *Jurnal Bisnis & Manajemen*, 16(2), 50.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pratiwi, S. E. (2018). Pengaruh Traits Dark Triad Personality Terhadap Kecenderungan Perilaku Kerja Kontraproduktif. *Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Putri W., Yusti Probowati Rahayu., & Ajuni. (2021). *Dark Triad Personality as a Predictor of the Corrupt Intention of the State Civil Apparatus in District X*. *Journal of Educational Health and Community Psychology*, 10(2).
- Rizal, I., & Handayani, B. (2021). Gambaran Kepribadian Gelap (Dark Triad Personality) Pada Pengguna Media Sosial. *Al-Hikmah: jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1).
- Spector, P. E., Fox, S., Penney, L. M., Bruursema, K., Goh, A., & Kessler, S. (2006). *The dimensionality of counterproductivity : Are all counterproductive behaviors created equal ?* 68, 446–460.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilawati, Ika Rahma. (2018). Perilaku Kerja Produktif dan Kontra Produktif: Sebuah Studi Meta-analisis. *Jurnal Mediapsi*, 4(1).
- Suyasa, O. P. T. Y. S., Sari, E., Reza, I., & Putra, P. (2018). *Memahami Perilaku Kerja Kontraproduktif*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.
- Widhiarso, W. (2011). Evaluasi Properti Psikometris Skala Kepatutan Sosial Adaptasi dari Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *INSAN*, 13(3), 138-148.
- Wijayanti, I. (2014). Pengaruh Keadilan Organisasi dan Perceived Organizational Support (POS) Terhadap Perilaku Kontraproduktif Guru SD Negeri di Kecamatan Beji Kota Depok Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(2), 928.



MEMETAKAN KAPASITAS PENGELOLAAN DIRI DAN EMOSI PENGGUNA SOSIAL MEDIA TIKTOK

Hotpascaman Simbolon¹, Widya Novita Sari Samosir², Aliza Lothfi Habiba³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen

hotpascaman@uhn.ac.id

Abstract

TikTok has become a social media platform that has grown rapidly since the beginning of the pandemic in 2000, as well as information dissemination media, including mental health. Many of the users claim that this platform has helped them through the pandemic, but not a few TikTok users have finally shared personal stories related to their mental condition by expressing their emotional state. Many of TikTok users also tend to have a lot of interests. The purpose of this study is to find out by self-report (self-report) of TikTok users, on the capacity of self-control and aspects of intelligence in managing emotions. The method used in the distribution of the measuring instrument (scale), is to use a promotional video that is purposive sampling and pays attention to the FIP TikTok algorithm, which elaborate 488 respondent. The results found revealed several mappings such as years of joining or having a TikTok account, area of origin, education, time of use, as well as categorization of self-control variables and emotional intelligence. So these results support several findings related to the use of TikTok, both in psychoeducation and in building awareness.

Keywords: self control; emotional intelligence; tiktok users

Abstrak

TikTok menjadi platform sosial media yang berkembang pesat sejak awal pandemik tahun 2000, Banyak dari pengguna yang mengaku platform ini membantu melewati masa pandemic, namun tidak sedikit pula pengguna tiktok akhirnya menyampaikan cerita personal yang berhubungan dengan kondisi mental mereka dengan cara menampilkan ekspresi emosional mereka. Banyak juga dari pengguna TikTok cenderung memiliki banyak minat. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui secara *self-report* (lapor diri) dari pengguna tiktok, pada kapasitas Kontrol diri dan aspek kecerdasan dalam pengelolaan emosi. Metode yang digunakan dalam penyebaran alat ukur (skala), adalah dengan memanfaatkan video promosi bersifat purposive sampling dan memperhatikan algoritma fyp tiktok, dengan melibatkan 488 responden. Hasil yang ditemukan mengungkap beberapa pemetaan seperti, Tahun bergabung atau memiliki akun tiktok, Daerah asal, Pendidikan, waktu penggunaan, serta kategorisasi variabel control diri dan kecerdasan emosi. Sehingga Hasil ini mendukung beberapa temuan terkait pemanfaatan tiktok, baik pada psikoedukasi dalam membangun awareness.

Kata kunci: kontrol diri; kecerdasan emosional; tiktok

PENDAHULUAN

Nugroho (2018) mendefinisikan bahwa aplikasi Tik Tok merupakan sebuah aplikasi yang memberikan efek spesial untuk membuat vidio pendek yang keren dengan tujuan untuk menarik perhatian pada orang yang melihatnya, aplikasi ini merupakan sebuah jaringan sosial dan platform video musik tiiongkok yang diluncurkan pada september 2016. Pada sekarang ini, Media sosial *tik tok* sangat banyak digunakan oleh kalangan remaja / peserta didik. Pada Januari 2022, riset



dari Data Reportal menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191,4 juta. Angka ini meningkat 21 juta atau 12,6 persen dari tahun sebelumnya. Sebagai perbandingan, jumlah penduduk di Indonesia kini mencapai 277,7 juta jiwa per Januari 2022, sehingga jumlah tersebut setara dengan 68,9 persen dari total populasi penduduk Indonesia (erfani, 2022).

Tidak sedikit yang mengetahui bahwa pemanfaatan tiktok pada dunia sosial media menggunakan algoritma berdasarkan perilaku pengguna (user based experience) (DIVYA, 2019) dan pada beberapa kalangan media jurnalis tekno menyebut hal ini disebut sebagai algoritma for you page (Wired, 2020; Kastrenakes, 2021; Newberry, 2022;)

Berbagai penelitian terkait penggunaan tiktok sebagai sosial media platform, seperti halnya keterkaitan sosial media ini dengan perilaku sopan santun pada siswa smk PGRI Kediri (Salsabila, Hanggara, Ariyanto, 2021), yang mengungkap bahwa terdapat berbagai perilaku kesopanan yang muncul pada pengguna tiktok. Penelitian terkait pengguna sosial media tiktok pada siswa sma juga diliput oleh Dini, Dwi Chayani (2021) yang mengungkap terdapat perbedaan gaya interaksi sosial pada pertemanan , namun cukup mampu memberikan efek negative seperti halnya konsumtif, pengelolaan waktu belajar dan sebagainya.

Bahkan pada laporan DIVYA (2019), mengungkap bahwa tiktok dapat memberikan dampak pada ekspresi emosi yang akan ditampilkan pada pengguna tiktok lainnya. Pada laporan tersebut juga mengungkap bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki kesamaan ekspresi emosi menampilkan agresi, amarah yang berhubungan dengan penampilan fisik sedangkan pada jenis perempuan pengalaman emosional seperti ekspresi senyum yang lebih daripada biasanya, pengalaman ekspresi sedih , rasa bersalah dan sebagainya. Sedangkan menurut Goleman (1996) pengungkapan ekspresi emosi ini merupakan bagian dari pengenalan, identifikasi emosi dengan memperhatikan kemampuan empati, keterampilan sosial pada aspek kecerdasan emosional.

Pengalaman interaksi emosional ini juga diliput dalam penelusuran esensi sosial media, dengan melihat adanya gratifikasi (penghargaan) yang diterima oleh pengguna pada saat melakukan interaksi pada aplikasi berupa notifikasi yang akan memunculkan rasa "originalitas", "realism" dan "being there" – merasakan keterhubungan. (Sundar & Limperos, 2013). Hal yang sama juga dikatakan oleh Meng & leung (2021) terdapat penghargaan yang dipersepsi pada saat pemakaian aplikasi tiktok sehingga memunculkan perilaku penguatan pada semakin intensifnya penggunaan tiktok, sehingga membuka kesempatan luas pada berbagai variasi minat. Sehingga dipastikan bahwa pengguna tiktok tidak hanya mampu berpikir pada satu area minat namun seakan mampu mengelola berbagai minat.

Pegelolaan berbagai minat, sampai kehilangan kendali akan waktu sebagaimana di ungkapkan oleh penelitian sebelumnya merujuk pada pengelolaan diri yang diungkap oleh Gufron (2010). Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk



mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu komfrom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya

Penulis melihat berbagai penelitian masih terkait dengan penggunaan tiktok untuk marketing, dalam memahami perilaku, namun seiring dengan pesatnya perkembangan tiktok, pengguna belum menemukan pemetaan terkait pengelolaan diri dan emosional yang dimiliki. Sehingga tujuan dari penelitian ini untuk menjadi dasar bagi penelitian lain yang dapat memanfaatkan bagaimana pengaruh tiktok pada aspek kepribadian pengelolaan diri dan emosi.

METODE

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Adapun yang menjadi alat ukur dalam studi ini adalah Kontrol diri sesuai dengan teori (Ghuffron,2010), dengan nilai reliabilitas sebesar 0.921 namun dengan pengujian berulang menjadi 0.783 dengan 13 item, dan Kecerdasan Emosi yang disadur dengan menggunakan teori dari Goleman (1996), 0.768 dengan jumlah sebanyak 16 item. Karakteristik Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengguna tiktok dengan metode penyebaran skala mengikuti alogaritma tiktok, secara purposive. Siapapun yang memiliki tiktok serta memiliki fyp (for your page) dengan memunculkan akun @psikolog.pasca. Analisis yang digunakan dalam studi ini bersifat deskriptif dengan melihat kategorisasi pada setiap aspek pembentuk pada kedua variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa data demografi yang didapatkan pada penyebaran alat ukur pada studi ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1.
Penyebaran Usia

Usia	Frekuensi
13 Tahun	2
14 Tahun	8
15 Tahun	11
16 Tahun	22
17 Tahun	32
18 Tahun	37
19 Tahun	60
20 Tahun	58
21 Tahun	55
22 Tahun	56
23 Tahun	40
24 Tahun	22
25 Tahun	11
26 Tahun	14



27 Tahun	13
28 Tahun	10
29 Tahun	8
30 Tahun	3
31 Tahun	7
32 Tahun	8
33 Tahun	5
34 Tahun	1
35 Tahun	2
Tidak di isi	3
total	488

Pada Tabel 1. Dapat diketahui bahwa usia terbanyak yang merespon alat ukur pada studi ini adalah pada rentang usia 19 – 22 Tahun.

Tabel 2.
Jenis Kelamin Pengguna Tiktok

Jenis Kelamin	Jumlah
Perempuan	400
Laki-laki	58
Tidak ingin menyebutkan	27
Kosong	3
total	488

Pada Tabel 2. Dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden terbanyak ada pada Perempuan yang diikuti dengan laki-laki, namun terdapat responden yang tidak ingin menyebutkan dan juga tidak ingin memberikan respon.

Tabel 3.
Jenjang Pendidikan Responden

Jenjang Pendidikan	Jumlah
SLTP/SMP	20
SMA/SMK/MA Sederajat	98
Sedang kuliah	209
Sarjana	57
Magister	1
Tidak ingin menyebutkan	31
kosong	72
Total	488

Pada Tabel 3. Penyebaran responden jenjang Pendidikan terbanyak ada pada kategori sedang kuliah, yang diikuti dengan jumlah terbanyak kedua pada jenjang Pendidikan SMA.



Tabel 4.
 Daerah Responden berdasarkan algoritma tiktok

Daerah Asal	Jumlah	Daerah asal	Jumlah
Sumatera Utara	41	Sulawesi Selatan	11
Banten	21	Kepulauan Riau	7
Jawa Timur	79	Nusa Tenggara Barat	4
D.I. Yogyakarta	15	Sulawesi Tengah	2
Sulawesi Tenggara	3	Bali	9
Jawa Barat	98	Bengkulu	3
Jawa Tengah	49	Kalimantan Tengah	11
Kalimantan Selatan	14	Lampung	4
Sumatera Selatan	10	Papua	4
Sumatera Barat	6	Maluku	2
Kalimantan Barat	7	D.I. Aceh	6
DKI Jakarta	39	Maluku Utara	1
Kalimantan Timur	15	Papua Barat	2
Sulawesi Utara	7	Jambi	2
Riau	13	Kepulauan Bangka Belitung	1
Total		486	

Pada Tabel 4. Sebaran daerah terbanyak ada pada responden yang berasal dari daerah pulau Jawa dengan melihat gabungan daerah seperti Jawa Barat, Jawa timur, Jawa tengah, dan , pesebaran pulau sumatera utara, sebagai daerah terbesar ke dua serta daerah yang merespon paling sedikit pada pada kepulauan bangka Belitung, dan maluku.

Tabel 5.
 Kapasitas pengelolaan diri (Self Control)

Kategorisasi	Data	
	Frekuensi	Persentase
Rendah	39	7,1
Sedang	358	73,3
Tinggi	91	18,6
TOTAL	488	100,0

Tabel 5. Menunjukkan adanya pengelolaan diri pada mayoritas responden berada pada kategorisasi sedang.

Tabel 6.
 Kapasitas pengelolaan emosi (Emotional Intelligence)

Kategorisasi	Data	
	Frekuensi	Persentase
Rendah	88	18,1
Sedang	350	71,7



Tinggi	50	10,2
TOTAL	488	100,0

Pada Tabel 6. Dapat diperhatikan bahwa secara umum, kondisi emotional intelligence yang dimiliki responden pengguna tiktok, mayoritas pada kategori sedang, dimana setiap aspek dari kecerdasan emosi memiliki karakteristik cukup seimbang.

Tabel 7.
Korelasi Antar Variabel

Aspek Kontrol diri	Kecerdasan Emosi	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Cognitive control	0,167	0.000
Behavior control	0,255	0.000
Decisional control	0,285	0.000
Aspek total Self control	0,488	0,000

* $p < 0.05$

Pada Tabel 7, dengan memperhatikan keterkaitan kedua variabel ditemukan bahwasanya responden dalam penelitian ini memiliki keterkaitan erat dalam control diri dan pengelolaan emosi yang dimiliki. Setiap aspek pada control diri signifikan dapat berkorelasi sehingga memiliki interpretasi bahwa setiap kenaikan data pada aspek control diri juga diiringi kenaikan pengelolaan emosi dan hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif.

SIMPULAN

Penelitian ini diawali dengan tujuan dalam melihat pemetaan. Kondisi ini dilatarbelakangi banyaknya penelitian terkait penggunaan sosial media dalam hal ini tiktok, yang berfokus pada kondisi dampak (after effect). Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2022 dengan tujuan memberikan kondisi terkini. Penelitian ini mengungkap beberapa hal

1. Responden dari studi ini tersebar dari beberapa wilayah Indonesia dengan asumsi adanya penetrasi baik dari algoritma tiktok
2. Studi ini mengungkap bahwa kondisi pengelolaan emosi yang menjawab penelitian ini adalah berada pada kondisi seimbang berikut dengan control diri yang dimiliki
3. Terjadi penurunan reliabilitas alat ukur seiring dengan berkurangnya item yang dipakai untuk menyesuaikan kondisi pengguna tiktok.
4. Hasil tambahan pada korelasi kedua variabel belum mengungkap banyak hal selain adanya frekuensi bergerak Bersama pada kedua data dan hal ini mengkonfirmasi berbagai studi terkait aspek kepribadian control diri dan kecerdasan emosi.
5. Distribusi pengguna tiktok berdasarkan usia menampilkan proyeksi peningkatan dari tahun ke tahun pada usia remaja akhir dan dewasa awal



dan hal ini berbeda pada data global yang dikemukakan oleh wallormedia.com

6. Penelitian ini diharapkan sebaiknya mengungkap bagaimana Analisa perbedaan jenis kelamin, daerah dan jenjang Pendidikan pada setiap variabel dan kategorisasi yang tidak hanya didasarkan pada 3 (tiga) Kategorisasi saja dan meliputi aspek-aspek pada tiap variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Nugroho, A.W. (2018). *Aplikasi tik tok sebagai media pembelajaran bahasa dan sastra indonesia*, ISBN: 978-602-679-21-2
- Erfani, T. 2022. Tiktok ramai digunakan di Indonesia, bagaimana islam memandangnya ?. Disadur dari kumparan.com (<https://kumparan.com/tesyaerfani123/tiktok-ramai-digunakan-di-indonesia-bagaimana-islam-memandangnya-1xdZE5MQQ8b>).
- Dini, D. C. (2021). *Dampak penggunaan aplikasi tik tok dalam interaksi sosial (study kasus di SMA Negeri 11 Teluk Betung Timur Bandar Lampung)* (Doctoral dissertation), UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- Divya, T. (2019). *Emotional expressivity and social connectedness among tiktok users* (Doctoral dissertation) Loyola College.
- Docherty, N. (2021). Digital self-control and the neoliberalization of social media well-ing. *International Journal of Communication*, 15, 20.
- Gufron, M.N., & Risnawati, Rini.(2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence*. Bantam Books
- Kastrenakes, J. 2021. TikTok considers monetization and creator retention in judging recommendation algorithm. Retrieved from the verge.com (<https://www.theverge.com/2021/12/6/22820305/tiktok-algorithm-explained-leak-how-it-works>)
- Kurniati, K. (2021). Analisis perilaku narsistik remaja buddhis pengguna aplikasi tiktok di Desa Mojorejo, Kecamatan Junrejo. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 7(2), 140-145.
- Meng, K. S., & Leung, L. (2021). Factors influencing TikTok engagement behaviors in China: An examination of gratifications sought, narcissism, and the Big Five personality traits. *Telecommunications Policy*, 45(7), 102172.
- Newberry, C. (2022) *How the TikTok Algorithm Works in 2022 (and How to Work With It)*. Retrieved from <https://blog.hootsuite.com/tiktok-algorithm/>



- Wired. 2020. *Tiktok finally explains how the 'for you' algorithm works*. Retrieved from <https://www.wired.com/story/tiktok-finally-explains-for-you-algorithm-works/>
- Salsabila, E. F., Hanggara, G. S., & Ariyanto, R. D. (2021). Pengaruh media sosial tiktok terhadap perilaku sopan santun siswa SMK PGRI 2 Kediri. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 32-41.
- Sundar, S. S., & Limperos, A. M. (2013). Uses and grats 2.0: New gratifications for new media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(4), 504–525.
<https://wallaroomedia.com/blog/social-media/tiktok-statistics/>



EFEKTIVITAS PENERAPAN MODUL TAME (*TEEN ANGER MANAGEMENT EDUCATION*) UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA SISWA SMP X SLEMAN

Jessica Dhoria Arywibowo

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah

jdarywibowo@live.undip.ac.id

Abstract

There were many cases of aggression committed by SMP X Sleman students such as hitting, yelling, and saying rude words. Aggression is related to students' difficulties in managing anger. Teen Anger Management Education (TAME) is a form of intervention based on a cognitive behavioral approach that helps students develop self-regulation skills, problem-solving strategies, and social skills. This study aimed to determine the effectiveness of the TAME module to reduce aggression in SMP X Sleman students. This study was pre-experimental with a one group pretest-posttest design. TAME was held for 5 meetings with 10 students of SMP X Sleman aged 11-13 years ($M = 12,3$, $SD = 0,675$) who had aggression problems. Aggression was measured using the State-Trait Anger Inventory for Children and Adolescents (STAXI-CA) on the anger expression-out dimension. The results of the paired sample t-test analysis showed differences in aggression before ($M = 19,6$, $SD = 5,358$) and after ($M = 16,1$, $SD = 5,152$) giving TAME ($t(9) = 6,012$, $p < 0,001$, $d = 1,901$). Thus, it can be concluded that the TAME module is effective in reducing aggression in SMP X Sleman students.

Keywords: aggression; anger management; cognitive behavioral; junior high school students

Abstrak

Banyak ditemukan kasus agresivitas yang dilakukan oleh siswa SMP X Sleman seperti memukul, membentak, dan berkata kasar. Agresivitas berkaitan dengan kesulitan siswa dalam mengelola kemarahan. *Teen Anger Management Education* (TAME) merupakan bentuk intervensi berbasis pendekatan kognitif perilaku yang membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi diri, strategi pemecahan masalah, dan keterampilan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan modul TAME untuk menurunkan agresivitas pada siswa SMP X Sleman. Penelitian ini berjenis pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. TAME dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan dengan partisipan 10 siswa SMP X Sleman berusia 11-13 tahun ($M = 12,3$, $SD = 0,675$) yang memiliki permasalahan agresivitas. Agresivitas diukur dengan menggunakan *State-Trait Anger Inventory for Children and Adolescents* (STAXI-CA) dimensi *anger expression-out*. Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan agresivitas sebelum ($M = 19,6$, $SD = 5,358$) dan sesudah ($M = 16,1$, $SD = 5,152$) pemberian TAME ($t(9) = 6,012$, $p < 0,001$, $d = 1,901$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa modul TAME efektif menurunkan agresivitas pada siswa SMP X Sleman.

Kata kunci: agresivitas; *anger management*; kognitif; perilaku; siswa SMP



PENDAHULUAN

Fenomena agresivitas yang dilakukan oleh pelajar usia remaja semakin hari semakin bertambah. Agresivitas adalah segala bentuk tindakan fisik maupun verbal yang bertujuan untuk melukai orang lain (Krahé, 2013). Bentuk agresivitas fisik antara lain memukul, menendang, menginjak, melempari orang lain dengan benda, dan sebagainya. Bentuk agresivitas verbal antara lain menghina, memaki, mengancam, dan membentak. Pada bulan Agustus 2019 dilaporkan adanya penganiayaan terhadap seorang siswa kelas VII yang dilakukan oleh 3 siswa kelas IX di Banyuwangi (Nurhartanto & Ahmad, 2019). Selain itu, beredar pula pemberitaan mengenai siswa SMP yang memukul kepala dan mencekik leher seorang guru ketika diingatkan untuk tidak merokok di kelas (Sagita, 2019).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa guru di SMP X Sleman menunjukkan bahwa beberapa siswa kelas VII kerap beradu fisik dengan siswa lain seperti memukul atau melempar barang, maupun beradu mulut dan berkata kasar. Beberapa siswa kelas VII bahkan juga berani berkata kurang sopan dan membentak guru. Apabila tidak segera ditangani, agresivitas pada remaja dapat memunculkan berbagai dampak jangka panjang seperti putus sekolah, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, dan tindakan kriminal lain (Babore dkk, 2017). Berbagai kondisi tersebut memunculkan keprihatinan bagi guru, orangtua, maupun masyarakat karena pelajar merupakan generasi penerus yang diharapkan dapat menampilkan perilaku yang baik dan terpuji (Noviadi dkk, 2018).

Masalah agresivitas pada remaja erat kaitannya dengan kesulitan mereka dalam mengelola kemarahan (Sullivan dkk, 2017). Kemarahan adalah kondisi emosi negatif yang ditandai oleh peningkatan detak jantung dan tekanan darah, peningkatan energi, adanya pemikiran untuk menyalahkan, dan peningkatan kecenderungan perilaku agresif (Gabriel & Nelson, 2014). Dengan kata lain, kemarahan melibatkan aspek kognitif yang memicu rangsangan fisiologis dan meningkatkan keinginan untuk melukai orang lain (Berkowitz, 2012). Kemarahan pada remaja seringkali ditimbulkan oleh rasa frustrasi terhadap proses adaptasi yang tidak mudah (Gabriel & Nelson, 2014). Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa awal yang melibatkan perubahan cepat dalam aspek fisik, emosi, maupun sosial (Santrock, 2011).

Beberapa hasil penelitian terdahulu memaparkan bahwa *anger management training* mampu menurunkan agresivitas remaja (Farisandy & Hartini, 2020; Ivonika & Verauli, 2020; Minauli & Yusuf, 2015; Valizadeh dkk, 2010). *Anger management training* merupakan bentuk intervensi yang didasarkan pada asumsi bahwa kemarahan yang tidak terkontrol akan diwujudkan dalam bentuk agresivitas, sehingga seseorang perlu belajar bagaimana cara untuk mengurangi atau menahan kemarahan melalui pengamatan atau mempelajari perilaku baru yang lebih adaptif (Down dkk, 2011). Pada umumnya, *anger management training* menekankan pada beberapa hal, yaitu regulasi diri, strategi pemecahan masalah, serta pengembangan keterampilan sosial sebagai alternatif dari perilaku agresif (Sukhodolsky dkk, 2016). Materi pokok yang disajikan dalam *anger management training* antara lain



pengenalan emosi marah, evaluasi diri, dan konsekuensi perilaku (Minauli & Yusuf, 2015; Siddiqah, 2015). Candelaria dkk (2012) serta Lee dan DiGiuseppe (2018) menemukan bahwa *anger management training* yang berbasis pada pendekatan kognitif perilaku lebih efektif dalam menurunkan agresivitas pada anak usia 5 tahun hingga remaja usia 18 tahun.

Salah satu *anger management training* yang berbasis pada pendekatan kognitif perilaku adalah *Teen Anger Management Education* (TAME). Modul TAME dikembangkan oleh Feindler dan Gerber (2008). Modul TAME disusun berdasarkan penemuan bahwa remaja yang melakukan agresivitas dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan marah pada umumnya kurang memiliki keterampilan kognitif dan perilaku. Distorsi kognitif, defisiensi kognitif, dan kurangnya keterampilan pemecahan masalah dapat menyebabkan munculnya agresivitas (Feindler & Gerber, 2008; Sukhodolsky dkk, 2004). Distorsi kognitif merujuk pada kesalahan dalam memproses informasi sosial, seperti bias atribusi dan kesalahan persepsi. Defisiensi kognitif merujuk pada tidak adanya pemikiran, seperti tidak memikirkan konsekuensi dari perilaku. Distorsi kognitif membutuhkan modifikasi pada pola kognitif dan perilaku yang telah ada, sedangkan defisiensi kognitif membutuhkan intervensi yang memperkaya keterampilan kognitif dan perilaku (Sukhodolsky dkk, 2004).

Modul TAME membantu remaja mencapai keterampilan regulasi diri dengan berlatih mengidentifikasi emosi marah, memantau kondisi diri terhadap dorongan emosi marah, serta belajar tentang interaksi antara komponen pikiran, perasaan, dan perilaku dari kemarahan. Selain itu, mereka juga dilatih untuk mengenali dan memahami situasi pemicu kemarahan serta menggunakan teknik seperti *cognitive reappraisal* untuk menurunkan kemarahan.

Keterampilan pemecahan masalah mengarah pada proses kognitif seperti kesalahan persepsi dan pengambilan keputusan dalam interaksi sosial. Remaja diajak untuk menganalisa konflik interpersonal, mengembangkan solusi yang tidak destruktif seperti teknik instruksi diri, serta memikirkan konsekuensi dari tindakan yang merupakan pilihan dan tanggung jawab pribadi dalam menanggapi stimulus yang memprovokasi (Feindler & Gerber, 2008; Sukhodolsky dkk, 2004, 2016). Pengembangan keterampilan sosial menekankan pentingnya ekspresi verbal yang sesuai dari emosi yang mereka rasakan. Hal ini dilakukan melalui latihan komunikasi asertif. Melalui penerapan modul TAME, diharapkan remaja dapat mengendalikan dorongan emosi marah dan mampu mengekspresikan kemarahan secara tepat dengan tegas dan rasional (Feindler & Gerber, 2008).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mohamed dkk (2022), Saliha dkk, (2021), serta Sari (2019) memaparkan bahwa *anger management training* yang didasarkan pada pendekatan kognitif perilaku terbukti efektif menurunkan agresivitas pada siswa SMP. Berbeda dengan hal tersebut, hasil penelitian Carolina dan Tjakrawiralaksana (2021) tidak menemukan adanya perbedaan signifikan pada agresivitas remaja putri antara sebelum dan setelah pemberian modul TAME. Perbedaan hasil tersebut berkaitan dengan keterbatasan dari penelitian-penelitian sebelumnya, antara lain penggunaan modul, alat ukur, serta partisipan yang



beragam. Oleh karena itu, peneliti hendak menguji efektivitas *anger management training* dengan menggunakan modul TAME serta melibatkan partisipan siswa dan siswi SMP X Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan modul TAME untuk menurunkan agresivitas pada siswa SMP X Sleman. Hipotesis penelitian ini adalah penerapan modul TAME efektif menurunkan agresivitas siswa SMP X Sleman.

METODE

Penelitian ini berjenis pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest* dimana seluruh partisipan dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen (Creswell, 2014). Partisipan penelitian merupakan 10 siswa (5 laki-laki dan 5 perempuan) kelas VII SMP X Sleman dengan rentang usia antara 11 hingga 13 tahun. Kesepuluh partisipan dipilih berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas dan hasil skrining menggunakan *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) yang mengindikasikan bahwa seluruh partisipan memiliki skor masalah perilaku (tidak dapat mengendalikan kemarahan dan sering bertengkar dengan orang lain) yang tergolong *borderline* atau abnormal.

Agresivitas diukur menggunakan *State-Trait Anger Inventory for Children and Adolescents* (STAXI-CA) dimensi *anger expression-out*. Dimensi ini mengindikasikan kecenderungan partisipan untuk mengekspresikan marah terhadap orang lain atau objek lingkungan. Alat ukur ini terdiri dari 9 aitem *favorable* dan berbentuk *likert* dengan 4 pilihan jawaban, yaitu "1 = tidak sama sekali", "2 = agak atau sedikit", "3 = sedang", "4 = sangat". Semakin tinggi skor menunjukkan bahwa agresivitas partisipan semakin tinggi, demikian pula sebaliknya. Alat ukur ini memiliki nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,829.

Eksperimen menggunakan modul TAME dilaksanakan di SMP X Sleman sebanyak 5 kali pertemuan dengan durasi 90 menit tiap sesi. TAME disajikan dalam bentuk kelompok dan dipandu oleh peneliti sebagai fasilitator. Pada sesi pertama, partisipan mengisi *informed consent* dan *pre-test* serta mendapatkan materi mengenai pengenalan emosi dan teknik relaksasi. Pada sesi kedua, fasilitator mengajarkan partisipan mengenai teknik untuk mengenali pemicu, reaksi, dan konsekuensi dari rasa marah. Pada sesi ketiga, partisipan mendapatkan materi mengenai metode untuk menyanggah keyakinan yang agresif serta metode untuk melakukan komunikasi asertif. Pada sesi keempat, fasilitator mengajarkan partisipan mengenai metode pengendalian diri melalui prosedur mengingatkan diri sendiri dan teknik berpikir jangka panjang. Pada sesi kelima, fasilitator mengajak partisipan untuk berlatih dan membuat rencana tindakan yang akan dilakukan ketika berada pada kondisi yang memicu kemarahan, sekaligus mengisi *post-test*. Pada setiap sesi, partisipan diajak untuk melakukan *roleplay* terkait materi yang telah disampaikan oleh fasilitator. Selama eksperimen berlangsung, semua partisipan juga mendapatkan lembar kerja yang berguna sebagai media untuk berlatih menerapkan materi yang diberikan.

Uji hipotesis penelitian dilakukan dengan analisis *paired sample t-test* menggunakan IBM SPSS Statistics 25.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rerata skor agresivitas partisipan sebelum diberikan modul TAME (*pre-test*) adalah sebesar 19,6. Rerata skor agresivitas partisipan berkurang menjadi 16,1 setelah pemberian modul TAME (*post-test*). Sembilan dari sepuluh partisipan mengalami penurunan skor agresivitas, sedangkan satu partisipan (Partisipan E) tidak mengalami perubahan skor agresivitas dari *pre-test* ke *post-test*. Partisipan yang paling banyak menunjukkan penurunan skor adalah Partisipan F dan Partisipan I, yaitu masing-masing sebanyak 6 poin. Skor partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.

Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>			
Partisipan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Penurunan
A	22	17	5
B	25	22	3
C	26	24	2
D	13	10	3
E	15	15	0
F	16	10	6
G	19	16	3
H	18	14	4
I	28	22	6
J	14	11	3
<i>Mean (SD)</i>	19,6 (5,358)	16,1 (5,152)	

Analisis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan hasil yang signifikan dengan $t(9) = 6,012$, $p < 0,001$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat penurunan agresivitas yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian modul TAME. Rerata penurunan skor agresivitas partisipan setelah pemberian modul TAME adalah sebanyak 3,5 poin. Nilai *Cohen's d* sebesar 1,901 menandakan bahwa penerapan modul TAME memberikan *effect size* yang tergolong besar terhadap agresivitas partisipan. Dengan kata lain, penerapan modul TAME sangat efektif untuk menurunkan agresivitas partisipan. Hasil analisis *paired sample t-test* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.

Hasil <i>Paired Sample T-test</i>								
95% Confidence								
<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>Interval of the Difference</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
			Lower	Upper				
3,5	1,841	0,582	2,183	4,817	6,012	9	< 0,001	1,901

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Mohamed dkk (2022) yang menguji efektivitas intervensi berbasis pendekatan kognitif perilaku terhadap agresivitas remaja laki-laki dengan masalah perilaku. Mohamed dkk (2022) melaporkan adanya penurunan agresivitas pada partisipan penelitian mereka setelah dilakukan



intervensi. Hasil yang serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Saliha dkk (2021) bahwa *anger management training* berbasis pendekatan kognitif perilaku efektif menurunkan agresivitas fisik pada siswa SMP. Penelitian Sari (2019) juga memaparkan bahwa agresivitas siswa SMP usia 13-14 tahun mengalami penurunan setelah dilakukan *anger management training* berbasis pendekatan kognitif perilaku.

Efektivitas modul TAME berkaitan dengan karakteristik partisipan penelitian, yaitu siswa SMP yang sedang memasuki tahap perkembangan remaja. Pola pemikiran remaja masih lebih fleksibel untuk diubah daripada pemikiran orang dewasa (Lerner dkk, 2010). Sebagai salah satu bentuk *anger management training* berbasis pendekatan kognitif perilaku, modul TAME tidak hanya berfokus pada pengubahan distorsi kognitif yang menyebabkan kemarahan, tetapi juga pada perubahan perilaku (Feindler & Engel, 2011). Lee dan DiGiuseppe (2018) menemukan bahwa intervensi pada anak dan remaja yang menasar perilaku akan lebih efektif daripada intervensi yang hanya menasar proses berpikir. Relaksasi mampu menurunkan agresivitas melalui perubahan ekspresi kemarahan (Sari, 2019). Komunikasi asertif berperan mengurangi agresivitas dengan melatih remaja untuk menggunakan kalimat positif serta menemukan alternatif dari perilaku dan reaksi kemarahan (Sari, 2019).

Remaja yang telah mengikuti *anger management training* akan memiliki kesadaran yang lebih tinggi dalam memaknai emosi marah. Mereka mampu mengidentifikasi tanda kemarahan dan penyebabnya (Saliha dkk, 2021). Selain itu, mereka juga lebih memahami dampak dari kemarahan yang dirasakan, mampu mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah dengan lebih baik, serta lebih mampu mengendalikan kemarahan (Feindler & Engel, 2011; Lök dkk, 2018). Dengan demikian, mereka mampu mengekspresikan kemarahan dengan cara yang sehat dan tepat, bukan melalui agresivitas (Gabriel & Nelson, 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu penerapan modul TAME efektif menurunkan agresivitas pada siswa SMP X Sleman. Penerapan modul TAME berdampak pada penurunan rerata skor agresivitas partisipan. Dengan demikian, modul TAME dapat digunakan sebagai rujukan untuk mengatasi masalah agresivitas pada siswa usia remaja. Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini terkait dengan desain dan alat ukur. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya menggunakan instrumen *self-report* untuk mengukur agresivitas, tetapi juga instrumen lain yang lebih objektif seperti observasi dan wawancara dengan guru atau orangtua. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan kelompok kontrol serta menambahkan sesi *follow-up* untuk mengetahui efek jangka panjang dari modul yang diberikan. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melibatkan partisipan yang lebih luas, tidak hanya siswa kelas VII SMP X Sleman.



UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah terlibat dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP X Sleman yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Babore, A., Carlucci, L., Cataldi, F., Phares, V., & Trumello, C. (2017). Aggressive behaviour in adolescence: Links with self-esteem and parental emotional availability. *Social Development*, 26(4), 740–752. <https://doi.org/10.1111/sode.12236>
- Berkowitz, L. (2012). A different view of anger: The cognitive-neoassociation conception of the relation of anger to aggression. *Aggressive Behavior*, 38(4), 322–333. <https://doi.org/10.1002/ab.21432>
- Candelaria, A. M., Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2012). The effects of anger management on children's social and emotional outcomes: A meta-analysis. *School Psychology International*, 33(6), 596–614. <https://doi.org/10.1177/0143034312454360>
- Carolina, C., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Efektivitas intervensi teen anger management and education dalam mengatasi masalah kemarahan dan agresivitas pada remaja perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 200–210. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i2.14441>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Pustaka Pelajar
- Down, R., Willner, P., Watts, L., & Griffiths, J. (2011). Anger management groups for adolescents: A mixed-methods study of efficacy and treatment preferences. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 16(1), 33–52. <https://doi.org/10.1177/1359104509341448>
- Farisandy, E. D., & Hartini, N. (2020). The effect of anger management training toward aggressive behavior in adolescents. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 95–107. <https://doi.org/10.14710/jp.19.1.95-107>
- Feindler, E., & Gerber, M. (2008). TAME: Teen anger management education. In C. W. LeCroy, *Handbook of Evidence-Based Treatment Manuals for Children and Adolescents* (2nd ed., pp. 139-169). Oxford University Press
- Feindler, E. L. & Engel, E. C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 48(3), 243-253. DOI: 10.1002/pits.20550
- Gabriel, E., & Nelson, K. (2014). Destructive anger among adolescents: Management strategies for principals and teachers. *Faculty Publications*, Paper 6



- Ivonika, G., & Verauli, R. (2020). Penerapan group anger management dan problem solving training dalam menurunkan agresi pada remaja di lpka. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.3870.2020>
- Krahé, B. (2013). *The Social Psychology of Aggression* (2nd ed.). Psychology Press
- Lee, A. H., & DiGiuseppe, R. (2018). Anger and aggression treatments: A review of meta-analyses. *Current Opinion in Psychology*, 19, 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.004>
- Lerner, R. M., von Eye, A., Lerner, J. V., Lewin-Bizan, S., & Bowers, E. P. (2010). Special issue introduction: The meaning and measurement of thriving: A view of the issues. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(7), 707–719. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9531-8>
- Lök, N., Bademli, K., & Canbaz, M. (2018). The effects of anger management education on adolescents' manner of displaying anger and self-esteem: A randomized controlled trial. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(1), 75–81. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.10.010>
- Minauli, I., & Yusuf, E. A. (2015). Efektivitas anger management training untuk menurunkan agresivitas pada remaja disruptive behavior disorders. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(Juni), 12–18
- Mohamed, S. M., Marzouk, S. A., Ahmed, F. A., Nashaat, N. A. M., & Omar, R. A. E. A. T. (2022). Cognitive behavioral program on aggression and self-concept among institutionalized children with conduct disorder. *Archives of Psychiatric Nursing*, 39(September 2021), 84–90. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.03.012>
- Noviadi, R., Budiningsih, T. E., & Martiarini, N. (2018). Agresivitas remaja di sekolah menengah atas swasta kabupaten "x." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 79–88
- Nurhartanto, S., & Ahmad, H. (2019, August 17). *Seorang Siswa SMP di Banyuwangi Dibully 3 Temannya, Ini Kata Polisi*. Jatim Now. <https://jatimnow.com/baca-18932-seorang-siswa-smp-di-banyuwangi-dibully-3-temannya-ini-kata-polisi>
- Sagita, J. A. (2019, February 10). *Fakta Video Viral Murid Aniaya Guru di Gresik, Nasib Keduanya hingga Reaksi DPRD & Dinas Pendidikan!*. Tribun News. <https://www.tribunnews.com/regional/2019/02/10/fakta-video-viral-murid-aniaya-guru-di-gresik-nasib-keduanya-hingga-reaksi-dprd-dinas-pendidikan>
- Saliha, E. A., Wibowo, M. E., & Awalya, A. (2021). The counseling group of anger management and social skills training techniques to reduce physical aggression behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 14–21. <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.45243>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th Ed.). McGraw-Hill
- Sari, A. P. (2019). *Cognitive-Behavioral Anger Management Training (CB-AMT)*



- untuk menurunkan perilaku agresi pada remaja awal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 294–307. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2787>
- Siddiqah, L. (2015). Pencegahan dan penanganan perilaku agresif remaja melalui pengelolaan amarah (anger management). *Jurnal Psikologi*, 37(1), 50 – 64. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7692>
- Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H., & Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9(3), 247–269. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2003.08.005>
- Sukhodolsky, D. G., Smith, S. D., McCauley, S. A., Ibrahim, K., & Piasecka, J. B. (2016). Behavioral interventions for anger, irritability, and aggression in children and adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 26(1), 58–64. <https://doi.org/10.1089/cap.2015.0120>
- Sullivan, T. N., Garthe, R. C., Gony, E. A., Carlson, M. M., & Behrhorst, K. L. (2017). Longitudinal relations between beliefs supporting aggression, anger regulation, and dating aggression among early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(5), 982–994. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0569-0>
- Valizadeh, S., Davaji, R. B. O., & Nikamal, M. (2010). The effectiveness of anger management skills training on reduction of aggression in adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1195–1199. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.260>



CLUSTER 5



HUBUNGAN ANTARA KONFORMITAS KELUARGA DENGAN INTENSI DUKUNGAN TERHADAP PARTAI POLITIK PADA PEMILIH PEMULA

Hidayatun Nur'Aini¹, Nabila Husna², Masyita Adlin Putri³, Muhammad
Zulfa Alfaruqy⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, S.H. Tembalang, Semarang, 50275

hidayatunnuraini@students.undip.ac.id

Abstrak

Intensi dukungan terhadap partai politik merupakan dinamika yang kompleks bagi pemilih pemula. Intensi dukungan terhadap partai politik dipengaruhi beberapa faktor, termasuk norma subjektif dari lingkungan sosial keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konformitas keluarga dengan intensi dukungan terhadap partai politik pada pemilih pemula. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2019 yang mengikuti pemilu legislatif untuk pertama kalinya pada Pemilihan Umum Legislatif tahun 2019. Penelitian melibatkan 162 orang mahasiswa yang diperoleh dengan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan alat ukur skala intensi dukungan terhadap partai politik (20 item valid, $\alpha = 0.928$) dan skala konformitas keluarga (23 item valid, $\alpha = 0.929$). Hasil uji *pearson* diperoleh signifikansi sebesar 0.009 atau ($p < 0.05$) dan hasil *pearson correlation* (r^{xy}) sebesar 0.206 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara konformitas keluarga dengan intensi dukungan terhadap partai politik pada pemilih pemula. Semakin tinggi konformitas keluarga, maka semakin tinggi pula intensi dukungan terhadap partai politik atau sebaliknya semakin rendah konformitas keluarga, maka semakin rendah pula intensi dukungan terhadap partai politik. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,206, artinya konformitas keluarga memberikan sumbangsih efektif sebesar 20,6%. Penelitian berimplikasi pada kebijakan publik yang meningkatkan peran lingkungan keluarga dalam mendorong keterlibatan politik pemilih pemula, khususnya dalam memberikan dukungan terhadap partai politik.

Kata kunci: konformitas keluarga; intensi dukungan terhadap partai politik; pemilih pemula

Abstract

The intention of giving support to political parties is a complex dynamic for young voters. The intention of giving support to the political parties influenced by some factors, including subjective norm from family social environment. This research intend to find the correlation between family conformity with the intention of providing support of political parties among young voters. The population of this research was class of 2019 students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University who take part in the 2019 legislative election for the first time. This research involve 162 students obtained by purposive sampling method. The data was collected using the intention of giving support to political parties scale (20 valid item, $\alpha = 0.928$) and family conformity (23 valid item, $\alpha = 0.929$). Pearson test results show significance by 0.009 or ($p < 0.05$) and Pearson correlation (r^{xy}) results 0.206 which shows there is significant positive correlation between family conformity with the intention of giving support to political parties among young voters. The higher the family conformity, the higher the intention of giving support to political parties, or the otherwise, the lower the family conformity, the lower the intention of giving support to political parties. The coefficient of determination by 0.206, which mean the family conformity giving effective contribution by 20,6%. The research has implications for public policies that increase the role of



family environment in encouraging political involvement of young voters, especially in giving support to political parties.

Keywords: family conformity; intention of giving support to political parties; young voters.

PENDAHULUAN

Pemilu menjadi salah satu sarana implementasi nilai-nilai demokrasi di Indonesia (Wibowo, 2013). Warga negara yang dapat berpartisipasi dalam pemilu harus memenuhi beberapa syarat, terutama syarat dasar bagi warga negara yang baru pertama kali akan menggunakan hak suaranya atau yang disebut sebagai pemilih pemula. Pemilih pemula adalah Warga Negara Indonesia (WNI) yang baru pertama kali menggunakan hak pilihnya, dimana warga negara tersebut sudah memenuhi syarat yakni genap berusia 17 tahun atau berusia di bawah 17 tahun yang sudah pernah menikah, seperti yang dijelaskan dalam Pemilu untuk Pemilih Pemula Modul 1 Komisi Pemilihan Umum 2013 (Wardhani, 2018).

Pada pemilihan umum, pemilih pemula memilih presiden dan anggota legislatif atau partai politik (Yustisia, 2019). Intensi dukungan hingga akhirnya melahirkan pilihan politik merupakan proses yang sangat panjang (Cottam dkk, 2016). Menurut Ajzen (2005), intensi merupakan sebuah tekad atau keinginan untuk melakukan suatu hal yang dapat menghasilkan sebuah keadaan tertentu di masa depan. Fenomena yang muncul yang acap ditemui adalah keraguan pemilih pemula. Pemilih pemula yang baru akan menggunakan hak pilihnya untuk pertama kali seringkali bimbang dengan keputusannya dalam memilih partai maupun calon yang akan didukung menjelang kegiatan pemilu. Sebagian pemilih pemula belum memiliki pemahaman terhadap dunia politik dan masih mudah untuk dipengaruhi dari berbagai pihak.

Dalam perspektif Planned Behavior Theory, intensi dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol atas perilaku (Branscombe & Baron, 2017). Sikap merujuk pada evaluasi positif atau negatif individu terhadap suatu objek. Norma subjektif merujuk pada persepsi individu terhadap norma kelompok yang dirasa paling signifikan. Sedangkan kontrol atas perilaku merujuk pada apakah individu mampu untuk berperilaku sebagaimana yang dikehendakinya. Ketiga faktor ini bisa saling selaras, namun bukan tidak mungkin saling berseberangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfaruqy (2019) pada generasi milenial menemukan lima faktor yang mempengaruhi perilaku memilih, yaitu kepribadian kandidat, daya tawar politik kandidat, personal pemilih, lingkungan sosial pemilih, dan lingkungan sosial kandidat. Lingkungan sosial pemilih bisa merujuk pada keluarga dan teman. Pengaruh lingkungan sosial dapat berupa *conformity* (Branscombe & Baron, 2017). Menurut Myers dan Twenge (2019) istilah konformitas didefinisikan sebagai perubahan pemikiran atau perilaku yang dilakukan individu agar sama atau serupa dengan kelompok sosialnya. Konformitas juga dapat diartikan sebagai individu yang menampilkan tingkah laku tertentu karena orang lain disekitarnya melakukan perilaku tersebut (Putri, 2017). Poin utama dari konformitas adalah perubahan perilaku karena pengaruh norma sosial kelompok (Branscombe & Baron, 2017).

Konformitas dapat terjadi pada berbagai kelompok, baik kelompok kecil maupun



kelompok besar. Salah satu bentuk konformitas yang dapat terlihat dalam pengambilan keputusan untuk mendukung suatu partai politik selama masa penyelenggaraan pemilu. Astrika (2016) melakukan penelitian terkait intensi memilih pada mahasiswa dalam Pilkada 2015 yang ditinjau dari pola asuh demokratis orang tua dan konformitas teman sebaya. Hasil penelitian yang dilakukan pada 48 partisipan ini menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya berhubungan positif dengan intensi memilih pada Pilkada 2015, sehingga semakin besar konformitas yang terjalin antara mahasiswa dengan teman sebayanya, maka akan semakin besar intensi untuk ikut memilih pada Pilkada 2015.

Panagopoulos dan Linden (2016) melakukan penelitian untuk melihat lebih lanjut terkait konformitas dan tekanan sosial dengan judul "*Conformity to implicit social pressure: the role of political identity*" yang dilakukan di Key West, Florida sebanyak dua kali selama penyelenggaraan pemilihan walikota. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara ideologi politik konservatif dengan preferensi yang kuat terhadap munculnya konformitas sosial, kepatuhan, dan kepatuhan terhadap norma sosial yang berlaku. Penelitian ini kemudian diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Munadi (2020) terkait peran konformitas terhadap prasangka masyarakat terkait anggota legislatif. Penelitian dengan menggunakan kuesioner kepada 20 responden menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden memiliki pandangan terhadap anggota legislatif karena mengikuti saran dari keluarga agar keluarga merasa senang. Penelitian ini juga menemukan bahwa 14 responden lebih mempercayai informasi yang disampaikan oleh keluarganya, sementara 12 responden lainnya memilih lebih mempercayai informasi dari teman sebayanya. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pandangan atau kepercayaan individu terhadap suatu hal sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa berbagai bentuk konformitas yang ada, khususnya konformitas dalam lingkungan keluarga dapat mempengaruhi persepsi dan tingkah laku individu. Hingga penelitian ini dilakukan, belum terdapat penelitian yang secara spesifik meneliti keterkaitan variabel konformitas keluarga dengan intensi dukungan terhadap partai politik pada pemilih pemula. Penelitian terdahulu memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian ini pada bagian metode, fokus bahasan, dan partisipan penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara konformitas keluarga dengan intensi mendukung pada pemilih pemula. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan konformitas keluarga dalam mempengaruhi intensi mendukung pada pemilih pemula. Hipotesis dari penelitian ini adalah, terdapat hubungan antara konformitas keluarga dengan intensi pemberian dukungan pada pemilih pemula.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel penelitian, yakni konformitas keluarga dan intensi pemberian dukungan. Peneliti menggunakan skala konformitas keluarga yang disusun berdasarkan aspek konformitas Sears dkk



(2004) dan skala intensi dukungan yang disusun berdasarkan aspek intensi menurut Ajzen (2005). Populasi pada penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut yaitu (1) merupakan mahasiswa Fakultas Universitas Diponegoro, (2) menggunakan hak pilih pertamanya pada pemilu 2019, (3) bersedia menjadi berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian dengan mengisi form skala penelitian. Subjek dari penelitian ini berjumlah 162 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dengan menyebarkan skala dalam bentuk *google form* kepada responden. Skala intensi dukungan yang telah disusun berjumlah 20 aitem dengan nilai *cronbach alpha* sebesar ($\alpha = 0.928$) dan skala konformitas keluarga memiliki *cronbach alpha* sebesar ($\alpha = 0.929$) dengan total 23 aitem. Metode analisis pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas, dan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui besaran korelasi antar variabel dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS)* versi 26.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		162
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.97810226
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.060
	Negative	-.043
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel di atas, diketahui hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 2.
Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensi dukungan * Konformitas keluarga	Between Groups	(Combined)	5180.144	49	105.717	1.415	.068
		Linearity	572.882	1	572.882	7.665	.007
		Deviation from Linearity	4607.261	48	95.985	1.284	.142
	Within Groups		8370.356	112	74.735		
	Total		13550.500	161			



Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai *deviation from linearity* sebesar 0.142 ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (konformitas keluarga) dengan variabel tergantungan (intensi dukungan). Dikarenakan kedua variabel bersifat linear, maka uji korelasi *pearson product moment* dapat kami gunakan untuk mengetahui korelasi dan besaran korelasi antara variabel intensi dukungan dengan konformitas keluarga.

Tabel 3.
Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

		Konformitas keluarga	Intensi dukungan
Konformitas keluarga	Pearson Correlation	1	.206**
	Sig. (2-tailed)		.009
	N	162	162
Intensi dukungan	Pearson Correlation	.206**	1
	Sig. (2-tailed)	.009	
	N	162	162

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

Tabel uji korelasi *pearson product moment* di atas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.009 atau ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat korelasi positif dan signifikan antara konformitas keluarga dengan intensi dukungan. Selanjutnya, berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi, diketahui nilai *pearson correlation* (r^{xy}) sebesar 0.206 atau berada pada tingkatan koefisien korelasi yang rendah. Berdasarkan hasil interpretasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konformitas keluarga dengan intensi dukungan. Variabel konformitas keluarga memberikan pengaruh sebesar 0,206 atau 20,6% terhadap intensi dukungan pada pemilih pemula.

Penelitian ini menegaskan bahwa keluarga merupakan lingkungan sosial yang penting bagi pemilih pemula. Selaras dengan temuan Alfaruqy (2019), yang menyebut lingkungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam perilaku memilih generasi milenial yang juga berstatus sebagai pemilih pemula. Keluarga menjadi agan dalam sosialisasi nilai kepada remaja (Alfaruqy, 2022; Alfaruqy dkk., 2022), termasuk nilai politik. Teori fungsi keluarga yang klasik menyebut keluarga berperan memegang fungsi sosialisasi, peran sosial, dan dukungan sosial di samping fungsi reproduksi dan dukungan ekonomi (Berns, 2013; Lestari, 2014).

Pengaruh keluarga dalam proses sosialisasi politik melalui transmisi yang bersifat langsung satu arah (Hatemi & Ojeda, 2021) maupun dua arah (Benish-Weisman dkk., 2013). Keberhasilan keluarga dalam proses politik ini ditentukan dengan bagaimana relasi orangtua-anak dan bagaimana political engagement orangtua (Neundorf & Smets, 2017). Relasi yang harmonis tentu akan memudahkan keluarga dalam mempengaruhi sikap politik dan intensi dukungan anak, dibandingkan relasi



yang tidak harmonis. Political engagement orangtua yang tinggi pada isu-isu politik jelas lebih berperan dalam mempengaruhi anak dibandingkan yang rendah.

SIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel, dengan nilai signifikansi sebesar 0.009 ($r < 0.05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis peneliti dapat diterima, dimana semakin tinggi konformitas keluarga, maka semakin tinggi pula intensi dalam pemberian dukungan, dan sebaliknya. Sementara itu, angka korelasi antara kedua variabel ditemukan sebesar 0.206 yang artinya menunjukkan bahwa variabel konformitas keluarga dan intensi pemberian dukungan memiliki korelasi sebesar 20,6%. Melalui hasil penelitian ini, partai politik yang akan maju pada pemilu dapat mempertimbangkan strategi pendekatan keluarga yang tepat untuk mendapatkan dukungan dari pemilih pemula. Bagi pemilih pemula, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai adanya pengaruh konformitas keluarga terhadap intensi dalam mendukung partai politik.

Kekurangan dari penelitian ini adalah adanya keterbatasan waktu untuk melakukan penelitian sehingga peneliti mengalami kendala dalam mengumpulkan responden. Selain itu, peneliti tidak dapat memastikan responden benar-benar memberikan suara pertamanya pada Pemilu 2019 karena tidak ada bukti fisik yang dapat membuktikan partisipasi responden dalam pemilu tersebut. Saran peneliti bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa adalah mempersiapkan penelitian sebaik mungkin, mulai dari kajian literatur hingga penentuan alat ukur yang akan digunakan. Peneliti juga perlu untuk memastikan kesesuaian responden dengan kriteria yang telah ditentukan dengan dibuktikan melalui pernyataan responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Astrika. (2016). Intensi memilih mahasiswa dalam pemilihan kepala daerah (pilkada) tahun 2015 ditinjau dari pola asuh demokratis orang tua dan konformitas teman sebaya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pemerintahan*, 2(2), 5–11. <https://doi.org/10.14710/jiip.v2i2.2117>
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior* (2nd ed.). Open University
- Alfaruqy, M.Z. (2019). Perilaku politik generasi milenial: Sebuah studi perilaku memilih (voting behavior). *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(1), 10-15.
- Alfaruqy, M.Z. (2022). Generasi Z dan nilai-nilai yang dipersepsikan dari orangtuanya. *Psyche Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 4(1), 84-95.
- Alfaruqy, M.Z., Dewi, A.C., & Emeraldita, V.T. (2022). Konstruksi sosialisasi nilai: Perspektif remaja dan orangtuanya. *Psychocentrum Review*, 4(1), 55-66.



- Benish-Weisman, M., Levy, S. & Knafo, A. (2013). Parents differentiate between their personal values and their socialization values: The role of adolescents' values. *Journal of Research on Adolescence*, 23(4), 614-620.
- Berns, R. M. (2013). *Child, family, school, community socialization and support* (9th ed.). Wadsworth.
- Branscombe, N.R. & Baron, R.A. (2017). *Social psychology* (14th ed.). Pearson.
- Cottam, dkk. (2016). *Introduction to political psychology* (3rd ed.). Routledge.
- Hatemi, P. K., & Ojeda, C. (2021). The role of child perception and motivation in political socialization. *British Journal of Political Science*, 51(3), 1097-1118.
- Lestrai, S. (2014). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana.
- Munadi, M. C. (2020). *Peran konformitas terhadap prasangka pada masyarakat mengenai anggota legislatif* [Skripsi, Universitas Sriwijaya]. Eprints Universitas Sriwijaya.
https://repository.unsri.ac.id/29688/61/RAMA_73201_04041181621009_0019038704_0115048701_01_front_ref.pdf
- Myers, D.G. & Twenge, J.M. (2019). *Social psychology* (13th ed.). McGraw Hill Education.
- Neundorf, A. & Smets, K. (2017). Political socialization and the making of citizens. Dalam *Oxford handbook online*. Oxford University Press
- Panagopoulos, C., & Linden, S. V. D. (2016). Conformity to implicit social pressure: the role of political identity. *Social Influence*, 11(3), 177-184.
<https://doi.org/10.1080/15534510.2016.1216009>.
- Putri, D. A. (2017). *Pengaruh konformitas terhadap partisipasi politik pada pemilih pemula* [Skripsi, Universitas Brawijaya]. Eprints Universitas Brawijaya Malang. http://repository.ub.ac.id/id/eprint/122836/1/Skripsi-Dhien_A.P-125120300111029.pdf
- Wardhani, P. S. N., (2018). Partisipasi politik pemilih pemula dalam pemilihan umum. *Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial* 10(1), 57-62
- Wibowo, P. A. (2013). *Mahalnya demokrasi, memudarnya ideologi: Potret komunikasi politik legislator-konstituen*. Kompas
- Yustisia, W., Hakim, M.A., Ardi, R. (2021). *Psikologi politik*. Kompas



FATHERLESS PADA REMAJA YANG MEMILIKI KECENDERUNGAN *GENDER DYSPHORIA*

Mahdia Fadhila¹, Seri Wulandari¹

¹Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Jalan Ahmad Yani KM 4,5 Banjarmasin

mahdiafadhila@uin-antasari.ac.id

Abstract

Gender dysphoria is a condition of individual discomfort with the gender assigned to him. In various studies it is known that the absence of a father's role has a significant impact on the growth and development of children, especially psychologically. Fatherless is the absence of a father role/figure in a child's life. The purpose of this study is to find out how the impact of the absence of a father's role in the development of adolescents who have a tendency to gender dysphoria. This study uses a qualitative research with a case study approach with two teenage boys and meets the criteria for gender dysphoria in DSM 5. Data collection uses interviews, observations and psychological tests (graphics). The results showed that the tendency of gender dysphoria experienced by the subject had been felt since childhood and fatherless was one of the factors that strengthened the emergence of gender dysphoria criteria in the subject. The "absence of father" felt by the subject did not only occur physically but also the father did not have a significant role in the process of growth and development until adolescence.

Keywords: Fatherless; Gender Identity Disorder; Gender Dysphoria; Adolescent Development; Adolescence;

Abstrak

Gender dysphoria merupakan suatu kondisi ketidaknyaman individu dengan gender yang diberikan kepada dirinya. Dalam berbagai penelitian diketahui bahwa ketiadaan peran ayah memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama secara psikologis. Definisi dari *Fatherless* adalah ketiadaan peran/ figur ayah dalam kehidupan anak. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana dampak ketiadaan peran ayah dalam perkembangan remaja yang memiliki kecenderungan *gender dysphoria*. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan dua orang remaja laki-laki serta memenuhi kriteria *gender dysphoria* dalam DSM 5. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan tes psikologi (grafis). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan *gender dysphoria* yang dialami subjek sudah dirasakan sejak kecil dan *fatherless* menjadi salah satu faktor yang memperkuat munculnya kriteria *gender dysphoria* pada subjek. "Ketidakhadiran ayah" yang dirasakan subjek tidak hanya terjadi secara fisik namun juga ayah tidak memiliki peran yang berarti dalam proses tumbuh kembangnya hingga remaja.

Kata Kunci: Fatherless; Gangguan Identitas Gender; Gender Dysphoria; Perkembangan Remaja; Remaja

PENDAHULUAN

Teori perkembangan manusia yang dikemukakan oleh Erikson menjelaskan bahwa manusia memiliki delapan tahap perkembangan selama hidupnya. Salah satu tahapannya adalah identitas vs kebingungan peran, tahapan ini terjadi pada masa



remaja yang merupakan puncak dalam pencarian identitas yang disertai adanya perubahan fisik, kognitif dan sosial. Remaja melakukan komunikasi dengan orang lain guna memperoleh pengetahuan akan dirinya, dan hal ini menjadi peran penting dalam pencarian dan pengalaman untuk bisa mendapatkan umpan balik dan pengakuan dari berbagai peran di dalam masyarakat (Anindyajati, 2013). Banyaknya perubahan yang terjadi dalam diri remaja berkemungkinan menimbulkan suatu masalah dalam kehidupannya jika tidak disertai dengan adanya pemahaman diri dan pengarahan diri yang benar (Ahyani & Astuti, 2018).

Dalam pembentukan identitas, remaja memiliki perbedaan waktu dalam pencarian identitasnya. Ada remaja yang melewati tahap ini dengan cepat, ada remaja yang membutuhkan waktu yang lebih lama, dan bahkan memiliki kemungkinan tidak berhasil dalam pencarian identitasnya (N. Hidayah & Huriati, 2017). Remaja yang berhasil dalam mencari identitasnya akan mendapatkan pandangan yang jelas mengenai dirinya, menyadari kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, memahami orang lain dan perbedaan diri mereka, mampu membuat keputusan penting di masa depan, responsif terhadap situasi yang berubah, dan mengetahui perannya di dalam masyarakat (S. Hidayah, 2014). Sedangkan remaja yang gagal dalam pencarian identitasnya mereka cenderung memiliki perilaku yang menyalahi norma. Remaja yang menyalahi norma memiliki kemungkinan berada dalam *diffussion status* atau keadaan dimana remaja kehilangan arah, tidak melakukan eksplorasi, dan tidak adanya komitmen terhadap peran tertentu, sehingga gagal dalam pencarian identitasnya (N. Hidayah & Huriati, 2017).

Gender dan jenis kelamin merupakan hal yang menentukan identitas diri individu, baik ia laki-laki maupun perempuan. Gender mengacu pada jenis kelamin, seperti perilaku, peran, karakteristik fisik, kecenderungan, dan karakteristik lain yang dapat mengidentifikasi diri individu (Putri & Syafiq, 2016). Sedangkan jenis kelamin merupakan ciri fisik dan anatomi dari tubuh yang membedakan antara laki-laki dan perempuan (Fuadi, 2014). Perkembangan gender umumnya terjadi pada tiga tahap. Pada tahap pertama, yaitu ketika individu dapat mengembangkan kepercayaan sebagai laki-laki dan perempuan. Pada tahap kedua, dimana individu bisa mengembangkan gender yang ada. Sedangkan pada tahap ketiga, yaitu tahap ketika individu sudah bisa menetapkan gender mereka (Mahfudhotin, 2012).

Gender dysphoria ialah keadaan individu yang merasakan adanya ketidaknyaman dan ketidaksesuaian antara jenis kelamin yang telah ditetapkan kepada dirinya sejak lahir dengan jenis kelamin yang ia identifikasikan di dalam masyarakat. Individu dengan *gender dysphoria* memiliki kecenderungan dalam berperilaku dan mengidentifikasi dirinya sebagai lawan jenis (Gunawan & Subardhini, 2020). Pada keadaan normal, penugasan identitas gender dalam diri individu sesuai dengan anatomi gender yang ada pada dirinya. Namun, pada individu dengan *gender dysphoria* mereka merasakan konflik batin antara anatomi gender dengan identitas gender mereka (Nevid et al., 2003). Perasaan tidak nyaman ini terkadang digambarkan sebagai ketidaknyamanan dengan tubuh mereka atau ketidaknyamanan dengan peran dari jenis kelaminnya (Parekh, 2016).



Gangguan identitas gender di masa anak-anak dihubungkan dengan adanya perilaku lintas gender, misalnya berbusana seperti lawan jenis, bermain dan melakukan permainan lawan jenisnya. Gangguan identitas gender pada anak-anak umumnya terlihat oleh orang tua saat anak memasuki usia antara 2 dan 4 tahun (Davison et al., 2014). Dalam beberapa kasus lain, keinginan untuk menjadi jenis kelamin lain biasanya muncul saat memasuki sekolah dasar. Beberapa anak mengatakan bahwa mereka merasa tidak nyaman dengan anatomi seksual mereka atau ingin memiliki anatomi seksual yang mereka inginkan (American Psychiatric Association, n.d.). *Gender dysphoria* memiliki perkembangan yang berbeda pada setiap individu. Individu yang mengalami gangguan ini bisa hilang atau berkurang saat masa remaja, yaitu saat anak bisa mengakui atau menerima identitas gender mereka yang sekarang. Gangguan ini dapat bertahan hingga remaja atau dewasa, yang memicu adanya transeksual. Individu dengan gangguan ini dapat mengembangkan orientasi gay atau lesbian di masa muda mereka. (Nevid et al., 2003). Kecenderungan *gender dysphoria* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki adanya "kecenderungan" *gender dysphoria* berdasarkan kriteria diagnostik dalam DSM V, setidaknya memenuhi satu kriteria *gender dysphoria* dan belum atau tidak pernah mendapatkan diagnosa dari *professional* ahli. Kriteria diagnostik *gender dysphoria* dalam DSM V yaitu: 1) ketidaksesuaian yang mencolok antara gender yang dialami/ diekspresikan, 2) keinginan untuk menyingkirkan karakteristik seks primer dan sekunder, 3) keinginan untuk memiliki karakteristik seks primer dan sekunder dari jenis kelamin lain, 4) keinginan untuk menjadi jenis kelamin lain, 5) keinginan untuk diperlakukan sebagai gender lain, dan 6) keyakinan yang kuat bahwa memiliki perasaan dan reaksi yang khas dari jenis kelamin lain.

Menurut Davison dkk, ada dua faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *gender dysphoria*, yaitu faktor biologis dan faktor psikososial. Ahli biologi percaya bahwa pilihan anak di dalam bermain didasarkan pada hormon yang ada selama perkembangan prenatal, khususnya ada atau tidak adanya hormon androgen saat anak dalam kandungan (Mahfudhotin, 2012). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa hormon berperan dalam menentukan identitas gender seseorang. Studi lain menunjukkan bahwa anak-anak dan primata lainnya dengan ibu yang mengonsumsi hormon seks semasa kehamilan sering kali berperilaku seperti lawan jenis dan memiliki adanya kelainan anatomi. Walaupun anak-anak ini tidak selamanya memiliki identitas gender yang abnormal, hormon seks yang dikonsumsi oleh ibunya membuat mereka memiliki kemungkinan berkontribusi pada minat dan perilaku lintas gender dalam tingkatan yang lebih tinggi daripada individu normal (Davison et al., 2014).

Sedangkan secara psikososial, perkembangan gender dan jenis kelamin pada masa anak-anak dipengaruhi oleh interaksi dengan temperamen anak dan kualitas orang tua serta hubungan dinamis mereka. Anak-anak biasanya mulai mengidentifikasi jenis kelamin antara usia 3 hingga 5 tahun, meskipun mungkin ada perbedaan pada setiap anak (Garg et al., 2020). Peran lingkungan juga memberikan pengaruh dalam terjadinya *gender dysphoria*. Misalnya seorang ibu yang suka mendandani anak laki-lakinya dengan pakaian perempuan (Mahfudhotin, 2012). Salah satu faktor yang mungkin mempengaruhi pola perilaku orang tua ini ialah adanya ketertarikan



anak. Anak laki-laki dengan *gender dysphoria* mempunyai tingkat ketertarikan yang lebih tinggi dibandingkan anak normal lainnya. Sedangkan perempuan dengan gangguan ini memiliki daya tarik yang kurang dari perempuan lain. Anak laki-laki dengan *gender dysphoria* mereka mengungkapkan bahwa mereka tidak mempunyai ikatan yang dekat dengan ayah mereka, sementara pada anak perempuan menyampaikan adanya kejadian kekerasan fisik atau seksual (Davison et al., 2014).

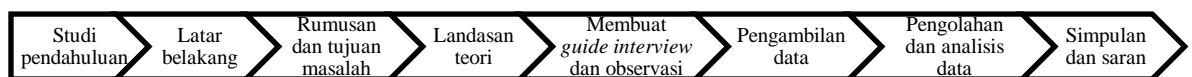
Ketiadaan peran ayah (*fatherless*) merupakan kondisi yang mengacu pada ketidakhadiran figur atau sosok baik secara fisik maupun psikologis dalam kehidupan anak. Istilah *fatherless*, *father absence*, *father loss* atau *father hunger* merupakan istilah yang umumnya digunakan untuk menggambarkan ketiadaan peran dan figur ayah dalam kehidupan seorang anak. Hal ini dapat terjadi pada anak-anak yatim atau pada anak-anak yang tidak memiliki hubungan yang dekat dengan ayahnya (Fitroh, 2014). *Father absence* menurut Biller lebih banyak menyebabkan terjadinya konflik gender pada anak-anak, dan hal ini berpengaruh terhadap identitas gender mereka. Selain itu, ketiadaan peran ayah juga menyebabkan peningkatan yang signifikan pada perilaku homoseksual yang dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan (Aini, 2019). *Fatherless* pada penelitian ini merupakan ketiadaan peran ayah baik yang disebabkan meninggal dunia maupun ayah yang masih hidup namun tidak memiliki peran dalam kehidupan subjek secara fisik dan psikologis.

Ayah merupakan sosok penyeimbang dari sisi kelembutan yang dimiliki oleh seorang ibu. Unsur-unsur maskulinitas dalam sebuah keluarga sangatlah penting, sebab jika hal ini hilang bisa memberikan dampak yang signifikan (Utami, 2021). Fitroh (2014) ternyata juga menjelaskan betapa pentingnya figur ayah dalam kehidupan anak, dimana hasil penelitian menyebutkan ayah yang berperan aktif dapat membantu mereka dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis dan kemungkinan besar akan memberikan dampak pada kinerja sekolah mereka. Sedangkan ayah yang tidak berperan dalam memenuhi tanggung jawabnya akan menimbulkan berbagai dampak yang negatif bagi anak. Adapun dampak negatif yang terjadi akibat ketiadaan ayah dalam diri anak yang dijelaskan dalam (Fitroh, 2014) yaitu anak dapat mengalami krisis identitas dan perkembangan seksual anak, serta terjadinya gangguan psikologis pada anak di masa dewasa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk dapat mengidentifikasi dan mendeskripsikan karakteristik *gender dysphoria* pada kedua subjek, serta mengetahui lebih dalam mengenai bagaimana peran ketidakhadiran ayah (*fatherless*) dalam perkembangan remaja sebagai faktor yang mempengaruhi munculnya kecenderungan *gender dysphoria*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif melalui pendekatan studi kasus dengan dua orang remaja laki-laki. Kata kecenderungan dalam penelitian ini adalah salah satu yang membatasi peneliti dalam pemilihan subjek, dikarenakan subjek belum pernah mendapatkan diagnosa *gender dysphoria* dari *professional*. Kriteria subjek dalam penelitian ini mengikuti rentang usia remaja menurut Stanley Hall yaitu pada rentang usia 12-23 tahun serta memiliki kecenderungan kriteria *gender*

dysphoria berdasarkan DSM 5. Pemilihan subjek berdasarkan pada pengamatan perilaku yang ditampilkan oleh subjek sehari-hari dan rekomendasi dari *significant other*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara mendalam, observasi dan tes psikologi (grafis). Setelah data-data terkumpul kemudian dilakukan proses analisis data dengan menggunakan *thematic analysis* melalui dua langkah utama. Pertama, peneliti membaca secara keseluruhan isi atau transkrip wawancara dan mencoba memberikan makna dari data transkrip tersebut. Dalam proses ini, peneliti memerhatikan secara seksama isi transkrip tersebut dan memberikan makna dari apa yang disampaikan oleh subjek. Dalam memahami isi transkrip tersebut, peneliti perlu memerhatikan pola-pola atau ide-ide yang berulang kali disampaikan oleh subjek. Kemudian disusun ke dalam tema-tema sesuai dengan tujuan penelitian.. Setelah itu pada tahap terakhir adalah tahap pemeriksaan keabsahan data. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, yaitu wawancara *significant other* dan hasil interpretasi tes grafis dari ahli juga dijadikan data untuk memperkaya hasil penelitian. Prosedur penelitian akan dijelaskan dalam gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Alur Proses Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian dapat diperoleh gambaran mengenai subjek penelitian terkait dengan identifikasi karakteristik *gender dysphoria* dan deskripsi mengenai kondisi *fatherless* pada keduanya. Diketahui bahwa kedua subjek merupakan anak laki-laki yang semasa hidupnya (sejak kecil) telah “kehilangan” figur ayah. Yang menarik, temuan dalam penelitian ini, kondisi absennya kehadiran ayah pada subjek MW dan DR memiliki perbedaan. Pada subjek MW, ayah telah meninggal dunia pada saat ia berusia 12 tahun, sedangkan pada subjek DR, sampai saat ini ayah masih hidup. Namun ternyata dampaknya terhadap identitas gender mereka memiliki kemiripan, dimana keduanya menunjukkan perilaku dan kondisi psikologis yang mengarah pada kecenderungan karakteristik *gender dysphoria* (berdasarkan DSM 5).

Selanjutnya pada tabel 1 dan 2 disimpulkan keterangan dari kedua subjek, yakni identitas dan identifikasi kondisi adanya kecenderungan *gender dysphoria*.

Tabel 1.
Identitas Subjek Penelitian

Inisial	MW	DR
Usia	20 tahun	19 tahun
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Laki-laki
Status Ayah	K, meninggal, pada tahun ± 2010	L, Masih Hidup



Status Ibu

M, *single parent*

N, Masih Hidup

Tabel 2.
Gambaran Kecenderungan *Gender Dysphoria*

Kriteria	Subjek MW	Subjek DR
Ketidaksesuaian yang mencolok antara gender yang dialami/ diekspresikan	Memiliki perilaku seperti perempuan yaitu gaya bicara yang lembut, berperilaku kemayu, gaya berjalan yang anggun, dan menggunakan gaya berpakaian ala <i>korean style</i>	
Keinginan untuk menyingkirkan karakteristik seks primer dan sekunder	Merasa terganggu dengan jakun dan penis yang ia miliki, serta tidak merasa nyaman dengan perubahan suara yang terjadi padanya. Sempat berkeinginan untuk melakukan operasi jakun dan penis karena menganggap hal tersebut bukan miliknya. Ia seringkali menekan jakunnya agar tidak terlihat.	Tidak merasakan adanya perasaan terganggu dengan penis. Namun, merasa risih dengan jakunnya
Keinginan untuk memiliki karakteristik seks primer dan sekunder dari jenis kelamin lain	Adanya keinginan untuk memiliki organ seksual perempuan karena hal tersebut bisa membantunya dalam berumah tangga nantinya.	Memiliki keinginan untuk memiliki tubuh yang <i>sexy</i> , payudara besar, pinggul yang ramping dan bertubuh langsing.
Keinginan untuk menjadi jenis kelamin lain	Keinginan ini dirasakan sejak masih kecil, serta sering kali dirias seperti perempuan oleh Ibunya. Ia terkadang menggunakan <i>make up</i> dan menggunakan selimut untuk dijadikan gaun (pakaian perempuan)	Keinginan ini dirasakan sejak masih kecil. Ia terkadang menggunakan <i>make up</i> dan menggunakan selimut untuk dijadikan gaun (pakaian perempuan)
Keinginan untuk diperlakukan sebagai gender lain	Sangat senang diperlakukan sebagai perempuan karena adanya penganggapan	Bebas dalam memperlakukan dirinya sebagai perempuan atau laki-laki, namun teman-



	bahwa dirinya perempuan	temannya lebih banyak memperlakukannya sebagai perempuan
Keyakinan yang kuat bahwa memiliki perasaan dan reaksi yang khas dari jenis kelamin lain		Tidak ada

Individu yang mengalami *gender dysphoria* sering kali merasakan ketidaknyamanan dan ketidaksesuaian antara jenis kelamin yang telah ditetapkan kepada dirinya sejak lahir dengan jenis kelamin yang ia identifikasikan di dalam masyarakat (Gunawan & Subardhini, 2020). Akibat dari perasaan ketidaknyamanan tersebut, mereka kemudian menampilkan gender yang berbeda kepada lingkungannya, misalnya menampilkan perilaku yang tidak sesuai dengan gender awal mereka, seperti dalam hal berpakaian, gaya berjalan dan sebagainya. Kedua subjek MW dan DR pun sudah merasakan sejak kecil bahwa ia terlahir "berbeda" dengan laki-laki umumnya. Subjek MW dan RD menuturkan perasaan berbeda dan ketidaknyaman untuk mengidentifikasi diri mereka sebagai laki-laki itu mulai dirasakannya sejak kecil. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan dalam (Davison et al., 2014) bahwa gangguan identitas gender pada anak-anak sudah bisa teramati oleh orang tua ketika anak telah berusia antara 2-4 tahun. Dalam beberapa kasus, keinginan untuk menjadi jenis kelamin lain ini muncul biasanya saat anak memasuki usia sekolah dasar (American Psychiatric Association, n.d.).

Selain perilaku yang ditampilkan MW dan DR berbeda dalam masyarakat, gaya berpakaian mereka pun juga berbeda dengan laki-laki pada umumnya. MW lebih menyukai gaya berpakaian ala *korean style* dengan alasan gaya berpakaian ini lebih cocok ia kenakan daripada gaya pakaian laki-laki umumnya. Pada subjek DR dia menyukai *style* yang menurutnya nyaman untuk ia pakai, dan gaya ala *korean style* ini adalah salah satu *style* yang nyaman menurutnya. Gaya berpakaian ala *korean style* adalah *fashion* ala orang korea dengan ciri pakaian yang unik, *colorfull*, kasual dan inspiratif (Nurrahmadani et al., 2021). Menurut Monica gaya berpakaian ini cenderung lebih *chic*, *versatile*, dan feminin (Monica, 2021). Untuk gaya berbusana pada laki-laki, gaya berpakaian *korean style* memiliki gaya yang lebih feminin. Tidak hanya dari jenis baju *V-neck* atau dengan belahan yang rendah, riasan wajah dan tata rambut membuat tampilan mereka tampak begitu feminin dan manis, bahkan sepatu yang dikenakan cenderung menggunakan warna-warna yang terang (Nurrahmadani et al., 2021). Subjek MW sendiri sering kali menggunakan pakaian *croptop*, rompi dan menggunakan *hotpants* yang sering kali terlihat di media sosialnya. Sedangkan pada subjek DR ia sering menggunakan pakaian yang longgar serta sering menggunakan cardigan dalam kesehariannya.

Individu yang mengalami *gender dysphoria* mereka mengalami adanya ketidaksesuaian yang mencolok antara gender yang ia miliki dengan gender yang diekspresikan. Subjek MW dan DR mengungkapkan bahwa ia sering kali melakukan kebiasaan-kebiasaan perempuan seperti cara berjalan yang anggun, cara



berbicara yang lembut, perawatan tubuh, serta menggunakan *make up* di tempat umum dalam suatu acara. Tidak hanya itu saja, subjek MW juga merasakan adanya ketidaknyamanan dengan organ seksual yang ia miliki dan menganggap organ seksual yang ada pada dirinya bukanlah miliknya dan ia merasa risih dengan jakun yang ia miliki serta berusaha untuk menutupi jakunnya agar tidak terlihat dengan cara menekannya. Bahkan MW sempat berkeinginan untuk melakukan operasi alat kelamin dan jakunnya tersebut. Sedangkan pada subjek DR ia tidak merasakan adanya ketidaknyamanan dengan organ seksualnya namun hal ini ia rasakan pada jakun yang ia miliki, karena jakun yang ia miliki sangat terlihat menonjol dan ia merasa risih dengan hal itu. Anak-anak dengan gangguan *gender dysphoria* mengungkapkan bahwa anatomi gender mereka merupakan sumber distress yang mereka rasakan secara terus-menerus dan intensif (Nevid et al., 2003).

Pada remaja dengan *gender dysphoria*, gambaran klinis yang mereka miliki hampir sama dengan gambaran klinis anak-anak atau orang dewasa, hanya saja gambaran tergantung pada tingkat perkembangannya. Anak dengan *gender dysphoria* mereka merasakan penis atau testis mereka menjijikkan, mereka ingin menghilangkan hal tersebut, atau mereka mengklaim bahwa mereka memiliki vagina atau ingin memiliki vagina. Pada usia remaja, individu dengan *gender dysphoria* ini mungkin tidak menyatakan ketidaksukaan mereka secara terbuka, tetapi mereka khawatir terhadap perubahan fisik yang akan terjadi dalam diri mereka (American Psychiatric Association, n.d.). Hal ini terjadi pada diri MW, perubahan suara dan jakun yang baru tumbuh pada dirinya membuat ia stress, karena MW merasa takut jika ia dipandang sebagai orang yang berbeda dalam lingkungannya. Perubahan suara dan munculnya jakun baru saja dialami MW pada tahun 2021 yang mana saat itu ia sudah berusia 20 tahun, padahal pada usia remaja pubertas pada laki-laki yang salah satu cirinya adalah tumbuhnya jakun itu terjadi pada usia 12-14 tahun (Rostinah, 2012).

Individu dengan *gender dysphoria* sebenarnya mereka tertarik secara seksual terhadap anatomi gender mereka sendiri, mereka tidak menganggap bahwa diri mereka adalah seorang gay atau lesbian. Akan tetapi, mereka memandang bahwa gender yang mereka miliki itu merupakan sebuah kesalahan di mata mereka, sehingga mereka merasa terperangkap pada tubuh dengan gender yang berbeda (Nevid et al., 2014). Ketertarikan terhadap sesama jenis juga dirasakan oleh MW dan DR meskipun kedua subjek sempat memiliki pacar dengan perempuan namun mereka juga memiliki ketertarikan terhadap laki-laki. Pada subjek MW, ia berkeinginan untuk bisa menikah dengan laki-laki karena adanya anggapan bahwa dirinya adalah seorang perempuan yang harus menikah dengan laki-laki. Ia juga merasakan perasaan terperangkap di dalam tubuh yang salah.

Subjek MW juga menuturkan bahwa organ seksual yang dimiliki perempuan merupakan organ seksual yang akan membantunya dalam kehidupannya di masa depan. Sedangkan pada subjek DR ia sangat tertarik dengan organ seksual yang dimiliki perempuan bahkan ia memiliki *ideal self*-nya ketika ia bisa menjadi perempuan, yaitu dengan payudara yang besar, *sexy*, pinggul yang ramping dan bertubuh langsing. Pada individu dewasa dengan *gender dysphoria*, perbedaan antara gender yang ia ekspresikan dan jenis kelamin yang ia miliki tidak selalu



disertai dengan adanya keinginan untuk bisa menyingkirkan karakteristik seks primer atau sekunder atau adanya keinginan untuk memperoleh beberapa karakteristik seks primer atau karakteristik seks sekunder dari jenis kelamin lain. Hanya saja hal ini terbentuk dalam pengadopsian perilaku, pakaian, dan tingkah laku yang berlawanan jenis kelamin dari mereka (American Psychiatric Association, n.d.).

Pada DSM V dijelaskan bahwa anak laki-laki dengan *gender dysphoria* mereka dapat mengungkapkan keinginan mereka untuk bisa menjadi perempuan atau menegaskan mereka adalah seorang perempuan atau mereka akan tumbuh menjadi seorang perempuan. Mereka memiliki preferensi untuk mengenakan pakaian anak perempuan atau membuat pakaian dari bahan yang tersedia (misalnya, menggunakan handuk, celemek, dan syal untuk rambut panjang atau rok). Boneka barbie umumnya digunakan oleh anak perempuan tapi dengan anak laki-laki yang *gender dysphoria* mereka bermain itu dan menjadikan mainan favorit, dan anak perempuan adalah teman bermain mereka sedari kecil. Mereka cenderung menghindari kekasaran dalam bermain dan olahraga yang kompetitif dan memiliki sedikit minat dalam permainan yang bersifat maskulin (misalnya, mobil-mobilan) (American Psychiatric Association, n.d.). Bermain dengan perempuan merupakan kebiasaan MW dan DR sejak kecil, seperti bermain barbie dan menggunakan selimut untuk dijadikan pakaian perempuan. MW sangat senang berteman dengan perempuan karena ia menganggap bahwa dirinya adalah seorang perempuan. MW dan DR juga seringkali diperlakukan seperti perempuan dalam kelompok pertemanannya. Adanya perlakuan tersebut membuat MW senang dan hal tersebut memberikan keuntungan untuk dirinya. Pada subjek DR sendiri dia tidak memperlakukan kelompok pertemanannya memperlakukannya seperti perempuan ataupun laki-laki. Beberapa orang dengan *gender dysphoria* mereka memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi jenis kelamin yang berbeda dan diperlakukan seperti itu, tetapi mereka juga masih merespons ketika mereka diperlakukan sebagai jenis kelamin mereka tanpa mengubah karakteristik tubuh mereka. Hanya saja mereka mungkin menemukan cara lain untuk bisa menyelesaikan ketidaksesuaian antara gender yang dimiliki dengan gender diekspresikan sehingga mereka masih optimal dalam bersosial di dalam lingkungannya (American Psychiatric Association, n.d.).

Remaja yang mengalami *gender dysphoria* artinya mereka gagal dalam tahap pencarian identitas diri mereka. Padahal identitas diri ini penting dalam masa remaja seperti yang dijelaskan di pendahuluan. Salah satu faktor remaja gagal dalam mencari identitas dirinya yang di jelaskan dalam jurnal N. Hidayah & Huriati (2017) disebabkan adanya faktor keluarga. Faktor keluarga ini bisa terjadi dikarenakan adanya ketidakharmonisan hubungan orang tua dan anak, orang tua yang menekan remaja, perceraian orang tua, adanya perbedaan perlakuan orang tua terhadap anak, dan rasa iri hati kepada saudara yang menimbulkan remaja memiliki perilaku yang menyimpang dalam masyarakat.

Istilah *fatherless*, *father absence*, *father loss* atau *father hunger* merupakan istilah yang umumnya digunakan untuk menggambarkan ketiadaan peran dan figur ayah dalam kehidupan seorang anak (Fitroh, 2014). Ketidakhadiran atau ketiadaan figur



dan peran ayah dalam sebuah keluarga menjadikan salah satu problematika dalam kehidupan anak salah satunya berhubungan dengan identitas diri remaja. *Father absence* yang terjadi pada anak menurut Biller lebih banyak menyebabkan konflik gender pada anak-anak, dan hal ini berpengaruh terhadap identitas gender mereka. Selain itu, ketiadaan peran ayah juga menyebabkan peningkatan yang signifikan pada perilaku homoseksual yang dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan (Aini, 2019).

Kecenderungan *gender dysphoria* atau kegagalan subjek MW dan DR dalam pencarian identitas dirinya disebabkan oleh salah satu faktor ini yaitu *fatherless* atau ketidakhadiran figur atau peran ayah dalam dirinya. Subjek MW merupakan anak tunggal dari ibu yang *single parents*, ayah MW meninggal sejak ia berusia 12 tahun. Sejak kecil ia hanya tinggal berdua dengan ibu. Kondisi ayah yang tinggal jauh dari rumah membuat interaksi MW dengan ayah terasa sangat minimal. Ayah hanya pulang satu bulan sekali. Saat ayahnya pulang ke rumah, komunikasi yang dilakukan antara MW dan ayahnya tidak banyak. Dari hasil wawancara pun, tidak banyak kenangan berkesan tentang ayah, sehingga MW kesulitan untuk mengingat dan mendeskripsikan mengenai kegiatan bersama ayah semasa ayahnya masih hidup. Ibu merupakan pusat kehidupan bagi MW, ia banyak beraktivitas dengan ibu, dan sangat dekat dengan ibu.

Hasil penelitian mengenai kondisi *fatherless* pada diri subjek MW sesuai dengan apa yang disampaikan teoritikus psikodinamika (dalam Nevid et al., 2003) yang menjelaskan bahwa faktor kedekatan hubungan ibu dan anak laki-laki yang sangat ekstrem, hubungan yang renggang antara ibu dan ayah, dan ayah yang tidak ada atau jauh dari anaknya menyebabkan munculnya identifikasi yang kuat yang mengakibatkan pembalikan dari identitas dan peran gender yang diharapkan. Anak perempuan yang memiliki ibu yang lemah dan tidak berpengaruh serta ayah yang kuat dan maskulin dapat mengidentifikasikan dirinya secara berlebihan pada sang ayah dan mengembangkan perasaan psikologis bahwa dirinya adalah "laki-laki kecil".

Pentingnya peran ayah dalam tumbuh kembang anak juga dijelaskan oleh Santrock yang berpendapat bahwa orangtua dalam mengasuh anak-anaknya ada dua cara yaitu melalui tindakan serta memberikan contoh secara langsung. Hal ini akan mempengaruhi jenis kelamin ataupun perkembangan psikologisnya. Ketika ayah terlibat dalam pengasuhan, maka ayah ini akan memberikan peran dalam memastikan anak-anaknya baik laki-laki dan perempuan berperan sesuai norma dalam masyarakat. Peran ayah dalam pengasuhan lebih banyak berkontribusi pada perbedaan peran gender anak. Oleh karena itu, jika peran ayah dalam pengasuhan kurang, maka akan memberikan dampak pada penyimpangan peran gender (Saefudin et al., n.d.).

Selain itu, diketahui juga bahwa ibu MW menginginkan kehadiran anak perempuan dan cenderung memperlakukan MW seperti perempuan, dengan mendandani dirinya layaknya seorang anak perempuan saat MW masih anak-anak. Selanjutnya ibu juga memberikan fasilitas perawatan kulit bagi MW dengan membelikan *skincare*. Kondisi ini semakin memperkuat munculnya perilaku yang mengarah



pada gender yang berbeda. Sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh, menurut Mahfudhotin (2012) dalam penelitiannya diketahui bahwa lingkungan juga berperan dalam memberikan pengaruh dalam memicu munculnya *gender dysphoria*. Misalnya seorang ibu yang suka mendandani anak laki-laknya seperti anak perempuan. Lebih lanjut, dijelaskan oleh teoritikus belajar yang menekankan faktor ketidakhadiran ayah dalam kasus anak laki-laki dan pada ketidakadaan tokoh panutan laki-laki yang kuat serta pola sosialisasi mungkin dapat mempengaruhi anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua yang menginginkan anak-anak dari gender yang berbeda dan yang secara kuat mendorong cara berpakaian dan pola bermain dari gender yang berlawanan (Nevid et al., 2003).

Sedangkan pada subjek DR ia memang memiliki keluarga yang lengkap namun dia tidak memiliki kedekatan dengan kedua orang tuanya terutama pada ayahnya. Ayahnya termasuk orang yang tidak bisa dekat dengan anaknya, tidak bisa menunjukkan kasih sayang ke anak, pemarah dan mudah menyalahkan kesalahan kecil yang dilakukan anak, dan hal itu membuat DR memiliki ketidaktekatan dengan ayahnya bahkan memiliki perasaan benci terhadap ayahnya. Menurut DR ayahnya bukanlah suami dan kepala keluarga yang baik karena ayahnya tidak bisa bertanggung jawab dalam permasalahan yang ada di rumah, tidak bisa memberikan contoh yang baik untuk anak-anaknya, serta tidak mengajarkan kesopanan dan ilmu agama untuk dirinya. Peran ayah dalam diri DR sangat tidak berperan dalam hidupnya, ia juga mengungkapkan jika ayahnya tidak ada dalam kehidupannya tidak akan memberikan dampak yang berat dalam hidupnya karena sosok ayah dalam hidupnya tidak sesuai dengan harapan yang ia miliki. DR pun mengungkapkan bahwa ia merasakan iri ketika melihat temannya yang sangat dekat dengan orangtuanya, padahal ia juga memiliki keluarga yang lengkap namun tidak harmonis. Uniknya temuan penelitian pada subjek DR, meski pengakuan berdasarkan wawancara tidak ada keinginan untuk mengubah kelamin (melalui operasi alat kelamin) namun hasil tes grafis menunjukkan fakta adanya identifikasi gender yang berlawanan, ia menggambarkan lawan jenisnya dengan menonjolkan bagian-bagian tubuh sensual seorang perempuan (bibir, payudara dan bokong).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Antropolog D'Andrade tahun 1973 yang meneliti tentang identitas gender anak pada usia 5-15 tahun yang menggunakan tiga tes psikologi. Dia membandingkan anak-anak yang selalu memiliki ayah di sekitar anak-anak dan juga pada anak yang tidak pernah memiliki ayah atau kehadiran ayah hanya dirasakannya sebentar dalam hidup mereka. Hasil penelitiannya adalah respon feminin ditunjukkan oleh anak laki-laki yang ayahnya selalu tidak ada. Anak laki-laki yang hanya memiliki ayah yang hadir di tahun pertama mereka hidup dan tidak ada pengganti ayah juga menunjukkan memiliki respon yang feminin. Pada temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketidakhadiran ayah karena perceraian menghasilkan kemungkinan lebih besar bahwa anak laki-laki akan mengembangkan identitas gender yang lebih feminin. Ini berarti bahwa ketidakhadiran ayah belum tentu mengarahkan pada jenis kelamin yang kurang maskulin, tetapi kemungkinan akan mengarah pada lebih banyak identitas gender feminin (De Lange, 2011).



SIMPULAN

Kondisi keluarga merupakan salah satu faktor dalam pembentukan identitas remaja. Anak laki-laki akan mengidentifikasi diri dan peran gendernya pada peran ayah. Dengan "hilangnya" figur ayah dalam tumbuh kembangnya memunculkan berbagai perilaku bermasalah. Pentingnya peran ayah dalam pembentukan identitas anak bertujuan agar anak tidak mengalami adanya keraguan dan kebingungan dalam mengidentifikasi dirinya dalam masyarakat. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek penelitian memenuhi beberapa karakteristik *gender dysphoria* sesuai dengan DSM 5, dimana salah satu faktor yang berkontribusi adalah *fatherless*. Ayah yang "tidak hadir" secara fisik dan psikologis memperkuat munculnya *symptom gender dysphoria* pada kedua subjek, selain itu faktor lainnya seperti kedekatan yang ekstrem dengan ibu, pola asuh yang salah dan pengaruh adanya *reinforcement* positif dari lingkungan juga ikut dalam memberikan pengaruh *gender dysphoria* pada kedua subjek ini. Kedua subjek penelitian ini tidak merasakan peran ayah yang berarti, bahkan peran ayah dimaknakan sebagai sesuatu yang negatif. Penelitian lanjutan dapat menggali lebih lanjut mengenai dampak *fatherless* pada *problem gender* yang berbeda. Selain itu, sebagai upaya preventif dapat pula menyusun strategi praktis untuk mencegah dampak negatif dari ketidakhadiran ayah, misalnya psikoedukasi yang diberikan pada anak dan remaja yang memiliki masalah dengan ketidak hadirannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Universitas Muria Kudus.
- Aini, N. (2019). *Hubungan Fatherless dengan Self-control Siswa* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- American Psychiatric Association. (n.d.). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition DSM-5TM* (5 ed.). American Psychiatric Association.
- Anindyajati, P. D. (2013). Status Identitas Remaja Akhir : Hubungannya dengan Gaya Pengasuhan Orangtua dan Tingkat Kenakalan Remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–6.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2014). *Psikologi Abnormal* (9 ed.). Rajawali Pers.
- De Lange, G. (2011). Gender Identity and Self-Esteem of Boys Growing Up Without A Father. *Social Cosmos*, 2, 97–103.



- Fitroh, S. F. (2014). Dampak Fatherless Terhadap Prestasi Belajar Anak. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 1(2), 83–91.
- Fuadi, E. (2014). *Perbedaan Gender dalam Pengambilan Keputusan Menjadi Wirausaha Pada Usaha Kecil Menengah (UKM) di Kota pekanbaru* [Disertasi]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Garg, G., Elshimy, G., & Marwaha, R. (2020). Gender Dysphoria. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532313/>
- Gunawan, U. P., & Subardhini, M. (2020). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Pada Anak Yang Mengalami Gender Dysphoria di Kelurahan Kebon Waru Kecamatan Batununggal Kota Bandung. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial HUMANITAS*, 1(2), 110–127.
- Hidayah, N., & Huriati, H. (2017). Krisis Identitas Diri Pada Remaja "Identity Crisis Of Adolescences." *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman*, 10(1), 49–62.
- Hidayah, S. (2014). *Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dengan Pembentukan Identitas Diri pada Remaja* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Mahfudhotin, S. (2012). *Gangguan Identitas Gender dan Orientasi Seksual Narapidana di Lapas Wanita Kelas II A Malang* [Disertasi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Monica, C. (2021). *Perbedaan Gaya Fashion Korea dan Jepang, Kamu Lebih Suka yang Mana?* <https://journal.sociolla.com/lifestyle/perbedaan-gaya-fashion-korea-dan-jepang>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal* (5 ed.). Penerbit Erlangga.
- Nurrahmadani, N., Yuyun, S., & Gay, M. (2021). Pengaruh Drama Korea Terhadap Fashion Mahasiswa Universitas Al Asyariah Mandar. *MITZAL (Demokrasi, Komunikasi dan Budaya): Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Ilmu Komunikasi*, 5(2), 162–169.
- Parekh, R. (2016, Februari). *What Is Gender Dysphoria?* <https://www.psychiatry.org/patients-families/gender-dysphoria/what-is-gender-dysphoria>



- Putri, R. A., & Syafiq, M. (2016). Pengalaman Interaksi dan Penyesuaian Sosial Waria: Studi Kasus Waria Yang Tinggal di Gang 'X' Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 26–42.
- Rostinah. (2012). *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Munculnya Tanda-Tanda Seks Sekunder di SMPN 4 Sungguminasa* [Disertasi]. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Saefudin, W., Lisnawati, L., & Sriwiyanti, S. (n.d.). Father's Role in Parenting: A Case Study From Gay Student Perception. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(2), 225–251.
- Utami, A. P. (2021). *Analisis Dampak Fatherless pada Kenakalan Remaja SMAN di Jakarta Timur* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.



PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI KOTA MEDAN

Togi Fitri A Ambarita¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan

togi.ambarita@uhn.ac.id

Abstract

The percentage of exclusive breastfeeding in the city of Medan in 2019 was low at 30.41%. This presentation is below the target of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia (the target of the Ministry of Health in 2-19 is 50%). Some efforts must be done to increase it. The first concern needed comes from the family. The purpose of this study was to determine the effect of family support toward exclusive breastfeeding practice. This study was a cross-sectional design. The location is in Medan that conducted in May 2021 - August 2021. The participant was 216, with purposive sampling technique. The criterion are mothers who's breastfeeding experience, have toddlers aged 6 months - 59 months and domiciled in Medan. The results are mothers who gave exclusive breastfeeding was 62% and mothers who did not give exclusive breastfeeding was 38%. Result of bivariate analysis found three variable available to multivariate which are husband' instrumental support (p-value =0,019); grandmother of mother informational support (p-value = 0,002); mother-in-law's informational support (p-value= 0,006). Multivariate analysis with binary logistic regression result there was a significant effect of family support toward exclusive breastfeeding (p-value = 0.001 & 95 % CI). Taken together, the interaction of the three variabel has an effect of 10.7% (R Square Nagelkerke) toward exclusive breastfeeding. Family support plays an important in exclusive breastfeeding

Keyword: breastfeeding; family support; husband's support

Abstrak

Persentase pemberian ASI eksklusif di Kota Medan tahun 2019, masih rendah yakni 30,41%. Angka ini di bawah target Kementerian Kesehatan RI (target Kementerian Kesehatan tahun 2019 yakni 50%). Beberapa upaya harus dilakukan untuk meningkatkannya. Penelitian sebelumnya menunjukkan pentingnya dukungan dari keluarga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan keluarga terhadap praktik pemberian ASI eksklusif. Metode penelitian yakni kuantitatif model cross-sectional. Lokasi penelitian di Medan yang dilaksanakan pada bulan Mei 2021 – Agustus 2021. Jumlah peserta sebanyak 216 orang, dengan teknik sampling purposif. Kriterianya adalah ibu yang pernah menyusui, memiliki balita usia 6 bulan - 59 bulan dan berdomisili di Medan. Hasil penelitian adalah ibu yang memberikan ASI eksklusif sebesar 62% dan ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif sebesar 38%. Hasil analisis bivariat ditemukan tiga variabel yang memiliki nilai p untuk analisis multivariate yaitu dukungan instrumental suami (p = 0,019); dukungan informasi ibu kandung/ nenek dari ibu (p = 0,002); dukungan informasi ibu mertua/nenek dari suami (p-value= 0,006). Analisis multivariat dengan hasil regresi logistik biner terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap pemberian ASI eksklusif (p-value = 0,001 & CI95%). Secara bersama-sama, interaksi ketiga variabel memiliki pengaruh sebesar 10,7% (R Square Nagelkerke) terhadap pemberian ASI eksklusif. Dukungan keluarga berperan penting dalam pemberian ASI eksklusif.

Keyword: ASI eksklusif; dukungan keluarga; dukungan suami



PENDAHULUAN

Negara Indonesia mendukung program SDGs yakni dengan program pencapaian 80% ASI eksklusif tahun 2030. Namun pencapaian ASI eksklusif di kota Medan masih rendah, yakni di bawah target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan. Target Rencana Strategis (Renstra) 2015- 2019 adalah cakupan ASI eksklusif sebesar 50 persen pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2015). Menurut profile kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2019, pencapaian ASI eksklusif di kota Medan yakni 30,41 %, angka ini masih dibawah 50 %. Dengan demikian diperlukan penelitian terkait yang mendukung peningkatan ASI eksklusif di Kota Medan. Pekan ASI Sedunia tahun 2019 mengangkat tema 'Empower Parents Enable Breastfeed' dan Indonesia sendiri secara khusus mengusung tema 'Ayah dan Ibu Kunci Keberhasilan Menyusui'. Hal ini menunjukkan peran keluarga sangat penting mendukung pencapaian Asi eksklusif.

Sohimah dan lestari (2017) melakukan penelitian terkait faktor yang mempengaruhi ibu memberikan asi eksklusif, dimana dia menemukan faktor umur ibu, pengetahuan dan dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap pemberian ASI eksklusif dan faktor dukungan keluarga merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif. Penelitian Alfianrisa dkk (2017), membuktikan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga untuk *breastfeeding* maka semakin meningkatkan kemampuan ibu memberikan ASI eksklusif. Mannion et al (2013), dukungan keluarga, terutama yang diberikan oleh suami akan memberikan rasa percaya diri pada ibu untuk memberikan asi eksklusif pada bayinya.

Pramukti dkk (2014), melakukan sistematik review terkait pandangan ibu dan keluarga tentang asi eksklusif di Negara berkembang. Hasilnya menjelaskan bahwa semakin kuat dukungan dari keluarga maka semakin sukses seorang ibu melakukan inisiasi dini menyusui dan melakukan ASI eksklusif. Ibu akan merasa lebih percaya diri ketika didukung oleh keluarga. Pandangan ibu terhadap asi eksklusif merupakan hal yang paling penting, dimana dengan adanya dukungan keluarga, seorang ibu menjadi semakin berpeluang untuk memberikan asi eksklusif pada bayinya. Disamping itu ibu yang mendapat dukungan dari pasangannya cenderung akan memiliki teman untuk berdiskusi dalam membuat keputusan-keputusan terkait tentang cara memberi makan bayinya atau pemberian asi eksklusif.

Menurut Rahma (2011), banyak faktor yang mempengaruhi kegagalan pemberian ASI baik yang bersifat internal seperti: motivasi, stres, persepsi dan ketekunan maupun yang bersifat eksternal seperti dukungan social dari masyarakat, keluarga, keterlibatan pihak-pihak yang terlibat dalam persalinan dan promosi susu formula yang makin gencar. Agunbiade dan Ogunleye (2012) menjelaskan bahwa ada 4 faktor yang menentukan keberhasilan ASI eksklusif yakni 1. faktor ibu (persepsi, masalah kesehatan, ibu bekerja dan produksi asi); 2. factor bayi (imd, dikenalkan dengan makanan tambahan); 3.factor keluarga (tekanan ibu mertua, dukungan suami);4. petugas kesehatan; dimana hasil penelitiannya menemukan bahwa dukungan dari suami, ibu dan ibu mertua sebagai factor keluarga pendukung seorang ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Dukungan anggota keluarga, seperti ibu kandung dan ibu mertua, berperan penting dalam membantu ibu untuk merawat



bayi dan juga cenderung akan memotivasi ibu dalam membuat keputusan untuk mulai memberikan makanan tambahan kepada bayi /melakukan proses penyapihan (Afiyanti dan Juliastuti, 2012). Afiyanti dan Juliastuti (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa keputusan untuk menyapih, usaha-usaha mempertahankan untuk tetap menyusui, dan konsekuensi yang dirasakan ibu setelah menyapih, merupakan faktor penting yang mempengaruhi ibu membuat keputusan untuk tidak lagi memberikan ASI eksklusif. Dimana ketiga proses ini cenderung dipengaruhi oleh tekanan-tekanan dari keluarga.

Sementara pada penelitian Aini, dkk.,(2014) dukungan suami yang ada pada ibu post partum hanya berfokus pada dukungan fasilitas yang tinggi, seperti pemberian biaya persalinan dan mencarikan sarana dan prasarana yang merupakan poin tertinggi pada dukungan fasilitas. Namun sebagian suami ada yang mengabaikan dukungan sosial lain seperti mengganti popok, memandikan bayi, menggendong bayi, memijat istri dan waktu yang diberikan untuk istri dan bayi masih dirasa kurang oleh responden. Jadi banyak ibu yang merasakan dukungan yang diberikan masih kurang optimal pada ibu postpartum.

Hasil penelitian dari Royal Philips (2019), menunjukkan bahwa hampir semua ibu yang disurvei ingin pasangannya terlibat dalam setiap aspek merawat bayi mereka yang baru lahir, yakni: 65% ibu ingin pasangannya membantu menyiapkan susu botol, sementara 63% menginginkan dukungan memberi makan bayi di malam hari. Untungnya, sebagian besar ayah (81%) ingin membantu, tetapi ada beberapa area di mana mereka dapat berbuat lebih banyak untuk mendukung. Sementara sebagian besar pasangan (82%) terlibat dalam menenangkan dan memeriksa bayi, kurang dari setengah (46%) membersihkan pompa ASI dan botol untuk menyusui berikutnya dan hanya 41% menghabiskan waktu untuk meneliti cara memberi makan bayi. Artinya ada beberapa aspek perawatan bayi baru lahir yang masih dilimpahkan kepada ibu dan perlu adanya pendidikan yang lebih besar bagi pasangan. Hal ini tercermin dari temuan penelitian yang menunjukkan bahwa 76% ibu berpendapat bahwa diperlukan lebih banyak informasi tentang bagaimana pasangan dapat mendukung perjalanan menyusui.

Bentuk dukungan yang diberikan oleh keluarga yang diuraikan diatas seperti membantu mengganti popok bayi, menggendong bayi merupakan bagian dari bentuk dukungan sosial. Sarafino (2011) menjelaskan beberapa dimensi dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Dalam penelitian ini bertujuan melihat pengaruh dukungan sosial yang diberikan oleh anggota keluarga terhadap pemberian ASI eksklusif, dimana dukungan yang diteliti yakni dukungan instrumental dan informasi. Dukungan instrumental diteliti sesuai dengan yang dipaparkan dalam uraian bagaimana ibu membutuhkan bantuan-bantuan anggota keluarga dalam proses menyusui, merawat bayi, dan lainnya. Hal ini sejalan dengan budaya timur dimana tingginya keterlibatan relative dalam membantu merawat anak. Disamping itu factor pengambilan keputusan menyapih ibu menyusui sering terkait dengan tekanan dari ibu kandung (nenek dari pihak ibu) dan ibu mertua (nenek dari pihak pasangan/suami), dengan demikian selain dukungan instrumental, juga diteliti dukungan informasi terkait pemberian makanan tambahan dari ibu kandung dan ibu



mertua. Penelitian ini merupakan survey awal yang dilakukan penelitian untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut terkait pengaruh dimensi-dimensi dukungan sosial terhadap kemungkinan ibu memberikan ASI secara eksklusif, dimana penelitian sebelumnya kurang menjelaskan dengan spesifik bentuk dukungan sosial seperti apa yang dibutuhkan ibu agar ibu mampu menyusui ASI eksklusif.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2021 – Agustus 2021 di Kota Medan. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan rancangan cross sectional study. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sejumlah 216 responden, jumlah tersebut didapatkan dari perhitungan dengan memasukkan *effect size* 0.3, α err prob 0.05, power 0.9546 didapatkan hasil total sample size 216. Penentuan jumlah sampel ini menggunakan aplikasi Statistik G-Power. Responden penelitian tersebar di 19 kecamatan di Kota Medan (dari 21 kecamatan). Skala disebar dengan menggunakan aplikasi *google-form*. Penyebaran skala dilakukan dengan dua cara yakni pertama *google-form* disebar secara *snowball* di media sosial; dan kedua, peneliti bertemu langsung dengan ibu-ibu di beberapa lokasi seperti tempat posyandu dan fasilitas umum di daerah kota Medan dimana ibu dipandu mengisi skala dalam bentuk *google-form*. Dengan kriteria inklusi dari sampel penelitian yakni Ibu yang memiliki pengalaman menyusui, memiliki anak berusia 6 bulan – 59 bulan; dan bertempat tinggal di Medan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposif yaitu sampel diambil ditentukan berdasarkan kriteria dari peneliti.

Pengukuran aspek dukungan instrumental suami, dukungan informasi ibu mertua (nenek dari pihak suami), dukungan instrumental ibu mertua (nenek dari pihak suami), dukungan informasi ibu kandung (nenek dari pihak istri), dukungan instrumental ibu kandung (nenek dari pihak istri) menggunakan skala sikap dengan model Likert. Tiap skala sikap dukungan sosial sudah dilakukan uji coba (*try out*). Hasil pengujian validitas skala dengan korelasi inter aitem terkoreksi diatas 0.5. Reliabilitas skala diukur dengan Alpha Cronbach yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang cukup baik untuk tiap skala yakni: dukungan instrumental suami = 0.88, dukungan informasi ibu mertua = 0.75, dukungan instrumental ibu mertua = 0.85; dukungan informasi ibu kandung = 0.72, dukungan instrumental ibu kandung = 0.89. Sementara dukungan instrumental anggota keluarga lainnya dengan angket model dua pilihan yakni ya dan tidak.

Analisa univariat dilakukan terhadap variabel penelitian dimana analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan data demografi variabel penelitian. Analisis Bivariat dilakukan untuk melihat kemaknaan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen sebelum dilakukan uji multivariat. Uji yang digunakan adalah chi-square. Uji ini digunakan karena variabel dependen dan variabel independen dalam penelitian ini bersifat kategorik. Analisis multivariate dilakukan untuk melihat besarnya pengaruh variabel-variabel dukungan sosial keluarga terhadap pemberian ASI Eksklusif, dengan menggunakan analisis Regresi Logistic Biner. Data demografi diuraikan pada tabel 1 berikut ini:



Tabel 1.
Data Demografi

Karakteristik	N	%
Usia Reproduksi		
<i>Young</i> (< 20)	1	00.5
<i>Healthy</i> (20 – 35)	174	80.5
<i>Old</i> (> 35)	41	19.0
Total	216	100
IMD		
No IMD	37	17
IMD	179	83
Total		
Pekerjaan		
ASN/POLRI	12	05.6
BUMN	12	05.6
Tenaga Kesehatan	4	01.9
Guru/Dosen	21	09.7
Karyawan/Wiraswasta	54	25.0
Ibu Rumah Tangga	113	52.3
Total	216	100
Pendidikan		
SD	1	0.5
SMP	28	13.0
SMA	80	37.0
Diploma	24	11.1
Pendidikan Tinggi	83	38.4
Total	216	100
Jumlah Anak		
satu	76	35.2
dua	75	34.7
tiga	49	22.7
lebih dari 3	16	07.4
Total	216	100
Pengetahuan		
Baik	201	93.1
Sedang	13	06.0
Buruk	2	00.9
Total	216	100
Status ASI		
Eksklusif	134	62
Tidak Eksklusif	82	38
Total	216	100

Jumlah responden penelitian yakni sebanyak 216 orang ibu yang memiliki pengalaman menyusui. Dari total 216 responden, 62% memberikan ASI Eksklusif dan 38% tidak ASI Eksklusif.



Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden (80.5%) terkategori usia reproduksi sehat (20-35 tahun) dengan pendidikan mayoritas SMA dan sarjana (37% dan 38.4%). Jumlah responden yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga adalah 52,3% dan sisanya adalah ibu yang bekerja. Sebagian besar ibu memiliki jumlah anak 1 – 3 orang (35.2%; 34.7% dan 22.7%). Sebagian besar responden pernah melaksanakan IMD (inisiasi menyusui dini) saat melahirkan (83%), dan memiliki pengetahuan yang baik terkait ASI eksklusif (93,1%).

Disamping itu, data pendukung lain yakni fasilitas kesehatan rumah sakit merupakan tempat melahirkan paling banyak digunakan responden (66%), lalu klinik dan bidan merupakan fasilitas kesehatan lainnya yang digunakan (32 %), sedangkan sedikit saja responden yang melahirkan di Puskesmas atau tempat lainnya. Namun para responden 50 % merupakan peserta kegiatan posyandu dan melakukan imunisasi di puskesmas atau lingkungan tempat tinggal setempat. Sementara 50 % lainnya menggunakan jasa dokter, rumah sakit, bidan, klinik untuk mendapatkan imunisasi untuk anaknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencapaian ASI eksklusif pada penelitian ini yakni 62%, sementara yang tidak ASI eksklusif adalah 38%. Hasil ini cukup baik, diatas target nasional yaitu 50%. Pencapaian yang cukup baik bisa dijelaskan dengan karakteristik demografi sampel penelitian. Usia sebagian besar responden berkisar antara 20-35 tahun, termasuk dalam usia reproduksi sehat (Manuaba, 2002). Pada golongan usia ini organ reproduksi telah siap atau matang untuk menjalankan proses reproduksi dalam kaitannya dengan pemberian ASI eksklusif atau laktasi serta didukung dengan kematangan psikis atau mental (Siswono, 2004). Sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SMA keatas dimana dianggap lebih mudah menerima informasi. Menurut Notoatmodjo (2003), bahwa dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung lebih mudah untuk menerima informasi baik dari orang lain maupun dari media massa dan tingkat pendidikan akan memengaruhi daya serap responden terhadap informasi yang diterima. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat. Hal ini sejalan dengan pengetahuan ASI eksklusif yang baik yang dimiliki hampir seluruh responden. Perbandingan jumlah responden yang bekerja dan tidak bekerja hampir seimbang, meskipun masih lebih banyak responden tidak bekerja, sedangkan ibu yang bekerja diantaranya sebagai guru/dosen, pegawai negeri sipil/POLRI, BUMN, tenaga kesehatan dan cukup banyak yang karyawan swasta /wirausaha. Ibu yang tidak bekerja biasanya mempunyai waktu yang lebih banyak untuk merawat anak di rumah dan berpeluang besar untuk memberikan ASI eksklusif serta dapat mengikuti kegiatan KP-ASI di wilayahnya dengan rutin (Oktalina, 2015). Sementara ibu yang bekerja, banyak yang merupakan pegawai swasta/wirausaha yakni 25 % dan juga pegawai BUMN. Dengan demikian tampaknya aktivitas sebagai pegawai akan mempengaruhi ibu dalam memutuskan tetap memberikan ASI eksklusif atau tidak. Meskipun demikian, sebagian besar responden termasuk orang tua atau ibu yang aktif mengikuti posyandu untuk imunisasi bayi. Sebagian besar responden juga melaksanakan IMD. Dengan karakteristik responden demikian menjadi relevan praktek pemberian ASI Eksklusif mencapai 62 %, sementara yang belum



memberikan ASI secara eksklusif yakni 38%, mungkin saja sebagian besar merupakan ibu-ibu yang bekerja.

Tabel 2.
Hasil Bivariat Untuk Regresi Logistik

Variable	Chi Square	P-Value
Dukungan instrumental suami	6.49	0.011
Dukungan informasi ibu mertua	8.00	0.005
Dukungan instrumental ibu mertua	0.064	0.800
Dukungan informasi Ibu Kandung	9.767	0.002
Dukungan Instrumental Ibu kandung	0.002	0.968
Dukungan instrumental Kerabat lain	1.238	0.266

Untuk hasil analisis bivariate ditunjukkan pada tabel 2. Berdasarkan Tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dukungan keluarga terhadap pemberian ASI eksklusif diuraikan sebagai berikut: untuk dukungan instrumental suami diperoleh p value = 0,011, pada dukungan informasi ibu mertua diperoleh p value = 0,005, pada dukungan instrumental ibu mertua diperoleh p value = 0,800, pada dukungan informasi ibu kandung diperoleh p value = 0,002, pada dukungan instrumental ibu kandung diperoleh p value = 0,968 dan pada dukungan instrumental kerabat lain diperoleh nilai p value = 0.266. Tabel 2 diatas menunjukkan hasil uji variabel dengan menggunakan metode enter yang digunakan untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan setiap tipe dukungan keluarga terhadap dengan pemberian ASI eksklusif. Hasil uji menunjukkan dukungan instrumental suami, dukungan informasi ibu mertua dan dukungan informasi ibu kandung memiliki hubungan bermakna dengan nilai $p < 0.25$. Sementara 3 variabel lainnya tidak memenuhi kriteria untuk analisis multivariat. Dengan demikian dukungan instrumental suami, dukungan informasi mertua dan dukungan informasi ibu kandung masuk ke analisis multivariat. Analisis multivariate yang digunakan adalah regresi logistik ganda yang berfungsi untuk melihat pengaruh antara beberapa variabel independen dengan satu variabel dependen yang bersifat dikotomus.

Langkah pertama untuk analisis multivariate yakni menganalisa hasil tes hubungan keseluruhan variabel. Hasil untuk hubungan dari keseluruhan menggunakan data pada tabel 3.



Tabel 3.
Omnibus Tests of Model Coefficients

		Chi Square	df	P-Val
Step 1	Step	17.684	1	0.001
		17.684	1	0.001
Block		17.684	1	0.001
Model				

Hasil Uji Hipotesis Multivarit untuk melihat pengaruh seluruh variabel dukungan sosial keluarga yakni dukungan instrumental suami, dukungan informasi mertua dan dukungan informasi ibu kandung terhadap pemberian asi eksklusif yakni menunjukkan bahwa nilai Uji Chi Square yakni 17.684 dengan p value 0.001 yang berarti dengan CI 95%, ada minimal satu variabel bebas (satu variabel dukungan keluarga) yang berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif.

Kemudian dilakukan analisis partial melihat hubungan masing-masing variabel lebih lanjut. Hasilnya pada tabel berikut.

Tabel 4:
Analysis Partial Test

Variable	B	SE	Df	Sig
Dukungan Suami	0.088	0.035	1	0.012
Dukungan Mertua (informasi)	0.093	0.092	1	0.316
Dukungan Ibu Kandung (informasi)	0.185	0.093	1	0.047
Constant	-2.525	0.764	1	0.001

Pada tabel 4 di atas ditunjukkan bahwa variabel dukungan suami mempengaruhi pemberian ASI eksklusif dengan sig 0.012 < 0.05. Dengan CI 95 %, dapat disimpulkan bahwa dukungan suami signifikan mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Begitu juga variabel dukungan informasi ibu kandung mempengaruhi pemberian ASI eksklusif dengan sig 0.047 < 0.05. Dengan CI 95%, dapat disimpulkan bahwa dukungan informasi ibu kandung signifikan mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Hal ini sesuai dengan hasil test keseluruhan yang sudah dilakukan bahwa ada minimal satu variabel yang mempengaruhi dari tiga variabel. Dimana hasil analisis partial menunjukkan dua variabel yang mempengaruhi secara signifikan. Sementara variabel dukungan informasi ibu mertua dengan sig 0.316 > 0.05. Dengan CI 95%, dapat disimpulkan bahwa dukungan informasi ibu mertua tidak signifikan mempengaruhi pemberian ASI eksklusif.

Karena salah satu variabel ada yang tidak signifikan maka dilakukan analisis lanjut dengan melihat hasil pengujian Hosmer Lemeshow pada tabel berikut:



Tabel 5

Hosmer and lameshow test

Step	Chi-square	Df	Sig
1	12.845	8	0.117

Dari tabel 5 diperoleh nilai sig 0.117 yang berarti lebih besar dari 0.05. Dengan CI 95%, dapat diyakini bahwa model regresi yang digunakan cukup menjelaskan data/ sudah sesuai. Dengan demikian model tiga variable dapat digunakan untuk menjelaskan pengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif.

Selanjutnya proporsi dari pengaruh variable-variabel independen terhadap variable dependen dapat dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan model summary hasil uji Nagelkerke R-square, pada tabel berikut:

Tabel 6

Model Summary

Step	Nagelkerke R Square
1	0.107

Berdasarkan tabel 6 diperoleh pengaruh ketiga variable terhadap pemberian ASI eksklusif sebesar 10,7 %.

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna dukungan instrumental suami dalam pemberian ASI eksklusif. Begitu juga adanya hubungan yang bermakna dukungan informasi ibu kandung dan ibu mertua. Namun dukungan instrumental dari ibu kandung dan ibu mertua tidak menunjukkan hubungan yang cukup bermakna begitu juga dengan bantuan instrumental dari kerabat lainnya.

Bentuk dukungan instrumental suami yang meningkatkan kemampuan ibu memberikan ASI eksklusif yakni:

1. suami bangun di malam hari membantu ibu menyusui, menenangkan bayi yang sedang menangis
2. suami membantu proses pengadaan ASI, yakni membersihkan botol susu tempat penyimpanan asi dan membantu mempersiapkan peralatan memompa asi.
3. Selama ibu menyusui, suami memijat punggung ibu

Sementara itu untuk dukungan informasi dari ibu mertua dan ibu kandung yang menurunkan tingkat kemampuan ibu memberikan ASI eksklusif :

1. Saat bayi berusia dibawah 6 bulan, ibu /Ibu mertua menyarankan memberi makanan tambahan selain ASI (Buah pisang, dll).



2. Saat bayi berusia dibawah enam bulan, ibu/ Ibu mertua menyarankan memberikan susu formula.

Dengan demikian informasi atau anjuran dari ibu kandung dan ibu mertua dalam memberikan makanan MPASI dan susu formula sebelum bayi berusia enam bulan, akan mempengaruhi ibu berhenti lebih cepat dalam memberikan ASI secara eksklusif. Dengan demikian banyak ibu menyusui, memberikan MPASI dan susu formula lebih dini, sebagai akibat dari anjuran atau tekanan dari ibu mertua atau ibu kandung

Kemudian analisis multivariate menunjukkan bahwa interaksi ketiga variable diatas memberikan pengaruh sebesar 10,7 % terhadap keberhasilan ibu untuk memberikan ASI eksklusif. Dengan kata lain, seorang suami yang mampu atau sering membantu ibu menyusui yakni membantu merawat bayi dan proses pemberian ASI, dan juga semakin jarang ibu kandung dan ibu mertua mempengaruhi memberikan makanan tambahan dan susu formula, akan memberikan peluang 10,7% untuk tingkat keberhasilan seorang ibu memberikan ASI eksklusif. Sementara 89,3% praktek menyusui ibu dipengaruhi variable lainnya, mungkin juga termasuk variable dukungan sosial lainnya. Penelitian-penelitian sebelumnya yang menjelaskan factor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif membuktikan pentingnya peran suami dan keluarga dalam pemberian ASI eksklusif (Umami dan margawati, 2018; Umniyati dkk 2019). Namun pada penelitian sebelumnya tidak menjelaskan secara spesifik bentuk-bentuk dukungan yang diberikan anggota keluarga. Kelebihan penelitian ini, memberikan informasi yang lebih spesifik terkait bentuk dukungan sosial dari masing-masing anggota keluarga, seperti yang diuraikan diatas. Dalam budaya di Indonesia, peran keluarga besar dalam perawatan bayi cukup tinggi (Afiyanti dan Juliastuti, 2012). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa dalam proses menyusui, peran ibu kandung dan ibu mertua dalam memberikan bantuan instrumental ternyata tidak berpengaruh signifikan, namun bantuan instrumental suami yang lebih berpengaruh signifikan. Begitu juga bantuan dari sanak saudara lain, tidak secara langsung memberikan dampak keberhasilan signifikan untuk ASI eksklusif. Peran ibu kandung dan ibu mertua lebih bersifat informasi yakni perilaku ibu menyusui ASI eksklusif dipengaruhi oleh saran ibu kandung atau saran ibu mertua untuk memberikan makanan tambahan/MPASI sebelum waktunya sehingga gagal memberikan ASI eksklusif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Afiyanti dan Juliastuti (2012). Dalam penelitian ini, juga menjelaskan bahwa peran nenek dari pihak ibu lebih kuat dari pada peran nenek dari pihak suami, hal ini bisa saja disebabkan kecenderungan ibu menyusu lebih terbiasa dibantu oleh ibu kandungya dari pada ibu mertua.

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa pentingnya dukungan emosional dan penghargaan terutama dari suami (Rosyada, 2018). Dengan demikian dukungan sosial ini perlu dikaji lebih lanjut, dimana dalam penelitian ini belum meneliti terkait dukungan emosional dan penghargaan. Penelitian lanjutan diharapkan akan memberikan informasi yang lebih kaya terkait apa saja bentuk-bentuk dukungan sosial keluarga yang efektif untuk meningkatkan perilaku ASI eksklusif, misalnya bisa saja dukungan emosional dan penghargaan akan meningkatkan kemampuan



ibu memberikan ASI eksklusif atau mungkin tidak memberikan dukungan yang signifikan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian yakni sebagai berikut:

1. Dukungan instrumental suami, dukungan informasi ibu mertua, dukungan informasi ibu kandung memberikan pengaruh signifikan terhadap pemberian asi eksklusif
2. Dukungan instrumental ibu mertua, dukungan instrumental ibu kandung, dukungan instrumental kerabat lain, tidak berpengaruh signifikan terhadap pemberian asi eksklusif.
3. Interaksi dukungan instrumental suami, dukungan informasi ibu biologi dan ibu mertua, memberikan pengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif sebesar 10,7 %.

Saran penelitian lanjutan yakni perlu dilakukan penelitian terkait dukungan sosial anggota keluarga dalam menyusui terutama untuk dimensi dukungan penghargaan dan emosional, terutama menggali peran suami sebagai patner dari ibu menyusui. Saran praktis yakni agar program-program preventif dibidang kesehatan untuk meningkatkan ASI eksklusif sudah seharusnya melibatkan keluarga inti dari ibu menyusui bukan lagi memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan hanya kepada ibu menyusui saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., Yusnitasari, E., & Armini, A. (2014). Hubungan Dukungan Suami Dengan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Diwilayah Kerja Puskesmas Senior Kabupaten Tuban. *Jurnal Unair*. Diunduh Dari [Http://Www.Google.Com/Journal.Unair.Ac.Id/Filerpdf/Pmj2bf177dc35f ull.Doc](http://www.google.com/journal.unair.ac.id/filerpdf/pmj2bf177dc35fnull.doc). 2 September 2014.
- Alfianrisa, A., Salimo, H., & Pamungkasari., EP., (2017). Factor Associated With Exclusive Breasfeeding: Aplication Of Precede-Proceed Model And Theory Of Planned Behavior. *Journal Of Maternal And Child Helath*.
- Agunbiade, O.M., & Ogunleye, O.V.(2012). Constrain To Exclusivebreastfeeding Practice Amongbreastfeeding Mothers In Southwest Nigeria: Implication For Scalling Up. *International Breastfeeding Journal*. 7(5), (Online),([Http://Www.Ebscohost.Com](http://www.ebscohost.com)).
- Afiyanti, Y., Dan Juliastuti, D., (2012). Exclusive Breastfeeding Practice In Indonesia. *British Journal Of Midwifery* • July 2012 • Vol 20, No 7.



- El-Houfey, A., Abbas, AM., Saad, K., & Rashad, S., (2017). Factors That Influence Exclusive Breasfeeding: A :Literature Riview. *Www.Researchget.Net*
- Kemenkes RI, (2015), *Renstra Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka. Cipta. Jakarta.
- Oktalina,O., Muniroh, L., Adiningsih, A., (2015) Hubungan Dukungan Suami Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Anggota Kelompok Pendukung Asi (Kp-Asi), *Media Gizi Indonesia*, Vol. 10, No. 1 Januari–Juni 2015: Hlm. 64–7.
- Papalia, D.E., S.W.Old., RD Feldman, (2008). *Human Development*. 9th Ed. Mcgraw-Hill Co.
- Pemprovsu (2019), *Profil Kesehatan Sumut, 2019*.
- Pramukti, I., Hill., M., & Isa, NBM., (2014), A Metasynthesize Mother And Family's View On Exclusive Breasfeeding In Developing Country. Vol.2. No. 3. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/105935-EN-mother-and-familys-view-on-exclusive-bre.pdf>
- Rosyada, A. & Dini, AP., (2018). Peran Ayah ASI Terhadap Keberhasilan ASI Eksklusive Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Kota Palembang. *Jurnal Berkala Kesehatan* Vol. 4 No.2.
- Manuaba, I.A.C. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC
- Manion, C A., Hobbs, A J., Mcdonald S W., Tough, S C., (2013). Maternal Perceptions Of Partner Support During Breastfeeding. *Breastfeed J*. 2013 May 8;8(1):4. Doi: 10.1186/1746-4358-8-4.
- Rahma, L. (2011). Atribusi Tentang Kegagalan ASI Pada Ibu Pekerja: Sebuah Studi Fenomenologi. *Proyeksi*, 6(1),62-70.
- Sarafino, E.P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* 7th. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sohimah., & Lestari., Y. A., (2017). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Air Susu Ibu (Asi) Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Tengah Kabupaten CILACAP TAHUN 2017. Diunduh dari <Http://Download.Garuda.Ristekdikti.Go.Id/>
- Royal Philip (2019). New Study From Philips Reveals The Importance Of Partner Participation In The Breastfeeding Process. Diunduh dari <Https://Www.Philips.Com/A-/About/News/Archive/Standard/News/Press/2019/20190801-New-Study->



[From-Philips-Reveals-The-Importance-Of-Partner-Participation-In-The-Breastfeeding-Process.Html](#)

Umniyati H., Suprayitno S., Maryanto H., Rizaldi, RN., Primadila, Primadani, RA., Astarawati, U., Martiraz, Y., (2019). Dukungan Keluarga Dan Peran Suami Merupakan Faktor Determinan Asi Eksklusif. *Jurnal Dunia Kesmas*. Vol. 8 No.4. Diunduh dari <http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Duniakesmas/Article/View/213-218>

Umami, W., Dan Margawati A., (2018) Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif," *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, Vol. 7, No. 4, Pp. 1720-1730, Nov. 2018. <https://doi.org/10.14710/Dmj.V7i4.22265>



“FEELING ACCEPTED AND EMBRACED”: PEMAKNAAN IBU YANG MEMILIKI ANAK DENGAN CEREBRAL PALSY TERHADAP DUKUNGAN KOMUNITAS

Andromeda^{1,2}, Nurul Hartini¹, Suryanto¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

²Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

andromeda-2021@psikologi.unair.ac.id

Abstract

The complexities of caring for children with cerebral palsy (CP) impair parents' quality of life and psychological well-being. Several intervention programs have been provided to parents, one of which is through community-based initiatives. This study aims to explore the meaning of mothers on community support. The method used is qualitative with semi-structured in-depth interviews. Five mothers of children with CP, members of the caregiver community for people with disabilities, participated in this study. Deductive thematic analysis approaches were used to analyze the data. This study's main findings include common themes such as feeling accepted and embraced by others in the same boat, feeling connected to the community, and community support as protective factors that contribute in strengthening family resilience. The findings of this study are required as a reference to empower the community as a method of mental health services for parents and families of disabled children.

Keywords: community support; community acceptance; feeling connected; family resilience; cerebral palsy

Abstrak

Kompleksitas perawatan anak dengan cerebral palsy (CP) berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan psikososial orangtua. Telah banyak program intervensi diberikan kepada orangtua sebagai upaya solusi, salah satunya melalui program berbasis komunitas. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pemaknaan orangtua terhadap dukungan komunitas. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan wawancara mendalam semi terstruktur. Lima ibu dari anak dengan CP, anggota dari komunitas *caregiver* penyandang disabilitas, berpartisipasi dalam penelitian ini. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik deduktif. Tema-tema umum seperti perasaan diterima dan dirangkul oleh teman-teman senasib, perasaan terhubung dengan komunitas, dan dukungan komunitas sebagai faktor protektif yang turut menguatkan ketahanan keluarga, menjadi temuan penting dari penelitian ini. Hasil studi ini diperlukan sebagai referensi untuk memberdayakan komunitas sebagai salah satu bentuk layanan kesehatan mental bagi orangtua dan keluarga yang terdampak disabilitas.

Kata kunci: dukungan komunitas; penerimaan komunitas; perasaan terhubung; ketahanan keluarga; cerebral palsy

PENDAHULUAN

Merawat anak dengan cerebral palsy (CP) merupakan tantangan yang sangat kompleks bagi orangtua. Perasaan malu bercampur sedih dan kehilangan, sangat mendominasi (Fernández-Alcántara et al., 2015). Selain itu, kondisi tersebut dapat



diperberat oleh munculnya ketegangan fisik, emosi, sosial, dan finansial yang ditimbulkan dari kesulitan pengasuhan anak (Mendenhall & Mount, 2011; Ramanandi et al., 2018; Kyeremateng et al., 2019; Park, 2021). Kompleksitas perawatan anak dengan CP berpengaruh pada kualitas hidup dan kesejahteraan psikososial orangtua, khususnya ibu sebagai pengasuh utama (Elangkovan & Shorey, 2020). Dampaknya, orangtua cenderung menolak realita dan menarik diri dari lingkungan sosial (Vadivelan et al., 2020).

Semakin rentan sebuah keluarga, maka akan semakin berat tantangan yang dihadapi. Keluarga rentan (*vulnerable family*) adalah keluarga berisiko atau keluarga yang berasal dari kelompok minoritas, khususnya keluarga dengan keterbatasan ekonomi, memiliki hambatan budaya, dan termarginalisasi (Vargas et al., 2012). Kompleksitas masalah yang dialami oleh keluarga dengan kerentanan tinggi pada akhirnya mendorong pemerintah dan seluruh elemen masyarakat untuk bekerjasama mencari solusi dari permasalahan tersebut. Salah satu upaya yang ditempuh adalah melalui pendekatan berbasis komunitas.

Menurut model pelangi dalam determinan sosial kesehatan, komunitas berada di lapisan kedua yang memiliki peran penting untuk memberikan dukungan sosial kepada para anggotanya, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan fisik maupun mental (Ridlo et al., 2019). Komunitas dibentuk dengan tujuan membantu para anggotanya dalam memberdayakan diri, termasuk untuk orangtua yang memiliki anak dengan CP atau keluarga dengan tingkat kerentanan tinggi. Selain itu, terlibat dalam komunitas juga menjadi salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas fisik ataupun intelektual (Masulani-Mwale et al., 2018).

Realita di lapangan, tidak semua orangtua dengan anak CP mau terlibat di dalam komunitas. Fakta ini didukung oleh hasil wawancara dengan koordinator Himpunan Masyarakat Inklusi Kota Semarang (HIMIKS) "Cukup sulit untuk menggerakkan mereka agar mau hadir dalam kegiatan komunitas. Ada yang mau membuka diri, ada juga yang masih menutup diri dari lingkungan, terutama yang secara ekonomi kurang mampu dan pernah mendapatkan perlakuan kurang menyenangkan dari sekitar".

Temuan di atas menunjukkan bahwa perasaan malu yang berkaitan dengan pengalaman stigmatisasi dan diskriminasi, menjadi faktor yang menghambat keterlibatan orangtua/*caregiver* anak dengan CP dalam sebuah komunitas. Padahal, keterlibatan dan partisipasi aktif secara sosial untuk menyuarakan pendapat di dalam sebuah komunitas adalah satu hal yang penting bagi orang-orang dari kelompok minoritas dan termarginalisasi (Vargas et al., 2012). Di lain sisi, dukungan yang diberikan oleh komunitas dapat membantu orangtua dan keluarga untuk lebih mudah menerima kondisi disabilitas pada anak (Gusrianti et al., 2018).

Penelitian berbasis komunitas mulai banyak bermunculan sejak 25 tahun yang lalu (Ridlo et al., 2019; Wallerstein et al., 2020; Jung, 2020). Meski demikian, perspektif yang banyak digunakan selama ini adalah perspektif komunitas (Iudici et al., 2019). Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lain yang menggunakan perspektif individu sebagai anggota komunitas, terutama dalam konteks disabilitas dan kerentanan.



Penelitian ini berfokus pada ibu sebagai anggota komunitas dan bertujuan mengeksplorasi pemaknaan mereka terhadap dukungan komunitas selama ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan wawancara mendalam semi terstruktur. Penelitian ini melibatkan lima ibu yang memiliki anak CP berusia 9-11 tahun dan bermukim di Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Sampel penelitian (partisipan) diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi: orang tua (ayah/ibu); memiliki anak dengan CP yang tinggal bersama mereka; terlibat sebagai anggota dari komunitas *caregiver* bagi anak dengan CP atau disabilitas fisik dan intelektual di wilayah Kota Semarang; usia anak berkisar antara 5-12 tahun. Kriteria eksklusi: tidak terlibat sebagai anggota dari komunitas *caregiver* anak dengan CP atau disabilitas fisik dan intelektual.

Narasumber menyatakan kesediaan untuk terlibat dalam penelitian ini melalui *informed consent*. Wawancara dilakukan dengan mengacu pada pedoman wawancara yang berfokus pada pemaknaan orangtua terhadap dukungan komunitas. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada orang tua seperti: (1). Bagaimana proses keterlibatan orangtua di dalam komunitas?; (2). Bagaimana pengalaman mereka selama berpartisipasi aktif di dalam komunitas; (3). Apa saja dukungan komunitas terhadap peran *caregiver* yang diemban orangtua?; (4). Bagaimana orangtua memaknai dukungan komunitas yang mereka terima selama ini? *Probing* dilakukan oleh penulis untuk menggali jawaban-jawaban yang membutuhkan pendalaman. Pengumpulan data dilakukan satu kali dengan durasi wawancara rata-rata 90 menit untuk setiap partisipan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis tematik deduktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seluruh partisipan yang terlibat dalam studi ini adalah ibu yang memiliki anak dengan CP sekaligus berperan sebagai pengasuh utama (*primary caregiver*) bagi anak tersebut. Satu di antara kelima ibu adalah orangtua tunggal. Mayoritas partisipan memiliki latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah atau tergolong dalam kategori keluarga pra-sejahtera. Keseluruhan partisipan adalah anggota dari komunitas orangtua/*caregiver* bagi individu dengan disabilitas fisik dan intelektual yang berada di wilayah Kota Semarang. Komunitas-komunitas ini berada di bawah koordinasi Dinas Sosial Kota Semarang. Data sosio-demografi seluruh partisipan yang terlibat dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Profil Sosio-Demografi

Partisipan	Usia	Pekerjaan	Tingkat Pendidikan	Usia anak	Tipe diagnosis CP
Ibu 1	38	Ibu rumah tangga	Tamat SMP	10	Quadriplegia
Ibu 2	35	Ibu rumah tangga	Tamat SMA	11	Hemiplegia



Ibu 3	50	Ibu rumah tangga	Tamat SMP	9	Quadriplegia-Athetosis
Ibu 4	44	Bekerja	Tamat D3	10	Autisme komorbid CP Quadriplegia
Ibu 5	52	Bekerja	Tamat SMA	9	Hemiplegia

Berdasarkan analisis tematik deduktif, penulis memperoleh tema-tema penting yang dikategorikan dalam dua kelompok, yaitu tema umum dan tema khusus. Tema-tema umum seperti perasaan diterima dan dirangkul oleh teman-teman senasib, perasaan terhubung dengan komunitas, dan dukungan komunitas sebagai faktor protektif bagi ketahanan keluarga, menjadi temuan penting dari penelitian ini. Selain tema-tema umum, studi ini juga memperoleh enam tema spesifik yang sangat bermakna.

Perasaan diterima dan dirangkul oleh teman-teman senasib

Stigmatisasi dan diskriminasi menjadi kendala untuk membuka diri

Sebagian besar partisipan melaporkan beragam sikap negatif dan perlakuan kurang menyenangkan dari tetangga. Kondisi kecacatan yang dialami anak-anak menjadi satu hal yang diperbincangkan oleh para tetangga. Perlakuan yang buruk tersebut berdampak pada keengganan orangtua untuk membuka diri dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial. Pengalaman ini dialami oleh mayoritas partisipan. Seorang ibu menyatakan, "Dulu di tahun-tahun pertama usia anak, kami mendapat perlakuan kurang baik dari orang-orang di sekitar kami... beberapa tetangga menanyakan mengapa anak kami belum bisa berjalan, mempunyai anak seperti ini adalah karma dari Tuhan, dan perkataan-perkataan buruk lainnya. Itu semua membuat kami enggan keluar rumah kecuali jika ada hal yang sangat penting dan harus kami lakukan."

Perasaan lain yang juga muncul adalah perasaan terasing dari lingkungan. Hal ini membuat para orangtua berusaha mencari teman yang memiliki kesamaan pengalaman, yaitu memiliki anak dengan CP. Seorang ibu menyatakan, "Bingung mencari teman yang senasib, karena jika orang lain tidak mengalami hal seperti kami, mereka sulit mengerti. Kalau keluar membawa anak (sepintas orang mengira anak kami kejang-kejang/epilepsi), beberapa orang akan menjauh. Saya tahu mereka terkejut dengan anak kami, jangankan mereka, kami saja orangtuanya tidak paham dengan kondisi anak saya saat itu. Mengapa bisa seperti ini?"

Perasaan tidak sendiri dan diterima dengan baik

Memiliki teman yang mengalami hal serupa, adalah pengalaman yang dipersepsi sangat positif oleh seluruh partisipan. Ibarat menemukan keluarga baru, mereka merasa sangat diterima dan dirangkul tanpa penghakiman apapun. Hal ini dibuktikan dengan penjelasan seorang ibu, "Baru di kelompok ini saya merasa dimanusiakan seperti manusia. Di sini kami bersenang-senang, seakan lupa dengan beban dan kesulitan hidup yang kami alami."



Bertemu dan berkumpul dengan sebuah komunitas merupakan hal yang sangat menyenangkan bagi para partisipan. Para ibu merasa bahwa mereka tidak sendiri menjalani hidup sebagai orangtua dari anak dengan CP. "Dulu saya tertekan sekali melihat kondisi anak saya. Setiap malam saya menangis, itu berjalan hampir dua tahun lamanya. Kadang-kadang marah dan ingin berteriak kalau sangat letih. Ketika bertemu dengan teman-teman senasib, saya merasa bahwa saya tidak sendiri dan bahkan masih ada yang kondisinya lebih berat dari anak saya."

Perasaan terhubung dengan komunitas

Rasa percaya terhadap komunitas

Membangun rasa percaya terhadap komunitas merupakan satu hal yang juga penting bagi para anggota. Sebagian besar ibu melaporkan, pada saat orangtua merasa terkoneksi dengan komunitas, maka keterlibatan mereka di dalam komunitas tersebut juga akan semakin terjaga. Seorang ibu menyatakan, "Sempat ragu ketika awal saya bergabung di kelompok ini, tapi kemudian saya harus belajar menyesuaikan diri... percaya bahwa tidak ada ruginya dengan berada di sini, pasti ada sesuatu yang bisa saya ambil. Setidaknya saya merasa punya tempat untuk diri saya dan anak saya."

Relasi positif dan bermakna juga menjadi salah satu hal yang dapat mempererat konektivitas anggota dengan komunitasnya. Hal ini dibuktikan dari penjelasan seorang ibu, "Hubungan kami sudah seperti keluarga, dulu pernah piknik bersama naik bis trans Semarang keliling kota dengan anak-anak, orangtua senang dan anaknya juga menikmati. Ketua kelompoknya juga memiliki anak dengan disabilitas, jadi kami banyak merasakan hal yang sama. Itu membuat kami mudah menyatu."

Environment-identity (identitas sebagai bagian dari komunitas)

Adanya keterikatan emosi yang dialami oleh mayoritas partisipan dengan komunitas mereka, menciptakan sebuah identitas baru pada diri orangtua. Mereka menganggap bahwa "aku" adalah "komunitasku". Seorang ibu menjelaskan, "Berusaha selalu ikut setiap ada kegiatan, walaupun sekarang anak kami semakin besar badannya, kadang sulit untuk membawanya ikut. Kami semua berusaha untuk mengajak anak-anak kami setiap ada pertemuan. Senang lah karena ada kelompok seperti ini, ada teman, ada saudara senasib."

Dukungan komunitas sebagai faktor protektif bagi ketahanan keluarga

Dukungan dari kelompok mendukung kesejahteraan psikologis

Kesehatan mental, salah satunya dapat diperoleh dari relasi yang positif dengan orang-orang di sekitar. Hal ini dialami oleh para partisipan. Seorang ibu menyatakan, "Ketika saya melihat banyak orangtua yang seperti kami (memiliki anak dengan CP), wah rasanya lega sekali. Beban dan perasaan bersalah yang selama ini dirasakan seperti hilang. Kami saling bertukar cerita, bercanda, setidaknya kami bisa bersenang-senang sebelum kembali merawat anak. Kalau sudah kembali ke rumah, kami sudah *full* mengurus suami dan anak-anak. Kumpul-kumpul seperti ini penting supaya tidak stres...hahaha."



Sikap positif yang muncul dari role model di dalam komunitas dapat tertular kepada anggota yang lain, salah satunya adalah keyakinan bahwa orangtua dari anak dengan CP harus mengupayakan kebahagiaan untuk dirinya sendiri terlebih dahulu sebelum mengurus keluarga. Seorang ibu menjelaskan, "Ketua kelompok ini sering mengatakan bahwa kami harus bahagia, jika tidak, maka bagaimana kami bisa mengurus anak-anak kami dan keluarga... Karena mengurus keluarga itu tidak mudah, jadi kami harus bahagia dulu."

Aktivitas bersama komunitas mengurangi ketegangan dan stres pengasuhan

Merawat anak dengan CP dipersepsi sebagai beban berat bagi sebagian besar orangtua. Beban yang dimaksud adalah kesulitan perawatan (*caregiving burden*) yang bersifat multi aspek (psiko-sosio-emosi-finansial) dan dapat berlangsung dalam jangka panjang. Kesulitan-kesulitan tersebut menimbulkan ketegangan yang berdampak pada kesehatan mental orangtua, terutama ibu sebagai pengasuh utama. Mayoritas partisipan melaporkan bahwa keterlibatan di dalam komunitas memberikan banyak dampak positif bagi kesehatan mental mereka. Pengalaman ini dibuktikan dari penjelasan seorang ibu, "Pernah pergi sekedar jalan-jalan bersama, wah rasanya senang, stres hilang. Kadang tidak perlu selalu pergi lah, ketemu sama teman-teman di komunitas saja sudah menjadi hiburan buat kami." Begitu pula dengan seorang ibu lain yang juga menyatakan, "Kalau saya capek mengurus anak, rasanya ingin berteriak dan pergi kemana gitu, pergi sejenak lepas dari segala kerepotan dan kesibukan mengasuh anak. Tapi terkadang kalau pergi sendiri, pikirannya malah tidak tenang. Nah kalau perginya berkumpul dengan ibu-ibu di Karunia Ilahi kan tidak jauh dari rumah, bisa mengajak anak juga. Sejak saya bergabung di kelompok ini, seperti menjadi obat... menghilangkan stres."

Tabel 2.
Rangkuman Tema

Tema Umum	Tema Khusus
Perasaan diterima dan dirangkul oleh teman-teman senasib	Stigmatisasi dan diskriminasi menjadi kendala untuk membuka diri Perasaan tidak sendiri dan diterima dengan baik
Perasaan terhubung dengan komunitas	Rasa percaya terhadap komunitas <i>Environment-identity</i> (identitas sebagai bagian dari komunitas)
Dukungan komunitas sebagai faktor protektif bagi ketahanan keluarga	Dukungan dari kelompok mendukung kesejahteraan psikologis Aktivitas bersama komunitas mengurangi ketegangan dan stres pengasuhan

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan tema-tema yang menarik dan cukup luas mengenai pemaknaan terhadap dukungan komunitas pada ibu yang memiliki anak dengan CP.



Pengalaman terkait stigmatisasi dan diskriminasi menjadi temuan yang cukup mendominasi dan dialami oleh seluruh partisipan. Stigma negatif dan diskriminasi yang diterima dari lingkungan memicu orangtua untuk menarik diri dan menghindari partisipasi sosial. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa lingkungan sosial juga dapat menjadi stresor tersendiri yang berdampak terhadap kesehatan dan kesejahteraan penyandang disabilitas dan keluarganya (Vadivelan et al., 2020).

Stigmatisasi dan diskriminasi sering dijumpai di negara-negara berpenghasilan menengah ke bawah (*low- and middle-income country*). Perlakuan buruk dari lingkungan menjadi hambatan besar bagi penyandang disabilitas dan keluarganya untuk terlibat aktif dengan masyarakat setempat. Di sisi lain, orangtua tetap perlu mengajak anak-anak mereka keluar rumah untuk sekedar menyegarkan pikiran dengan perasaan yang nyaman dan aman. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, dapat menimbulkan stres bagi penyandang disabilitas maupun orangtua dan keluarga yang merawatnya (Vadivelan et al., 2020).

Dampak lain dari stigmatisasi adalah perasaan kesedihan (*grief*) yang semakin dalam. Perasaan ini dapat mempersulit orangtua untuk beradaptasi dengan keadaan. Temuan tersebut serupa dengan hasil penelitian lain di Saudi Arabia yang menemukan bahwa, memiliki anak dengan CP seringkali dianggap sebagai sebuah aib, karma atau hukuman dari Tuhan. Oleh karena itu, orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas akan berusaha mengembangkan sikap penerimaan yang cenderung tidak realistis, dengan menyangkal diagnosis dan menganggap bahwa anak mereka hanya mengalami keterlambatan tumbuh-kembang (Ramanandi et al., 2018).

Sikap penerimaan yang tidak realistis, apabila terus dipertahankan, dapat mempengaruhi pengasuhan dan relasi orangtua dengan anak. Sebagaimana hasil studi Galasyuk & Mitina yang menyatakan bahwa penerimaan orangtua terhadap kondisi anak adalah penentu paling penting dari sikap dan relasi positif orangtua terhadap anak (Fernández-Alcántara et al., 2015; Galasyuk & Mitina, 2018). Meski demikian, fase penerimaan tidak realistis ini tak berlangsung lama pada sebagian partisipan karena mereka pada akhirnya menemukan teman dengan kesamaan pengalaman. Sebagai contoh, ketika orangtua membawa anak kepada pusat layanan kesehatan untuk mendapatkan bantuan terapi, mereka dapat bertemu dengan orangtua lain yang mengalami kondisi serupa. Pengalaman ini ternyata menciptakan perasaan positif pada orangtua seperti perasaan bersyukur (*gratitude*) dan sikap optimis bahwa mereka mampu merawat anak-anak dengan keterbatasan fisik dan intelektual (CP). Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Kutsunugi, perasaan tidak sendiri dan diterima oleh komunitas berperan sangat penting dalam menumbuhkan keyakinan dan kepercayaan diri sebagai orangtua sehingga mereka akan lebih mudah menerima kondisi disabilitas pada anak (Kutsunugi et al., 2021).

Perasaan diterima dan menjadi bagian dari komunitas yang dialami oleh para ibu dalam penelitian ini mengarah pada konsep *sense of community*. *Sense of community* atau *sense of belonging* adalah perasaan bahwa seorang individu



memiliki persamaan dengan orang lain, dan memiliki kesadaran bahwa dirinya saling membutuhkan dengan orang lain (McMillan & Chavis, 1986). Seorang anggota komunitas akan melalui proses untuk dapat menumbuhkan kesadaran ini. Diawali dengan membangun kepercayaan (*trust*) kepada orang lain, mau membuka diri dengan orang-orang di dalam komunitas, hingga tercipta keterikatan emosi dan perasaan saling membutuhkan.

Dukungan sosial dari teman atau lingkungan, terbukti dapat mempengaruhi sikap positif orangtua terhadap peran perawatan yang diemban prangtua. Hal ini dialami oleh seluruh partisipan yang menjelaskan bahwa keterlibatan dalam komunitas memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikososial mereka. Para ibu dapat melepaskan stres dan ketegangan yang muncul sebagai efek mengasuh anak CP dan mengurus anggota keluarga di rumah. Hal ini selaras dengan hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa penerimaan orangtua terhadap anak dengan disabilitas intelektual dipengaruhi secara signifikan oleh dukungan sosial. Dukungan sosial ini merujuk kepada keluarga inti, keluarga besar, tetangga, komunitas, masyarakat, konselor, tenaga medis, dan pemerintah atau pekerja sosial (Gusrianti et al., 2018).

Selain berfokus pada pemaknaan ibu terhadap dukungan komunitas, penelitian ini juga mengeksplorasi tantangan pengasuhan anak CP. Secara keseluruhan, para partisipan menyampaikan bahwa merawat anak CP sangat menguras emosi, pikiran, tenaga, dan finansial. Menurut beberapa penelitian terdahulu, kompleksitas perawatan dan pengasuhan anak dengan CP merupakan stresor yang paling besar bagi orangtua (Wang & Jong, 2004; Pousada et al., 2013; Elangkovan & Shorey, 2020). Sebuah penelitian di China menemukan bahwa wanita di China dan di belahan dunia manapun, saat ini memainkan peran yang beragam di dalam keluarga. Mereka dapat berperan sebagai isteri, ibu, menantu, sekaligus sebagai pekerja. Selain itu mereka juga mengemban tanggung jawab tradisional untuk melakukan pekerjaan rumah tangga sekaligus mengasuh anak. Beban pengasuhan akan lebih berat manakala anak memiliki kondisi disabilitas atau penyakit kronis. Semua kondisi tersebut merupakan sumber potensial terhadap stres pengasuhan dan stres keluarga. Stres yang dialami oleh ibu dan terakumulasi dalam jangka panjang dapat menjadi faktor pemicu bagi ide bunuh diri (Lin et al., 2020).

Dalam model *family stress* atau *family process*, tekanan psikologis yang dialami orangtua dapat mempengaruhi konflik perkawinan dan perilaku pengasuhan yang negatif (Barnett, 2008). Selanjutnya, relasi marital dan pengasuhan yang negatif dapat memicu depresi (Conger et al., 2002). Oleh karena itu, stres pengasuhan pada ibu/orangtua harus dihadapi dan dikelola dengan baik. Apabila seorang ibu sejahtera secara psikologis, maka ia akan dapat menjalankan perannya sebagai *primary caregiver* anak CP dengan lebih baik pula. Selain itu kesejahteraan psikologis ibu juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis keluarganya. Menurut teori *family system*, setiap individu atau sub-sistem di dalam keluarga akan saling mempengaruhi satu sama lain (Sánchez et al., 2019; Patterson, 2002). Prinsip ini disebut sebagai "interkonektivitas" (Lowe et al., 2012). Interkonektivitas di dalam keluarga dapat mempengaruhi banyak hal, antara lain: ketidakpuasan perkawinan, kekacauan rumah tangga, depresi pada orangtua, dan ketidakpuasan



terhadap peran lain yang harus diemban oleh seluruh sub-sistem di dalam keluarga (Nelson et al., 2010).

Mayoritas partisipan dalam penelitian ini melaporkan bahwa dukungan dari komunitas membantu mereka untuk pulih, beradaptasi, dan melanjutkan hidup. Menurut perspektif teori *family stress*, keluarga yang responsif dan memiliki *coping stress* positif adalah mereka yang mampu memanfaatkan sumber daya mereka untuk mengatasi kesulitan dan menyesuaikan diri dengan perubahan hidup yang mereka alami (Day, 2010). Sejalan dengan hal tersebut, Lowe et al., (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa krisis yang dihadapi oleh sebuah keluarga dapat menimbulkan dua jenis perubahan. Pertama, perubahan yang terjadi paska bencana. Setelah bencana atau kesulitan datang, seluruh sub-sistem di dalam keluarga akan berfokus pada sumber daya dan upaya mereka untuk mengatasi kesulitan. Kedua, perubahan positif yang terjadi paska pemulihan. Paska fase pemulihan terhadap krisis, pola relasional keluarga akan bertumbuh dan semakin menguat. Apabila dua jenis perubahan tersebut dapat dilalui dengan baik, sebuah keluarga akan dapat mencapai kekuatan atau ketahanannya (Lowe et al., 2012). Studi lain juga menemukan bahwa keluarga yang dapat mengatasi permasalahan mereka adalah indikator dari sebuah keluarga yang berfungsi dengan baik. Selanjutnya, keberfungsian keluarga akan mendukung terciptanya ketahanan sebuah keluarga (Tsibidaki, 2020).

SIMPULAN

Dukungan dari komunitas dimaknai oleh para ibu yang memiliki anak CP sebagai salah satu faktor protektif yang berkontribusi dalam membangun kekuatan keluarga. Terbentuknya pemaknaan positif tersebut tidak terlepas dari pemahaman terhadap proses keterlibatan mereka di dalam komunitas, persepsi terhadap hambatan dan dampak positif yang mereka terima dari komunitas. Melalui teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, studi ini menemukan tiga tema umum yaitu: perasaan diterima dan dirangkul oleh teman-teman senasib, perasaan terhubung dengan komunitas, dan dukungan komunitas sebagai faktor protektif bagi ketahanan keluarga.

Secara keseluruhan, melalui studi ini pembaca dapat memahami bahwa keterlibatan di dalam komunitas dapat memberikan dampak positif bagi orangtua atau *caregiver* dari anak dengan CP. Orangtua membutuhkan dukungan secara afeksi/emosional untuk menguatkan mental mereka agar mampu menyesuaikan diri dengan tantangan pengasuhan yang ada. Melalui komunitas, orangtua dapat memperoleh dukungan tersebut. Penelitian ini juga memberikan pandangan bahwa dukungan komunitas memiliki peran yang sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psiko-sosial orangtua dan menguatkan ketahanan keluarga.



DAFTAR PUSTAKA

- Barnett, M. A. (2008). Economic disadvantage in complex family systems: Expansion of family stress models. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *11*(3), 145–161. <https://doi.org/10.1007/s10567-008-0034-z>
- Conger, R. D., Wallace, L. E., Sun, Y., Simons, R. L., McLoyd, V. C., & Brody, G. H. (2002). Economic pressure in African American families: a replication and extension of the family stress model. *Developmental Psychology*, *38*(2), 179–193. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.2.179>
- Day, R. D. (2010). *Introduction to family process* (5th ed.). New York: Taylor & Francis Group.
- Elangkovan, I. T., & Shorey, S. (2020). Experiences and needs of parents caring for children with cerebral palsy: A systematic review. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics: JDBP*, *41*(9), 730–739. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000880>
- Fernández-Alcántara, M., García-Caro, M. P., Laynez-Rubio, C., Pérez-Marfil, M. N., Martí-García, C., Benítez-Feliponi, Á., Berrocal-Castellano, M., & Cruz-Quintana, F. (2015). Feelings of loss in parents of children with infantile cerebral palsy. *Disability and Health Journal*, *8*(1), 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2014.06.003>
- Galasyuk, I. N., & Mitina, O. V. (2018). Parental Attitude in Families with a Special Child. *Psychological Science and Education*, *23*(4), 102–111. <https://doi.org/10.17759/pse.2018230410>
- Gusrianti, E., Winarni, T. I., & Faradz, S. M. (2018). Factors affecting parents' acceptance towards children with familial intellectual disability (ID). *Journal of Biomedicine and Translational Research*, *4*(2), 45. <https://doi.org/10.14710/jbtr.v4i2.3659>
- Iudici, A., Favaretto, G., & Turchi, G. P. (2019). Community perspective: How volunteers, professionals, families and the general population construct disability: Social, clinical and health implications. *Disability and Health Journal*, *12*(2), 171–179. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2018.11.014>
- Jung, W. (2020). Two models of community-centered development in Myanmar. *World Development*, *136*, 105081. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2020.105081>
- Kutsunugi, S., Tsujino, K., Murakami, K., Iida, K., Gima, T., Endoh, Y., Tamashiro, Y., Stone, T. E., & Kobayashi, J. (2021). Mothers' experiences of parenting a child with chromosomal structural abnormalities: The journey to acceptance. *Japan Journal of Nursing Science*, *18*(2), 1–13. <https://doi.org/10.1111/jjns.12387>
- Kyeremateng, J. D. A., Edusei, A., Dogbe, J. A., Opoku, M. P., Nketsia, W., Hammond, C., & Afriyie, S. A. (2019). Experiences of primary caregivers of children with cerebral palsy across the trajectory of diagnoses in Ghana.



- African Journal of Disability*, 8, 1–12.
<https://doi.org/10.4102/ajod.v8i0.577>
- Lin, W., Wang, H., Gong, L., Lai, G., Zhao, X., Ding, H., & Wang, Y. (2020). Work stress, family stress, and suicide ideation: A cross-sectional survey among working women in Shenzhen, China. *Journal of Affective Disorders*, 277(3012), 747–754. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.081>
- Lowe, S. R., Rhodes, J. E., & Scoglio, A. A. J. (2012). Changes in Marital and Partner Relationships in the Aftermath of Hurricane Katrina: An Analysis With Low-Income Women. *Psychology of Women Quarterly*, 36(3), 286–300. <https://doi.org/10.1177/0361684311434307>
- Masulani-Mwale, C., Mathanga, D., Kauye, F., & Gladstone, M. (2018). Psychosocial interventions for parents of children with intellectual disabilities—A narrative review and implications for low income settings. *Mental Health and Prevention*, 11(May), 24–32. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.05.003>
- McMillan, D. ., & Chavis, D. . (1986). Sense of community: a definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6–23.
- Mendenhall, A. N., & Mount, K. (2011). Parents of children with mental illness: Exploring the caregiver experience and caregiver-focused interventions. *Families in Society*, 92(2), 183–190. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.4097>
- Nelson, J. A., Brien, M. O., & Keane, S. P. (2010). Family stress and parental response to children's negative emotions. *Journal of Family Psychology*, 23(5), 671–679. <https://doi.org/10.1037/a0015977>.Family
- Park, E. Y. (2021). Relationship among gross motor function, parenting stress, sense of control, and depression in mothers of children with cerebral palsy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18179285>
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349–360. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>
- Pousada, M., Guillamón, N., Hernández-Encuentra, E., Muñoz, E., Redolar, D., Boixadós, M., & Gómez-Zúñiga, B. (2013). Impact of Caring for a Child with Cerebral Palsy on the Quality of Life of Parents: A Systematic Review of the Literature. In *Journal of Developmental and Physical Disabilities* (Vol. 25, Issue 5). <https://doi.org/10.1007/s10882-013-9332-6>
- Ramanandi, V. H., Jayswal, M. D., & Panchal, D. N. (2018). A qualitative study to conceptualize levels of awareness, acceptance and expectations in parents of children with cerebral palsy in Gujarat, India. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 5(2), 442. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20180532>



- Ridlo, I. A., Laksono, A. D., ridwanah, azizah andzar, & Yoto, M. (2019). *Intervensi Berbasis Komunitas: Sebuah Pengantar*. May. <https://doi.org/10.31227/osf.io/2fpjz>
- Sánchez, R. O., Letiecq, B. L., & Ginsberg, M. R. (2019). An Integrated Model of Family Strengths and Resilience: Theorizing at the Intersection of Indigenous and Western Paradigms. *Journal of Family Theory and Review*, *11*(4). <https://doi.org/10.1111/jftr.12351>
- Tsibidaki, A. (2020). Family functioning and strengths in families raising a child with cerebral palsy. *Research in Developmental Disabilities*, *106*. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103767>
- Vadivelan, K., Sekar, P., Sruthi, S. S., & Gopichandran, V. (2020). Burden of caregivers of children with cerebral palsy: An intersectional analysis of gender, poverty, stigma, and public policy. *BMC Public Health*, *20*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08808-0>
- Vargas, C. M., Arauza, C., Folsom, K., Del Rosario Luna, M., Gutiérrez, L., Frerking, P. O., Shelton, K., Foreman, C., Waffle, D., Reynolds, R., & Cooper, P. J. (2012). A community engagement process for families with children with disabilities: Lessons in leadership and policy. *Maternal and Child Health Journal*, *16*(1), 21–30. <https://doi.org/10.1007/s10995-010-0666-8>
- Wallerstein, N., Oetzel, J. G., Sanchez-Youngman, S., Boursaw, B., Dickson, E., Kastelic, S., Koegel, P., Lucero, J. E., Magarati, M., Ortiz, K., Parker, M., Peña, J., Richmond, A., & Duran, B. (2020). Engage for Equity: A Long-Term Study of Community-Based Participatory Research and Community-Engaged Research Practices and Outcomes. *Health Education and Behavior*, *47*(3), 380–390. <https://doi.org/10.1177/1090198119897075>
- Wang, H. Y., & Jong, Y. J. (2004). Parental stress and related factors in parents of children with cerebral palsy. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, *20*(7), 334–340. [https://doi.org/10.1016/s1607-551x\(09\)70167-6](https://doi.org/10.1016/s1607-551x(09)70167-6)



HUBUNGAN ANTARA SELF-DISCLOSURE DENGAN KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PERNIKAHAN YANG MELALUI PROSES PACARAN DAN TA'ARUF

Widiya Solihat Eka Riani¹, Sri Fatmawati Mashoedi²

^{1,2} Faculty of Psychology, Universitas Indonesia
Depok, 16424, Indonesia

widiya.solihat11@ui.ac.id

Abstract

Dating and ta'aruf are known as the trend of partner selection in Indonesia. There are several different mechanisms in the process of introduction to marriage between dating and ta'aruf in terms of time, the presence of intermediaries, physical contact, and the experience to develop love before marriage. This study aimed to investigate whether there is a significant difference and relationship between self-disclosure and marital satisfaction in two groups. A total of 133 participants consisting of 71 individuals who married through the dating process and 62 individuals who married through the ta'aruf process, with an age range of 19-40 years in the first 5 years of marriage participated in this study through the convenience sampling. This study used a comparative research method with the independent sample t-test statistical analysis and a correlational research method with the Pearson's moment correlation statistical analysis. The results show that there is significant difference in self-disclosure between marriages through the dating process and ta'aruf ($t(131) = 2.974, p < 0.05, d = 0.517$, two-tailed), but there is no significant difference in marital satisfaction between marriages through the dating process and ta'aruf ($t(131) = 0.218, p = 0.828, d = 0.038$). Self-disclosure has a positive and significant relationship with marital satisfaction, both in marriages through the dating process ($r = 0.405, p < 0.01, r^2 = 0.164$) and marriages through the ta'aruf process ($r = 0.457, p < 0.01, r^2 = 0.209$). Thus, the higher the self-disclosure towards the partner, the higher the satisfaction of the marriage.

Keywords: self-disclosure; marital satisfaction; dating; ta'aruf

Abstrak

Pacaran dan ta'aruf dikenal sebagai tren pemilihan pasangan di Indonesia. Dalam pacaran dan ta'aruf, terdapat beberapa perbedaan dalam hal waktu perkenalan, keberadaan perantara, kontak fisik, dan pengalaman mengembangkan rasa cinta sejak sebelum pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan dan hubungan antara *self-disclosure* dengan kepuasan pernikahan yang signifikan pada dua kelompok individu yang menikah melalui proses pacaran dan ta'aruf. Sebanyak 71 individu yang menikah melalui proses pacaran dan 62 individu yang menikah melalui proses ta'aruf, dengan rentang usia 19-40 tahun dalam masa 5 tahun pertama pernikahan berpartisipasi dalam penelitian ini melalui *convenience sampling*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif komparasional dengan metode pengujian statistik *independent sample t-test* dan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan metode pengujian statistik *pearson moment correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self-disclosure* yang signifikan antara pernikahan yang melalui proses pacaran dan ta'aruf ($t(131) = 3,087, p < 0,05, d = 0,517$), namun tidak ditemukan adanya perbedaan kepuasan pernikahan yang signifikan antara pernikahan yang melalui proses pacaran dan ta'aruf ($t(131) = 0,218, p = 0,828, d = 0,038$). *Self-disclosure* berhubungan secara positif dan signifikan dengan kepuasan pernikahan, baik pada pernikahan yang melalui proses pacaran ($r = 0,405, p < 0,01, r^2 = 0,164$) maupun ta'aruf ($r = 0,457, p < 0,01, r^2 = 0,209$). Semakin tinggi *self-disclosure* individu atau semakin terbuka individu dalam pengungkapan diri terhadap pasangannya, semakin tinggi kepuasan pernikahannya.

Kata kunci: pengungkapan diri; kepuasan pernikahan; pacaran; ta'aruf



PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan suatu komitmen antara laki-laki dan perempuan yang diakui secara hukum dan diterima secara sosial untuk melegalkan hubungan seksual, keintiman emosional, pembagian peran dalam urusan rumah tangga, sumber ekonomi, dan pengasuhan anak. Pernikahan dibandingkan dengan jenis hubungan yang lain memiliki pengaruh penting terhadap kesejahteraan individu (Headey et. al. dalam Stanley, Ragan, Rhoades, & Markman, 2012). Setiap pasangan yang menikah memiliki ekspektasi pernikahan yang bahagia dan bertahan seumur hidup, bahkan hingga setelah kematian dari pendekatan nilai agama. Namun, data di lapangan yang bersumber dari Direktorat Jenderal Badan Pengadilan Mahkamah Agung Republik Indonesia (Dirjen Badilag MARI), Aco Nur, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kasus perceraian di Indonesia yang semula kurang dari dua puluh ribu kasus pada April dan Mei 2020, kemudian mencapai lebih dari lima puluh tujuh ribu kasus pada Juni dan Juli 2020 (detikNews, 2020). Perceraian merupakan puncak dari ketidakpuasan pernikahan sehingga meningkatnya jumlah perceraian menunjukkan rendahnya tingkat kepuasan pernikahan (Mattson, Frame, & Johnson, 2011; Soraiya, Khairani, Rachmatan, Sari, & Sulistyani, 2016).

Kepuasan pernikahan merupakan seberapa positif evaluasi subjektif individu terhadap pernikahannya yang meliputi tingkat penyesuaian diri, karakteristik dan interaksi hubungan antarpasangan pada waktu tertentu seiring berjalannya pernikahan. Mempertahankan kepuasan dalam hubungan pernikahan bukan hal yang mudah karena kepuasan pernikahan memiliki banyak faktor yang dapat memengaruhinya, baik dari internal maupun eksternal pasangan (Silan, 2016; Duvall & Miller dalam Sari & Ningsih, 2018; Deressu & Girma, 2019; Clyde, Hawkins, & Willoughby, 2020). Pendekatan dalam mencari pasangan merupakan salah satu faktor latar belakang sebelum pernikahan yang memiliki hubungan dengan kepuasan pernikahan (Mattson, Frame, & Johnson, 2011; Miller dalam Safitri & Sari, 2019). Pacaran dan *ta'aruf* dikenal sebagai dua tren budaya dalam mencari pasangan di Indonesia pada era modern ini (Madya, 2017). Dalam masa pacaran dan *ta'aruf*, terjadi proses pengungkapan diri (*self-disclosure*) untuk melihat kecocokan dua individu sebelum melanjutkan ke jenjang hubungan pernikahan. Informasi yang diungkapkan dalam proses *self-disclosure* biasanya terkait pemikiran, perasaan, dan pengalaman kepada orang lain (Waring et. al., dalam Sari, Rinaldi, & Ningsih, 2018). Scachtner (2017) menemukan bahwa *self-disclosure* sebelum pernikahan berhubungan positif dengan kepuasan pernikahan dan berhubungan negatif dengan perceraian atau perpisahan.

Self-disclosure yang dilakukan oleh pasangan secara tidak langsung dapat meningkatkan kedekatan maupun keintiman di antara keduanya. *Self-disclosure* juga dapat meningkatkan pemahaman tentang ekspektasi, kebutuhan, perasaan, nilai, dan karakteristik pasangan (Farahani & Zadehmohammadi, 2015) sehingga membuat dukungan antarpasangan dipersepsikan secara jelas dan lebih sesuai dengan kebutuhan (Cag & Yildirim, 2018). *Self-disclosure* memungkinkan pasangan untuk saling terbuka dan terhindar dari miskomunikasi akibat adanya prasangka yang tidak dibuktikan lewat interaksi. Hal ini dapat menurunkan konflik dan meningkatkan kepuasan pernikahan. Argumen ini didukung oleh penelitian



terdahulu yang menemukan bahwa *self-disclosure* berhubungan secara positif dan signifikan dengan kepuasan pernikahan (Wardhani, 2012; Quek & Fitzpatrick, 2013; Schachtner, 2017; Cag & Yildirim, 2018; Sari, Rinaldi, & Ningsih, 2018). Namun di sisi lain, penelitian Sakinah dan Kinanthi (2018) justru menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *self-disclosure* dengan kepuasan pernikahan pada pernikahan yang melalui proses *ta'aruf*.

Ta'aruf berasal dari bahasa Arab yang berarti perkenalan (Madya, 2017). Pada mulanya, *ta'aruf* dikenal dalam Islam sebagai konsep ajaran multikultural tentang adanya keragaman atau perbedaan dalam kehidupan bermasyarakat yang merupakan bagian dari *sunnatullah* (ketetapan Tuhan) agar manusia saling mengenal (Shihab dalam Agustini, 2019). Namun, *ta'aruf* mengalami pergeseran makna di masa sekarang menjadi berkaitan dengan interaksi yang lebih intim dalam hubungan di masyarakat, yaitu antara laki-laki dan perempuan, khususnya dalam hubungan romantis sebelum pernikahan (Akbar, 2015). Dalam konteks hubungan romantis, *ta'aruf* merupakan proses perkenalan antara laki-laki dan perempuan sesuai dengan nilai-nilai Islam, dalam rangka mengetahui lebih dalam tentang calon suami atau istri dengan melibatkan perantara, yaitu keluarga, teman dekat, atau guru spiritual (*murobbi, ustadz/ustadzah*) untuk membantu dalam proses pemilihan pasangan sesuai dengan kriteria yang diinginkan sebagai proses awal menuju pernikahan (Wuryandari, 2010; Findawati, Qomariyah, Fitroni, & Abdullah, 2018).

Meskipun tidak diketahui secara pasti berapa jumlah pasangan yang memilih menikah melalui proses *ta'aruf* di Indonesia, namun kecenderungan individu melakukan *ta'aruf* sebelum menikah semakin meningkat (Sakinah & Kinanthi, 2018). Pertumbuhan *ta'aruf* didorong oleh perkembangan buku, film, program TV, dan pasangan *public figure* yang menikah melalui proses *ta'aruf* (Asyari & Abid, 2016; Madya, 2017). Dalam perkembangannya, *ta'aruf* menuai pro dan kontra tersendiri. Pihak pro menyatakan bahwa *ta'aruf* merupakan cara terbaik sesuai tuntunan syariat Islam dalam konteks Indonesia sebagai negara dengan penduduk Muslim terbanyak di dunia. Sementara pihak kontra meragukan proses *ta'aruf* yang dinilai sangat singkat dan memiliki banyak keterbatasan dalam interaksi sehingga memungkinkan antarpasangan belum mengenal satu sama lain dan berhubungan dengan rendahnya kepuasan dalam pernikahan. Penelitian Riza, Mamun, Hidayat, dan Ikhwan (2020) menemukan bahwa tidak semua individu setuju dengan konsep *ta'aruf* dan lebih setuju dengan konsep pacaran sebagai proses perkenalan menuju pernikahan. Pacaran merupakan bentuk hubungan romantis melalui ikatan perjanjian untuk saling mencintai yang diinisiasi oleh pasangan sebelum pernikahan (Ikhsan dalam Ardhanita & Andayani, 2005; Madya, 2017).

Terdapat beberapa perbedaan dalam mekanisme *self-disclosure* antara proses pacaran dan *ta'aruf* sebelum pernikahan yang berkaitan dengan waktu perkenalan, ada atau tidaknya perantara, kontak fisik, dan rasa cinta sebelum pernikahan. Waktu pertemuan dalam *ta'aruf* biasanya dibatasi hanya dua sampai tiga kali pertemuan dalam jangka waktu satu sampai jam selama tiga sampai empat bulan (Sakinah & Kinanthi, 2018). Sementara dalam proses pacaran, tidak ada batasan waktu tertentu sebelum pernikahan dan umumnya dimulai sejak masa sekolah menengah (Madya, 2017). Pasangan yang menikah melalui proses pacaran memiliki waktu yang lebih



lama untuk saling mengenal dan mengembangkan hubungan. Sedangkan pada pasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf*, waktu perkenalan yang singkat dapat membuat pasangan cenderung belum banyak melakukan *self-disclosure*. Menurut penulis, hal ini memungkinkan pasangan mengalami kesulitan penyesuaian yang berhubungan dengan rendahnya kepuasan pernikahan. Penelitian Deressu dan Girma (2019) menemukan bahwa pasangan yang berpacaran selama lebih dari dua tahun memiliki kepuasan pernikahan lebih tinggi dibandingkan pasangan yang berpacaran kurang dari satu tahun. Namun, penelitian lain menemukan bahwa pasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf* dengan masa perkenalan sebelum pernikahan selama maksimal tiga bulan, justru memiliki kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dibandingkan pasangan yang menikah melalui proses pacaran (Wuryandari, 2010; Utami, 2019).

Proses *ta'aruf* mensyaratkan adanya pihak perantara dalam proses perkenalan (Findawati, Qomariyah, Fitroni, & Abdullah, 2018; Utami, 2019) sebagai hal paling fundamental sesuai aturan Islam untuk menghindari berdua-duaan antara laki-laki dan perempuan yang tidak memiliki ikatan pernikahan atau keluarga (Ridwansyah, 2018). Sementara dalam proses pacaran, pasangan memiliki kesempatan membuka komunikasi tanpa adanya perantara. Adanya perantara dalam proses perkenalan dapat mengurangi keterbukaan karena umumnya semakin sedikit orang yang terlibat dalam percakapan berhubungan dengan tingkat *self-disclosure* yang lebih tinggi. Namun di sisi lain, pasangan yang melalui proses pacaran lebih mungkin memiliki pengalaman berkonflik akibat komunikasi yang buruk dan tanpa perantara yang terjadi sebelum pernikahan. Penelitian Markman, Rhoades, Stanley, Ragan, dan Whitton (2010) menemukan bahwa komunikasi negatif selama pacaran memiliki hubungan dengan penyesuaian pernikahan yang lebih rendah dan perceraian.

Perbedaan selanjutnya dalam pacaran dan *ta'aruf* adalah ada atau tidaknya kontak fisik antarpasangan sebelum pernikahan. Dalam proses *ta'aruf*, tidak boleh ada kontak fisik antara laki-laki dan perempuan (Wuryandari, 2010; Tryssa & Zarkasi, 2017; Safitri & Sari, 2019), sementara pada proses pacaran umum ditemukan kontak fisik, bahkan hingga tahap eksplorasi pengalaman hubungan seksual (Ridwansyah, 2017; Madya, 2017). Kontak fisik merupakan salah satu aspek penting dalam hubungan romantis. Kontak fisik dapat menurunkan stres, meningkatkan mood positif dan kepuasan hubungan (Murphy et. al., dalam Koike, Loughan, Stanton, & Ban, 2020). Pasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf* tidak memiliki pengalaman ini sehingga pasangan yang menikah melalui proses pacaran lebih mungkin memiliki tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi bahkan sejak sebelum pernikahan. Namun di sisi lain, kontak fisik yang melibatkan hubungan seksual ternyata memiliki hubungan negatif dengan kepuasan pernikahan (Clyde, Hawkins, & Willoughby, 2020).

Perbedaan lain yang ditemukan dalam proses *ta'aruf* dan pacaran adalah ada atau tidaknya perasaan cinta antarpasangan sebelum pernikahan. Proses *ta'aruf* menganjurkan pasangan tidak mengembangkan perasaan cinta sebelum pernikahan (Wuryandari, 2010; Tryssa & Zarkasi, 2017), sedangkan dalam proses pacaran perasaan saling mencintai menjadi dasar adanya ikatan hubungan (Ikhsan dalam



Ardhianita & Andayani, 2005). Perasaan cinta antarpasangan dapat menumbuhkan rasa keterikatan secara psikologis satu sama lain. Hal ini membuat umumnya pasangan yang saling mencintai tampak mengekspresikan emosi positif satu sama lain saat bersama. Pasangan yang menikah melalui proses pacaran lebih mungkin memiliki pengalaman ini sehingga memiliki tingkat kepuasan hubungan lebih tinggi dibandingkan pasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf*. Hal ini didukung oleh penelitian Mattson, Frame, dan Johnson (2012) yang menemukan bahwa ketiadaan emosi positif dalam komunikasi selama masa transisi menuju pernikahan rentan menurunkan kepuasan pernikahan. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Regan, Lakhanpal, dan Anguiano (2012) justru menemukan bahwa tidak ada perbedaan kepuasan pernikahan antara pasangan yang menikah dengan atau tanpa cinta sebelum pernikahan.

Berdasarkan fenomena dan temuan penelitian yang telah disebutkan di atas, penulis menemukan beberapa hasil kontradiktif dalam penelitian tentang hubungan antara *self-disclosure* dengan kepuasan pernikahan dan perbedaan tingkat kepuasan pernikahan pada pasangan yang menikah melalui proses pacaran dan *ta'aruf*. Di sisi lain, penulis belum menemukan penelitian yang membandingkan perbedaan tingkat *self-disclosure* pada pasangan yang menikah melalui proses pacaran dan *ta'aruf*. Penelitian ini berfokus kepada pernikahan yang melalui proses pacaran dan *ta'aruf* karena keduanya merupakan tren budaya dalam pemilihan pasangan menikah di Indonesia pada era modern ini (Madya, 2017). Kategori berpacaran dan tidak berpacaran tidak dipilih dalam penelitian ini karena tidak berpacaran dapat mencakup jenis hubungan sebelum pernikahan yang lebih luas, seperti perjodohan dan kohabitasi. Perjodohan umum dilakukan pada pertengahan abad ke-20-an, namun sulit ditemukan di era modern ini terutama pada masyarakat urban (Madya, 2017). Sedangkan kohabitasi atau yang biasa dikenal dengan 'kumpul kebo' umum ditemukan dalam budaya masyarakat Barat, namun tidak diterima dalam budaya Indonesia.

Penelitian ini juga berusaha mengintegrasikan faktor internal dan eksternal serta sebelum dan sesudah pernikahan untuk dilihat hubungannya dengan kepuasan pernikahan. *Self-disclosure* merupakan faktor internal berkaitan dengan komunikasi antarpasangan dan dapat berlangsung sebelum maupun setelah pernikahan. Adapun pacaran dan *ta'aruf* dapat merefleksikan faktor eksternal yang terjadi sebelum pernikahan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana perbedaan dan hubungan antara *self-disclosure* dengan kepuasan pernikahan pada pernikahan yang melalui proses pacaran dan *ta'aruf*.

METODE

Metode penelitian kuantitatif komparasional dengan metode analisis *independent sample t-test* dipilih dalam penelitian ini untuk membandingkan *self-disclosure* dan kepuasan pernikahan pada pernikahan yang melalui proses pacaran dan *ta'aruf*. Penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan metode analisis *Pearson moment correlation* untuk menguji hubungan antara *self-disclosure* dengan kepuasan pernikahan. Penelitian ini dilakukan terhadap dua kelompok partisipan, yaitu partisipan yang menikah melalui proses pacaran dan



ta'aruf. Adapun karakteristik umum yang ada dalam kedua kelompok adalah berada dalam usia 5 tahun pertama pernikahan karena usia tersebut merupakan masa penyesuaian pasangan dalam pernikahan, terutama dalam aspek komunikasi (Markman, Rhoades, Stanley, Ragan, & Whitton, 2010) dan kepuasan pernikahan dalam usia ini memiliki peran penting untuk kestabilan pernikahan pada masa selanjutnya (Rohmah, Fitriana, & Rahmatika, 2017). Pengambilan data dilaksanakan pada 19 – 24 November 2020 dengan menyebarkan kuesioner secara daring, melalui pesan pribadi maupun grup via sosial media *Instagram*, *LINE*, *WhatsApp*, dan *Telegram*. Terkumpul 133 data penelitian, yang terdiri dari 71 individu yang menikah melalui proses pacaran pada rentang usia 20 – 40 tahun ($M = 27,07$, $SD = 3,555$) dengan masa perkenalan menuju pernikahan selama 1 – 132 bulan ($M = 30,45$, $SD = 27,857$); dan 62 individu yang menikah melalui proses *ta'aruf* pada rentang usia 19 – 35 tahun ($M = 25,31$, $SD = 2,797$) dengan masa perkenalan menuju pernikahan selama 1 – 23 bulan ($M = 6,21$, $SD = 4,204$). Berikut adalah gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin, lama masa perkenalan sebelum pernikahan, usia pernikahan, dan tingkat pendidikan.

Tabel 1.
 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia Pernikahan, Tingkat Pendidikan, dan Domisili

Karakteristik	Kelompok Pacaran		Kelompok <i>Ta'aruf</i>	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	20	28,2	14	22,6
Perempuan	51	71,8	48	77,4
Lama Proses Perkenalan Menuju Pernikahan				
0 – 6 bulan	8	11,3	41	66,1
7 – 12 bulan	16	22,5	19	30,6
13 – 18 bulan	7	9,9	-	-
19 – 24 bulan	14	19,7	2	3,2
> 24 bulan	26	36,6	-	-
Karakteristik	Kelompok Pacaran		Kelompok <i>Ta'aruf</i>	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Usia Pernikahan				
< 1 tahun	22	31	22	35,5
1 – 2 tahun	19	26,8	16	25,8
2 – 3 tahun	11	15,5	14	22,6
3 – 4 tahun	6	8,5	4	6,5
4 – 5 tahun	13	18,3	6	9,7
Tingkat Pendidikan				
SMA atau sederajat	9	12,7	11	17,7
D1/D2/D3	5	7	4	6,5
S1	48	67,6	43	69,4
S2	9	12,7	4	6,5

Dalam penelitian ini, *self-disclosure* diukur dengan *Billeter's Self-disclosure Scale* yang telah diadaptasi oleh Dimarmayasari (2008). Alat ukur ini terdiri dari 40 aitem dan terbagi ke dalam 8 dimensi (latar belakang atau sejarah; perasaan terhadap pasangan; perasaan diri sendiri; perasaan tentang tubuh; sikap terhadap isu-isu sosial; selera atau minat uang atau pekerjaan; dan perasaan tentang teman) yang



diukur melalui skala Likert 0 – 4 (“Tidak saya ungkapkan” – “Saya ungkapkan semua”) yang menunjukkan seberapa terbuka individu mengungkapkan informasi terkait topik tertentu terhadap pasangannya. Alat ukur ini memiliki koefisien reliabilitas 0.955 dan validitas 0.326-0.874. Adapun kepuasan pernikahan dalam penelitian ini diukur dengan *Revised Dyadic Adjustment Scale* (Busby, Christensen, Crane, & Larson, 1995) yang telah diadaptasi oleh Safitri dan Sari (2014). Alat ukur ini terdiri dari 14 aitem yang terbagi ke dalam tiga dimensi, yaitu *dyadic consensus* (merefleksikan sejauh mana kesepakatan antarpasangan tentang berbagai hal yang penting dalam hubungan, seperti agama, waktu rekreasi, pertemanan, pembagian tugas rumah tangga, dan waktu yang dihabiskan bersama), *dyadic satisfaction* (menunjukkan kepuasan dengan hubungan saat ini dan gambaran komitmen untuk kelanjutan hubungan pernikahannya), dan *dyadic cohesion* (menggambarkan minat dan aktivitas yang dilakukan bersama oleh pasangan). Dari ke-14 aitem tersebut, 13 aitem diukur dengan skala Likert 0 – 5 dan 1 aitem diukur dengan skala Likert 0 – 4 (aitem nomor 11). Alat ukur kepuasan pernikahan ini memiliki koefisien reliabilitas 0.744 dan validitas 0.329-0.827.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa pernikahan yang melalui proses pacaran memiliki tingkat *self-disclosure* lebih tinggi dibandingkan pernikahan yang melalui proses *ta'aruf* dengan tingkat perbedaan yang tergolong sedang $t(131) = 2,974, p = 0,003, d = 0,517$). Gambaran lebih lengkap dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.

Perbandingan *Self-disclosure* pada Kelompok Partisipan yang Menikah melalui Proses Pacaran dan *Ta'aruf*

Dimensi <i>Self-disclosure</i>	Kelompok Pacaran		Kelompok <i>Ta'aruf</i>		Uji Statistik		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Skor Total <i>Self-disclosure</i>	131,72	23,222	119,50	24,097	2,974	0,003	0,517
Latar belakang atau sejarah	13,52	4,855	10,69	5,010	3,301	0,001	0,574
Perasaan terhadap Pasangan	18,04	2,271	16,94	2,822	2,505	0,013	0,435
Perasaan Pribadi	15,85	3,725	14,37	3,577	2,319	0,022	0,403
Perasaan tentang Tubuh	16,77	3,833	15,39	3,898	2,066	0,041	0,359
Sikap terhadap Isu Sosial	17,08	3,912	16,11	3,773	1,453	0,149	0,026

Dimensi <i>Self-disclosure</i>	Kelompok Pacaran		Kelompok <i>Ta'aruf</i>		Uji Statistik		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Selera atau Minat	17,14	3,011	15,77	4,087	2,213	0,029	0,385
Uang atau Pekerjaan	16,75	3,143	15,02	3,766	2,888	0,005	0,502
Perasaan tentang Teman	16,35	3,715	15,21	3,707	1,771	0,079	0,308

Adanya perbedaan ini dapat berkaitan dengan kondisi individu yang menikah melalui proses pacaran memiliki beberapa pengalaman yang tidak dimiliki oleh individu yang menikah melalui proses *ta'aruf*, seperti interaksi berdua dengan pasangan tanpa adanya perantara dalam aktivitas seperti makan, nonton di bioskop, pergi jalan-jalan, yang umum dilakukan berdua oleh pasangan pacaran sejak



sebelum pernikahan. Hal ini secara tidak langsung dapat meningkatkan kesempatan individu untuk melakukan *self-disclosure* saat bertemu dengan pasangannya. Selain itu, adanya perasaan cinta yang menjadi dasar dalam hubungan pacaran juga menambah kemungkinan individu melakukan *self-disclosure* terhadap pasangannya karena adanya kecenderungan individu untuk melakukan *self-disclosure* terhadap orang yang disukai dan mencintainya (DeVito, 2012). Hal ini berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menikmati waktu bersama orang yang disukai. Adapun *self-disclosure* terhadap orang yang dicintai atau mencintai balik juga kemungkinan lebih tinggi untuk dilakukan karena orang yang mencintai cenderung dapat suportif dan menerima apa adanya. Meskipun terdapat perbedaan *self-disclosure* yang signifikan pada kedua kelompok, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kepuasan pernikahan yang signifikan antara pernikahan yang melalui proses pacaran dengan pernikahan yang melalui proses *ta'aruf* ($t(131) = 0,218$, $p = 0,828$, $d = 0,038$). Data lebih lengkap dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.

Perbandingan Kepuasan Pernikahan pada Kelompok Partisipan yang Menikah melalui Proses Pacaran dan *Ta'aruf*

Dimensi Kepuasan Pernikahan	Kelompok Pacaran		Kelompok <i>Ta'aruf</i>		Uji Statistik		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Skor Total Kepuasan Pernikahan	53,80	6,932	53,53	7,388	0,218	0,828	0,038
Konsensus	25,48	2,802	25,19	3,411	0,529	0,597	0,092
Kepuasan	15,31	2,760	15,32	3,125	-0,025	0,980	0,004
Kohesi	13,01	4,044	13,02	3,770	-0,003	0,998	0,001

Merujuk pada alat ukur RDAS (Busby, Christensen, Crane, & Larson, 1995) yang digunakan dalam penelitian ini, kepuasan pernikahan pada kedua kelompok juga tergolong tinggi. Menurut penulis, hal ini berkaitan dengan mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki usia pernikahan kurang dari 1 tahun yang tergolong ke dalam tahap pernikahan *newlywed marriage* (Bird & Meville dalam Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012). Hal ini secara tidak langsung berkaitan dengan kepuasan pernikahan yang lebih tinggi karena individu memiliki waktu bersama lebih banyak dan belum memiliki tanggung jawab untuk mengurus anak.

Temuan ini secara tidak langsung juga menawarkan sudut pandang untuk melihat pacaran dan *ta'aruf* bukan sebagai sesuatu yang dikotomi, namun sebagai kontinum. Selain itu, juga perlu digaris bawahi bahwa penelitian ini melibatkan konteks pacaran yang memang menuju pernikahan, sehingga beririsan dengan *ta'aruf* yang sama-sama memiliki komitmen menuju pernikahan. Pacaran maupun *ta'aruf* sebelum pernikahan memiliki kelebihan dan kekurangannya tersendiri dalam pengaruhnya terhadap kepuasan pernikahan. Pasangan yang melalui proses pacaran memiliki dinamika pengalaman lebih kaya dalam kaitannya dengan *self-disclosure* yang dapat memberikan keuntungan dalam pengembangan hubungan



sehingga berimplikasi pada kepuasan pernikahan. Di sisi lain, pacaran dapat membuka peluang individu memiliki pengalaman yang berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan lebih rendah, seperti eksplorasi hubungan seksual sebelum pernikahan (Clyde, Hawkins, & Willoughby, 2020), banyaknya jumlah hubungan yang tidak ditujukan untuk pernikahan (Farahani & Zadehmohammadi, 2015), dan pengalaman komunikasi negatif selama berkonflik saat pacaran yang dapat bertahan hingga setelah pernikahan (Markman, Rhoades, Stanley, Ragan, & Whitton, 2010).

Peluang yang dapat memberikan dampak negatif dari pacaran terhadap kepuasan pernikahan tidak terjadi pada pernikahan yang melalui proses *ta'aruf*. Hal ini dikarenakan dalam *ta'aruf*, terdapat mekanisme yang tidak memperbolehkan pasangan untuk melakukan kontak fisik dan interaksi interpersonal tanpa adanya perantara sebelum pernikahan (Safitri & Sari, 2019). Menurut penulis, hal ini menyebabkan pasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf* kecil kemungkinan mengalami konflik sebelum pernikahan. Di sisi lain, mekanisme ini juga dapat membuat kurangnya keakraban dan kurang mendalamnya pengenalan antarpasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf*. Hal ini memungkinkan pasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf* mengalami tantangan penyesuaian lebih besar setelah pernikahan. Namun, apabila kedua kelompok dapat mengatasi kekurangan dari masing-masing karakteristik yang ada dalam pacaran maupun *ta'aruf*, maka kedua kelompok dapat sama-sama memiliki pernikahan yang memuaskan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan kepuasan pernikahan, baik pada pernikahan yang melalui proses pacaran ($r = 0,405$, $p < 0,01$, $r^2 = 0,164$) maupun pernikahan yang melalui proses *ta'aruf* ($r = 0,457$, $p < 0,01$, $r^2 = 0,209$). Namun, *self-disclosure* pada pernikahan yang melalui proses *ta'aruf* memiliki ukuran efek lebih besar sebagai prediktor kepuasan pernikahan dibandingkan *self-disclosure* pada pernikahan yang melalui proses pacaran (Tabel 4).

Tabel 4.

Hubungan antara *Self-disclosure* dengan Kepuasan Pernikahan pada Kelompok Partisipan yang Menikah Melalui Proses Pacaran dan *Ta'aruf*

Kelompok	Korelasi <i>Self-disclosure</i> dengan Kepuasan Pernikahan		
	r	r^2	p
Pacaran ($n = 71$)	0,405	0,164	0,000
<i>Ta'aruf</i> ($n = 62$)	0,457	0,209	0,000

Apabila dilihat lebih lanjut berdasarkan masing-masing dimensi *self-disclosure* (Tabel 5), pada kelompok partisipan yang menikah melalui proses pacaran, terdapat enam dimensi topik yang berhubungan secara positif dan signifikan dengan kepuasan pernikahan, yaitu perasaan terhadap pasangan, perasaan pribadi, perasaan tentang tubuh, selera atau minat, uang atau pekerjaan, dan perasaan tentang teman. Dua dimensi topik lainnya dalam *self-disclosure*, yaitu latar belakang atau sejarah dan sikap terhadap isu sosial, tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan



kepuasan pernikahan. Adapun pada kelompok partisipan yang menikah melalui proses ta'aruf, semua dimensi topik dari *self-disclosure* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kepuasan pernikahan, kecuali latar belakang atau sejarah.

Tabel 5.

Hubungan antara Dimensi *Self-Disclosure* dengan Kepuasan Pernikahan pada Kelompok Partisipan yang Menikah melalui Proses Pacaran dan *Ta'aruf*

Dimensi <i>Self-Disclosure</i>	Korelasi dengan Kepuasan Pernikahan					
	Kelompok Pacaran			Kelompok <i>Ta'aruf</i>		
	<i>r</i>	<i>r</i> ²	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>r</i> ²	<i>p</i>
Latar Belakang atau Sejarah	0,142	0,02	0,236	0,09	0,008	0,489
Perasaan terhadap Pasangan	0,609	0,37	0,000	0,598	0,358	0,000
Perasaan Pribadi	0,378	0,143	0,001	0,402	0,162	0,001
Perasaan tentang Tubuh	0,369	0,136	0,002	0,521	0,271	0,000
Sikap terhadap Isu Sosial	0,232	0,054	0,052	0,277	0,077	0,03
Selera atau Minat	0,422	0,178	0,000	0,403	0,162	0,001
Uang atau Pekerjaan	0,293	0,086	0,013	0,395	0,156	0,001
Perasaan tentang Teman	0,392	0,154	0,001	0,332	0,11	0,008

Penulis memiliki asumsi bahwa temuan ini berkaitan dengan adanya unsur kebaruan, baik dalam konten maupun konteks *self-disclosure* yang dilakukan oleh pasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf*. Pada pernikahan yang melalui proses *ta'aruf*, individu memiliki kemungkinan melakukan *self-disclosure* terkait topik dengan tingkat keintiman yang lebih beragam setelah pernikahan karena *self-disclosure* sebelum pernikahan hanya terkait topik umum dengan tingkat keintiman yang rendah. Selain itu, pada pernikahan yang melalui proses *ta'aruf*, terdapat mekanisme khusus yang menjadi media dalam proses *self-disclosure* sebelum pernikahan, yaitu melalui pertukaran biodata antarpasangan yang menjadi dasar dalam pembahasan *pre-marriage talk* untuk melihat kecocokan antarpasangan. Dari proses ini, penulis berasumsi bahwa sejak awal pengenalan, *self-disclosure* pada pernikahan yang melalui proses *ta'aruf* memang lebih ditujukan untuk melihat kesepakatan antarpasangan terkait hal-hal prinsip dalam kehidupan antarpasangan sehingga membuat hubungan *self-disclosure* dengan konsensus dalam kepuasan pernikahan antarpasangan lebih kuat. Hal ini berbeda dengan pernikahan yang melalui proses pacaran, di mana *self-disclosure* lebih cenderung dijadikan sebagai sarana untuk menikmati waktu bersama dan media katarsis untuk membangun kedekatan secara emosional dengan pasangan.

Selain itu, jika dilihat lebih mendalam berdasarkan dimensi *self-disclosure* yang memiliki hubungan paling kuat dengan kepuasan pernikahan pada kedua kelompok adalah topik tentang perasaan terhadap pasangan, yang di dalamnya terdapat bahasan tentang kepercayaan dan keintiman dengan pasangan, apa yang disukai dan tidak disukai dari pasangan, dan pemikiran tentang masa depan hubungan. Penulis melihat bahwa topik-topik tersebut merupakan topik yang mendalam karena diri sendiri dan pasangan menjadi objek pembicaraan. Hal ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa semakin mendalam dan relevan topik yang dibahas terkait hubungan, semakin kuat hubungannya dengan kepuasan pernikahan. Adapun topik *self-disclosure* yang tidak berhubungan signifikan dengan kepuasan pernikahan



adalah tentang latar belakang atau sejarah. Menurut penulis, meskipun topik ini dapat membuat individu dikenali secara utuh oleh pasangannya, namun topik ini juga memiliki resiko terhadap hubungan karena di dalamnya terdapat bahasan tentang riwayat hubungan romantis sebelumnya yang mungkin dapat membawa emosi negatif saat dibicarakan. Selain itu, topik tentang latar belakang atau sejarah merupakan sesuatu yang sulit diubah apabila terdapat masalah di dalamnya karena merupakan masa lalu yang tidak dapat dikontrol.

Adanya hubungan *self-disclosure* dengan kepuasan pernikahan dalam temuan penelitian ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya (Wardhani, 2012; Quek & Fitzpatrick, 2013; Schachtner, 2017; Cag & Yildirim, 2018; Sari, Rinaldi, & Ningsih, 2018). Melalui *self-disclosure*, pasangan menjadi terlibat dalam suatu aktivitas bersama untuk saling mengkomunikasikan berbagai topik yang relevan dengan diri maupun pasangannya sehingga terjalin kedekatan antarpasangan, baik secara fisik maupun emosional. Hal ini sesuai dengan *social penetration theory* (Altman & Taylor dalam Miller, 2017) yang menyatakan bahwa semakin terbuka lapisan informasi antarindividu, semakin intim hubungan yang terjalin antarindividu tersebut. *Self-disclosure* juga memungkinkan pasangan terhindar dari adanya miskomunikasi yang dapat menurunkan kepuasan pernikahan akibat menebak-nebak apa yang menjadi kebutuhan pasangan dibandingkan bertanya terlebih dulu. Adanya komunikasi terbuka melalui *self-disclosure* dapat membuat pasangan mengetahui apa yang menjadi kebutuhan pasangan. Hal ini membuka peluang pasangan untuk memberikan dukungan yang lebih tepat sasaran sehingga berimplikasi pada peningkatan kepuasan pernikahan (Cag & Yildirim, 2018).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pernikahan yang melalui proses pacaran memiliki tingkat *self-disclosure* lebih tinggi dibandingkan pernikahan yang melalui proses *ta'aruf* dengan tingkat perbedaan yang tergolong sedang. Sementara dalam tingkat kepuasan pernikahan, tidak ditemukan adanya perbedaan antara pernikahan yang melalui proses pacaran dan pernikahan yang melalui proses *ta'aruf*. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa *self-disclosure* berhubungan dengan kepuasan pernikahan, baik pada pernikahan yang melalui proses pacaran maupun *ta'aruf*. Dengan demikian, semakin tinggi keterbukaan dalam pengungkapan diri antarpasangan, semakin tinggi kepuasan dalam hubungan pernikahannya. Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, teknik *probability sampling* dengan prosedur pengumpulan data *dyad* (pasangan) dapat dipertimbangkan agar data yang didapatkan lebih proporsional secara demografis. Penelitian dengan pendekatan kualitatif juga dapat dipertimbangkan untuk melihat gambaran dinamika hubungan antarvariabel secara utuh. Hal yang dapat digali lebih lanjut misalnya tentang informasi apa saja yang diungkapkan saat pacaran dan *ta'aruf*, bagaimana dinamika psikologis saat proses tersebut, dan bagaimana pengaruhnya terhadap kepuasan pernikahan yang dirasakan kemudian.



UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ikatan Alumni Fakultas Psikologi UI yang telah membantu memberikan donasi untuk pemberian *reward* partisipan dalam penelitian ini melalui penyediaan Beasiswa Pelangi Akademos.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, S. (2019). Pendidikan multikultural dalam kitab tafsir al-misbah dan al-azhar (studi komparatif surah al-hujurat ayat 13) (*Doctoral dissertation*, IAIN Palangka Raya).
- Akbar, E. (2015). Ta'aruf dalam Khitbah Perspektif Syafi'i dan Ja'fari. *Musāwa Jurnal Studi Gender dan Islam*, 14(1), 55-66.
- Amalia, V. (2010). Hubungan antara Kepuasan Pernikahan dan Kecenderungan Berselingkuh. (*Master's thesis*, Universitas Indonesia).
- Antara News. (2020, August 28). Perceraian di Pulau Jawa Meningkat Gegara Pandemi COVID-19. <https://news.detik.com/berita/d-5150980/perceraian-di-pulau-jawa-meningkat-gegara-pandemi-covid-19>
- Ardhianita, I., & Andayani, B. (2005). Kepuasan pernikahan ditinjau dari berpacaran dan tidak berpacaran. *Jurnal psikologi*, 32(2), 101-111.
- Billeter, C. B. (2002). An exploration of eight dimensions of self-disclosure with relationship satisfaction (*Doctoral dissertation*, Virginia Tech).
- Bujorean, E. (2019). Students' Involvement in Cyberbullying. *International Journal of Social and Educational Innovation (IJSEIro)*, 6(12), 20-24.
- Borualogo, I. S., & Rahmatinna, R. (2011). Studi Mengenai Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri yang Menikah Melalui Ta'aruf di Bandung. *Schema: Journal of Psychological Research*, 20-30.
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289-308.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2018). The Mediator Role of Spousal Self-Disclosure in the Relationship between Marital Satisfaction and Spousal Support. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3).
- Clyde, T. L., Hawkins, A. J., & Willoughby, B. J. (2020). Revising premarital relationship interventions for the next generation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 149-164.
- Deressu, G., & Girma, Z. (2019). The Relationship Between Premarital Expectation and Marital Satisfaction Among Married Couples in Bole Sub-city of Addis Ababa City Administration. *Psychology*, 9(10), 387-400.



- DeVito, J. A. (2012). *Interpersonal communication book: International edition*. Pearson Education (Us).
- Dimarmayasari, Prafitri. (2008). Perbandingan Self-Disclosure antara Pasangan Berpacaran yang Sudah Memutuskan akan Menikah dan yang Belum Memutuskan akan Menikah. (*Master's thesis*, Universitas Indonesia).
- Farahani, F. K., & Zadehmohammadi, A. (2015). Premarital heterosexual relationships and its association with marital satisfaction among married college students in Tehran. *Woman and Family Studies*, 11(41), 33-52.
- Findawati, Y., Qomariyah, N., Fitroni, A. S., & Abdullah, D. (2018). *Decision support system for Islamic couple selection using fuzzy-AHP and WSM method based web*. In MATEC web of conferences (Vol. 197, p. 15009). EDP Sciences.
- Galea, P. (2009, February). *Marriage quo vadis?*. In National Conference Quo Vadis, February: Malta.
- Gove, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of health and social behavior*, 122-131.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2013). *Statistics for the behavioral sciences: 9th ed.* Belmont, Wadsworth Cengage Learning.
- Hajizah, Y. N. (2012). Hubungan antara Komunikasi Intim dengan Kepuasan Pernikahan pada Masa Pernikahan 2 Tahun Pertama. (*Skripsi*, Universitas Indonesia).
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91.
- Khairiyah, U., & Aulia, A. A. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Kepuasan Pernikahan Pasangan Ta'aruf Kelurahan Koto Panjang Ikur Koto. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 8(2), 223-234.
- Li, L. M. W., Chen, Q., Gao, H., Li, W. Q., & Ito, K. (2020). Online/offline self-disclosure to offline friends and relational outcomes in a diary study: The moderating role of self-esteem and relational closeness. *International Journal of Psychology*.
- Madya, S. H. (2017). Pacaran or ta'aruf: contesting two cultural trends of mate selection in Indonesia. *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary*, 2(2).
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 289.
- Mattson, R. E., Frame, L. E., & Johnson, M. D. (2011). Premarital affect as a predictor of postnuptial marital satisfaction. *Personal Relationships*, 18(4), 532-546.



- Miller, R. S. (2017). *Intimate relationships*. McGraw-Hill Education.
- Pedro, M. F., Ribeiro, T., & Shelton, K. H. (2015). Romantic attachment and family functioning: The mediating role of marital satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3482-3495.
- Quek, K. M. T., & Fitzpatrick, J. (2013). Cultural values, self-disclosure, and conflict tactics as predictors of marital satisfaction among Singaporean husbands and wives. *The Family Journal*, 21(2), 208-216.
- Ridwansyah, R. (2018). Proses Komunikasi Interpersonal dalam Ta'aruf di Kota Banda Aceh. *Jurnal Komunikasi Global*, 7(1), 27-41.
- Rohmah, Z. H., Fitriana, T. S., & Rahmatika, R. (2017). Marital Quality in Early Years Marriage: The Role of Intimacy, Passion and Commitment. *UI Proceedings on Social Science and Humanities*, 1.
- Rubin, Z., Hill, C. T., Peplau, L. A., & Dunkel-Schetter, C. (1980). Self-disclosure in dating couples: Sex roles and the ethic of openness. *Journal of Marriage and the Family*, 305-317.
- Safitri, S. (2014). Perbandingan Kepuasan Pernikahan Berdasarkan Tipe Pasangan pada Pasangan yang Menikah Melalui Ta'aruf. (*Skripsi*, Universitas Indonesia).
- Safitri, S., & Sari, Y. R. (2019). Comparison of marital satisfaction by couples types in arranged (ta'aruf) married couples.
- Sakinah, F., & Kinanthi, M. R. (2018). Pengungkapan diri dan kepuasan pernikahan pada individu yang menikah melalui proses ta'aruf. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 29-49.
- Sari, N., Rinaldi, R., & Ningsih, Y. T. (2018). Hubungan Self-Disclosure dengan Kepuasan Pernikahan pada Dewasa Awal di Kota Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 59-69.
- Schachtner, L. (2017). Premarital self-disclosure predicting distal marital outcomes (*Doctoral dissertation*, Kansas State University).
- Silan, M. A. (2016). *Love for a Lifetime: Exploring Long-term Intense Romantic Relationships Among Filipino Couples*.
- Smith, Cameron. (2018). Interpersonal Consequences of Self-Disclosure: the Effect of Self-Esteem on Perceived Risk of Self-Disclosure. (*Master's thesis*, University of Waterloo).
- Stanley, S. M., Ragan, E. P., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2012). Examining changes in relationship adjustment and life satisfaction in marriage. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 165.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.



- Tryssa, S. G., & Zarkasi, I. R. (2017). *Communication in Intercultural Marriage: The Application of Social Penetration Theory among Couples Preceded by Ta'aruf*.
- Utami, P. H. (2019). Perbedaan Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri yang Menikah Melalui Pacaran dan Ta'aruf (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Wardhani, N. A. K. (2012). Self disclosure dan kepuasan perkawinan pada istri di usia awal perkawinan. *Calyptra*, 1(1), 1-9.
- Wisnuwardhani, D., & Mashoedi, S. F. (2012). *Hubungan Interpersonal*. Penerbit Salemba Humanika.
- Wuryandari, M. (2010). Perbedaan Persepsi Suami Istri terhadap Kualitas Pernikahan antara yang Menikah dengan Pacaran dan Ta'aruf (*Doctoral dissertation*, UNDIP).



FAKTOR TERKAIT STRES KELUARGA SELAMA PANDEMI COVID-19: KAJIAN LITERATUR SISTEMATIK

Jesica Solagrasia Bessie¹, Annisa Puti Kusnadi², Edwin Rosario Riyantono³,
Endah Kumala Dewi⁴

^{1,2,3}Magister Psikologi Universitas Diponegoro,
Semarang-Indonesia

⁴Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Semarang-Indonesia

jesticabessie@gmail.com

Abstract

The changes that have occurred during COVID-19 have increased family stress. Initially, the family viewed COVID-19 as a process that was coming to an end. However, the addition of pandemic cases causes the role and responsibility of parents to negatively affect the mental health of the family. This research uses a systematic study of the literature compiled with guidance from PRISMA-P 2015. The search strategy used the Scencedirect, Pubmed, and Springerlink database sources. The inclusion criteria used were articles published in peer-reviewed journals; written in full in English; discussing family stress during the COVID-19 pandemic; using quantitative and qualitative study designs; published between 2020-2022; no cultural restrictions are used. Articles were selected 63 articles. There were 6 articles that met the inclusion criteria and passed the article quality assessment. The stress factors obtained include economic difficulties, dividing time (WFH and caring for children), lack of assistance (no psychological support or access to mental health services), difficulty getting nutritious food, negative parenting, and maintenance. Future research can focus on appropriate interventions to deal with family stress due to the COVID-19 pandemic.

Keywords: family Stress; COVID-19 Pandemic; Mental health

Abstrak

Perubahan yang terjadi selama COVID-19 telah meningkatkan stres keluarga. Awalnya, keluarga memandang COVID-19 sebagai sebuah proses yang akan segera berakhir. Namun, perpanjangan kasus pandemi menyebabkan meningkatnya peran dan tanggung jawab orang tua yang memberikan implikasi negatif pada kesehatan mental keluarga. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur sistematis yang disusun dengan panduan dari PRISMA-P 2015. Strategi pencarian menggunakan sumber *database* Scencedirect, Pubmed, dan Springerlink. Kriteria inklusi yang digunakan adalah artikel yang diterbitkan dalam jurnal *peer-review*; ditulis lengkap dalam bahasa Inggris; membahas mengenai stres keluarga di masa pandemi COVID-19; menggunakan desain studi kuantitatif dan kualitatif; diterbitkan antara tahun 2020-2022; tidak ada batasan budaya yang digunakan. Artikel yang terpilih berjumlah 63 artikel. Terdapat 6 artikel yang berhasil memenuhi kriteria inklusi dan lolos penilaian kualitas artikel. Faktor stres yang didapat diantaranya kesulitan ekonomi (PHK), membagi waktu (WFH dan merawat anak), kurangnya bantuan (tidak adanya dukungan psikologis atau akses pelayanan kesehatan mental), kesulitan mendapatkan bahan pangan bergizi, pola asuh



orang tua yang negatif, dan karantina. Penelitian selanjutnya dapat berfokus mengenai intervensi yang tepat untuk mengatasi stres pada keluarga akibat pandemi COVID-19.

Kata kunci: Stres Keluarga; Pandemi COVID-19; Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Stres yang terjadi selama COVID-19 bukan hanya berada pada level individu saja, tetapi juga terjadi pada keluarga (Lee et al., 2021). Perubahan selama pandemi ini telah meningkatkan stres keluarga dan mengurangi toleransi (Narzisi, 2020; Stankovic et al., 2022). Pada awalnya, keluarga memandang pandemik merupakan sebuah proses yang akan segera berakhir. Namun, seiring dengan perpanjangan kasus hingga *lockdown*, pandemi meningkatkan peran dan tanggung jawab orang tua yang sangat memberikan implikasi negatif pada kesehatan mental mereka terutama dalam pendidikan jarak jauh anak mereka (Bozkus-Genc & Sani-Bozkurt, 2022).

Stres keluarga yang meningkat selama pandemi COVID-19 dapat menyebabkan berbagai dampak negatif terhadap keluarga itu sendiri. Salah satu dampak terkait stres pada keluarga adalah adanya peningkatan pengasuhan yang negatif (Hails et al., 2021). Peningkatan stres keluarga akibat COVID-19 juga dapat menyebabkan masalah tidur pada anak (Zhang et al., 2022). Orang tua yang melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi juga melaporkan tingkat kegiatan belajar pada anak mereka sangat rendah dibandingkan dengan orang tua yang melaporkan tingkat stres yang lebih rendah (Singletary et al., 2022). Oleh sebab itu, dibutuhkan sumber daya keluarga yang memadai terutama pada ibu yang dapat melindungi anak terhadap gejala stres selama pandemik (Behrens et al., 2021).

Adanya stres keluarga tentunya dilatarbelakangi oleh berbagai faktor. Stres pada keluarga terutama disebabkan oleh kondisi keuangan yang menurun terjadi pada saat COVID-19 (Jansen et al., 2021). Selanjutnya, faktor stres bagi keluarga selama pandemi COVID-19 adalah beban keuangan, pendidikan anak, ketidakpastian situasi. Hal ini menyebabkan hubungan kekhawatiran antara orang tua dan anak dan berimplikasi pada pengasuhan anak (Zafar et al., 2021). Variabel sosiodemografi, trauma, makna hidup yang rendah, pencarian makna hidup yang lebih tinggi, kepuasan pernikahan yang kurang berkontribusi pada faktor penyebab stres keluarga dalam pengasuhan selama COVID-19 (Taubman – Ben-Ari et al., 2021). Orang tua melaporkan tingkat stres yang lebih rendah ketika telah menyelesaikan pekerjaan saat pandemik. Namun, stres yang lebih tinggi justru terjadi ketika mereka bersama anak (Freisthler et al., 2021). Hal berbeda ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Mumbardo bahwa sebagian besar keluarga menekankan bahwa keluarga mereka lebih baik untuk mengelola stres keluarga selama COVID-19 dibandingkan dengan sebelumnya (Mumbardó-Adam et al., 2021). Hal ini terlihat dari berbagai aktivitas seperti anak lebih sering berpartisipasi dalam rutinitas keluarga dan lebih komunikatif dengan orang tua mereka. Orang tua



memiliki lebih banyak waktu untuk menghabiskan waktu bersama anak-anak. Keluarga juga mengembangkan strategi untuk mengelola psikologis selama COVID 19.

Dengan demikian, profesional kesehatan mental perlu memfasilitasi lebih banyak program kesehatan mental berbasis masyarakat untuk membantu keluarga dalam mengatasi stres dan konflik keluarga dengan lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa pemerintah dan masyarakat harus meningkatkan kesetaraan kesehatan dengan memperkuat struktur sosial untuk kesehatan dan keselamatan populasi yang kurang terlayani (Lee et al., 2021). Dengan menyadari perubahan dalam ekologi keluarga maka sangat penting untuk menyediakan layanan kesehatan mental dalam menilai dukungan keluarga dan memberikan informasi yang tepat waktu dan sasaran mengenai manajemen stres dan menghadapi konflik keluarga (Wang et al., 2021).

Perbedaan kesenjangan yang terjadi terkait faktor-faktor penyebab stres keluarga merupakan topik yang menarik untuk dikaji. Beberapa keluarga dapat mengontrol stres keluarga selama COVID-19. Namun, lebih banyak keluarga yang merasakan stres selama pandemik COVID-19. Atas dasar tersebut, maka penelitian ini penting untuk dilakukan. Penelitian-penelitian yang membahas mengenai stres keluarga telah lama dilakukan. Namun, penelitian spesifik yang memfokuskan stres keluarga pada saat pandemik COVID-19 dan faktor-faktor yang menyebabkan stres keluarga selama pandemi COVID-19 masih sulit ditemukan. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur sistematis untuk melihat faktor-faktor penyebab stres keluarga dalam situasi pandemi COVID-19.

METODE

Objektif

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana stres keluarga dan faktor-faktor terkait yang menyebabkan stres keluarga selama pandemi COVID-19. Disatu sisi, stres keluarga kerap terjadi sebelum pandemik COVID-19 dengan berbagai faktor. Namun, disisi lain stres keluarga yang terjadi selama pandemik COVID-19 dapat dilihat dari faktor penyebab yang berbeda. Melihat kesenjangan yang terjadi, maka penelitian masa depan diharapkan dapat menggali lebih lanjut mengenai hal apa saja yang dapat dilakukan dalam menanggulangi kesenjangan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur sistematis yang disusun dengan panduan dari *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis 2015* (PRISMA-P 2015) (Moher et al., 2015). PRISMA merupakan sebuah pedoman internasional yang membantu peneliti mempersiapkan protokol penelitian dengan menyusun semua bukti relevan yang sesuai dengan kriteria kelayakan yang ditentukan sebelumnya untuk menjawab pertanyaan penelitian.



Strategi Pencarian dan Sumber Data

Strategi pencarian dalam penelitian ini menggunakan tiga sumber *database* elektronik utama, yaitu Scencedirect, Pubmed, dan Springerlink. Pencarian data mulai dilakukan pada bulan April 2022. Selanjutnya, sintaks yang dipilih untuk menemukan artikel yang terkait dengan tujuan studi disistematisasikan dengan konjungsi AND dan OR serta menggunakan metode Boolean. Kata kunci yang digunakan dalam *database* Pubmed dan Springerlink adalah ("related" OR "predicto*" OR "associated facto*") AND "family stress" AND "covid". Pada *database* Science Direct menggunakan kata kunci ("related" OR "predictor" OR "associated Factors") AND "family stress" AND "covid".

Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah: 1) artikel yang diterbitkan dalam jurnal peer-review; 2) artikel yang ditulis lengkap dalam bahasa Inggris; 3) membahas mengenai Stres Keluarga di masa pandemi COVID-19; 4) menggunakan desain studi kuantitatif dan kualitatif; 5) diterbitkan antara tahun 2020-2022; 6) tidak ada batasan budaya yang digunakan dalam menemukan artikel yang ditargetkan.

Penyaringan

Penyaringan awal dalam penelitian ini dilakukan dengan memilih semua judul dan abstrak yang sesuai dengan kriteria inklusi. Judul dan abstrak terpilih dari penyaringan awal kemudian diseleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria inklusi.

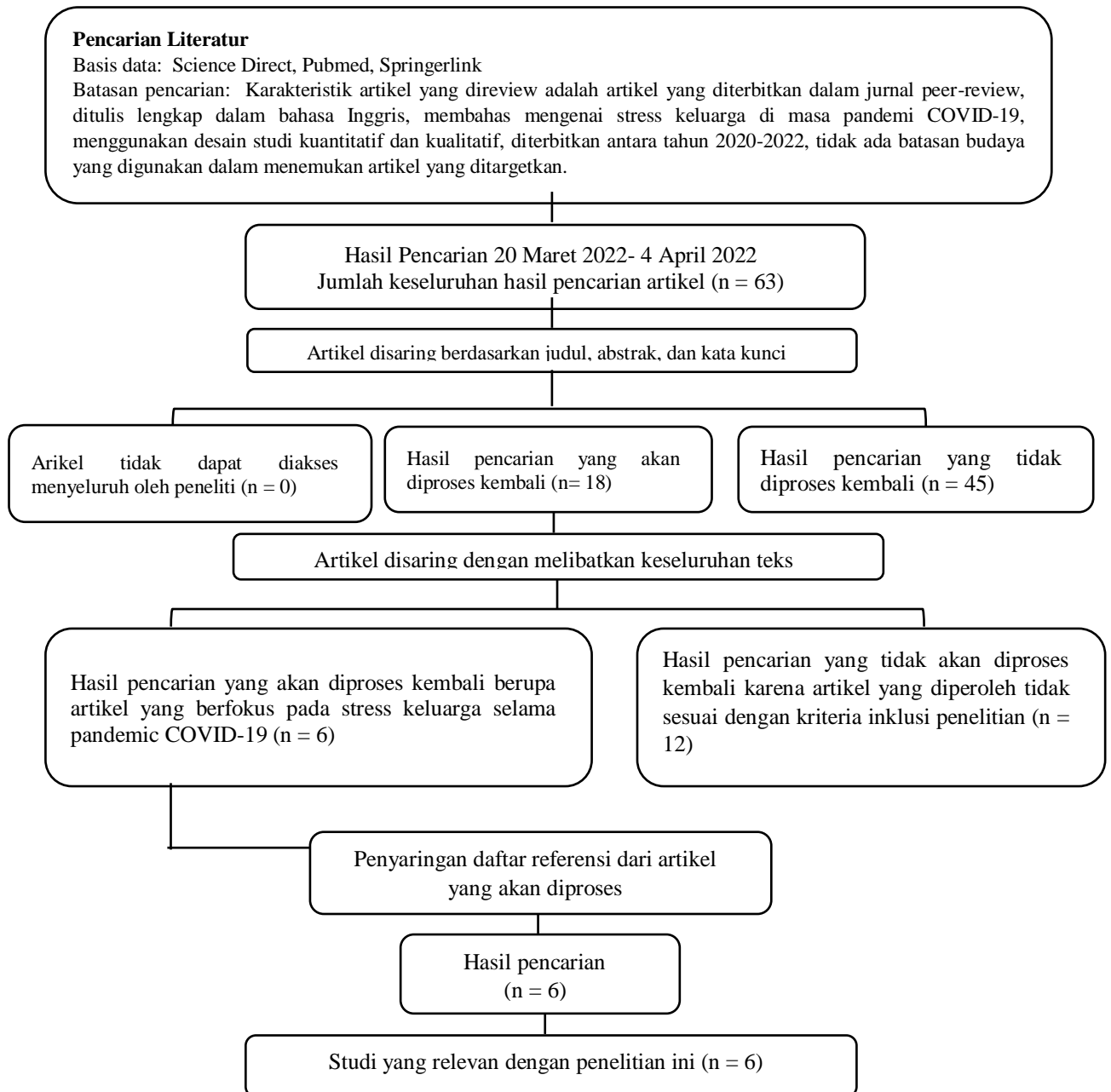
Tinjauan Kualitas Metodologis

Setelah melakukan proses identifikasi dengan memilih jurnal sesuai kriteria inklusi, peneliti kemudian melanjutkan analisis untuk mengevaluasi kualitas artikel. Untuk studi kuantitatif, kriteria penyaringan studi korelasional dilakukan berdasarkan panduan *Quality assessment and validity tool for correlational studies* (Cummings et al., 2010). Sedangkan untuk studi kualitatif, skrining dilakukan dengan menggunakan kriteria dari *Critical Skills Appraisal Programme* (CASP). Kajian kualitas metodologis dilakukan dengan mengevaluasi desain penelitian, teknik pengambilan sampel (artikel atau partisipan), proses pengukuran atau pengumpulan data, dan teknik analisis (Cummings et al., 2010).

Ekstraksi Data

Data yang digali dari artikel meliputi nama penulis, tahun, nama jurnal, negara, tujuan, kerangka teori atau model, konseptualisasi, pendekatan metodologis, sampel atau partisipan, reliabilitas dan validitas yang dilaporkan, teknik analisis data, dan hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 6. Tahapan Pencarian Artikel (PRISMA)

Proses pencarian data dalam artikel ini dilakukan sejak tanggal 20 Maret - 4 April 2022, dan sebanyak 63 artikel diperoleh. Kemudian, artikel diseleksi berdasarkan duplikasi, judul, kata kunci, dan keseluruhan teks artikel. Sebanyak 12 artikel tidak memenuhi kriteria inklusi. Hal ini disebabkan oleh isi artikel yang tidak sesuai dengan topik psikologi, adanya artikel yang sama, dan bukan merupakan artikel



penelitian. Sehingga sebanyak 6 artikel yang dipilih untuk ditinjau. Proses pencarian artikel dalam penelitian ini tertuang dalam Gambar 1.

Tabel 1.
 Hasil Ringkasan Review Artikel

Judul, Penulis, Tahun	Lokasi Penelitian	Jumlah Sampel (n)	Desain Penelitian	Alat Ukur	Temuan Utama
COVID-19 distress, negative parenting, and child behavioral problems: The moderating role of parent adverse childhood experiences. (Hails et al., 2021)	Amerika Serikat	267 Orang Tua	Kuantitatif	- Parents' adverse childhood experiences (ACEs) Questionnaire - Distres Scale from the COVID-19 Expousure and Family Impact Survey - The Negative Parenting Scale from the Multidimensional Assessment of Parenting Scale - The Depression Subscale of the Patient-Reported Outcomes Measurement Information System-29 - The Preschool Pediatric Symptom Checklist	Pola asuh yang negatif secara signifikan memediasi hubungan antara tekanan COVID-19 dan masalah emosional/perilaku anak. Temuan ini memiliki implikasi untuk mengelola risiko dan meningkatkan stress yang signifikan dan gangguan rutin.
Examining the effect of social determinants of health on COVID-19 related stress, family's stress and discord, and personal diagnosis of COVID-19. (Lee et al., 2021)	Carolina Utara, Amerika Serikat	1500 responden	Kuantitatif	- Coronavirus Impact Scale	Penelitian ini menunjukkan bahwa populasi penelitian yang kurang mendapatkan pelayanan Kesehatan akan mengalami stres dan perselisihan yang lebih tinggi pada tingkat individu dan keluarga serta gejala COVID-19 yang lebih



					parah. Temuan lainnya yaitu peserta yang berkulit hitam, yang pendapatan keluarga dan akses makanannya menurun secara signifikan, memiliki stres, perselisihan dan gejala COVID-19 yang lebih buruk dibandingkan dengan peserta kulit putih.
COVID-19 Employment Status, Dyadic Family Relationships, and Child Psychological Well-Being. (Wang et al., 2021)	Amerika Serikat	447 orang tua dan anak remaja mereka	Kuantitatif	- Positive and Negative Affect Scale for Children	Orang tua yang kehilangan pekerjaan menunjukkan peningkatan konflik orangtua-anak yang juga memprediksi penurunan afek positif anak dan peningkatan afek negatif pada anak. Status WFH orang tua juga memprediksi peningkatan kehangatan orang tua, yang akan memprediksi peningkatan afek positif anak dan penurunan afek negatif anak. Temuan lainnya yaitu orang tua dengan penghasilan



					rendah kemungkinan akan mengalami kehilangan pekerjaan dan lebih sedikit kemungkinan untuk WFH dibandingkan dengan mereka yang berpenghasilan menengah ke atas.
Understanding at the moment stress for parents during COVID-19 stay at home restrictions. (Freisthler et al., 2021)	Amerika Serikat	332 partisipan	Kuantitatif	An ecological momentary assessment (EMA)	Tingkat stres dalam keluarga terjadi ketika tuntutan kerja dari rumah hingga larut malam selama pandemi COVID-19. Sedangkan, mereka butuh untuk menjalin kelekatan dengan anak. Orang tua membutuhkan istirahat seperti menghabiskan waktu bersama anak untuk mengurangi stres.
Parental stress, food parenting practices and child snack intake during the COVID-19 pandemic. (Jansen et al., 2021)	Amerika Serikat	318 partisipan	Kuantitatif	Survei online mengenai stres spesifik COVID-19 saat ini, stres pra-COVID-19, tekanan finansial, praktik pengasuhan makanan, dan frekuensi asupan camilan anak.	Stres spesifik di masa pandemi COVID-19 yang lebih tinggi dikaitkan dengan penggunaan makanan dan camilan yang lebih tidak bergizi. Hal ini



					menyebabkan orang tua mengalami stres terkait kondisi kesehatan anaknya karena kurangnya kontrol dan kelekatan orang tua.
Family Stress During the Pandemic Worsens the effect of adverse parenting on adolescents sleep quality. (Zhang et al., 2022)	Amerika Serikat	248 partisipan	Kuantitatif	Child Maltreatment, Adolescent's Sleep Problem, Covid-19 Stress, Covariates	Peningkatan stres Covid-19 terjadi akibat hubungan di dalam keluarga yang memburuk antara orang tua dan anak serta masalah tidur.

Sumber literatur pertama merupakan penelitian yang dilakukan oleh (Hails et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah stres keluarga terkait dengan pandemik COVID-19 ini berhubungan secara langsung atau tidak dengan emosi/perilaku anak melalui pengasuhan negatif. Temuan menjelaskan bahwasannya pola asuh negatif sangat signifikan dalam memediasi hubungan antara tekanan COVID-19 dan masalah emosional/perilaku anak secara tidak langsung. Orang tua melaporkan tingkat kesulitan yang meningkat selama pandemik COVID-19 sehingga mereka menggunakan praktik pengasuhan negatif yang menyebabkan masalah emosional atau perilaku pada anak. Stresor terkait COVID-19 yang lebih besar dan kecemasan yang tinggi serta gejala depresi dikaitkan dengan stres yang dirasakan orang tua. Kondisi ini menyebabkan peningkatan risiko perilaku negatif pada anak (Brown et al., 2020). Hal ini disebabkan stres pengasuhan merupakan salah satu faktor risiko dari masalah perilaku anak (Neece et al., 2012). Studi ini adalah yang pertama menunjukkan bahwa hubungan antara tekanan COVID-19 dan pengasuhan negatif dan masalah emosional/perilaku anak lebih kuat untuk orang tua dengan tingkat ACE yang lebih tinggi. Individu dengan pengalaman penganiayaan anak dan atau kekerasan pasangan intim mungkin lebih rentan mengalami kesulitan sebagai orang tua dan stresor akut tersebut memperburuk kerentanan relasional yang ada seperti dalam hubungan orang-tua-anak (Randall & Bodenmann, 2017). Oleh sebab itu perlu untuk meningkatkan sumber daya dan dukungan kesehatan mental pada keluarga (Adams et al., 2021).



Sumber literatur kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh (Lee et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk meneliti efek determinan sosial Kesehatan pada stress terkait COVID-19, stres dan perselisihan keluarga dan diagnosis pribadi COVID-19. Hasil penelitian menjelaskan bahwa populasi penelitian yang kurang mendapat pelayanan Kesehatan akan mengalami stres dan perselisihan yang lebih tinggi di tingkat individu dan keluarga dan gejala COVID-19 yang lebih parah. Selama masa pandemik, Para orang tua melaporkan mengenai Kesehatan mental mereka yang lebih buruk dibandingkan dengan masa sebelum pandemik terjadi (Thomson et al., 2021). Dalam perjalanannya, Pelayanan Kesehatan masih terdapat beberapa hambatan sehingga pelayanan Kesehatan menjadi kurang optimal. Hal ini menjadi evaluasi untuk optimalisasi layanan Kesehatan pada saat pandemik COVID-19 (Spagnolo et al., 2022). Penelitian ini pada akhirnya mendapat beberapa rekomendasi dari para peserta penelitian (manajer kesehatan, dokter keluarga dan dokter Kesehatan mental) yaitu untuk mengatasi hambatan yang terjadi maka penting untuk memperkuat kapasitas sistem perawatan Kesehatan mental dengan menambah sumber daya manusia di komunitas dan pengaturan perawatan primer, termasuk pada titik akses rujukan guna untuk tindak lanjut pasien dan kesinambungan perawatan serta mendorong sistem perawatan Kesehatan adaptif dalam situasi darurat seperti menjaga Kesehatan mental dan memastikan ketersediaan layanan Kesehatan mental baik secara digital serta menawarkan inisiatif seperti webinar dan video tentang manajemen stres. Tingginya kualitas pelayanan Kesehatan yang di masa pandemik COVID-19 maka akan meningkatkan kepuasan pasien (Sisdiyantoro et al., 2021).

Sumber literatur ketiga adalah penelitian yang dilakukan (Wang et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk bagaimana status pekerjaan orang tua (yaitu, kehilangan pekerjaan dan WFH) mempengaruhi remaja secara tidak langsung melalui fungsi keluarga (yaitu, konflik orang tua-remaja dan kehangatan orang tua) dan apakah hubungan ini bervariasi menurut status sosial ekonomi keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang kehilangan pekerjaan menunjukkan peningkatan konflik orang tua-anak yang juga memprediksi penurunan afek positif anak dan peningkatan afek negatif pada anak.

Kehilangan pekerjaan dapat mempengaruhi tingkat gejala depresi di antara pasangan orang tua terutama bagi istri dengan suami yang kehilangan pekerjaan. Hal ini memicu konflik dalam rumah tangga yang menyebabkan stres pada keluarga (Varghese et al., 2020). Namun, ternyata orang tua yang bekerja dari rumah dapat meningkatkan hubungan kehangatan dalam keluarga, yang akan memprediksi peningkatan afek positif dan penurunan afek negatif anak. WFH memiliki hubungan positif dengan waktu yang dihabiskan bersama anggota keluarga. Meskipun secara statistik tidak ada hubungan keseluruhan yang signifikan antara WFH dan keseimbangan kehidupan kerja, pekerja yang lebih tua cenderung untuk terlibat dalam peningkatan keseimbangan kehidupan kerja selama WFH. Kedua proses adaptif itu berhubungan positif dengan kualitas hubungan keluarga (Wu et al., 2022).



Sumber literatur keempat adalah penelitian yang dilakukan oleh (Freisthler et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana situasi keluarga yang tinggal di rumah selama pandemik COVID-19 berhubungan dengan stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres dalam keluarga terjadi ketika tuntutan kerja dari rumah hingga larut malam selama pandemik COVID-19. Sedangkan, mereka butuh untuk menjalin kelekatan dengan anak. Orang tua membutuhkan istirahat seperti menghabiskan waktu bersama anak untuk mengurangi stres. Keluarga yang merasakan lockdown menunjukkan tingkat stres pengasuhan yang jauh lebih tinggi (Helland et al., 2021). 44,3% orang tua dengan anak <18 tahun yang tinggal di rumah melaporkan kesehatan mental yang lebih buruk akibat pandemi COVID-19. Hal ini berdampak pada peningkatan konsumsi alkohol, pikiran/perasaan bunuh diri, stres, kekerasan fisik/emosional dalam rumah tangga, dan lebih banyak konflik dalam keluarga (Thomson et al., 2021)(Gadermann et al., 2021).

Artikel jurnal kelima merupakan penelitian yang dilakukan oleh (Jansen et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak stres terkait pandemi pada praktik pengasuhan makanan termasuk interaksi seputar makanan ringan, dan pola makan anak. Temuan menjelaskan bahwasannya para orang tua mengalami stres terkait dengan kondisi Kesehatan anak-anak mereka saat pandemik berlangsung. Stres saat pandemik yang lebih tinggi ini dikaitkan dengan frekuensi asupan anak-anak yang lebih besar dari cemilan manis dan gurih dan hal ini berdampak pada resiko obesitas anak selama pandemik COVID-19. Obesitas merupakan salah satu masalah yang terjadi akibat dari penurunan aktivitas fisik (sekolah ditutup dan juga wajib untuk selalu di rumah) dan juga perubahan pada pola tidur dan pola makan anak-anak (Kurt et al., 2021). Para keluarga menceritakan bahwa kebiasaan makan mereka telah berubah diantaranya pada frekuensi waktu makan, peningkatan konsumsi cemilan, sampai perubahan pada keterhubungan keluarga pada saat waktu makan dan penggunaan layar saat makan (Hammons & Robart, 2021). Hasil lainnya yaitu peningkatan asupan makanan dan pilihan makanan yang tidak sehat seperti kentang, daging dan minuman manis juga tercatat selama pandemik COVID-19 yang mengakibatkan resiko peningkatan berat badan (Stavridou et al., 2021).

Artikel jurnal keenam merupakan penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al., (2022). Penelitian ini mendokumentasikan efek CM (*Child Maltreatment*) multidimensi (ancaman dan kekurangan) pada masalah tidur remaja yang diukur sebelum dan selama konteks pandemi. Penelitian ini mendapati di antara anak laki-laki, kekurangan tetapi bukan ancaman secara langsung memprediksi peningkatan masalah tidur selama pandemi. Lebih jauh, stres terkait Covid-19 (laporan orang tua dan anak) secara signifikan meningkatkan hubungan antara ancaman dan kekurangan masalah tidur pada anak laki-laki. Sebaliknya, di antara anak perempuan, tidak ditemukan efek langsung yang signifikan dari CM dimensi pada masalah tidur atau efek interaksi CM dan stres terkait Covid-19 pada masalah tidur.

Pola asuh negatif yang membawa kerugian bagi anak berkaitan erat dengan masalah tidur (Xiao et al., 2020). Pengasuhan negatif pada masa kanak-kanak adalah jenis



stres awal kehidupan yang sangat penting. Stres dapat mengaktifkan sistem hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), mempengaruhi kardiovaskular, katekolamin, kortisol, dan hormon adrenokortikotropik yang memiliki pengaruh terhadap masalah tidur. Selama masa pandemik Covid-19 juga stres dan kekhawatiran remaja tentang masa pandemi secara signifikan terkait dengan penurunan kualitas tidur dan perilaku tidur/bangun yang tertunda (Becker et al., 2021). Selama masa pandemi stres pada orang tua juga meningkat. Karantina sangat meningkatkan kepadatan ruang di dalam rumah, menghasilkan lebih banyak waktu bagi anggota keluarga untuk berinteraksi dan terlibat dalam konflik keluarga (Rodriguez et al., 2021).

SIMPULAN

Penelitian ini menjelaskan Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres pada keluarga selama COVID-19. Faktor stres yang didapat diantaranya yaitu kesulitan ekonomi (PHK), membagi waktu (WFH dan membantu anak), terus kurangnya bantuan (tidak adanya dukungan psikologis dan akses pelayanan kesehatan mental), mengenai kebutuhan makan yang susah didapat, makanan yang tidak bergizi yang berdampak pada resiko obesitas pada anak, pola asuh orang tua yang negatif dan karantina.

Penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Cakupan negara yang digunakan hanya mencakup negara Amerika Serikat, oleh sebab itu perlu untuk memperluas cakupan agar hasil dari Literature Review ini dapat digeneralisasikan secara umum. Penelitian ini juga belum membahas mengenai intervensi untuk penanganan stres pada keluarga. Penelitian selanjutnya perlu mengkaji mengenai intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres keluarga akibat dari pandemik COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. L., Smith, D., Caccavale, L. J., & Bean, M. K. (2021). Parents Are Stressed! Patterns of Parent Stress Across COVID-19. *Frontiers in Psychiatry, 12*(April), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.626456>
- Becker, S. P., Dvorsky, M. R., Breaux, R., Cusick, C. N., Taylor, K. P., & Langberg, J. M. (2021). Prospective examination of adolescent sleep patterns and behaviors before and during COVID-19. *Sleep, 44*(8), 1–11. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab054>
- Behrens, B., Edler, K., Cote, K., & Valentino, K. (2021). Child internalizing symptoms during the COVID-19 pandemic among maltreating and non-maltreating families: Examining the effects of family resources and the Reminiscing and Emotion Training intervention. *Child Abuse and Neglect, January*. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105375>
- Bozkus-Genc, G., & Sani-Bozkurt, S. (2022). How parents of children with autism



- spectrum disorder experience the COVID-19 pandemic: Perspectives and insights on the new normal. *Research in Developmental Disabilities*, 124(February), 104200. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104200>
- Brown, S. M., Doom, J. R., Pena, S. L., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 110(2), 104699. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- Cummings, G. G., MacGregor, T., Davey, M., Lee, H., Wong, C. A., Lo, E., Muise, M., & Stafford, E. (2010). Leadership styles and outcome patterns for the nursing workforce and work environment: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 47(3), 363–385. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.08.006>
- Freisthler, B., Gruenewald, P. J., Tebben, E., Shockley McCarthy, K., & Price Wolf, J. (2021). Understanding at-the-moment stress for parents during COVID-19 stay-at-home restrictions. *Social Science and Medicine*, 279(March), 114025. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114025>
- Gadermann, A. C., Thomson, K. C., Richardson, C. G., Gagné, M., Mcauliffe, C., Hirani, S., & Jenkins, E. (2021). Examining the impacts of the COVID-19 pandemic on family mental health in Canada: findings from a national cross-sectional study. *BMJ Open*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042871>
- Hails, K. A., Petts, R. A., Hostutler, C. A., Simoni, M., Greene, R., Snider, T. C., & Riley, A. R. (2021). COVID-19 distress, negative parenting, and child behavioral problems: The moderating role of parent adverse childhood experiences. *Child Abuse and Neglect*, December, 105450. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105450>
- Hammons, A. J., & Robart, R. (2021). Family Food Environment during the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study. *MDPI*, 8, 354. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children8050354>
- Helland, M. S., Lyngstad, T. H., Holt, T., Larsen, L., & Røysamb, E. (2021). Effects of Covid-19 lockdown on parental functioning in vulnerable families. *Journal of Marriage and Family*, 83(5), 1515–1526. <https://doi.org/10.1111/jomf.12789>
- Jansen, E., Thapaliya, G., Aghababian, A., Sadler, J., Smith, K., & Carnell, S. (2021). Parental stress, food parenting practices and child snack intake during the COVID-19 pandemic. *Appetite*, 161(January), 105119. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105119>
- Kurt, H., Küçüko, S., & Lu, Ğ. (2021). The Effects of the Pandemic on Childhood Obesity Pandeminin Çocukluk Ça ğ ı Obezitesi Üzerine Etkisi. *Turkiye*



- Klinikleri Journal of Pediatrics*, 30(1), 80–83.
<https://doi.org/10.5336/pediatr.2020-77645>
- Lee, D., Paul, C., Pilkington, W., Mulrooney, T., Diggs, S. N., & Kumar, D. (2021). Examining the effects of social determinants of health on COVID-19 related stress, family's stress and discord, and personal diagnosis of COVID-19. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 100183.
<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100183>
- Moher, D., Shamseer, L., Clake, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A., & Group, P.-P. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 Statement. *Systematic Reviews Journal*, 4(1).
<https://doi.org/10.1177/1755738018823800>
- Mumbardó-Adam, C., Barnet-López, S., & Balboni, G. (2021). How have youth with Autism Spectrum Disorder managed quarantine derived from COVID-19 pandemic? An approach to families perspectives. *Research in Developmental Disabilities*, 110(January).
<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103860>
- Narzisi, A. (2020). Handle the autism spectrum condition during coronavirus (Covid-19) stay at home period: Ten tips for helping parents and caregivers of young children. *Brain Sciences*, 10(4).
<https://doi.org/10.3390/brainsci10040207>
- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting Stress and Child Behavior Problems: A Transactional Relationship Across Time. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 117(1), 174–186.
<https://doi.org/10.1352/1944-7558-117.1.48.Parenting>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96–106.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- Rodriguez, C. M., Lee, S. J., Ward, K. P., & Pu, D. F. (2021). The Perfect Storm: Hidden Risk of Child Maltreatment During the Covid-19 Pandemic. *Child Maltreatment*, 26(2), 139–151. <https://doi.org/10.1177/1077559520982066>
- Singletary, B., Justice, L., Baker, S. C., Lin, T. J., Purtell, K. M., & Schmeer, K. K. (2022). Parent time investments in their children's learning during a policy-mandated shutdown: parent, child, and household influences. *Early Childhood Research Quarterly*, 60, 250–261.
<https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.12.014>
- Sisdiyantoro, K., Minarni, E., & Tulungagung, U. (2021). Kualitas Pelayanan Kesehatan Terhadap Kepuasan Pasien Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Protokol Kesehatan. *Jurnal Benefit*, 8(2), 91–104.



- Spagnolo, J., Beauséjour, M., Fleury, M. J., Clément, J. F., Gamache, C., Sauvé, C., Couture, L., Fleet, R., Knight, S., Gilbert, C., & Vasiliadis, H. M. (2022). Perceptions on barriers, facilitators, and recommendations related to mental health service delivery during the COVID-19 pandemic in Quebec, Canada: a qualitative descriptive study. *BMC Primary Care*, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12875-022-01634-w>
- Stankovic, M., Stojanovic, A., Jelena, S., Stankovic, M., Shih, A., & Stankovic, S. (2022). The Serbian experience of challenges of parenting children with autism spectrum disorders during the COVID-19 pandemic and the state of emergency with lockdown. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 31(4), 693–698. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01917-0>
- Stavridou, A., Kapsali, E., Panagouli, E., Thirios, A., Polychronis, K., Bacopoulou, F., Psaltopoulou, T., Tsolia, M., Sergentanis, T. N., & Tsitsika, A. (2021). Obesity in Children and Adolescents during COVID-19 Pandemic. *MDPI*, 8, 135. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children8020135> Academic
- Taubman – Ben-Ari, O., Ben-Yaakov, O., & Chasson, M. (2021). Parenting stress among new parents before and during the COVID-19 pandemic. *Child Abuse and Neglect*, 117(April), 105080. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105080>
- Thomson, K. C., Jenkins, E., Gill, R., Richardson, C. G., Gagn, M., McAuliffe, C., & Gadermann, A. M. (2021). Impacts of the COVID-19 Pandemic on Family Mental Health in Canada: Findings from a Multi-Round Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 18, 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph182212080>
- Varghese, M., Kirpekar, V., & Loganathan, S. (2020). *Family Interventions: Basic Principles and Techniques*. <https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry>
- Wang, M. Te, Henry, D. A., Del Toro, J., Scanlon, C. L., & Schall, J. D. (2021). COVID-19 Employment Status, Dyadic Family Relationships, and Child Psychological Well-Being. *Journal of Adolescent Health*, 69(5), 705–712. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.016>
- Wu, H., Song, Q. C., Proctor, R. W., & Chen, Y. (2022). Family Relationships Under Work From Home: Exploring the Role of Adaptive Processes. *Frontiers in Public Health*, 10(March), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.782217>
- Xiao, D., Wang, T., Huang, Y., Wang, W., Zhao, M., Zhang, W. H., Guo, L., & Lu, C. (2020). Gender differences in the associations between types of childhood maltreatment and sleep disturbance among Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 265(November 2019), 595–602.



<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.099>

Zafar, N., Naeem, M., Zehra, A., Muhammad, T., Sarfraz, M., Hamid, H., Enam, K., Moaz, M., Shah, B., Ishaque, S., & Muhammad, N. (2021). Parenting practices, stressors and parental concerns during COVID-19 in Pakistan. *Child Abuse and Neglect*, *14*(4)(January), 293. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105393>

Zhang, L., Cui, Z., Sasser, J., Carvalho, C., & Oshri, A. (2022). Family stress during the pandemic worsens the effect of adverse parenting on adolescent sleep quality. *Child Abuse and Neglect*, *123*(April 2021), 105390. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105390>



FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB SIKAP HUSNUZAN PADA IBU DENGAN ANAK *CEREBRAL PALSY*

Noor Kamilah¹, Yulia Hairina², Mahdia Fadhila³

^{1,2,3} Prodi Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarmasin
Jl. A. Yani Km. 4,5, Kebun Bunga, Kota Banjarmasin 70235

yhairina@uin-antasari.ac.id

Abstract

When a child is diagnosed with cerebral palsy, it is not easy for parents to accept it, let alone being able to view the child's condition positively. This study aims to determine the factors that cause husnuzan attitudes in mothers with children with cerebral palsy. This research uses a case study approach with 2 mothers who have children with cerebral palsy. The results showed that there were 4 factors that caused the mother's husnuzan attitude, namely social support, religiosity, self-confidence, and the severity of the child's condition. 1) social support is obtained by the mother from the closest family who provides moral encouragement and is involved in raising children, 2) the religiosity of the mother acts as a reminder of the destiny and decree of Allah SWT in interpreting the child's condition, 3) self-confidence helps the mother to more easily through self-acceptance to the child's condition, 4) the severity of the disorder experienced by the child makes the mother more enthusiastic and motivated to provide the best care and treatment, in addition to the gratitude they feel for the development of the child's condition thanks to the treatment they have been undergoing.

Keywords: cerebral palsy; husnuzan factors; husnuzan

Abstrak

Ketika anak didiagnosa mengalami *cerebral palsy* bukanlah hal yang mudah bagi orang tua untuk menerimanya, apalagi dapat memandang keadaan anak dengan positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab sikap husnuzan pada ibu dengan anak penyandang *cerebral palsy*. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan 2 ibu yang memiliki anak penyandang *cerebral palsy*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 4 faktor yang menyebabkan sikap husnuzan pada ibu, yaitu faktor dukungan sosial, religiusitas, kepercayaan diri, dan tingkat keparahan kondisi anak. 1) dukungan sosial didapatkan ibu dari pihak keluarga terdekat yang memberikan dorongan moral serta ikut terlibat dalam mengasuh anak, 2) religiusitas yang ada pada diri ibu berperan sebagai pengingat akan takdir dan ketetapan Allah SWT dalam memaknai kondisi anak, 3) kepercayaan diri membantu ibu untuk lebih mudah melalui penerimaan diri pada kondisi anak, 4) tingkat keparahan gangguan yang dialami anak membuat ibu lebih bersemangat dan termotivasi untuk memberikan pengasuhan dan pengobatan terbaik, disamping rasa syukur yang mereka rasakan pada perkembangan kondisi anak berkat pengobatan yang selama ini dijalani.

Kata kunci : *cerebral palsy*; faktor husnuzan; husnuzan

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan pernikahan, anak merupakan amanah yang ditunggu-tunggu kehadirannya oleh orang tua. Anak juga dapat menjadi penyejuk perasaan bagi



orang tua dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Orang tua tentu memiliki harapan-harapan yang baik untuk anak-anak mereka dimasa depan, baik berupa pendidikan, kesuksesasan, hingga kebahagiaan akan cerahnya masa depan sang anak. Namun disamping itu, Al-Qur'an menyebutkan bahwa anak juga dapat menjadi cobaan bagi orang tuanya, hal ini sebagaimana yang terdapat dalam Surah Al-Anfal ayat 28 yang berbunyi :

"Dan ketahuilah, bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah sebagai cobaan dan Sesungguhnya di sisi Allah-lah pahala yang besar" (Q.S Al-Anfal : 28).

Pada ayat Al-Anfal di atas, Allah SWT menyatakan bahwa harta yang didapatkan dari hasil kerja keras manusia dan anak-anak yang menjadi kebanggaan mereka hanyalah semata-mata cobaan dari Allah SWT untuk menguji keimanan mereka dihadapan Allah SWT. Ibnu Katsir menafsirkan bahwa ujian dan cobaan yang diberikan Allah adalah untuk mengetahui apakah manusia mensyukuri dan mentaati perintah dan larangan-Nya, atau sebaliknya (Habibah, 2015; Raub, 2010).

Salah satu bentuk ujian dan cobaan tersebut adalah kondisi anak yang terlahir dengan keterbatasan, baik secara fisik maupun mental. Setiap orang tua tentunya mengharapkan anak mereka terlahir dengan kondisi sehat tanpa kurang satu apapun dan bertumbuh kembang secara normal sesuai dengan tahap perkembangannya. Namun tidak semua anak terlahir dengan kondisi normal dan memiliki perkembangan yang baik sesuai dengan harapan orang tua (Siron & dkk, 2020). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2017 diketahui bahwa jumlah Anak Berkebutuhan Khusus di Indonesia berada pada angka 1,6 juta anak dengan berbagai jenis gangguan (Anindita & Apsari, 2019), termasuk diantaranya adalah gangguan *cerebral palsy*.

Cerebral palsy merupakan suatu gangguan atau kelainan yang diakibatkan oleh kerusakan atau kelainan pada perkembangan otak sejak dalam kandungan saat proses kelahiran sampai usia tiga tahun. *Cerebral Palsy* adalah gangguan gerakan dan postur yang muncul pada masa bayi atau anak usia dini. Hal ini disebabkan oleh kerusakan nonprogresif pada otak sebelum, selama, atau segera setelah lahir (Sakdiyah, 2012). Penyandang *cerebral palsy* memiliki karakteristik seperti mengalami kekakuan pada otot tubuh, terdapat gerakan-gerakan yang tidak terkontrol pada tangan, kaki, lengan, dan otot-otot wajah, hilangnya keseimbangan gerakan, otot mengalami kekakuan sehingga seperti robot jika berjalan. Karakteristik ini pun berbeda-beda tergantung seberapa parah gangguan yang dialami (Venty, 2015).

Cerebral palsy bukan merupakan penyakit yang mengancam nyawa, akan tetapi merupakan sebuah kondisi dimana otak mengalami kerusakan atau kelainan yang bersifat permanen atau dengan kata lain tidak bisa disembuhkan. Namun terapi dan perawatan dapat membantu mengurangi dampaknya pada tubuh. Gangguan ini juga tidak bersifat menular karena disebabkan oleh gangguan pada pada salah satu bagian otak. Anak yang memiliki gangguan *cerebral palsy* memiliki fisik yang berbeda dibandingkan anak lain. Kondisi fisik penyandang *cerebral palsy* tergantung pada tingkatan dan kategorinya, tergantung bagian otak bagian mana



yang mengalami kerusakan. Sebagian besar anak *cerebral palsy* mengalami gangguan gerak dan beraktivitas dengan bebas (Anindita & Apsari, 2019; Maimunah, 2013).

Kondisi anak *cerebral palsy* yang memerlukan bantuan orang tua dari berbagai aspek secara nyata memberikan beban pengasuhan yang berat untuk orang tua. Keterbatasan anak dalam aspek motorik membuat orang tua harus siap sedia membantu anak dalam menjalankan aktivitasnya, termasuk perihal makan, minum, mandi, hingga membantu anak saat buang air. Orangtua dengan anak *cerebral palsy* harus dapat berperan sebagai *advocates* (pendukung), guru, dan juga pengasuh. Hal yang terpenting yaitu orang tua harus membantu anak mengembangkan kemampuan pada berbagai aspek kehidupan, seperti kemampuan komunikasi, bina-bantu diri, mobilitas, perkembangan panca indera, motorik halus dan kasar, kognitif, dan sosial. Belum lagi gangguan komorbid yang diderita anak, membuat orang tua harus selalu mendampingi anak mereka. Kemudian, dampak pada orang tua yang memiliki anak dengan *cerebral palsy* sulit untuk diukur. Orangtua mungkin mengalami emosi-emosi tertentu seperti marah, sedih, merasa tidak percaya akan apa yang terjadi, atau merasa terisolasi. Emosi-emosi yang mereka alami akan muncul cukup kuat ketika diagnosis atau bahkan sepanjang waktu (Valentina, 2014).

Salah satu penelitian mengenai orang tua yang memiliki anak *cerebral palsy* adalah penelitian yang dilakukan oleh Eisenhower (dalam Sakdiyah, 2012) yang menyatakan bahwa *cerebral palsy* menduduki peringkat kedua yang dapat memicu timbulnya stres bahkan depresi pada ibu dari 10 gangguan keterlambatan perkembangan anak. Apalagi jika keadaan anak tergolong *cerebral palsy* dengan klasifikasi berat. Penelitian lain yang serupa yaitu penelitian yang dilakukan oleh Mu'ala dkk dengan partisipan sebanyak 100 pengasuh atau ibu anak *cerebral palsy* menghasilkan kesimpulan bahwa ibu yang mengasuh anak *cerebral palsy* hampir 64 % mengalami depresi dan emosi yang tidak stabil, dan merasa sedih dengan keadaan anaknya, sementara sebanyak 94 % merasa bersalah dan frustrasi karena anak *cerebral palsy* sangat ketergantungan dengan ibu dan hal itu membuat ibu merasa kelelahan dalam merawat anak *cerebral palsy*.

Perubahan lingkungan, perubahan dan permasalahan yang berhubungan dengan peran sosial, serta kondisi fisik yang kelelahan karena harus merawat anak memicu pikiran yang menafsirkan stres. Pikiran negatif ini dapat menyebabkan adanya emosi yang negatif pula (Kafah, 2018). Pikiran negatif yang memicu stres dapat melemahkan sel-sel kekebalan tubuh dan berakibat tubuh lebih rentan terhadap penyakit. Michael Nudel dalam Amir menyebut bahwa pikiran-pikiran negatif seperti rasa iri, marah, getir dapat berpengaruh pada kelenjar-kelenjar endoktrin karena terakumulasinya racun dalam darah. Oleh karena itu, menjaga pikiran tetap positif adalah cara untuk menyingkirkan racun-racun tersebut (Amir, 2017). Limbert pada penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif mempunyai peran yaitu dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif (Kholidah, 2012).



Berpikir positif adalah suatu keterampilan kognitif yang dapat dilakukan oleh orang tua yang memiliki *cerebral palsy* untuk mereduksi pikiran-pikiran negatif penyebab stres maupun depresi. Dalam ranah Psikologi Islam, berpikir positif memiliki kemiripan dengan husnuzan. Husnuzan dan kemampuan berpikir positif pada dasarnya memiliki kesamaan dalam konsepnya. Hal ini bisa terlihat dari definisi maupun tujuan keduanya dalam memandang kondisi kejiwaan seseorang dengan berorientasi pada cara pikir yang baik atau positif. Meskipun pada landasan dan orientasinya memiliki perbedaan, namun karena kemiripan konsep berpikir positif dan husnuzan ini, seringkali keduanya kerap dijadikan sebagai satu kesatuan dalam kajian literatur tasawuf dan psikologi Islam (Rahmah, 2021; Rusydi, 2012; Sagir, 2011).

Istilah husnuzan sendiri berasal dari Bahasa Arab yang telah diserap ke dalam Bahasa Indonesia, berakar dari dua kata yaitu *husn* yang berarti baik atau positif dan *dzan* yang bermakna persangkaan. Husnuzan dapat diartikan sebagai cara pandang seseorang yang melihat segala sesuatu dengan positif. Seseorang yang berhusnuzan akan mempertimbangkan segala hal dengan pikiran yang jernih, hatinya dan pikirannya bersih daripada prasangka (Rahmah, 2021). Imam Ja'far Shadiq berkata, "Berperasangka baik kepada Allah berarti kamu tidak boleh berharap kecuali kepada-Nya dan kamu tidak boleh takut terhadap apapun kecuali dari dosa-dosa yang kamu lakukan". Sementara menurut al-Nawaawy berprasangka baik kepada Allah adalah anggapan bahwa Allah selalu memberikan kasih sayang dan kemaafan. Rusydi menjelaskan bahwa sikap husnuzan muncul dari hati yang tenang dan tenang, dan menerima segala yang ditetapkan Allah, sehingga individu tidak merasa khawatir, cemas, atau curiga atas ketetapan Allah (Rusydi, 2012).

Husnuzan memiliki banyak pengaruh pada kesehatan mental manusia. Berdasarkan penelitian khusus tentang pengaruh husnuzan, diketahui bahwa husnuzan berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Siddik dan Uyun pada tahun 2017 secara spesifik membahas mengenai manfaat husnuzan, yaitu pengaruhnya terhadap *psychological well-being* pada penyandang penyakit HIV/AIDS. Penelitian tersebut menggunakan 2 skala dalam uji data, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala husnuzan. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa husnuzan memiliki pengaruh signifikan yang positif terhadap *psychological well-being* pada penyandang HIV/AIDS, yaitu semakin besar husnuzan maka akan semakin besar pula *psychological well-being* dan sebaliknya. Seseorang yang sehat mentalnya akan merasakan kepuasan dalam hidupnya, kemudian juga kepuasan hidup ini erat dipengaruhi oleh persepsi individu dalam menilai kualitas hidupnya. Berpikir negatif memberikan variasi unik pada kecemasan, stress, depresi, rendahnya..kebahagiaan dan kepuasan hidup. Sementara berpikir positif mampu menambah variasi kebahagiaan juga kepuasan hidup. Penilaian akan kepuasan hidup juga melibatkan unsur-unsur kognitif, karena untuk menghasilkan persepsi kepuasan hidup dibutuhkan pemikiran, wawasan, dan persepsi tertentu dalam memandang kehidupan secara positif.

Berdasarkan wawancara awal yang didapatkan, ibu yang memiliki anak penyandang *cerebral palsy* memiliki sikap husnuzan atau berpikiran positif terhadap kondisi sang anak. Kondisi anak mereka yang berbeda dari anak normal



lainnya tidak membuat ibu terpuruk dan berputus asa. Justru kondisi anak dipandang sebagai ujian sekaligus cobaan yang mesti diterima dengan lapang dada. Meski pada awal diagnosis mengalami rasa terkejut dan tidak percaya, namun ibu tidak menyerah pada takdir dan terus berupaya untuk mewujudkan kesembuhan anaknya. Kondisi *cerebral palsy* bukanlah gangguan yang bisa dianggap ringan, sebab penderitanya benar-benar memerlukan bantuan oranglain untuk setiap aktivitas mereka sehari-hari, belum lagi komorbid yang menyertainya semakin menambah beban pengasuhan orang tua. Beban pengasuhan tersebut disebabkan oleh peran ganda yang dirasakan ibu terkait kondisi anak yang memerlukan banyak bantuan dalam aktivitas sehari-hari. Akan tetapi, meskipun anak mereka terlahir dengan keterbatasan, ibu dengan anak *cerebral palsy* memiliki pandangan husnuzan terkait kondisi anak mereka yang ditunjukkan lewat sikap semangat dan optimis dalam memandang kesembuhan anak mereka. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menjadi tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran seorang ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* bisa memandang kondisi anak mereka dengan husnuzan, serta apa saja faktor yang menyebabkan ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* bisa bersikap husnuzan terhadap kondisi anak mereka.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif dengan pengambilan data langsung kepada subjek-subjek terkait. Kemudian pendekatan penelitian menggunakan studi kasus untuk mengungkapkan lebih dalam terkait peristiwa atau keadaan dari sudut pandang subjek. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* dengan kategori gangguan anak yaitu sedang dan berat, berinisial Mama H dan Mama K. Penelitian dilakukan dikediaman masing-masing subjek. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu didasari oleh kriteria-kriteria tertentu. Untuk kriteria subjek sendiri, ada beberapa kriteria dalam pengambilan subjek penelitian yaitu :

- a. Ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* dan mengasuh anak mereka secara langsung tanpa bantuan suster.
- b. Usia subjek sudah lebih dari 30 tahun dan usia anak *cerebral palsy* diatas 7 tahun.
- c. Anak telah menerima terapi atau pendidikan sekolah khusus.
- d. Ibu telah memiliki penerimaan diri terkait keadaan sang anak.
- e. Bersedia menjadi subjek/narasumber penelitian.

Penelitian ini akan memberikan gambaran deskriptif mengenai faktor-faktor apa saja yang menjadi penyebab husnuzan pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Metode pengambilan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk menggali informasi mengenai faktor-faktor penyebab ibu dengan anak *cerebral palsy* bisa berhusnuzan. Untuk wawancara, peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur, yaitu wawancara dengan *setting* yang fleksibel dan natural yang menekankan pada kedalaman diskusi, guna tercapainya tujuan penelitian dan agar dapat menggali lebih banyak informasi terkait faktor



penyebab husnuzan pada ibu dengan anak *cerebral palsy*. Observasi dilakukan bersamaan dengan wawancara dengan berfokus pada pengamatan pengasuhan yang diberikan ibu kepada anaknya. Peneliti juga memperoleh data penelitian melalui dokumentasi berupa gambar-gambar terkait kondisi anak *cerebral palsy*, peralatan penunjang untuk anak seperti kursi roda, alat makan, dan alat terapi di rumah, serta dokumen diagnosa dari para ahli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut disajikan identitas dari kedua subjek penelitian:

Tabel 1.
Identitas Subjek Penelitian

Nama Inisial	Subjek Mama H	Subjek Mama K
Usia	43 tahun	35 tahun
Status Perkawinan	Kawin	Kawin
Jumlah Anak	2	2
Pekerjaan	Pedagang	Ibu rumah tangga
Usia Anak CP	11 tahun	12 tahun
Tipe CP	<i>Spastic</i>	Campuran (<i>spastic</i> dan <i>athetoid</i>)

Respon Emosi dan Proses Penerimaan Memiliki Anak *Cerebral Palsy*

Kedua subjek yakni Mama H dan Mama K (inisial) merupakan seorang ibu yang memiliki anak dengan gangguan *cerebral palsy*. Anak subjek Mama H adalah anak perempuan yang berusia 11 tahun yang mengalami *cerebral palsy* kategori sedang dengan tipe gangguan *spastic*, yakni adanya kekakuan pada otot-otot tubuh, terutama pada anggota gerak tangan dan kaki, sehingga memiliki keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, makan, minum, mandi, hingga memakai baju. Kemudian subjek kedua yaitu subjek Mama K adalah seorang ibu rumah tangga yang memiliki anak *cerebral palsy* laki-laki berusia 12 tahun dengan kategori berat, dan mengalami tipe gangguan campuran yaitu tipe *spastic* dan *athetoid*, yang mengalami keterbatasan hampir di semua bagian tubuh sehingga memerlukan bantuan orang lain untuk semua kebutuhan sehari-hari.

Respon pertama saat mengetahui anaknya terdiagnosa *cerebral palsy*, pada subjek Mama H menunjukkan emosi negatif berupa keterkejutan, bingung, dan tidak percaya. Apalagi mengetahui bahwa anaknya berbeda dengan anak lain membuat subjek Mama H sedih. Subjek Mama H sama sekali tidak menyangka anaknya akan mengalami *cerebral palsy* karena saat didalam kandungan, kondisi anak dan dirinya terpantau normal dan baik-baik saja. Namun, subjek Mama H mengungkapkan bahwa saat proses kelahiran terjadi kendala, dimana posisi anaknya berubah menjadi *sungsang* sesaat sebelum kelahiran, sehingga membuat kepala anaknya itu tersangkut pada dinding rahim yang menyebabkan kondisi anaknya lemas saat dilahirkan, badannya kebiruan, dengan detak jantung yang sangat lemah. Akan tetapi subjek Mama H tetap tidak bisa menyangka bahwa kondisi anaknya akan berbeda dengan anak lain.



Sementara pada subjek Mama K, emosi yang ditunjukkan saat pertama kali mengetahui anak terdiagnosa *cerebral palsy* adalah rasa sedih dan tidak bisa menerima kenyataan, terlebih kondisi anaknya yang dinyatakan berat membuat subjek Mama K semakin terpukul. Subjek Mama K mengalami kendala saat proses melahirkan anak pertamanya dimana adanya keterlambatan saat penanganan kelahiran sehingga anaknya sempat terminum air ketuban. Kondisi anaknya saat dilahirkan menunjukkan tanda-tanda kebiruan di seluruh tubuh, tidak menangis, dan mengalami kejang-kejang sehingga harus menjalani perawatan intensif.

Emosi negatif yang ditunjukkan oleh kedua subjek saat mengetahui anak mereka terdiagnosa *cerebral palsy* ini merupakan hal yang wajar dialami oleh orang tua saat pertama kali mengetahui kabar tidak mengenakkan mengenai anak mereka. Hal ini sebagaimana pada penelitian Sakdiyah mengenai penerimaan diri pada orang tua yang memiliki *cerebral palsy* bahwa pada tahap awal orang tua mengetahui kondisi anak menunjukkan rasa penolakan. Perasaan orang tua selanjutnya akan diliputi kebingungan. Bingung atas arti diagnosa, bingung akan apa yang harus dilakukan, sekaligus bingung mengapa hal ini dapat terjadi pada anak mereka. Kebingungan ini sangat manusiawi, karena umumnya, orang tua mengharapkan yang terbaik untuk anak mereka. Tidak mudah bagi orang tua manapun untuk dapat menerima apa yang sebenarnya terjadi (Sakdiyah, 2012).

Orang tua yang memiliki anak *cerebral palsy* memiliki beban pengasuhan berat karena kondisi *cerebral palsy* yang dialami oleh anak mereka, memberikan dampak psikologis berupa stress dan pikiran yang naik-turun dalam memandang positif kondisi anak. Pola pikir adalah satu hal yang cukup berpengaruh pada fungsi psikologis seseorang. Baik buruknya persepsi seseorang dalam memandang tentunya akan berdampak pada fungsi psikologisnya. Dalam kajian keislaman, ada beberapa pola pikir yang membahayakan bagi jiwa seseorang, yaitu pola pikir untuk berbuat keburukan (*afkaar al-suu'*), pola pikir untuk berbuat syirik (*afkaar al-syirk*), dan pola pikir berbuat keji (*afkaar al-faahisyah*), pola pikir tersebut dapat muncul salah satunya disebabkan oleh masuknya syaitan ke dalam sistem neurologi manusia melalui saraf (*al-'uqad*), dan untuk mengatasi hal tersebut (*coping*) manusia harus senantiasa meminta perlindungan dari Allah. Husnuzan merupakan salah satu teknik *coping* yang bisa dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan hidup dan tekanan mental, terutama pada ibu yang memiliki stres karena beban pengasuhan yang dirasakan terkait kondisi *cerebral palsy* yang dialami anak mereka. Jika tidak dilakukan, gangguan tersebut akan semakin meningkat dan menjadi sulit untuk dipulihkan (Rusydi, 2012)

Berdasarkan wawancara dan observasi, subjek Mama H dan subjek Mama K sudah berada pada tahap penerimaan. Penerimaan terhadap kondisi anak tidak terlepas dari dukungan orang-orang terdekat, terutama pasangan yang memberikan dukungan terkait kondisi anak. Bentuk penerimaan pada subjek ditunjukkan dengan menerima kondisi anak apa adanya, memberikan penanganan pada kondisi anak, percaya pada kemampuan diri dalam mengasuh anak, serta terbuka pada lingkungan sosial. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Sheerer (dalam Faradina, 2016), dalam aspek penerimaan diri seperti perasaan sederajat yaitu mampu menerima kekurangan dan kelebihan anak, percaya kemampuan diri, bertanggung jawab,



orientasi keluar diri yaitu memiliki sikap terbuka pada orang lain agar mendapatkan penerimaan sosial, dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial, menyadari keterbatasan yaitu penilaian realistik terhadap kekurangan dan kelebihan dan menerima sifat kemanusiaan dengan tidak menyangkal impuls emosi atau perasaan dalam diri.

Pada subjek Mama H, penerimaan lebih cepat dirasakan berkat penjelasan dokter mengenai kondisi anaknya yang hanya mengalami *cerebral palsy* kategori sedang dengan gambaran fisik tidak jauh berbeda dengan anak normal lainnya. Hanya saja, anak subjek Mama H belum bisa berjalan dan tangan kanannya kaku, sehingga memerlukan bantuan saat makan, minum, dan mandiri. Peran suami yang senantiasa siap membantu dalam hal pengasuhan turut menguatkan penerimaan subjek Mama H terhadap kondisi sang anak, sehingga seiring berjalannya waktu subjek Mama H dapat menerima kondisi sang nak. Penerimaan pada subjek Mama H ditunjukkan dengan upaya pengasuhan dan pengobatan yang dilakukan untuk anak. Subjek Mama H rajin membawa anaknya pergi berobat dan menjalani terapi di tempat-tempat fasilitas kesehatan terbaik di Kota Banjarmasin dan Banjarbaru. Disamping menjalani pengobatan di rumah sakit, subjek Mama H juga membawa anaknya untuk menjalani pengobatan tradisional dengan metode urut atau pijat, guna untuk melenturkan kekakuan otot tangan dan kaki anaknya.

Kemudian pada subjek Mama K, kondisi anaknya yang dinyatakan dokter mengalami *cerebral palsy* kategori berat, awalnya berat sekali untuk bisa menerima kondisi anak. Anak subjek Mama K mengalami kondisi *cerebral palsy* berat yang menunjukkan keadaan fisik berbeda dengan anak-anak normal lain, dimana pertumbuhan tulang kaki bengkok serta tangan dan kaki yang mengalami kekakuan. Terlebih anaknya itu merupakan penyandang gangguan berat dengan banyak gangguan penyerta sehingga membuat subjek Mama K seringkali mengalami kelelahan dan stres karena beban pengasuhan yang tinggi. Namun, berkat dukungan suami dan sang ibu yang selalu siap membantu mengurus anak dan memberikan semangat serta motivasi, pada akhirnya subjek Mama K dapat berada pada tahap penerimaan terhadap kondisi anak. Penerimaan ini ditunjukkan dengan upaya pengasuhan maksimal yang diberikan kepada anak dan pengobatan untuk perkembangan kondisi sang anak. Subjek Mama K juga sering mengajak anaknya itu jalan-jalan agar anaknya tidak bosan karena selalu berada dirumah. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek Mama K sudah berada pada tahap penerimaan pada kondisi sang anak.

Gambaran dan Faktor - Faktor Penyebab Sikap Husnuzan Pada Ibu

Berdasarkan hasil penelitian, kedua subjek telah berada pada tahap penerimaan terhadap kondisi anak mereka. Penerimaan yang dirasakan oleh ibu tidak terlepas dari bagaimana mereka berupaya untuk senantiasa berhusnuzan, baik terhadap ketetapan Allah SWT atar takdir yang harus dilalui, maupun terkait dengan prasangka terhadap manusia. Fakta yang diperoleh dari penelitian ini bahwa kedua subyek menunjukkan adanya upaya untuk penanganan yaitu berupa pengobatan dan terapi untuk mengoptimalkan kemampuan anak, hal ini termasuk ke dalam tawakal yang merupakan salah satu indikator husnuzan kepada Allah SWT.



Menurut Rusydi (2012), ada dua aspek husnuzan, yaitu husnuzan kepada Allah SWT dan husnuzan kepada sesama manusia. Indikator atau ciri khas dari berhusnuzan kepada Allah SWT antara lain memiliki sikap semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari terutama terkait kondisi anak, memiliki sikap optimis, tawakal, dan menganggap bahwa Allah senantiasa memberikan kasih sayang, kesehatan, dan kemaafan. Kemudian indikator husnuzan kepada sesama manusia yaitu tidak adanya rasa benci, tidak adanya rasa iri, tidak adanya prasangka atau kecurigaan, dan tidak adanya *tajanus* atau *tahasus* (mencari-cari keburukan orang lain) (Rusydi, 2012).

Sebagaimana aspek husnuzan yang dikemukakan oleh Rusydi di atas, subjek dalam penelitian ini memiliki indikator-indikator husnuzan terhadap kondisi sang anak. Subjek Mama H memiliki rasa optimis yang tinggi bahwa anaknya akan sembuh suatu saat nanti. Rasa optimis ini disertai dengan perkembangan kondisi anaknya yang menunjukkan kemajuan berkat usaha terapi yang selama ini ia dijalani. Subjek Mama H meyakini bahwa kemajuan kondisi anaknya tidak terlepas dari kasih sayang Allah kepada anaknya itu. Sebagai rasa syukur, subjek Mama K mengungkapkan bahwa dirinya menjadi semakin termotivasi dalam beribadah dan semakin bersemangat untuk mengupayakan kesembuhan sang anak. Sementara pada subjek Mama K, meskipun kondisi anaknya menunjukkan gangguan berat yang membuatnya seringkali kelelahan dan stres, namun subjek Mama K mengaku bersyukur karena anaknya mengalami perkembangan berarti, meskipun tidak signifikan namun perkembangan sekecil apapun sangat ia syukuri. Subjek Mama K lebih banyak bertawakal dan berprasangka baik kepada Allah serta menyerahkan semua kepada takdir yang harus ia jalani.

Husnuzan pada ibu tentu tidak bisa dilepaskan dari peran faktor-faktor yang mempengaruhi husnuzan itu sendiri. Menurut Peale, dalam skripsi Afdhal (2014) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi berpikir positif atau dalam hal ini husnuzan, yaitu faktor dukungan sosial, religiusitas, dan kepercayaan diri. Hal ini serupa yang peneliti temukan dalam penelitian ini mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya husnuzan pada orang tua yang memiliki anak *cerebral palsy* yaitu adanya faktor dari dukungan sosial, faktor religiusitas yang dimiliki subjek, faktor kepercayaan diri subjek sebagai orang tua yang memiliki anak dengan gangguan *cerebral palsy*, dan temuan penelitian berupa faktor tingkat keparahan kondisi anak.

Faktor yang pertama, ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* mendapatkan dukungan dari keluarga terdekat. Pada subjek Mama H, anaknya yang merupakan penyandang *cerebral palsy* kategori sedang, memerlukan bantuan pada aktivitas sehari-hari seperti makan, minum, dan mandi. Subjek Mama H mendapatkan dukungan sosial berupa bantuan suami dalam hal mengasuh anak. Subjek Mama H dan suami berbagi peran dalam mengasuh anak, apabila subjek Mama H sedang sibuk, maka suaminya yang akan mengurus anak, segitupun sebaliknya. Suami Mama H akan bergantian mengasuh anak dengan subjek Mama H, seperti dalam hal memandikan anak. Anak sulung Mama H yang berusia 17 tahun juga ikut terlibat dalam mengasuh sang adik apabila subjek Mama H atau suami sedang pergi ke pasar untuk membeli kebutuhan jualan. Dukungan dari pihak keluarga ini secara



nyata memberikan perasaan tidak sendirian pada subjek Mama H sehingga meringankan bebannya sebagai ibu dengan anak *cerebral palsy*. Subjek kedua, yaitu Mama K juga mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat terutama dari pihak keluarga. Seperti halnya subjek Mama H, subjek Mama K juga mendapatkan bantuan dari suami yang selalu siap membantu dalam mengurus rumah tangga, termasuk dalam hal mengasuh anak. Subjek Mama K juga mendapatkan dorongan semangat dari sang ibu, yang memberikan kekuatan kepada subjek Mama K sehingga lebih mudah untuk dapat menerima kondisi anak. Dari lingkungan non-keluarga, subjek Mama K juga mendapatkan dukungan motivasi dari komunitas orang tua ABK, terutama orang tua dengan anak *cerebral palsy* juga membantu subjek untuk mendapatkan dukungan sosial dan berbagi informasi seputar gangguan *cerebral palsy* yang dialami oleh anak.

Sarason mengungkapkan bahwa dukungan sosial diartikan sebagai keberadaan orang lain yang dapat dipercaya, seseorang yang dapat membuat individu lain tahu bahwa orang lain peduli, berharga, dan mencintai individu yang bersangkutan. Sementara Sarafino berpendapat bahwa dukungan sosial dapat diartikan adanya rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh individu dari individu atau kelompok lain. Pada intinya, dukungan sosial berarti mengetahui bahwa orang lain mencintai dan mau melakukan sesuatu yang bisa mereka lakukan untuk orang lain (Sakinah, 2018). Hal ini sebagaimana yang peneliti temui pada subjek dalam penelitian ini yang mendapatkan dukungan sosial terutama dari pihak keluarga seperti pemberian semangat hingga membantu secara langsung dalam mengurus anak.

Dukungan sosial lain yang didapatkan subjek adalah berasal dari para orang tua murid yang berada di SLB tempat sekolah anak. Terkadang subjek Mama H dan Mama K juga mengikuti kegiatan seperti seminar yang ditujukan untuk orang tua dari anak penyandang *cerebral palsy*. Dukungan komunitas ini membantu subjek untuk saling berbagi informasi seputar gangguan CP dan saling berbagi pengalaman satu sama lain. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Herlina pada 2010 yang mengungkapkan bahwa keluarga atau orang tua *cerebral palsy* membutuhkan informasi atau pengetahuan seputar kondisi *cerebral palsy* yang dialami anak mereka secara menyeluruh, mengingat dampak yang timbul akibat *cerebral palsy* begitu luar, mempengaruhi mulai dari aspek motorik, bahasa, kognitif, hingga sosial emosional (Sakinah, 2018).

Faktor kedua, ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* memiliki faktor religiusitas yang kuat di dalam diri sehingga dapat memandang kondisi anak dengan husnuzan. Subjek Mama H dan Mama K memiliki religiusitas yang baik, yang tercermin lewat upaya dan tawakal mereka dalam menghadapi kondisi anak. Pada subjek Mama H, religiusitas beliau tergambar pada rasa syukur yang subjek Mama H tuturkan dalam wawancara. Subjek Mama H sangat bersyukur karena kondisi anaknya sekarang jauh lebih baik daripada dulu. Sebagai ungkapan terimakasih kepada Allah, subjek Mama H memperbanyak amalan ibadah lain seperti puasa sunnah dan juga sholat tahajud. Kemudian religiusitas pada subjek Mama K, yaitu sering mendengarkan ceramah agama oleh *ustadz* dan guru-guru agama untuk meningkatkan keimanan

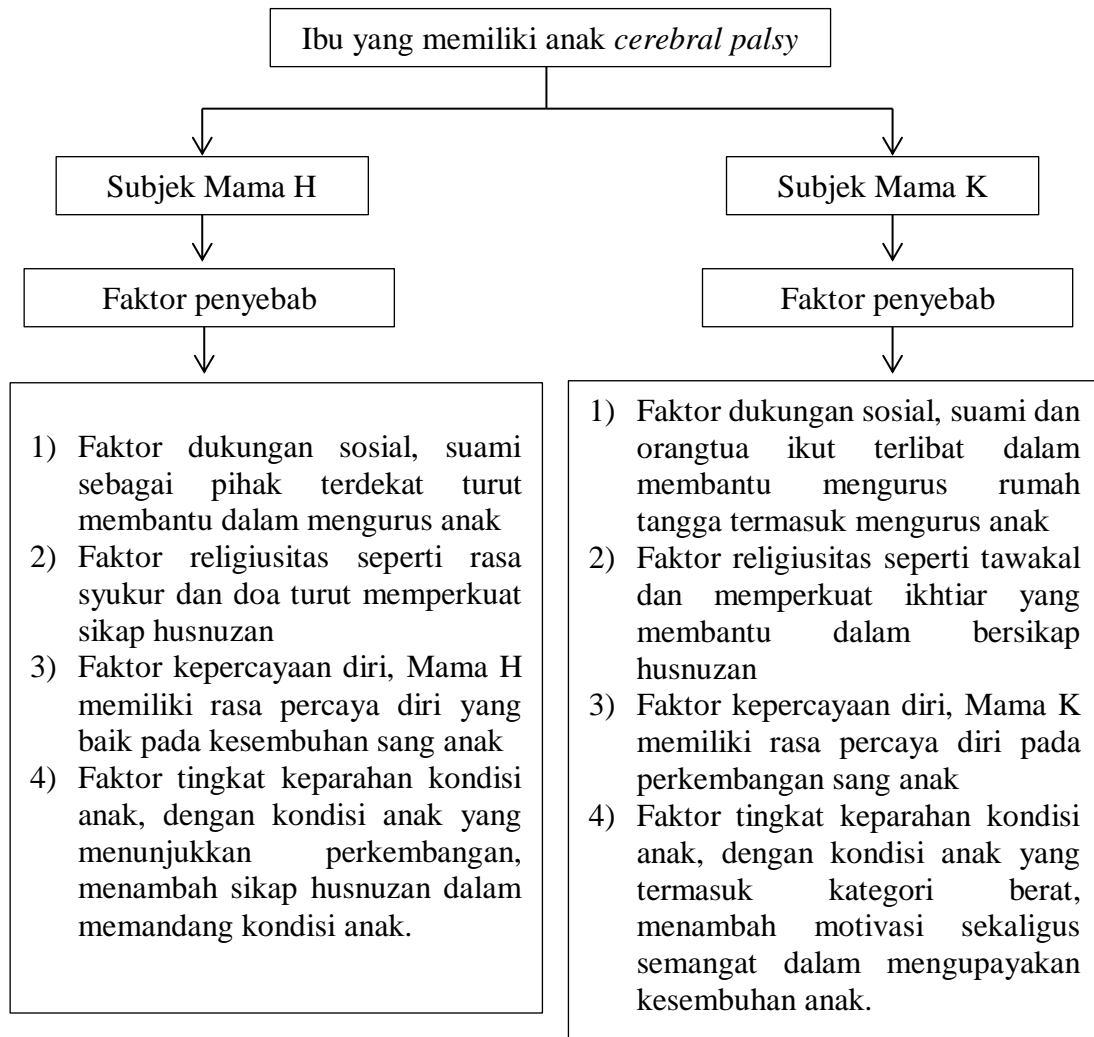


beliau, juga doa-doa yang sering dipanjatkan setiap selesai sholat *fardhu* yang ditujukan terutama untuk kesembuhan anak.

Faktor religiusitas ini memiliki peran penting bagi sikap husnuzan orang tua sebab agama dapat membantu untuk mendapatkan penyembuhan dari penyakit-penyakit pikiran, hati, jiwa, dan tubuh. Kepercayaan yang dianut seseorang dapat menghilangkan ketakutan sehingga dapat memberikan kekuatan. Dalam penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Mattis menemukan bahwa religiusitas membantu untuk dapat menerima kenyataan hidup atau menjembatani antara keinginan didalam dirinya dengan realitas yang ada. Kemudian Wilcox (dalam Husna & Hamdan, 2020) menyimpulkan bahwa orang tua dengan religiusitas yang tinggi akan lebih baik mengembangkan situasi di rumah dan mempraktekkan nilai-nilai yang dapat mengembangkan karakter anaknya, serta rata-rata orang tua yang memiliki religiusitas yang tinggi memperlakukan anaknya dengan penuh kasih sayang.

Faktor ketiga, ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* memiliki kepercayaan diri terhadap kesembuhan sang anak. Subjek Mama H memiliki kepercayaan diri yang baik yang tergambar dari rasa optimis dalam melihat kesembuhan anak mereka. Kemudian pada subjek kedua yaitu Mama K, kondisi anaknya yang merupakan penyandang *cerebral palsy* kategori berat membuatnya harus lebih sering memupuk rasa percaya diri terkait kondisi anak. Meskipun begitu, mengingat kondisi anaknya yang mengalami perkembangan membuat subjek Mama K memiliki keyakinan bahwa kemajuan kondisi anaknya, selain berkat doa-doa yang selama ini ia panjatkan, juga berkat usaha dan ketekunannya dalam mengupayakan kesembuhan untuk anaknya itu. Menurut Dariyo, kepercayaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Orang yang memiliki kepercayaan diri ditandai dengan optimis dalam memandang masa depan, mempunyai inisiatif, kreatif, dan mampu menyadari kelebihan dan kelemahan diri.

Faktor keempat sekaligus sebagai temuan penelitian, ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* memiliki husnuzan terhadap kondisi sang anak berdasarkan faktor tingkat keparahan kondisi anak. Keparahannya gangguan yang dialami anak membuat beban pengasuhan pada ibu turut mempengaruhi terjadinya sikap husnuzan pada ibu. Subjek Mama H memiliki anak *cerebral palsy* dengan gangguan kategori sedang sehingga dalam pengasuhan tidak memiliki peran sebanyak orang tua yang memiliki anak *cerebral palsy* berat, sedangkan subjek Mama K yang memiliki anak dengan gangguan *cerebral palsy* berat mengalami lebih sering kelelahan yang pada akhirnya mempengaruhi emosi dan sensitifitasnya. Hal ini serupa dengan hasil penelitian Seok dkk pada tahun 2012 menyatakan orang tua yang memiliki anak dengan *cerebral palsy* berat memiliki level stres pengasuhan yang lebih tinggi (Ikasari & Kristiana, 2017). Oleh karena itu, subjek Mama K tidak berharap banyak pada kondisi anaknya dan lebih banyak bertawakal pada ketetapan Allah SWT. Akan tetapi, di sisi lain justru membuat subjek Mama K semakin termotivasi dalam mengupayakan pengasuhan terbaik untuk anaknya itu agar kondisi anaknya bisa membaik. Berikut bagan hasil penelitian :



Bagan 1. Faktor-faktor Penyebab Husnuzan Ibu

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, subjek Mama H dan subjek Mama K telah memiliki penerimaan pada kondisi sang anak. Bentuk penerimaan tersebut ditunjukkan dengan menerima kondisi anak apa adanya, mengupayakan penanganan pada kondisi anak, dan terbuka pada lingkungan sekitar guna mendapatkan dukungan sosial. Kedua subjek juga memiliki indikator husnuzan yang ditunjukkan dengan cara pandang yang lebih positif dalam menilai kondisi anak dan diri sendiri.

Faktor penyebab husnuzan antara lain adalah 1) adanya faktor dukungan sosial terutama dari pihak keluarga, 2) adanya faktor religiusitas yang mempengaruhi penerimaan diri subjek pada kondisi sang anak, dan 3) adanya kepercayaan diri ibu dengan meyakini bahwa berkat kerjanya dalam mengupayakan kesembuhan anak dapat membantu perkembangan kondisi anaknya, dan 4) tingkat keparahan



kondisi anak yang membuat ibu semakin termotivasi untuk mengupayakan kesembuhan untuk anaknya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih dengan tulus atas pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini, kepada Kepala Sekolah SLB Negeri Pembina Kota Banjarbaru, yang telah bersedia memberikan informasi dan merekomendasikan subjek dalam penelitian ini, kepada Ibu Jumatiah selaku wali kelas anak-anak *cerebral palsy* yang telah banyak membantu dalam terlengkapinya data-data pendukung, serta terkhusus untuk subjek dalam penelitian ini yang bersedia membantu peneliti sehingga penelitian ini dapat dirampungkan, serta pihak-pihak lain yang peneliti tidak dapat peneliti ucapkan satu-persatu. Terimakasih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdhal. (2014). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kemampuan Berpikir Positif Pada Remaja Akhir* [Skripsi]. UIN Suska Riau.
- Amir, M. (2017). *Tuntunan Rasul SAW Berpikir Positif*. PT Qaf Media Kreativa.
- Anindita, A. R., & Apsari, N. C. (2019). Pelaksanaan support group pada orangtua anak dengan cerebral palsy. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(2), 208–218.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika : Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, Vol. 21, No. 1.
- Faradina, N. (2016). Penerimaan Diri Orangtua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoborneo*, Vol 4, No 1.
- Habibah, I. I. (2015). *Anak dan Harta: Antara Fitnah dengan Zinah (Aplikasi Semiotika-Linguistik Mohammed Arkoun terhadap Al-Qur'an Surah al-Anfal ayat 28, al-Kahfi ayah 46, dan al-Tagabun ayat 15)* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Husna, S. M., & Hamdan, S. R. (2020). Peran Religiusitas dalam Penerimaan Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus. *Prosiding Psikologi*, Vol 6 No 2.
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Jurnal Empati*, Volume 6 Nomor 4.
- Kafah, S. (2018). *Pengaruh Terapi Thought Stopping Untuk Menurunkan Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kholidah, E. N. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, Volume 39 No. 1.



- Maimunah, S. (2013). Studi Eksploratif Perilaku Coping Pada Individu Dengan Cerebral Palsy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 01 No.01*.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya* [Tesis]. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim.
- Rahmah, M. (2021). Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy, Vol. 2 No. 2*.
- Raub, M. R. I. B. A. (2010). *Harta dan Anak Sebagai Fitnah Dalam Al-Quran (Studi Ayat 28 Surat Al-Anfal)* [Skripsi]. IAIN Sunan Ampel.
- Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental. *Proyeksi, Vol 7 No 1*.
- Sagir, A. (2011). *Husnuzzhan Dalam Perspektif Psikologi*. Mitra Pustaka.
- Sakdiyah, H. (2012). *Penerimaan Orangtua Yang Memiliki Anak Penyandang Cerebral Palsy* [Skripsi]. IAIN Sunan Ampel.
- Sakinah, N. (2018). Dukungan Sosial Orang Tua yang Memiliki Anak Penderita Cerebral Palsy. *Psikoborneo, Vol 6, No 2*.
- Siron, Y., & dkk. (2020). Bagaimana Menjadi Orang Tua Anak dengan Cerebral Palsy? A Parent Acceptance. *Atfaluna: Journal of Islamic Early Childhood Education, Vol. 3 No. 2*.
- Valentina, T. D. (2014). Penyesuaian Psikologis Orangtua dengan Anak Cerebral Palsy. *Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi, Vol. 9, No. 2*.
- Venty, F. (2015). Efektivitas Program Pelayanan Sosial Pada Anak Cerebral Palsy Oleh Sekolah Luar Biasa. *Share Social Work Jurnal, Vol 5 No. 1*.



RESILIENSI KELUARGA PADA ANGGOTA PENYANDANG AUTISM: *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Paulina Kurniadi^{1*}, Dwi Hasnalathifani Hidayatillah², Dewi Seftia
Rosyidatul Hilaliyyah², Jesica Solagrasia Bessie², Endah Kumala Dewi²

¹Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

paulinakurniadi@students.undip.ac.id

Abstrak

Perubahan banyak terjadi didalam keluarga yang mungkin dapat menempatkan keluarga pada keadaan krisis. Hal ini membuat keluarga harus dapat menyesuaikan, menerima, dan tumbuh lebih kuat ketika menghadapi situasi kritis. Keluarga membutuhkan resiliensi dalam mengasuh anggota keluarga yang merupakan penyandang autism. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana resiliensi pada keluarga dengan anggota yang menyandang autism. Metode yang digunakan adalah *systematic review of literature* dengan menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)*. Pencarian artikel dalam penelitian ini menggunakan beberapa database, Google Scholar dan Pubmed. Adapun kriteria inklusi yang digunakan yakni, artikel yang berbahasa inggris dan diterbitkan dari tahun 2017-2022. Dari hasil *screening*, diperoleh 7 artikel yang sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil *review* ditemukan bahwa resiliensi keluarga berpengaruh terhadap stres pengasuhan, kecemasan pengasuhan, strategi koping, kemampuan untuk dapat mentoleransi, memberikan apresiasi, berpikir secara kritis, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan ketika proses pengasuhan.

Kata kunci: *family resilience; autism*

Abstract

Many changes occur in the family that may put the family in a state of crisis. This makes the family must be able to adjust, accept, and grow stronger when faced with critical situations. Families need resilience in caring for family members who are people with autism. This study aimed to find out how resilience is in families with members with autism. The method used is a systematic review of the literature using the Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA) guide. Search articles in this study using several databases, Google Scholar and Pubmed. The inclusion criteria used are articles in English and published from 2017-to 2022. From the outcomes of the selections, 7 articles were obtained that matched the research criteria. The results of this review show that family resilience affects parenting stress, parenting anxiety, coping strategies, the ability to tolerate, give appreciation, critical thinking, problem-solving, and decision-making during the parenting process.

Keywords: family resilience, autism

PENDAHULUAN

Autisme dan berbagai gejalanya menyebabkan dan berdampak stres bagi keluarga dengan anggota autis. Keluarga akan mengalami banyak perubahan. Perubahan dalam keluarga dapat menempatkan keluarga dalam krisis. Setiap orang tua ingin



anaknya tumbuh dengan baik. Namun, ketika anak terdiagnosis kelainan tertentu, orang tua juga merasakan efeknya. Tantangan yang dihadapi ASD bukan hanya mereka yang didiagnosis, tetapi juga mereka yang merawatnya, terutama orang tua, saudara kandung, guru, profesional, dan masyarakat (Mandell dalam (Valentia et al., 2020). Penelitian secara konsisten melaporkan bahwa pengasuh anak-anak dengan gangguan spektrum autisme (ASD) melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan pengasuh anak-anak dengan cacat perkembangan lainnya, atau tanpa cacat (Padden dalam (Kim et al., 2020).

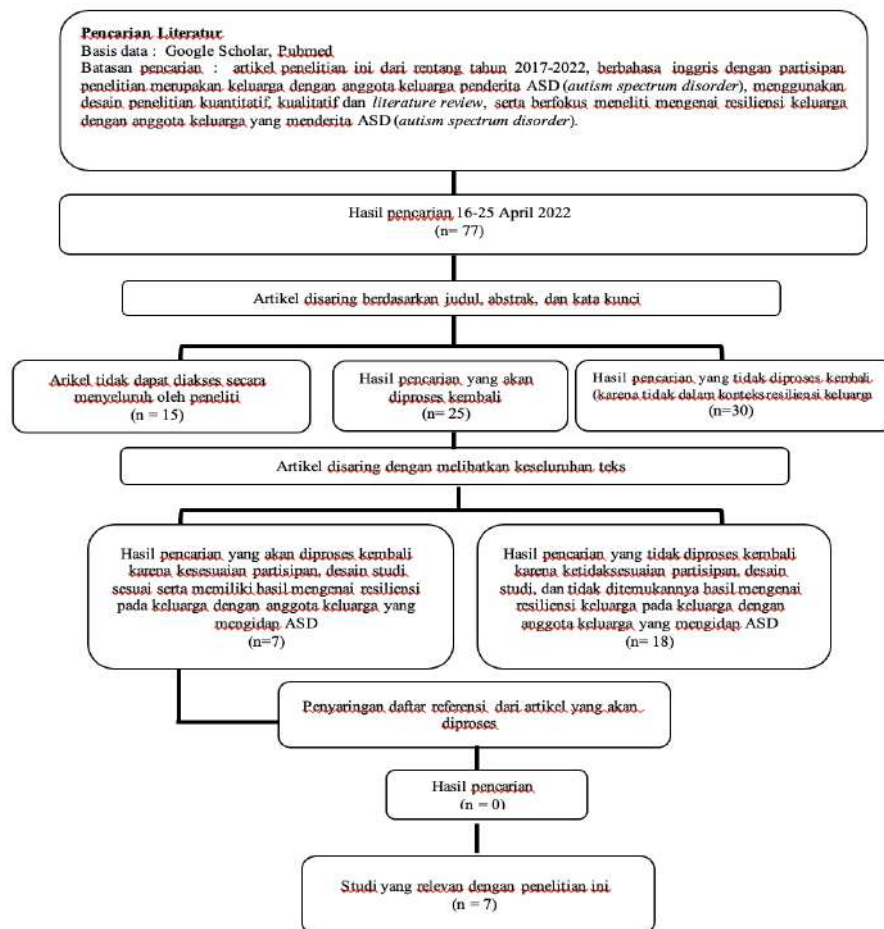
Orang tua yang memiliki anak penyandang autisme perlu untuk memberikan perhatian khusus kepada anaknya seperti memerlukan banyak waktu, lebih banyak usaha dan lebih kesabaran yang lebih. Tak jarang orang tua yang memiliki anak penyandang autisme mengalami kesulitan dalam mengurus dan juga orang tua tidak jarang mengalami yang namanya stress saat mengasuh. Selain mengalami tingkat stres yang substansial, orang tua dari anak-anak penyandang autisme berada pada peningkatan risiko masalah kesehatan mental, mereka menunjukkan gejala depresi tingkat tinggi dan tekanan psikologis (Picardi et al., 2018).

Ketahanan keluarga merupakan sebuah proses penyesuaian, penerimaan, tumbuh lebih kuat dan membantu orang lain. Ketahanan dalam dunia psikologi dikenal dengan istilah resiliensi. Keluarga dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan memampukan keluarga tersebut dalam mengasuh anak dengan autisme. Sebaliknya, keluarga yang tidak mampu untuk bertahan menghadapi masalah dan tidak mampu mengelola stress dengan baik akan menyebabkan ketidakmampuan dalam merawat anak dengan autisme. Penelitian menunjukkan bahwa bukan hanya orang tua dari anak ASD yang terpengaruh tetapi juga saudara kandung yang mungkin mengalami kesulitan. Kesulitan yang dialami saudara kandung dapat mempengaruhi tingkat stress dan resiliensi orang tua (Ross dalam (Ghanouni & Hood, 2021). Keluarga yang dapat beradaptasi dengan baik akan mencapai keseimbangan dalam keluarganya sehingga dapat dikatakan resilien. Untuk mengetahui resiliensi keluarga pada keluarga dengan anggota yang mengidap autisme, perlu dilihat bagaimana stressor yang dihadapi keluarga, bagaimana dukungan yang diterima keluarga, bagaimana karakteristik ketahanan keluarga sebagai sumber daya sistem yang dimiliki keluarga, bagaimana keluarga mendefinisikan serta menilai peristiwa yang dihadapinya, serta peristiwa distress yang dirasakan keluarga (Apostelina, 2017).

Muniroh (dalam (Purwanti & Kustanti, 2018) mengatakan bahwa dengan adanya resiliensi, maka orangtua yang memiliki anak dengan gangguan autisme akan lebih memandang positif terhadap permasalahan yang terjadi. Tidak hanya itu, orangtua juga lebih bisa menerima dengan lapang dada terhadap permasalahan yang dihadapi sehingga memunculkan motivasi pada orangtua untuk mencari solusi agar anaknya dapat mengalami peningkatan dalam perkembangannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi pada keluarga dengan anggota yang menyandang autisme.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literatur review. Literatur review merupakan cara terbaik untuk mensintesis temuan penelitian untuk mengungkap area penelitian yang diperlukan dan merupakan komponen yang penting dalam menciptakan kerangka teoritis (Snyder, 2019). Review sistematis ini berpedoman pada PRISMA untuk meningkatkan transparansi, akurasi, kelengkapan dan frekuensi dari dokumentasi proses sistematik review yang dilakukan (Shamseer et al., 2015). Penelitian ini dilakukan secara manual dengan mengakses langsung Google Scholar dan Pubmed. Kata kunci yang digunakan dalam mencari literatur adalah: "Family Resilience" AND "Autism". Artikel yang dipilih merupakan artikel dengan rentang tahun 2017-2022, memiliki partisipan keluarga dengan anggota keluarga pengidap ASD (*autism spectrum disorder*), menggunakan desain penelitian kuantitatif, kualitatif, ataupun *literature review* dan memiliki hasil yang berkaitan dengan resiliensi pada keluarga dengan anggota keluarga yang mengidap ASD (*autism spectrum disorder*). Untuk mendapatkan artikel yang diinginkan, artikel diseleksi dengan melakukan pengecekan terhadap judul, *keyword*, kesediaan *full paper* dan bisa atau tidaknya pengaksesan artikel tersebut oleh peneliti. Adapun proses pemilihan artikel dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pemilihan Artikel



HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses dalam pencarian artikel dilakukan secara manual, dimana dalam pencarian tersebut menghasilkan 7 artikel dari dua database yakni Google scholar dan Pubmed. Terdapat 7 artikel yang ditemukan relevan untuk direview dalam penelitian ini.

Tabel 1.
Ringkasan Review Artikel

No	Peneliti	Variabel	Partisipan	Metode	Hasil Penelitian	Negara
1	(Kim et al., 2020)	Resiliensi keluarga	1.131 orang tua atau wali dengan anak yang mengalami autisme, gangguan asperger, gangguan perkembangan pervasif, atau autis lainnya	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ras/etnis secara signifikan memoderasi hubungan antara ketahanan keluarga dan stress penggasuhan.	Amerika Serikat
2	(Menezes et al., 2021)	Resiliensi keluarga pada <i>caregiver</i>	2.173 anak-anak dan remaja usia 6-17 tahun dengan diagnosis gangguan spektrum autisme dari berbagai latar belakang ras/etnis dan sosial ekonomi	Kuantitatif	Pemuda dengan ASD dan masalah perilaku atau depresi secara signifikan cenderung lebih banyak dirawat oleh orang dewasa dengan coping yang tidak baik. Kemampuan keluarga untuk menunjukkan ketahanan adalah faktor kompensasi dan secara langsung terkait dengan kemungkinan yang lebih rendah untuk mengatasi coping pengasuhan yang buruk.	US
3	(Ghanouni & Hood, 2021)	Resiliensi keluarga		SLR	Beberapa strategi coping orang tua dengan anak ASD yang efektif	



					berkorelasi positif dengan kesejahteraan dan kualitas hidup orang tua secara keseluruhan. Care giver menggunakan strategi coping yang berbeda melaporkan berbagai stresor yang dipengaruhi oleh dukungan dan ketahanan pasangan mereka. Kognisi positif dapat memediasi efek membesarkan anak dengan ASD, dan tingkat keparahan gejala anak adalah salah satu pengaruh terbesar pada kesejahteraan ibu.	
4	(Bekhet & Matel-Anderson, 2017)	Faktor protektif dan risiko pada <i>caregivers</i>	95 pengasuh ASD usia 17-77 tahun, 93 yang menyelesaikan hingga akhir.	Kualitatif	Temuan studi kualitatif ini menemukan lebih banyak risiko faktor dari faktor protektif diungkapkan oleh pengasuh dari orang-orang dengan ASD. Hal ini menunjukkan kebutuhan yang lebih besar untuk memahami dan menangani faktor-faktor risiko serta untuk meningkatkan faktor-faktor protektif ketika mendorong ketahanan pada pengasuh orang dengan ASD.	Indonesia



5	(Friesen et al., 2021)	Resiliensi	616 pengasuh	Kuantitatif	Mayoritas pengasuh melaporkan beberapa tingkat gangguan yang terkait dengan COVID-19, dan lebih dari setengahnya melaporkan tingkat stres sedang dan kecemasan tinggi. Mengatasi resiliensi tidak muncul sebagai moderator antara gangguan COVID-19 dan kesehatan mental pengasuh, tetapi memiliki efek langsung pada hasil penelitian.	Kanada
6	(Das et al., 2017)	Resiliensi keluarga	35 orang tua	Kuantitatif	Hasil menunjukkan bahwa orang tua dengan anak autis mengalami stress dan memiliki dampak yang berlipat ganda, tidak hanya pada orang tua tetapi juga pada kakek-nenek dan saudara kandung; sehingga masalah keluarga dipandang sebagai masalah antargenerasi.	India
7	(Zhao & Fu, 2022)	Resiliensi	5 orang tua dengan anak ASD yg berussia lebih dari 15 tahun.	Kualitatif	Temuan menyoroti proses pengembangan resiliensi yang terbentuk dari interaksi antara sistem sosial yang berbeda, termasuk introspeksi dan kultivasi diri dalam sistem	China



mikro, penerimaan ASD, memainkan berbagai peran untuk anak-anaknya, dan memperluas jaringan sosial dalam interaksi antara mikro dan mezzo sistem dan menerima hasil terburuk dalam interaksi antara sistem mikro dan makro.

Karakteristik resiliensi untuk orang tua Cina dari anak-anak dengan ASD adalah bahwa orang tua membangun hubungan positif dengan diri mereka sendiri dan di luar melalui interaksi aktif dan mengubah lingkungan sosial mereka sebagai hasilnya.

Sumber literatur pertama adalah penelitian oleh (Kim et al., 2020) yang melakukan penelitian mengenai resiliensi keluarga dan stres pengasuhan pada pengasuh anak dengan *autism*. Tujuan dari penelitian ini yakni memeriksa hubungan antara resiliensi keluarga dan stres pengasuhan pada orangtua dengan anak yang mempunyai ASD (*Autism spectrum disorder*) dengan fokus yang spesifik pada rasa tau etnis sebagai moderator. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa ras/etnis secara signifikan memoderasi hubungan antara ketahanan keluarga dan stress pengasuhan. Efek ketahanan keluarga pada stres pengasuhan secara signifikan berbeda antara orang tua Afrika Amerika, Hispanik, dan anak-anak kulit putih. Efek ini paling kuat untuk orang tua dari anak-anak Afrika-Amerika. Dibandingkan dengan anak-anak kulit putih dan Anak-anak Hispanik, orang tua dari anak-anak Afrika-Amerika dengan tingkat ketahanan keluarga yang rendah memiliki kemungkinan 60-82% lebih tinggi stres pengasuhan; sementara mereka yang memiliki tingkat ketahanan keluarga yang tinggi memiliki kemungkinan 15-18% lebih rendah untuk stres pengasuhan.



Sumber literatur kedua merupakan penelitian yang dilakukan oleh (Menezes et al., 2021) yang melakukan penelitian mengenai resiliensi keluarga dan *coping* pengasuh pada anak dengan ASD (*Autism spectrum disorder*). Tujuan dari penelitian ini adalah membahas mengenai hubungan antara resiliensi keluarga, *co-occurring psychopathology* pada anak dengan ASD dan *coping* pengasuh. Hasil dari penelitian ini adalah Pemuda dengan ASD dan masalah perilaku atau depresi secara signifikan cenderung lebih banyak dirawat oleh orang dewasa dengan *coping* yang tidak baik. Kemampuan keluarga untuk menunjukkan ketahanan adalah faktor kompensasi dan secara langsung terkait dengan kemungkinan yang lebih rendah untuk mengatasi *coping* pengasuhan yang buruk. Depresi yang terjadi bersamaan dan masalah perilaku ASD pada remaja mempengaruhi sumber daya *coping* pengasuh mereka. Intervensi yang menargetkan ketahanan keluarga dapat meningkatkan *coping* orang dewasa yang merawat anak-anak dan remaja dengan ASD.

Sumber literatur ketiga adalah penelitian oleh (Ghanouni & Hood, 2021) yang melakukan penelitian mengenai stres, *coping* dan resiliensi pada keluarga dengan anggota *autism*. Tujuan dari penelitian ini yakni menyusun bukti-bukti yang berkaitan dengan resiliensi dan strategi *coping* di antara keluarga dengan individu ASD. Hasil dari penelitian ini yakni pengasuh menggunakan strategi *coping* yang berbeda dan melaporkan stresor berbeda yang dipengaruhi oleh dukungan dan ketahanan pasangan mereka. Kognisi positif dapat memediasi efek membesarkan anak dengan ASD, dan keparahan gejala anak adalah salah satu pengaruh terbesar pada kesejahteraan ibu. Gambaran ketahanan yang lebih jelas akan membantu menguraikan cara-cara di mana orang tua dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka, dan ini akan mendukung memajukan ketahanan dan intervensi anak yang mungkin diadopsi.

Sumber literatur keempat merupakan penelitian yang dilakukan oleh (Bekhet & Matel-Anderson, 2017) yang melakukan penelitian mengenai faktor risiko dan protektif pada kehidupan pengasuh dengan individu penyandang *autism*. Tujuan dari penelitian ini yakni memahami pengalaman menjadi seorang pengasuh dengan individu penyandang ASD dalam teori resiliensi. Hasil dari penelitian ini yakni lebih banyak faktor risiko dari faktor protektif yang diungkapkan oleh pengasuh dari orang-orang dengan ASD. Hal ini menunjukkan kebutuhan yang lebih besar untuk memahami dan menangani faktor-faktor risiko serta untuk meningkatkan faktor-faktor protektif ketika mendorong ketahanan pada pengasuh orang dengan ASD. Faktanya, perawat berada dalam posisi strategis untuk membantu pengasuh orang dengan ASD untuk meningkatkan faktor pelindung mereka untuk menyangga efek dari faktor risiko. Salah satu faktor protektif yang diidentifikasi oleh pengasuh dalam penelitian ini adalah "penerimaan." Penerimaan adalah "kemampuan untuk menoleransi apa yang mungkin dianggap sebagai perilaku yang tidak menyenangkan dari seorang kerabat dengan gangguan, dengan beberapa pemahaman tentang makna yang lebih dalam dari perilaku itu dan apresiasi terhadap nilai dan pentingnya".

Sumber literatur kelima adalah penelitian oleh (Friesen et al., 2021) yang melakukan penelitian mengenai kesehatan mental dan *coping* resiliensi pada



pengasuh dengan individu yang mengalami autisme selama pandemi covid-19. Tujuan dari penelitian ini yakni studi ini mengkarakterisasi stres pengasuh, kecemasan, dan koping tangguh selama covid-19 dan menyelidiki dampak gangguan covid-19, variabel demografis, dan koping tangguh pada kesehatan mental. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa mayoritas dari responden melaporkan beberapa tingkat gangguan dan kesulitan sebagai akibat dari COVID-19. Ini termasuk kesulitan keuangan, kesulitan mendapatkan makanan dan/atau mencari pengasuhan anak, kekurangan barang-barang penting, dan ketakutan responden dan anak mereka akan kesehatan dan keselamatan mereka sendiri dan keluarga. Studi ini mengkarakterisasi kesehatan mental pengasuh, dan khususnya stres dan kecemasan, selama COVID-19, yaitu, persepsi pengasuh tentang situasi mereka saat ini sebagai stres (yaitu tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan kelebihan beban), serta pengasuh melaporkan gejala saat ini. kecemasan, termasuk perasaan tegang dan khawatir.

Sumber literatur keenam merupakan penelitian yang dilakukan oleh (Das et al., 2017) yang melakukan penelitian mengenai dampak dari stres, koping, dukungan sosial dan resiliensi pada keluarga yang memiliki anak dengan *autism*. Tujuan dari penelitian ini yakni menilai tingkat stres orang tua, dukungan sosial, mekanisme koping yang digunakan oleh keluarga dan ketahanan dalam menghadapi tantangan sebagai pengasuh. Orang tua dipilih dengan pengambilan sampel acak sederhana dari pusat multi-spesialisasi yang didedikasikan untuk anak dengan *autism*. Hasil dari penelitian ini yakni orang tua dengan anak autisme mengalami stress dan memiliki dampak yang berlipat ganda, tidak hanya pada orang tua tetapi juga pada kakek-nenek dan saudara kandung; sehingga masalah keluarga dipandang sebagai masalah antargenerasi. Proses pengasuhan telah menjadi tantangan bagi banyak orang untuk mendukung, membina, dan memelihara perkembangan fisik, emosional, keuangan, sosial, dan intelektual sejak anak bayi hingga dewasa. Orang tua perlu menghadapi situasi kehidupan yang menuntut seperti penghentian pekerjaan untuk mendedikasikan lebih banyak waktu untuk mengasuh anak mereka yang cacat. Orang tua menekankan pada fakta bahwa meskipun anak-anak mereka mencapai beberapa keterampilan fungsional melalui pelatihan, bidang pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan pemikiran kritis perlu didukung sepanjang rentang kehidupan.

Sumber literatur ketujuh adalah penelitian oleh (Zhao & Fu, 2022) yang melakukan penelitian mengenai resiliensi dari orang tua yang memiliki anak dengan *autism spectrum disorder* di Tiongkok dengan melihat dari perspektif budaya sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah mengeksplorasi bagaimana orang tua dari anak-anak dengan ASD (*autism spectrum disorder*) mengembangkan resiliensi di Tiongkok dan apa karakteristik resiliensi orang tua dari anak-anak dengan ASD (*autism spectrum disorder*) di Tiongkok. Hasil dari penelitian ini yakni perkembangan resiliensi merupakan hasil interaksi individu dengan banyak sistem sosial, seperti keluarga, sekolah, dan bahkan sistem sosial yang lebih besar dari perspektif teori ekologi sosial. Dalam hal hasil ketahanan, orang tua Tiongkok yang memiliki anak dengan ASD (*autism spectrum disorder*) berinteraksi dengan sistem sosial mereka untuk mengubah lingkungan sosial mereka dan anak-anak mereka. Pembentukan



resiliensi tidak hanya tergantung pada apakah orang tua beradaptasi dengan baik, tetapi juga apakah anggota keluarga, terutama anak-anak mereka, telah mencapai harapan adaptif orang tua mereka. Dibandingkan dengan masyarakat Barat yang berorientasi individu di mana orang menghargai konsep hak, di Tiongkok yang berorientasi etika, orang menghargai konsep tanggung jawab sosial. Orang tua mencoba yang terbaik untuk mendapatkan sumber daya sosial untuk membangun lingkungan yang lebih mendukung bagi anak-anak mereka di keluarga, di sekolah, dan di masyarakat. Semua orang tua peserta untuk sementara menyerah pada pengembangan pribadi mereka, sementara mereka memperoleh keseimbangan psikologis dan rasa pencapaian dari kemajuan anak-anak mereka, sehingga memperoleh ketahanan

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dibahas menyatakan bahwa resiliensi keluarga penting dimiliki oleh keluarga dengan individu yang mengidap ASD (*autism spectrum disorder*) sebagai strategi koping terhadap stres pengasuhan, penerimaan, perkembangan pada resiliensi keluarga, meningkatkan *well-being*, mengembangkan pribadi pengasuh, melatih beberapa keterampilan yang bersifat fungsional dan kualitas hidup dari pengasuh untuk mencapai keseimbangan pada psikologis

SIMPULAN

Orang tua yang memiliki anak penyandang autisme perlu untuk memberikan perhatian khusus kepada anaknya. Tak jarang orang tua yang memiliki anak penyandang autisme mengalami kesulitan dalam mengurus dan juga orang tua tidak jarang mengalami yang namanya stress saat mengasuh. Selain mengalami tingkat stres yang substansial, orang tua dari anak-anak penyandang autisme berada pada peningkatan risiko masalah kesehatan mental, mereka menunjukkan gejala depresi tingkat tinggi dan tekanan psikologis. Resiliensi keluarga merupakan sebuah proses penyesuaian, penerimaan, tumbuh lebih kuat dan membantu orang lain. Keluarga dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan memungkinkan keluarga tersebut dalam mengasuh anak dengan autisme. Resiliensi keluarga penting dimiliki oleh keluarga dengan individu yang mengidap ASD (*autism spectrum disorder*) sebagai strategi koping terhadap stres pengasuhan, perkembangan resiliensi keluarga, meningkatkan *well-being* dan kualitas hidup dari pengasuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Apostelina, E. (2017). Resiliensi Keluarga Pada Keluarga Yang Memiliki Anak Autis. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 164–176. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.22>
- Bekhet, A. K., & Matel-Anderson, D. (2017). Risk and Protective Factors in the Lives of Caregivers of Persons With Autism: Caregivers' Perspectives. *Perspectives in Psychiatric Care*, 53(3), 199–207. <https://doi.org/10.1111/ppc.12158>
- Das, S., Das, B., Nath, K., Dutta, A., Bora, P., & Hazarika, M. (2017). Impact of stress, coping, social support, and resilience of families having children with



- autism: A North East India-based study. *Asian Journal of Psychiatry*, 28, 133–139. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.03.040>
- Friesen, K. A., Weiss, J. A., Howe, S. J., Kerns, C. M., & McMorris, C. A. (2021). Mental Health and Resilient Coping in Caregivers of Autistic Individuals during the COVID-19 Pandemic: Findings from the Families Facing COVID Study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05177-4>
- Ghanouni, P., & Hood, G. (2021). Stress, Coping, and Resiliency Among Families of Individuals with Autism: a Systematic Review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 8(3), 389–402. <https://doi.org/10.1007/s40489-021-00245-y>
- Kim, I., Dababnah, S., & Lee, J. (2020). The Influence of Race and Ethnicity on the Relationship between Family Resilience and Parenting Stress in Caregivers of Children with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(2), 650–658. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04269-6>
- Menezes, M., Robinson, M. F., Simmons, S. C., Smith, K. R., Zhong, N., & Mazurek, M. O. (2021). Relations among co-occurring psychopathology in youth with autism spectrum disorder, family resilience, and caregiver coping. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 85(March), 101803. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101803>
- Picardi, A., Gigantesco, A., Tarolla, E., Stoppioni, V., Cerbo, R., Cremonte, M., Alessandri, G., Lega, I., & Nardocci, F. (2018). Parental Burden and its Correlates in Families of Children with Autism Spectrum Disorder: A Multicentre Study with Two Comparison Groups. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 14(1), 143–176. <https://doi.org/10.2174/1745017901814010143>
- Purwanti, D. A., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Autis. *Empati*, 7(1), 283–287.
- Shamseer, L., Moher, D., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A., Altman, D. G., Booth, A., Chan, A. W., Chang, S., Clifford, T., Dickersin, K., Egger, M., Gøtzsche, P. C., Grimshaw, J. M., Groves, T., Helfand, M., ... Whitlock, E. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (prisma-p) 2015: Elaboration and explanation. *BMJ (Online)*, 349, 1–25. <https://doi.org/10.1136/bmj.g7647>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Valentia, S., Sani, R., & Anggreany, Y. (2020). Hubungan antara resiliensi dan penerimaan orang tua pada ibu dari anak yang terdiagnosis Autism



Spectrum Disorder (ASD). *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 43–57.
<https://doi.org/10.24854/jpu59>

Zhao, M., & Fu, W. (2022). The resilience of parents who have children with autism spectrum disorder in China: a social culture perspective. *International Journal of Developmental Disabilities*, 68(2), 207–218.
<https://doi.org/10.1080/20473869.2020.1747761>



DINAMIKA RESILIENSI PADA IBU TUNGGAL YANG MEMILIKI ANAK DENGAN *AUTISM SPECTRUM DISORDER*

Viona Mutia Kanza¹, Yudi Kurniawan²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Semarang,
Jl Soekarno-Hatta, Tlogosari, Semarang

yudikurniawan@usm.ac.id

Abstract

This study aims to describe and explain the dynamics of resilience and uncover the factors that influence the dynamics of resilience in single mothers who have children with autism spectrum disorder. Resilience is the ability possessed by individuals to adapt in a healthy and positive way in responding to the difficulties or sufferings of life so that they can live a productive life and be able to rise from the problems experienced. The subject of this study was taken from mothers who have experienced a separation of partners and have children who have autism. This research uses a qualitative approach with a phenomenological model. The study of phenomenology focuses on the concept of a particular phenomenon, and the form of its study is to see and understand the meaning of an individual or group experience that is related to a certain event. Retrieval of data in this study using interview and observation methods. Data analysis in this research was conducted by breaking down and processing raw data into data that could be interpreted and understood more specifically and recognized in a scientific perspective. The results showed that the three subjects were able to resilience with different dynamics seen from the components I have related to the amount of environmental support, I am related to self-strength, and I can be related to business. The resilience of the three subjects was also influenced by five factors, namely: trust, autonomy, initiative, industry, and identity.

Keywords: *resilience; single mother; children with autism spectrum disorder*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara empiris tentang dinamika resiliensi dan mengungkap faktor yang memengaruhi dinamika resiliensi pada ibu tunggal yang memiliki anak penyandang *autism spectrum disorder*. Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk beradaptasi dengan cara yang sehat dan positif dalam merespon kesulitan atau penderitaan hidup sehingga dapat menjalani hidup dengan produktif serta mampu bangkit dari masalah yang dialami. Subjek penelitian ini diambil dari ibu yang telah mengalami perpisahan pasangan dan memiliki anak yang menyandang autisme. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model fenomenologi. Studi fenomenologi fokus pada konsep suatu fenomena tertentu, dan bentuk dari studinya adalah untuk melihat dan memahami arti dari suatu pengalaman individu atau kelompok yang berkaitan dengan suatu kejadian tertentu. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengurai dan mengolah data mentah menjadi data yang dapat ditafsirkan dan dipahami secara lebih spesifik dan diakui dalam suatu perspektif ilmiah yang sama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mampu resiliensi dengan dinamika yang berbeda dilihat dari komponen *I have* berkaitan dengan besarnya dukungan lingkungan, *I am* berkaitan dengan kekuatan diri sendiri, dan *I can* berkaitan dengan usaha. Resiliensi ketiga subjek juga dipengaruhi oleh lima faktor, yaitu: kepercayaan, otonomi, inisiatif, industri, dan identitas.

Kata kunci: *resiliensi; ibu tunggal; anak penyandang autism spectrum disorder*



PENDAHULUAN

Setiap orangtua menghendaki kehadiran anak sebagai penerus generasi keluarga. Orangtua mengharapkan anak yang sempurna tanpa memiliki kekurangan, namun pada kenyataannya setiap manusia pasti memiliki kekurangan. Tidak ada manusia yang sempurna dan sama satu dengan yang lainnya. Seperti apapun keadaannya, manusia diciptakan unik oleh Sang Maha Pencipta (Ratri, 2016).

Anak-anak yang dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik adalah harapan setiap orangtua, sehingga ketika anak terdiagnosis memiliki gangguan tertentu maka orangtua juga mengalami dampaknya. Reaksi orangtua pun beragam ketika harus menerima keadaan anaknya yang lahir dengan berkebutuhan khusus. Reaksi umum pada orangtua yang mengetahui anaknya berbeda dengan anak normal lainnya adalah menolak kenyataan, marah, sedih, dan merasa bersalah (Amelasasih, 2018).

Tantangan besar yang harus dihadapi oleh orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus adalah mengasuh dan membesarkan anak tersebut. Terjadinya akumulasi dari peristiwa yang menekan disebabkan oleh beberapa *stressor* yang dirasakan oleh keluarga. Interaksi akumulasi dari peristiwa hidup ini menyebabkan keluarga berada dalam krisis (Amelasasih, 2018), sedangkan dari segi fisik keluarga akan cenderung rentan terhadap penyakit akibat kelelahan (Amelasasih, 2018). Respons keluarga dalam menghadapi tantangan mengasuh dan membesarkan anak berkebutuhan khusus akan menentukan perkembangan keluarga selanjutnya. Perkembangan keluarga yang tidak optimal cenderung dapat terjadi akibat respon keluarga yang tidak adaptif. Terdapat hasil penelitian yang menjelaskan bahwa keluarga yang tidak dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi kondisi sulit dengan baik cenderung menjadi depresi (Amelasasih, 2018), mudah terkena penyakit, dan emosi yang tidak stabil.

Perasaan bersalah orangtua (*parental guilt*) juga merupakan respon yang dirasakan oleh orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam keluarga (Lidania, 2014). Beberapa orangtua berpandangan bahwa kehadiran anak berkebutuhan khusus dalam keluarga merupakan hukuman atas dosa-dosa masa lalu yang dilakukan oleh orangtua. Perasaan bersalah tersebut dilakukan sebagai bentuk kemarahan yang ditujukan kepada orang lain seperti pasangan, tenaga kesehatan, atau pada hal-hal yang bersifat spiritual (Lidania, 2014).

Gupta dan Kaur (Lidania, 2014) mengungkapkan beberapa hasil penelitian bahwa stres dan depresi dalam berbagai tingkatan dari ringan hingga parah dialami oleh para orangtua dari anak berkebutuhan khusus. Orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus juga mengalami kelumpuhan dalam beberapa aspek kehidupan akibat adanya perasaan tidak berdaya dan depresi yang intensif (Lidania, 2014). Kebutuhan khusus pada anak juga dapat menyebabkan keluarga menjadi pasif dan stagnan dalam tahap siklus kehidupan karena tingginya tingkat ketergantungan anak dan tingginya perlindungan orangtua terhadap anak (Lidania, 2014). Berdasarkan hasil penelitian dari Lidania (2014), kehadiran anak berkebutuhan khusus dapat berdampak terhadap penurunan kualitas hubungan pernikahan orangtua, bahkan dapat berujung pada perceraian yang terjadi pada



keluarga maupun konflik dalam hubungan anggota keluarga. Hal tersebut dapat terjadi karena kehadiran anak berkebutuhan khusus dapat memperparah konflik yang sebelumnya telah terjadi, adanya penolakan orangtua, ketidakpedulian pasangan, dan ketidaksepahaman keluarga dalam penanganan anak.

Kehadiran anak berkebutuhan khusus juga dapat merusak kehidupan pernikahan orangtuanya dalam berbagai cara yang berbeda, yaitu menciptakan lahan yang subur untuk konflik (Lidania, 2014). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fife dkk. & Mullen (Lidania, 2014) yang menunjukkan bahwa adanya kelahiran anak berkebutuhan khusus merupakan kondisi yang meningkatkan stres keluarga, sehingga cenderung mengarah pada ketidakpuasan pernikahan, hubungan pernikahan yang dipenuhi argumentasi, serta dapat membuat orangtua sulit untuk mempertahankan kualitas pernikahan. Penurunan kualitas hubungan antar anggota keluarga dapat terjadi karena kekecewaan pada diri anak-anak yang lain akibat perlakuan istimewa orangtua terhadap anak berkebutuhan khusus dan terkucilnya orangtua dari keluarga besar karena masalah dalam perilaku anak, sementara itu hubungan dengan lingkungan sekitar dapat menimbulkan berbagai anggapan serta stigma negatif dari lingkungan sekitar karena perilaku non-adaptif anak (Lidania, 2014).

Salah satu jenis anak berkebutuhan khusus yang mengalami hambatan dalam berperilaku adalah anak penyandang autisme. Data yang disebutkan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menyebutkan bahwa pada tahun 2015, diperkirakan ada sejumlah 134.000 anak di Indonesia yang menyandang spektrum autisme (Tamba & Triyudha, 2018). Yayasan Autis Indonesia mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi penyandang autisme, dimana jumlah anak autisme di Indonesia diperkirakan 1 : 5000 anak, meningkat menjadi 1 : 500 anak, kemudian pada tahun 2013 meningkat menjadi 1 diantara 50 anak (Daulay, 2017).

Menurut Peeters (Purnomo & Hadriami, 2015), autisme didefinisikan sebagai suatu gangguan perkembangan, gangguan pemahaman atau gangguan pervasif, dan bukan suatu bentuk penyakit mental. *American Psychiatric Association* [APA] (Daulay, 2017) menjelaskan bahwa gangguan spektrum autis adalah gangguan perkembangan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan bahasa dan komunikasi, interaksi sosial, dan bermain serta imajinasi, dengan terbatasnya perhatian akan minat serta perilaku yang repetitif. Pada DSM-IV-TR (APA, 2013), autisme masuk dalam gangguan perkembangan pervasif bersama dengan gangguan *Asperger*, *Childhood Disintegrative Disorder*, *Rett's Disorder*, dan *Pervasive Developmental Disorder Not Otherwise Specified (PDD-NOS)*. Pada DSM-5 (APA, 2013), autisme dipandang sebagai entitas tunggal dan diubah menjadi sebuah spektrum yang meliputi seluruh gangguan perkembangan pervasif kecuali gangguan *Rett*.

Keberadaan anak penyandang *autism spectrum disorder* dapat menjadi pemicu dalam problematika keluarga, khususnya pada ibu. Burrows (Rahnutusi dkk, 2017) menyatakan bahwa ibu cenderung merasa terbebani dengan persoalan mengasuh anak penyandang autisme, hal tersebut dijelaskan bahwa perilaku yang timbul pada



anak penyandang autisme mengakibatkan ibu harus selalu mengawasi anaknya, sehingga memengaruhi pekerjaan dan waktu istirahat ibu. Diperlukan upaya guna menangani persoalan yang sering terjadi dalam menghadapi perilaku anak penyandang autisme untuk menghindari stres pada ibu.

Davis dan Carter (Rahnitusi dkk., 2017) menyatakan bahwa tingkat risiko depresi, stres, dan kecemasan pada ibu yang memiliki anak penyandang autisme lebih tinggi daripada ibu yang memiliki anak dengan gangguan perkembangan lainnya seperti *down syndrome* dan retardasi mental. Menurut Hopes dan Harris (Purnomo & Hadriami, 2015), orangtua yang memiliki anak penyandang autisme lebih mengalami stres yang besar daripada orangtua yang memiliki anak yang berkebutuhan khusus lainnya disebabkan hilangnya respon interpersonal pada anak-anak penyandang autisme tersebut. Selain itu, tingkat keparahan simtom-simtom autisme juga memengaruhi stres orangtua. Cohen dan Volkmar (Purnomo & Hadriami, 2015) menjelaskan pula bahwa pada umumnya orangtua yang memiliki anak penyandang autisme akan mengalami stres. Ayah dan ibu menunjukkan respon yang berbeda dari stres yang dialami terkait dengan masalah-masalah anak penyandang autisme. Ibu adalah sosok yang lebih rentan terhadap masalah adaptasi. Hal ini dikarenakan ibu berperan langsung dalam kelahiran anak, sehingga ibu cenderung mengalami perasaan bersalah, depresi terkait dengan ketidakmampuan anak, dan mudah terganggu secara emosional. Perilaku yang ditampilkan oleh anaknya seperti tantrum, hiperaktif, kesulitan bicara, perilaku yang tidak lazim, ketidakmampuan bersosialisasi, dan ketidakmampuan menjalin pertemanan juga membuat ibu mengalami stres. Berbeda dengan ayah yang sebenarnya juga mengalami stres yang sama tetapi dampak stresnya tidak seberat yang dialami oleh ibu. Ayah cenderung lebih stres karena stres yang dialami oleh Ibu. Hal ini dikarenakan oleh peran ayah sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga sehingga tidak terlalu terlibat dalam pengasuhan anak sehari-hari.

Kesedihan yang berkepanjangan akibat mengetahui anak terdiagnosis mengalami autisme akan mengakibatkan orangtua mengalami respon yang biasa muncul berupa *shock*, goncangan batin, *stress*, rasa bersalah, kecewa, marah, sakit hati, tidak mampu menerima kenyataan, merasa kelabu, dan merasa pesimis dengan masa depan anaknya (Mangunsong & Wahyuni, 2018). Cohen dan Bolton (Kusumastuti, 2014) mengatakan bahwa memiliki anak penyandang autisme dapat menyebabkan stres serta sangat memengaruhi suatu hubungan pernikahan, yaitu dapat mengalami keretakan seperti perpisahan dan perceraian dibandingkan orangtua yang memiliki anak normal. Keadaan ini akan lebih berat dirasakan oleh orangtua tunggal dalam merawat anak yang mengalami autisme, karena harus memikirkan kondisi finansial sehari-hari, mengalami kesedihan karena tidak memiliki pasangan sebagai tempat untuk berbagi beban hidup, dan memikirkan masalah perilaku anak yang cenderung negatif, serta melihat atau menerima stigma negatif masyarakat terhadap ibu tunggal.

Berdasarkan hasil penelitian dari Kusumastuti (2014), ibu yang menjadi subjek dalam penelitian tersebut bercerai dikarenakan pertengkaran demi pertengkaran dan pemukulan dari suami subjek terjadi setelah diagnosa dari dokter yang menyatakan anak subjek mengalami autisme. Subjek merasa suami tidak ikut andil dan



mendukung dalam merawat anak disertai perilaku suami subjek yang sering pulang malam ataupun dinas di luar. Subjek akhirnya bercerai dengan suaminya dan tinggal di rumah orangtua subjek. Setelah subjek bercerai, mantan suami subjek pindah ke luar kota dan tidak pernah datang untuk mengunjungi anaknya.

Menurut Pottie (Amelasasih, 2018), jika kondisi yang memicu tekanan tidak dapat ditangani oleh orangtua dengan baik, maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, orangtua diharapkan dapat menyesuaikan diri dan bertahan dengan tekanan yang dihadapinya sehingga tetap dapat beraktivitas dengan baik. Ketahanan orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus sangat diperlukan agar dapat beradaptasi menghadapi tekanan selama mengasuh dan mendampingi tumbuh kembang anaknya yang memiliki keistimewaan. Ketahanan atau kekuatan personal tersebut dikenal dengan istilah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada tiga ibu tunggal yang memiliki anak penyandang autisme, ditemukan dinamika resiliensi pada subjek tersebut berupa adaptasi positif dalam menghadapi kesulitan hidup, yaitu diagnosis autisme pada anak dan perpisahan dengan pasangan. Wawancara pada subjek pertama dilakukan pada tanggal 8 Mei 2019 yang bertempat di kediaman subjek di Banyumanik, Kota Semarang. Subjek merupakan seorang ibu tunggal yang berinisial SIS. Saat ini subjek berada dalam rentang usia dewasa madya (KB: SIS/W1/B.8-9). Subjek mengungkapkan bahwa anak subjek terdiagnosis mengalami autisme ketika usia sekitar tiga tahun, yaitu pada tahun 2003 (KB: SIS/W1/B.219-225). Subjek tidak terlalu merasa sedih ketika mengetahui anaknya mengalami autisme karena mendapat dukungan dari suami dan lingkungan (KB: SIS/W1/B.434-445), (KB: SIS/W1/B.452-463). Subjek sudah berpisah dengan suaminya selama dua belas tahun karena kematian suaminya pada tahun 2007 (KB: SIS/W1/B.518-519), (KB: SIS/W1/B.524-526). Subjek merasa sangat sedih dan patah hati ketika suaminya meninggal dunia (KB: SIS/W1/B.555-560). Subjek memiliki strategi agar bisa bangkit dari kesedihan setelah suaminya meninggal, yaitu dengan mengambil waktu satu minggu untuk berduka cita (KB: SIS/W1/B.648-656). Subjek sebenarnya merasa kurang dengan waktu satu minggu untuk bangkit dari kesedihan pascakematian suami, namun subjek berusaha keras terhadap dirinya sendiri demi tanggung jawab yang besar (KB: SIS/W1/B.782-794). Subjek mendapatkan dukungan dari asisten rumah tangga dan terapis anaknya untuk semangat menjalani hidup pascakematian suami (KB: SIS/W1/B.800-804). Subjek pernah merasa sedih hingga menangis pada masa awal pascakematian suami karena diremehkan setelah menjadi janda sekaligus *single mother* sehingga subjek memikirkan mengapa Tuhan mengambil suaminya dan menitipkan anak penyandang autisme (KB: SIS/W1/B.995-1010). Subjek berusaha membangun pertahanan diri untuk meyakinkan pikiran dan diri sendiri agar tidak jatuh lagi demi anaknya (KB: SIS/W1/B.1215-1222).

Berdasarkan hasil wawancara, dapat terlihat bahwa ketiga subjek pernah mengalami kesulitan hidup dan mampu bangkit dari peristiwa tersebut sehingga mampu mencapai resiliensi. Perilaku yang dimunculkan subjek setelah adanya



diagnosis autisme pada anak memiliki perbedaan, yaitu subjek 1 merasa kaget namun bisa menerima dan berusaha mencari pusat terapi karena mendapat dukungan dari suami, subjek 2 merasa *down* dan kehilangan sosok anaknya yang mengalami regresi perkembangan namun tetap berupaya mencari psikolog dan sekolah yang menerima anaknya tanpa dukungan dari suami maupun keluarga, sementara subjek 3 merasa hatinya runtuh dan terluka karena cenderung disalahkan oleh keluarga sehingga berupaya mencari perawatan terbaik untuk anaknya sebagai pembuktian diri. Perbedaan lain dimunculkan pada *stressor* yang paling dominan berperan sebagai kesulitan hidup pada masing-masing subjek, subjek 1 merasa bahwa *stressor* yang dominan adalah perpisahan dengan suami, namun subjek 2 dan subjek 3 merasa bahwa *stressor* yang dominan adalah menghadapi diagnosis autisme pada anak. Subjek 1 menjadi ibu tunggal karena kematian suami pada tahun 2007, subjek 2 menjadi ibu tunggal karena ditinggalkan oleh suami pada tahun 2008, sedangkan subjek 3 menjadi ibu tunggal karena kematian suami pada tahun 2018. Waktu untuk bangkit setelah perpisahan dengan pasangan pun berbeda-beda, subjek 1 mampu bangkit dalam satu minggu pascakematian suami karena mengingat tanggung jawab pada anak-anak, subjek 2 mampu bangkit selama satu tahun setelah ditinggalkan suami dengan berusaha membangun adaptasi dan kekuatan diri, sementara subjek 3 mampu bangkit dalam dua minggu pascakematian suami karena mendekatkan diri pada Tuhan melalui kegiatan persekutuan agama. Selain itu, komponen resiliensi dan faktor resiliensi yang berbeda juga dimunculkan pada setiap individu.

Resiliensi menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh orangtua, termasuk orangtua tunggal yang dalam penelitian ini merupakan ibu tunggal karena resiliensi bukan sekedar membantu individu menghadapi tantangan tetapi juga menjadikan ibu tunggal mampu untuk bangkit kembali dalam situasi menekan yang bersifat jangka panjang ini. Hal ini didukung pula oleh Lyons dkk., (Valentia dkk, 2017) yang menyebutkan bahwa salah satu manfaat utama dari resiliensi, yaitu adanya efek penguatan yang membuat resiliensi mampu mengurangi kerentanan individu terhadap stres, meskipun dihadapkan pada *stressor* dan kesulitan yang terus-menerus. Greeff dan Van der Walt (Valentia dkk, 2017) menyatakan bahwa terdapat beberapa orangtua yang sanggup menghadapi tantangan-tantangan yang berhubungan dengan mengurus anak dengan autisme, namun bagi sebagian yang lainnya tidak demikian. Smith dkk., (Valentia dkk, 2017) menyebutkan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang dapat membantu orangtua dalam beradaptasi dan menghadapi persoalan yang dialami, terkait dengan keberadaan anak yang terdiagnosis autisme di dalam keluarga. Resiliensi sendiri didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk bangkit kembali dalam situasi yang menekan.

Nasution (2017) menjelaskan bahwa pembahasan tentang resiliensi selalu melibatkan adanya kesulitan hidup sebagai faktor risiko dan adanya adaptasi positif sebagai faktor protektif dalam menghadapi faktor risiko. Grotberg (Nasution, 2017) menyatakan bahwa faktor risiko dalam kehidupan dapat berasal dari berbagai sumber, yaitu sumber eksternal (dalam keluarga) dan sumber internal (dari dalam diri sendiri). Pada dasarnya manusia menafsirkan berbagai pengalaman hidup



secara berbeda. Misalnya saja, seseorang mungkin menganggap perceraian sebagai penderitaan, namun bagi individu lainnya hanya dianggap sebagai kondisi yang dibutuhkan untuk menghindarkan diri dari kehancuran. Namun demikian, ketika seseorang tersebut memiliki pengalaman yang menyebabkan ia merasa tekanan yang sangat hebat, merasa takut, takut dilukai, atau merasa terasing, maka ia akan merasakannya sebagai suatu penderitaan. Kaplan (Nasution, 2017) menjelaskan bahwa kriteria adaptasi positif didasarkan pada berbagai pertimbangan yang berbeda pada setiap penelitian. Fokus pada hasil positif tidak hanya mempertimbangkan perbaikan atau kembali pada fungsi adekuat setelah mengalami kesulitan hidup atau trauma, tapi juga mencari pemahaman tentang bagaimana individu mencapai fungsi optimal, melibatkan peningkatan sumberdaya psikososial dan perkembangan keterampilan *coping* yang baru.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti tentang dinamika resiliensi pada ibu tunggal yang memiliki anak penyandang *autism spectrum disorder* karena penulis ingin mengetahui lebih dalam tentang faktor-faktor yang dapat menimbulkan resiliensi pada wanita yang berperan ganda sebagai seorang ibu dan sekaligus seorang ayah dalam mengasuh anaknya yang mengalami autisme. Seperti diketahui pula bahwa ibu tunggal juga merupakan seorang janda yang mendapatkan berbagai stigma di masyarakat. Penelitian ini berusaha untuk memberikan dinamika proses resiliensi yang terjadi pada ibu tunggal yang memiliki anak *autism spectrum disorder* secara lengkap.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi sebagai pendekatan penelitian yang tepat untuk mengetahui mengenai dinamika resiliensi pada ibu tunggal yang memiliki anak penyandang *autism spectrum disorder* dikarenakan kejadian ini merupakan suatu fenomena yang dapat dipetik makna-makna dan dapat digunakan sebagai contoh hidup untuk orang lain yang bisa jadi mengalami hal yang serupa.

Pada penelitian ini, aspek yang ingin dilihat adalah mengenai dinamika resiliensi pada ibu tunggal yang memiliki anak penyandang *autism spectrum disorder* dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk beradaptasi dengan cara yang sehat dan positif dalam merespon *adversity* (kesulitan atau penderitaan hidup) sehingga dapat menjalani hidup dengan produktif serta mampu bangkit dari masalah yang dialami. Seorang individu dapat dikatakan mencapai resiliensi apabila pernah mengalami penderitaan hidup yang menekan secara signifikan serta mampu beradaptasi secara positif dari penderitaan yang dialami.

Subjek dalam penelitian ini ditentukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya individu tersebut yang dianggap paling tahu apa yang diharapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2016). Metode *purposive sampling* sesuai untuk memilih kasus unik yang sangat informatif (Neuman, 2014). Dalam teknik *purposive sampling*, pemilihan subjek didasarkan pada ciri-ciri yang dimiliki



oleh subjek, karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan (Herdiansyah, 2013).

Adapun subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria:

1. Subjek merupakan seorang wanita berstatus ibu tunggal selama kurun waktu minimal dua tahun. Hal ini diketahui melalui proses wawancara terhadap subjek. Batasan waktu dua tahun adalah asumsi bahwa individu telah mampu untuk bertahan dan beradaptasi dalam kondisi tersebut sehingga dapat mengetahui faktor-faktor yang memengaruhinya dalam mencapai resiliensi.
2. Subjek merupakan ibu dari anak penyandang *autism spectrum disorder* dan tinggal bersama anaknya, sehingga memperlihatkan kekuatan dan ketabahan untuk menghadapi hambatan besar yang mengikat kehidupannya.
3. Subjek memenuhi kriteria sebagai individu yang resilien, yaitu menunjukkan penyesuaian positif sebagai respon dalam menghadapi kondisi sulit dalam kehidupan tersebut.

Penelitian ini juga menggunakan informan penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai keadaan subjek sebelum dan sesudah mengalami perpisahan dengan pasangan dan mengetahui kondisi anaknya yang mengalami *autism spectrum disorder*. Informan disini merupakan orang terdekat subjek yaitu anak kandung subjek, adik kandung subjek, asisten penjaga kos subjek, guru sekolah anak subjek, dan terapis anak subjek. Penggunaan informan penelitian dimaksudkan agar peneliti dapat memastikan bahwa data yang diberikan oleh subjek penelitian adalah data yang sesungguhnya.

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semiterstruktur, yakni dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan komponen dan faktor mengenai resiliensi pada ibu tunggal yang memiliki anak penyandang *autism spectrum disorder* terhadap subjek penelitian. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik wawancara terbuka dan mendalam, yaitu adanya komunikasi yang dilakukan secara pribadi antara kedua belah pihak (peneliti dan subjek) secara langsung untuk mengumpulkan informasi.

Metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *anecdotal record* dengan tipe deskripsi umum. Menurut Kusdiyati dan Fahmi (2015), *anecdotal record* merupakan cara pencatatan observasi yang berisi gambaran secara naratif kejadian atau peristiwa yang terjadi selama beberapa detik atau beberapa menit. Kejadian tersebut merupakan kejadian yang biasanya terjadi atau tidak biasanya terjadi. Menurut Herdiansyah (2013), tipe deskripsi umum adalah tipe *anecdotal record* yang berisi tentang catatan perilaku subjek beserta situasinya dalam bentuk pernyataan umum.

Miles & Huberman (Herdiansyah, 2013) mengemukakan empat tahapan yang harus dilakukan dalam analisis data kualitatif, antara lain:

1. Pengumpulan data.
2. Reduksi data.
3. *Display* data.



4. Penarikan kesimpulan dan/atau tahap verifikasi.

Tahap analisis data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengumpulan data.

Proses pengumpulan data kualitatif dilakukan dikumpulkan dengan rapi, sistematis, dan selengkap mungkin. Pengumpulan data memungkinkan peneliti untuk:

- a. Mendokumentasikan analisis data dan analisis yang berkaitan dalam tujuan penelitian.
- b. Menyimpan data dan analisis yang berkaitan dalam tujuan penelitian.
- c. Dalam penelitian ini pengumpulan data meliputi semua data yang diperoleh melalui metode penelitian yaitu data-data yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

Pengumpulan data yang dilakukan yaitu:

- a. Pembuatan verbatim dari hasil wawancara yang direkam.
- b. Membuat catatan observasi.

2. Reduksi data.

Setelah data diperoleh dan dikumpulkan, selanjutnya data direduksi ke dalam pola-pola tertentu, kemudian melakukan kategorisasi tema. Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, kemudian dicari tema dan polanya. Transkrip wawancara yang telah dsubjekat dicari kategori-kategori yang mengungkapkan tentang dinamika resiliensi pada subjek tunggal yang memiliki anak penyandang *autism spectrum disorder*. Kategorisasi yang diperoleh dideskripsikan untuk memperoleh faktor-faktor yang memengaruhi dinamika resiliensi pada ibu tunggal yang memiliki anak penyandang *autism spectrum disorder*.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode triangulasi dengan sumber yaitu dengan cara membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara, membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat orang, membandingkan hasil wawancara dengan hasil dokumen yang terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek 1 paling merasakan kesedihan mendalam akibat perpisahan dengan pasangan. Subjek 1 merasakan kekecewaan dan penyesalan karena tidak melihat detik-detik kematian suaminya secara langsung. Selain itu, Subjek 1 merupakan subjek yang memiliki waktu pernikahan paling singkat diantara subjek yang lain dan memiliki kondisi pernikahan yang cenderung harmonis dengan suami. Sementara itu, Subjek 2 merasakan kemarahan yang masih terpelihara sampai sekarang karena merasa telah ditipu dan dikhianati oleh suaminya yang telah menikah lagi dengan wanita lain dan meninggalkan rumah subjek serta anaknya.



Perbedaan lain adalah kondisi Subjek 3 yang cenderung tenang saat menemani detik-detik suami dijemput oleh kematian sehingga dianggap tidak sedih oleh orang lain.

Tabel 1.
Indikator Resiliensi

	Subjek		
	1	2	3
Dinamika resiliensi pada ibu tunggal yang memiliki anak penyandang <i>autism spectrum disorder</i>	<p>Kepercayaan yang menjadi landasan dalam hubungan: Pascakematian suami, keluarga subjek mulai datang untuk merangkul subjek dan anaknya. Subjek pindah ke Semarang atas permintaan keluarga. (KB: SIS/W3/B.117-126).</p> <p>Struktur dan kebijakan yang ada dalam keluarga: Subjek tidak diperbolehkan menikah lagi oleh kedua anak subjek. (KB: SIS/W1/B.921-928).</p>	<p>Kepercayaan yang menjadi landasan dalam hubungan: Subjek merasa didukung oleh Psikolog dan terapis anaknya saat mengalami perpisahan dengan pasangan, karena setiap hari berinteraksi ketika terapi. (KB: SPAB/W3/B.360-367).</p> <p>Struktur dan kebijakan yang ada dalam keluarga: Keluarga subjek tidak mengizinkan subjek berpisah dengan suami secara hukum. (KB: SPAB/W2/B.432-435).</p>	<p>Kepercayaan yang menjadi landasan dalam hubungan: Subjek mendapat dukungan dari orangtua pascakematian suami, walaupun kondisi orangtua subjek kurang harmonis. (KB: RA/W1/B.1100-1108).</p> <p>Struktur dan kebijakan yang ada dalam keluarga: Orangtua subjek merasa nyaman dengan status <i>single</i> pada subjek karena dapat lebih bebas berinteraksi dalam satu rumah. (KB: RA/W1/B.1411-1418)</p>

Berdasarkan observasi dan wawancara terhadap Subjek 1, diketahui bahwa perilaku yang ditemui selama wawancara antara lain, pada saat bertemu dengan peneliti subjek satu terlihat ramah dan terbuka melihat peneliti (KB: S1/O1/B.32-34). Subjek bangga mampu melewati masalah yang ada (KB: S1/O1/B.42-44). Subjek bersyukur nikmat yang diberikan Tuhan (KB: S1/O1/B.45-48). Subjek mampu menerima konsekuensi yang ada setelah ditinggal pergi suami subjek. Subjek optimis mampu melewati keadaan yang sulit. Subjek mampu optimis dan mampu merencanakan masa depan (KB: S1/O2/B.79-81). Subjek bangga dengan anak subjek yang menyandang autisme (KB: S1/O2/B.82-85).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap Subjek 2 diketahui bahwa perilaku yang ditemui selama wawancara antara lain, pada saat bertemu dengan peneliti subjek terlihat ramah dan terbuka melihat peneliti (KB: S2/O1/B.48-50). Cara menjawab subjek tegas dan tidak terbata-bata (KB: S2/O1/B.58-60). Subjek bangga memiliki anak yang menyandang autisme (KB: S2/O1/B.61-65). Suara



subjek meninggi pada saat ditanya tentang minimnya dukungan keluarga yang diterima subjek (KB: S2/O1/B.97-100). Subjek mampu menerima keadaan dan konsekuensi yang ada (KB: S2/O2/B.85-88). Subjek percaya diri dalam menjalin hubungan kepercayaan (KB: S2/O2/B.94-96). Subjek terlihat tenang dalam menjawab pertanyaan peneliti (KB: S2/O3/B.75-78).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap Subjek 3 diketahui bahwa perilaku yang ditemui selama wawancara antara lain, subjek terbuka dan ramah pada saat bertemu dengan peneliti (KB: S3/O1/B.49-51). Subjek terlihat sangat mencintai anaknya yang mengalami autisme (KB: S3/O1/B.59-61). Subjek menjawab pertanyaan peneliti dengan rasa optimis. Subjek merasa percaya diri ketika menjawab harapan di masa depan (KB: S3/O1/B.79-80). Subjek memiliki kepedulian yang tinggi (KB: S3/O1/B.92-94). Subjek terlihat religius ketika membahas almarhum suami dengan penuh cinta (KB: S3/O1/B.109-112).

Berdasarkan temuan observasi dan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek mampu terbuka dan ramah ketika melihat peneliti. Ketiga subjek terlihat mampu menerima keadaan menjalani hidup sendiri tanpa suami dan merawat anak penyandang autisme. Ketiga subjek mampu merasa bangga memiliki anak meskipun mengalami gangguan autisme. Ketiga subjek mampu percaya dan optimis dalam merencanakan masa depan.

Pembahasan

Burrows (Rahnitusi dkk., 2017) menyatakan bahwa ibu cenderung merasa terbebani dengan persoalan mengasuh anak penyandang *autism spectrum disorder*, hal tersebut disebabkan karena perilaku yang timbul pada anak penyandang *autism spectrum disorder* mengakibatkan ibu harus selalu mengawasi anaknya, sehingga memengaruhi pekerjaan dan waktu istirahat ibu. Diperlukan adaptasi dalam menghadapi perilaku anak penyandang autisme untuk menghindari dampak negatif yang ditimbulkan karena terjadinya stres pada ibu.

Resiliensi merupakan salah satu faktor yang dapat membantu orangtua dalam beradaptasi dan menghadapi persoalan yang dialami, terkait dengan keberadaan anak yang terdiagnosis autisme di dalam keluarga. Resiliensi sendiri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk bangkit kembali dalam situasi yang menekan (Valentia dkk., 2017). Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk beradaptasi dengan cara yang sehat dan positif dalam merespon *adversity* (kesulitan atau penderitaan hidup) sehingga dapat menjalani hidup dengan produktif serta mampu bangkit dari masalah yang dialami (Kurniawan & Susilo, 2021). Seorang individu dapat dikatakan mencapai resiliensi apabila pernah mengalami penderitaan hidup yang menekan secara signifikan serta mampu beradaptasi secara positif dari penderitaan yang dialami.

Seorang wanita yang mengalami perpisahan dengan pasangan karena kematian, perceraian, maupun ditinggalkan sementara dalam kurun waktu yang panjang akan berperan sebagai ibu tunggal. Kondisi tersebut tidaklah mudah, terlebih ditambah dengan adanya kehadiran seorang anak penyandang autisme dalam keluarga yang menjadi tanggung jawabnya. Chase dan Hetherington (Pitasari & Cahyono, 2014)) menyatakan bahwa wanita yang berperan sebagai ibu tunggal memiliki tingkat



masalah kesehatan mental yang lebih tinggi daripada wanita yang bersuami. Kemungkinan lebih tinggi individu yang mengalami perpisahan dengan pasangannya akan mengalami gangguan psikiatrik, masuk rumah sakit jiwa, depresi klinis, alkoholisme, dan masalah psikosomatis seperti gangguan tidur.

Menurut Grotberg (1997), terdapat tiga komponen resiliensi yang saling berinteraksi dan menentukan proses resiliensi individu yang disebut dengan istilah sumber (*three sources of resilience*), yaitu *i have* (aku punya), *i am* (aku ini), dan *i can* (aku dapat). Setiap bagian dari faktor/*building blocks* adalah fondasi yang dapat membangun masing-masing komponen resiliensi (*I have, I am, I can*). Faktor-faktor tersebut antara lain meliputi kepercayaan, otonomi, inisiatif, industri, dan identitas.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dinamika setiap ibu tunggal yang memiliki anak penyandang autisme mampu bangkit mencapai resiliensi menurut aspek dan faktor yang memengaruhi, setiap ibu tunggal yang memiliki anak penyandang autisme akan mengalami dinamika yang berbeda-beda.

Menurut Grotberg (Hendriani, 2018), *I have* (aku punya) adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan penafsiran individu terhadap besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Sumber *i have* memiliki beberapa karakteristik sebagai penentu dalam pembentukan resiliensi, yaitu hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan (*trust*), struktur dan peraturan yang ada dalam keluarga atau lingkungan rumah, model-model peran, dorongan seseorang untuk mandiri (otonomi), dan akses terhadap fasilitas seperti layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

Menurut Grotberg (Goldstein & Brooks, 2015), *I am* (aku ini) adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan kekuatan pribadi yang dimiliki oleh individu. Sumber ini meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi. Beberapa karakteristik pribadi yang memengaruhi *I am* dalam membentuk resiliensi yaitu: penilaian personal bahwa diri memperoleh kasih sayang dan disukai oleh banyak orang, memiliki empati, kepedulian dan cinta terhadap orang lain, mampu merasa bangga dengan diri sendiri, optimis, percaya diri, dan memiliki harapan akan masa depan.

Menurut Grotberg (Goldstein & Brooks, 2015), *I can* (aku dapat) adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh individu berkaitan dengan keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal. Keterampilan-keterampilan ini antara lain: kemampuan dalam berkomunikasi; *problem solving* atau pemecahan masalah; kemampuan mengelola perasaan, emosi dan impuls-impuls; kemampuan mengukur temperamen sendiri dan orang lain; dan kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan.

Menurut Grotberg (Hendriani, 2018), *I have* merupakan sumber resiliensi. Pada penelitian ini, subjek satu mampu memiliki komponen *I have* dalam mencapai resiliensi sebagai ibu tunggal yang memiliki anak penyandang autisme dengan mendapatkan dukungan dari keluarga, asisten rumah tangga, dan terapis ketika subjek mengalami keterpurukan pascakematian suami. Subjek sempat mengalami konflik dengan keluarga ipar yang membuat subjek harus kehilangan tempat tinggal, namun kemudian subjek dirangkul oleh keluarga untuk pindah rumah dari Jakarta ke Semarang. Pascakematian suami, subjek satu mendapat aturan dari



keluarga untuk berpikir secara matang dalam memutuskan menikah lagi, namun di sisi lain kedua anak subjek tidak memperbolehkan subjek untuk menikah lagi. Subjek mendapat dukungan secara finansial juga dari keluarga besar subjek pascakematian suami. Subjek sempat mengalami kesulitan dalam mengakses layanan pendidikan untuk anak autisme di Semarang. Hal tersebut ternyata mampu memotivasi subjek untuk membentuk komunitas orangtua anak disabilitas, mengaktifkan diri di gereja, dan mendorong subjek untuk mampu mandiri dalam mengasuh anaknya tanpa pasangan. Disamping itu, subjek memiliki tokoh idola, yaitu ibunya dan *Mother* Teresa yang menginspirasi subjek untuk mengabdikan kepada masyarakat sampai hari ini.

Menurut Grotberg (Hendriani, 2018), *I have* merupakan sumber resiliensi. Dalam penelitian ini, subjek dua mampu memiliki komponen *I have* dalam mencapai resiliensi sebagai ibu tunggal yang memiliki anak penyandang autisme dengan mencari dukungan ke terapis dan psikolog anaknya sebagai tempat berbagi cerita dalam menghadapi perpisahan dengan pasangan. Subjek dua harus menerima kenyataan bahwa suaminya telah berselingkuh dan menikah dengan orang lain, namun keluarga cenderung tidak percaya. Subjek dua merasa tidak didukung oleh keluarga karena keluarga lebih percaya kepada suami subjek. Bahkan saat suami subjek memutuskan pergi dari rumah, keluarga terutama ibu subjek menyuruh subjek untuk melakukan introspeksi atas perbuatannya yang menyebabkan suaminya pergi. Ketika subjek mengajukan gugatan cerai, keluarga tidak mendukung dan memanggil pemuka agama agar subjek dan suaminya dapat rujuk kembali. Ditengah kekalutan dalam menghadapi percobaan hidup tersebut, subjek juga mengalami kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan dan pendidikan bagi anaknya yang mengalami autisme. Subjek merasakan bahwa prosedur untuk menangani anak penyandang autisme di rumah sakit masih terkesan rumit, berbelit-belit, dan tidak sesuai kebutuhan anak. Selain itu, obat-obatan yang diberikan melalui fasilitas jaminan kesehatan juga tidak memerhatikan alergi pada anak penyandang autisme seperti sirup yang mengandung gula dan tidak disertai probiotik enzim.

Pada penelitian ini, subjek tiga mampu memiliki komponen *I have* dalam mencapai resiliensi sebagai ibu tunggal yang memiliki anak penyandang autisme dengan adanya dukungan dari orangtua yang memberikan subjek tempat tinggal dalam satu lokasi rumah pascakematian suami. Subjek sebelumnya sempat mengalami konflik dengan keluarga ipar sebelum kematian suami dan menyebabkan subjek harus pindah dari rumah pascakematian suami. Subjek memiliki hubungan persaudaraan yang cenderung rukun walaupun orangtua subjek terkesan kurang harmonis karena perbedaan agama. Keluarga subjek bersedia membantu pekerjaan rumah tangga dan terkadang membantu secara finansial. Subjek merasa ada beberapa hal yang tidak bisa diceritakan dengan keluarga, sehingga subjek membutuhkan dukungan dari teman. Subjek akhirnya mampu bangkit pascakematian suami karena melihat anak-anak yang masih membutuhkan, dukungan dari teman, dan dukungan dari keluarga. Subjek tidak memiliki tokoh spesifik yang dijadikan idola secara khusus karena subjek meyakini bahwa setiap manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan.



Dalam mengakses fasilitas untuk autisme, subjek merasa bahwa lingkungan sudah mulai mendukung.

Werner dan Zimmerman (Amelasasih, 2018) mengungkapkan bahwa resiliensi mengandung komponen, yaitu kapasitas untuk memutuskan menghadapi risiko dari suatu masalah daripada menghindarinya. Dalam penelitian ini, subjek tiga mampu menghadapi risiko sebagai ibu tunggal yang harus menghidupi tiga orang anak, dimana salah satu anaknya menyandang autisme.

Menurut Grotberg (Desmita, 2016), terdapat lima faktor yang dapat menentukan proses resiliensi individu. Grotberg (Hendriani, 2018) menjelaskan bahwa kelima faktor tersebut merupakan fondasi bangunan (*building blocks*) resiliensi yang berhubungan dengan lima tahapan pertama perkembangan psikososial Erikson dan memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi, menangani, serta menjadi lebih tangguh dalam menjalani berbagai peristiwa kehidupan yang menekan. Berdasarkan pernyataan tersebut, diketahui bahwa setiap bagian dari faktor/*building blocks* adalah fondasi yang dapat membangun masing-masing komponen resiliensi (*I have, I am, I can*). Faktor-faktor tersebut antara lain meliputi: faktor kepercayaan yang menggambarkan rasa percaya individu terhadap lingkungan mengenai pemahaman perasaan, kebutuhan, kehidupan, serta rasa percaya individu terhadap diri sendiri, terhadap tindakan, kemampuan, dan masa depannya. Faktor otonomi yang berhubungan dengan kesadaran individu bahwa dirinya terpisah dan berbeda dari lingkungan sekitar sebagai kesatuan diri pribadi meskipun saling berinteraksi dengan lingkungan sosial, sehingga menimbulkan pemahaman bahwa diri sendiri merupakan sosok mandiri yang mampu membentuk kekuatan-kekuatan yang sangat menentukan tindakan individu dalam menghadapi masalah

Faktor inisiatif yang berhubungan dengan kemampuan dan kesediaan individu dalam melakukan suatu hal yang baru. Dengan adanya inisiatif, individu dapat menghadapi realita bahwa kehidupan merupakan lingkungan dari berbagai aktivitas, sehingga individu dapat berkontribusi secara aktif dalam aktivitas atau menjadi bagian dari suatu kelompok dalam lingkungan yang memberikan dorongan dan kesempatan, sehingga individu dapat memiliki sikap bertanggung jawab, percaya diri, dan optimis. Faktor industri yang berhubungan dengan pengembangan keterampilan individu dalam aktivitas rumah, sekolah, dan lingkungan sosial yang dapat membuat individu dapat mencapai prestasi dalam kehidupannya sehingga menentukan penerimaan individu di lingkungannya. Faktor identitas yang merupakan pembentuk resiliensi yang berhubungan dengan pengembangan pemahaman individu terhadap diri sendiri, baik keadaan fisik maupun psikologisnya. Identitas membantu individu dalam mendefinisikan diri, sehingga memengaruhi citra diri individu.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah resiliensi pada ibu tunggal yang memiliki anak penyandang *autism spectrum disorder* menunjukkan beberapa perbedaan dinamika yang mendorong ketiga subjek untuk mencapai resiliensi dalam menghadapi dua kondisi yang sulit dalam hidup, yaitu diagnosis autisme pada anak dan perpisahan



dengan pasangan. Ketiga subjek dalam penelitian ini mampu merasakan disukai dan dibutuhkan oleh lingkungan sekitar. Subjek satu percaya bahwa lingkungan dan keluarga sangat menyayangi subjek satu. Subjek dua percaya bahwa diri sendiri mampu melewati berbagai masalah yang dihadapi. Subjek tiga percaya bahwa Tuhan tidak akan meninggalkan subjek tiga. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi ketiga subjek yaitu: faktor kepercayaan, faktor otonomi, faktor inisiatif, faktor industri, dan faktor identitas.

Saran yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah ibu tunggal dapat menerima masukan dari orang lain, termasuk keluarga maupun anak. Subjek satu dan subjek tiga diharapkan mampu mengelola emosi terutama pada anak subjek yang tidak mengalami autisme agar anak-anak tidak merasa dibedakan oleh ibu. Peneliti menemukan bahwa subjek lebih terlihat memaklumi perilaku anak yang menyandang autisme daripada anak yang lain. Selain itu, untuk subjek dua dan subjek tiga diharapkan lebih terbuka dengan keluarga ketika memang membutuhkan bantuan. Keluarga hendaknya mampu memahami dan berinisiatif mendukung kebutuhan ibu tunggal dalam merawat anak penyandang autisme dan tidak melakukan diskriminasi dengan menganggap bahwa status janda adalah sebuah inferioritas dalam keluarga. Selain itu, keluarga diharapkan lebih membuka diri untuk belajar tentang *autism spectrum disorder* dan menjauhi stigma negatif tentang gangguan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelasasih, P. (2018). Resiliensi orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 11(2), 72–81.
- APA, A. P. A. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM–5) Fifth Edition* (Fifth Edition). American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- Daulay, N. (2017). Struktur Otak dan Keberfungsiannya pada Anak dengan Gangguan Spektrum Autis: Kajian Neuropsikologi. *Sumber*, 1(88), 2012.
- Desmita, D. (2016). *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosdakarya.
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2015). Why study resilience? In *Handbook of resilience in children* (pp. 3–14). Springer.
- Grotberg, E. H. (1997). *The International Resilience Research Project*.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Kencana.
- Herdiansyah, H. (2013). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Salemba Humanika.
- Kurniawan, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit Pascainfeksi: Dinamika Resiliensi pada Penyintas Covid-19. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 131–156.



- Kusdiyati, S., & Fahmi, I. (2015). *Observasi Psikologi*. Remaja Rosdakarya.
- Kusumastuti, A. N. (2014). Stres ibu tunggal yang memiliki anak autis. *Jurnal Psikologi*, 7(2).
- Lidaniel, L. (2014). Problematika yang dihadapi keluarga dari anak dengan intellectual disability (studi etnografi). *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 14(2).
- Mangunsong, F. M., & Wahyuni, C. (2018). Keterlibatan orang tua terhadap keterampilan sosial siswa berkebutuhan khusus di sekolah dasar inklusif. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 167–180.
- Nasution, S. M. (2017). *Resiliensi: Daya pegas menghadapi trauma kehidupan*. USU Press.
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Pearson education.
- Pitasari, A. T., & Cahyono, R. (2014). Coping pada ibu yang berperan sebagai orangtua tunggal pasca kematian suami. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(1), 37–41.
- Purnomo, I. D., & Hadriami, E. (2015). Proses Permaafan Diri Pada Orang Tua Anak. *Psikodimensia*, 14(1), 87–96.
- Rahnitusi, E. L., Akbar, S. N., & Yuniarramah, E. (2017). Hubungan konflik peran ganda ibu bekerja dengan keharmonisan keluarga yang memiliki anak penyandang autis. *Jurnal Ecopsy*, 3(2).
- Ratri, D. D. (2016). Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. *Yogyakarta: Psikosain*.
- Sugiyono, S. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Penerbit Alfabeta.
- Tamba, A., & Triyudha, A. (2018). Tren penderita autisme meningkat. *Harian Nasional*. Diunduh Dari <http://www.harnas.co> Pada Tanggal, 8.
- Valentia, S., Sani, R., & Anggreany, Y. (2017). Hubungan antara resiliensi dan penerimaan orang tua pada ibu dari anak yang terdiagnosis Autism Spectrum Disorder (ASD). *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 43–57.



PENGALAMAN KOMUNIKASI PEMANFAATAN NOSTALGIA DALAM MEMPERTAHANKAN KEUTUHAN KELUARGA

Meilani Dhamayanti¹, Esther Widhi Andangsari², Rani Agias Fitri³, Evi
Affah Hurriyanti⁴

¹Department Communication Science, Bina Nusantara University
^{2,3,4}Department Psychology, Bina Nusantara University

meilani.dhamayanti@binus.ac.id

Abstract

A lasting marriage is the hope and goal of every married couple. The dynamics of family relations are colored by various issues that can trigger conflicts that affect relationships and can even result in divorce. The challenge of dealing with household problems requires a way so that relationships are always harmonious. Nostalgia is one way of caring for relationships. This study aims to describe and explain 1) the importance of nostalgia in the longevity of a couple's relationship, 2) nostalgia can trigger emotions to care for relationships, 3) the use of digital media in treating nostalgia, 4) the role of nostalgia in caring for relationships with partners. This research uses theories of communication science and psychology that the two fields are very closely related. This research is phenomenological. This research explores the experiences of people who have been married for over 15 years in caring for relationships through nostalgia. The results showed that nostalgia maintains the couple's relationship. The nostalgia that is done regularly with good quality communication between husband and wife can make a positive contribution to a relationship. Positive nostalgia can evoke emotions in married couples.

Keywords: communication; family; nostalgia; phenomenology; relationship

Abstrak

Pernikahan yang langgeng adalah harapan dan tujuan setiap pasangan suami istri. Dinamika hubungan rumahtangga diwarnai beragam persoalan yang dapat memicu konflik yang mempengaruhi hubungan bahkan dapat berakibat pada perceraian. Tantangan menghadapi masalah rumah tangga membutuhkan cara agar hubungan selalu harmonis. Nostalgia adalah salah satu cara merawat hubungan. Studi ini bertujuan untuk menggambarkan 1) pentingnya nostalgia dalam kelanggengan hubungan pasangan, 2) Nostalgia mampu memicu emosi untuk merawat hubungan, 3) pemanfaatan media digital dalam merawat nostalgia, 4) peranan komunikasi dalam merawat hubungan dengan pasangan. Penelitian ini mempergunakan teori-teori ilmu komunikasi serta psikologi mengingat kedua bidang tersebut sangat memiliki keterkaitan yang erat. Penelitian ini merupakan penelitian fenomenologi, dimana penelitian ini dilakukan dengan menggali pengalaman orang yang memiliki usia pernikahan di atas 15 tahun dalam merawat hubungan melalui nostalgia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nostalgia memiliki kontribusi memelihara hubungan pasangan. Nostalgia yang dilakukan secara teratur dengan kualitas komunikasi yang baik antara pasangan suami istri dapat memberikan kontribusi positif pada sebuah hubungan. Nostalgia yang berhasil dapat membangkitkan emosi pada pasangan suami istri.

Kata Kunci: *call paper*; fenomenologi; keluarga; komunikasi; nostalgia



PENDAHULUAN

Setiap pasangan yang mengarungi biduk rumahtangga pasti berharap dapat membina hubungan harmonis serta langgeng. Hubungan suami istri dalam realita kehidupan berumah tangga mengalami naik turun dikarenakan banyak hal. Dinamika kehidupan berumahtangga mengalami problematika seperti, ketidaksesuaian antara pasangan suami istri yang memunculkan permasalahan, perselisihan hingga konflik. Beragam permasalahan dalam berumahtangga dapat menjadi pemicu perpisahan (perceraian) bila komunikasi kedua-belah pihak tidak baik. Perlu upaya suami istri untuk dapat merawat hubungan agar tetap harmonis walau ada persoalan.

Komunikasi memiliki peranan penting dalam membina hubungan suami istri. Komunikasi antara suami istri ataupun anggota keluarga harus terus-menerus dibina agar merasakan ikatan yang kuat serta saling membutuhkan. Kualitas komunikasi dalam keluarga baik verbal maupun nonverbal dapat membentuk kedekatan, hubungan personal, serta hubungan romantis pasangan suami istri. Komunikasi dalam keluarga juga dapat diartikan sebagai keterbukaan dalam keluarga baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, serta siap menyelesaikan masalah-masalah dalam keluarga dengan pembicaraan yang dijalani dalam kesabaran dan kejujuran serta keterbukaan (Murdock, 1994, h.11).

Pendapat Murdock diperkuat oleh Reuben bahwa dalam sebuah keluarga membicarakan hal-hal yang terjadi pada setiap individu, komunikasi yang dijalani merupakan komunikasi yang dapat memberikan suatu hal yang dapat diberikan kepada setiap anggota keluarga lainnya. Adanya komunikasi membuat permasalahan dapat dibicarakan untuk mencari solusi terbaik. Dinamika hubungan suami istri baik memiliki anak ataupun tidak membuat hubungan menjadi berkembang (Reuben, 2006). Komunikasi yang tepat antara suami istri saat menghadapi konflik. Upaya penyelesaian konflik yang dapat mempertahankan rumahtangga dapat melalui membangkitkan romantisme suami istri melalui nostalgia.

Garde menjelaskan bahwa seseorang dapat mengingat kenangan masa lalu dengan mencium aroma, mendengarkan suara, melihat gambar yang memiliki hubungan dengan masa lalu. Sementara itu Davis seperti dikutip Wilson membedakan nostalgia menjadi nostalgia kolektif merupakan nostalgia yang berhubungan dengan objek simbolis yang bersifat umum luas dan akrab, sumber daya simbolik berasal dari masa lalu yang dapat memicu perasaan. Nostalgia pribadi berhubungan dengan gambar simbolis dan sindiran akan masa lalu yang berasal dari biografi seseorang khusus atau unik, misal senyuman orang tua. Nostalgia, baik personal maupun historis dapat memengaruhi perilaku konsumen karena menjadi "penghubung" antara kejadian atau pengalaman yang identik dengan suatu kelompok sosial di masa lalu dengan individu yang merupakan anggota kelompok tersebut di masa kini.



Penelitian tentang nostalgia pernah dilakukan oleh Muhammad Fariz dan Rahmat Eka Putra yang berjudul tentang "Rasa Yang Dulu Pernah Ada: Pengaruh Nostalgia Personal Dan Historis Terhadap Keinginan Membeli Eskrim Viennetta". Penelitian menjelaskan tentang adanya pengaruh nostalgia personal dan nostalgia historis terhadap keinginan membeli, serta membandingkan keduanya. Penelitian ini menggunakan Teori Identitas Sosial, riset ini berpendapat bahwa isyarat tertentu dalam iklan dapat membangkitkan nostalgia pada konsumen, yang akan mengenali produk tersebut terkait dengan identitas sosial dan dirinya, sehingga akan menghasilkan perilaku yang positif.

Sebuah riset pada 2017 yang dipublikasikan di *Frontiers in Psychology* di 2020 menemukan bahwa nostalgia adalah tak hanya menghubungkan pada memori masa lalu, nostalgia rupanya mampu mengubah otak dengan cara-cara menarik. Pertama, Perpaduan memori dan rasa Bahagia. Nostalgia, kata Hafeez, memadukan fungsi memori dengan reward system manusia. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh University of Surrey dan National Trust pada 2017, saat orang menemukan memori bermakna, neuron tertentu menyala di otak kemudian memproses emosi. Studi lain pada 2016 menemukan ingatan nostalgia bergantung pada dua hal yakni, kronologi jauh di masa lalu dan signifikansi emosional juga pribadi. Riset tersebut melakukan pemindaian MRI dengan hasil, ketika nostalgia dipicu, otak orang yang dipindai menunjukkan aktivitas di area ingatan dan di bagian yang memberi respons atau perasaan positif. Psikolog saraf, Sanam Hafeez menuturkan bahwa nostalgia adalah emosi yang unik. Kedua, Jadi optimistis. Nostalgia tidak hanya menyoal kenangan masa lalu, tapi juga di masa mendatang. Nostalgia mampu meningkatkan ketahanan dan sisi positif Anda tentang masa depan dan menimbulkan rasa percaya diri. "Imbalan yang dikeluarkan oleh nostalgia di otak dapat menenangkan seseorang, mengurangi kecemasan dan mempengaruhi pandangan Anda," ucap Hafeez. Tiga, Belanja lebih banyak "Nostalgia dapat mempengaruhi pengambilan keputusan Anda, itulah mengapa ini merupakan taktik pemasaran yang dieksploitasi," ujar Hafeez. Empat, Blok untuk perasaan negative. Dalam riset yang diterbitkan di *European Journal of Social Psychology* pada 2018 menyebut di AS, nostalgia bisa membantu orang menghindari rasa bersalah atau malu terkait sejarah bangsa. Makin banyak orang bernostalgia, makin kecil kemungkinan mereka mengungkapkan rasa bersalah tentang kejahatan atau masalah masa lalu. "Nostalgia berfungsi sebagai semacam pertahanan terhadap perasaan buruk dan sebagai sumber daya untuk meningkatkan koherensi dan kedudukan moral kelompok," tulis peneliti dalam keterangan resmi. Lima, Ubah kebiasaan. Ekspos iklan layanan masyarakat (ILM) yang membangkitkan nostalgia tentang kehidupan sebelum merokok membuat partisipan riset lebih termotivasi untuk berhenti dan lebih melihat negatif seputar rokok. Enam, Mengurangi rasa sakit. Nostalgia, kerinduan, ternyata bisa membuat orang lebih mudah 'sembuh' dari rasa sakit. "Visual, penciuman, atau suara dapat memulai ingatan yang membawa kerinduan akan sesuatu di masa lalu. Anda sedang mengingat waktu, peristiwa, atau orang yang berlalu dengan kerinduan atau penghargaan," tutur Hafeez, dikutip dari *Bustle*. Ketujuh, Meningkatkan penerimaan rasa sedih. Kesedihan, kata Hafeez, umumnya tidak kronis atau depresif, tetapi ini sangat terkait dengan kemampuan orang untuk menerima waktu yang telah berlalu.

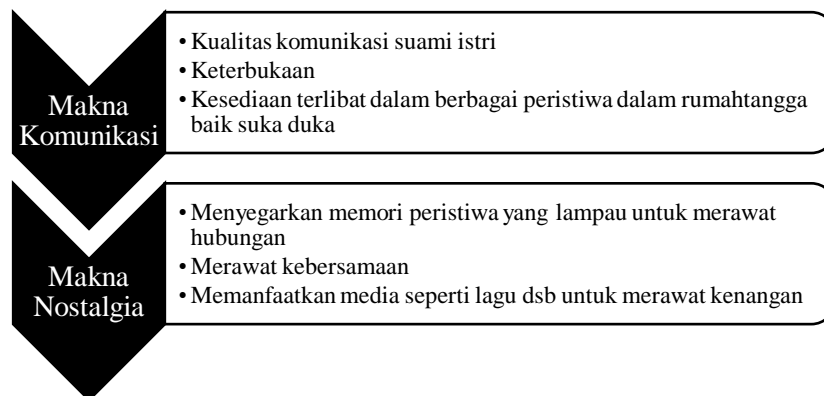
METODE

Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggambarkan pengalaman komunikasi serta berbagai realitas yang dialami informan dalam memanfaatkan nostalgia dalam merawat hubungan Bersama pasangan agar keutuhan keluarga tetap terjaga. Fenomenologi menurut Creswell adalah *"a study describes the meaning of the lived experiences for several individuals about a concepts or the phenomenon"* (Cresswell, 1997: 51). Senada dengan pendapat Creswell, Littlejohn menyebutkan bahwa tradisi fenomenologi fokus pada pengalaman sadar seseorang. Individu secara aktif menginterpretasikan pengalaman mereka dan memahami kehidupan melalui pengalaman pribadi (Littlejohn, 2005: 38).

Peneliti mempergunakan metode fenomenologi dikarenakan berusaha memahami makna mengenai peran komunikasi dan nostalgia pasangan suami istri yang telah menikah sekitar 15-20 tahun. Peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada pasangan suami istri dalam memaknai nostalgia sebagai upaya merawat hubungan dalam pernikahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mencakup tiga pokok permasalahan yakni makna nostalgia bagi pasangan suami istri yang telah berumah tangga selama lebih 15 tahun, makna komunikasi serta pengalaman komunikasi pasangan yang telah menikah di atas 15 tahun. Hasil penelitian tergambar di bawah ini:



Sumber: Olahan peneliti

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap seorang narasumber dalam penelitian ini, terdapat harapan bahwa pernikahan mereka akan langgeng dan bertahan dari segala macam konflik. Harapan tersebut adalah mengenai bagaimana suami istri sama-sama berupaya menjaga keutuhan rumahtangga. Kenyataannya, permasalahan yang datang tidak selalu komunikasi berjalan mulus. Harapan terbentuk kenyataan dengan berbagai konflik dan komunikasi yang kurang baik. Komunikasi yang kurang baik biasanya terjadi karena kesibukan suami istri dalam menjalankan aktifitas sehari-hari baik pekerjaan maupun aktifitas lainnya.



Terbatasnya pertemuan suami istri di rumah dan fisik yang lelah dikarenakan aktifitas seharian membuat mempengaruhi *mood* serta kualitas komunikasi. Kondisi seperti ini sering ditemukan pada pasangan yang sama-sama bekerja.

Narasumber ES menyampaikan bahwa ia dan suami selalu menyediakan waktu untuk dapat berkomunikasi dengan baik. Ia dan suami berupaya menciptakan moment kebersamaan di akhir pekan atau di saat makan malam. Situasi yang cair akan membuat hubungan mereka menjadi lebih hangat. Saat hubungan telah menghangat, komunikasi keduanya akan lebih mudah. Dia juga menyampaikan bahwa pada moment ini diskusi seputar permasalahan akan lebih mudah.

Memaknai komunikasi dalam merawat hubungan antara suami istri, ES menyampaikan bahwa Salah satu harus ada yang mau mengalah, tidak gengsi minta maaf pada pasangan. Bicara baik-baik dari hati ke hati pada saat semua sudah cooling down. Mungkin bisa sambil jalan bareng, nonton tv bersama, makan malam bersama dll. Siapa yg memulai duluan? "Tidak harus saling tunjuk tapi salah satu harus ada yang bisa rendah hati mengalah minta maaf. Seringnya adalah istri tepat untuk memulai lebih awal. Karena bila keduanya egois, perdamaian tak kunjung terjadi. Jadilah istri yang bisa menciptakan suasana kondusif di dalam rumah terutama di dalam kamar"katanya.

Kuncinya satu komunikasi, tidak ada nya komunikasi yang baik membuat hari-hari pasangan menabung bom waktu dan dapat meledak suatu hari nanti. "Namun jika semua hal dapat dikomunikasikan dgn lancar insya Allah tidak akan ada masalah. Karena pada dasarnya tidak hal yang tidak bisa dibicarakan. Baik tentang apa saja keuangan, manajemen Rumah tangga, kehidupan sexual, pendidikan anak, dll, "katanya. Konflik menurut ES dapat dibicarakan dan didiskusikan. ES percaya bahwa konflik yang didiskusikan akan menemukan solusi. Bagi ES makna kebersamaan dalam berkeluarga bukan sebatas *event* makan-makan atau jalan-jalan tetapi juga bagaimana keinginan pasangan saling bahu membahu bilamana ada persoalan.

Salah satu tujuan utama komunikasi dalam kerangka pengembangan hubungan adalah menyangkut penemuan diri, bila kita berkomunikasi dengan orang lain, anda belajar mengenal diri sendiri selain juga tentang orang lain (Devito, 1997, h.31)

Sementara itu memaknai nostalgia, disampaikan oleh ES bahwa *trigger* yang membuat ia dan pasangan terkenang masa pasangan adalah saat melihat foto dan tempat-tempat yang sudah mereka kunjungi. ES dan pasangan juga rutin melakukan makan malam bersama di akhir pekan, seperti mengunjungi tempat-tempat yang pernah kami kunjungi bersama, dan cerita moment paling berkesan saat dulu pacaran, juga memakan makanan favorite berdua. Emi menyampaikan bahwa Kenangan nostalgia bermakna dapat menciptakan suasana hangat, gembira, bahkan bisa tertawa bersama mengingat kenangan lucu, kenangan bahagia. meski tidak bisa mengulang peristiwanya namun ingatan masih membekas ttg makanan favorite, tempat favorite, cerita lucu yang berkesan.

Memakna merawat hubungan adalah mengembalikan memory ingatan pada kenangan indah dapat menghasilkan hormon kebahagiaan, memori bahagia dapat



meningkatkan perasaan positif dan meredam pelepasan hormon penyebab stress setelah kejadian yang menyedihkan. Bagi ES tidak perlu mewah tetapi memiliki kesan pada ingatan semasa pacarana, seperti makan makanan favourite seperti pecel ayam, pecel lele, rawon, bakso. Memori kenangan dapat juga dengan sesekali mendengarkan lagu kenangan. ES menyampaikan bahwa masa pacaran mereka sangat senang lagu Stinky yang berjudul "Mungkinkah". Dikutip dari *New York Times*, dalam percobaan di Belanda oleh Ad J.J. M. Vingerhoets dari Tilburg University dan rekan peneliti lain, menemukan bahwa mendengarkan lagu membuat orang bukan hanya bernostalgia. Selain itu, orang juga merasakan kehangatan secara fisik. Mereka kemudian memaparkan temuan baru. Salah satu alat pembangkit nostalgia dalam penelitiannya adalah melalui musik.

Pemaparan narasumber di atas menjadi sebuah benang merah bahwa dinamika hubungan suami istri dapat berkembang dengan baik bila setiap individu bertindak sesuai dengan ekspektasi peranan (role expectation) dan tuntutan peranan (role demand), memiliki keterampilan peranan (role skills), dan terhindar dari konflik peranan dan kerancuan peranan, peranan ini sangat berpengaruh penting terhadap pasangan suami istri. Suami istri harus saling mengerti dan memahami posisi dan perasaan pasangannya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Galvin dan Broomel (1986) tentang komunikasi keluarga : *We view the family as a system in which communication regulates cohesion and adaptability by a flow of message patterns through a defined network of evolving interdependent relationships*. Dari definisi tersebut maka dapat diartikan bahwa keluarga merupakan suatu sistem yang terdiri dari sekelompok orang yang saling berhubungan satu sama lain, individu di dalamnya bisa mengalami perubahan dan mempengaruhi sistem dalam sebuah keluarga. Karena seorang anggota keluarga saling berinteraksi dalam frekuensi yang tinggi dan berulang-ulang, maka komunikasi yang dilakukan cenderung dapat diprediksi dan satu sama lain berinteraksi dengan cara yang khusus. Pada umumnya, kondisi seperti ini dapat membuat anggota keluarga memiliki ketergantungan satu sama lain.

Makna komunikasi dan nostalgia sebagaimana yang dipaparkan di atas dapat memberikan sebuah kontribusi positif dalam merawat hubungan dalam rumah tangga. Canary (2003) menyatakan bahwa ada empat pengertian umum dari *relationship maintenance*. Pertama, melibatkan bagaimana cara mempertahankan sebuah hubungan yang sudah ada. Kedua, *relationship maintenance* melibatkan cara mempertahankan sebuah hubungan dalam kondisi atau bentuk tertentu, atau dalam level keintiman yang stabil, jadi status quo-nya bisa dipertahankan. Ketiga, *relationship maintenance* melibatkan cara mempertahankan sebuah hubungan dalam kondisi yang saling menguntungkan atau memuaskan kedua belah pihak. Keempat, *relationship maintenance* melibatkan cara mempertahankan sebuah hubungan yang sedang dalam proses perbaikan. Secara garis besar, *relationship maintenance* adalah cara mempertahankan sebuah hubungan dalam taraf yang diharapkan. *Maintenance* pada level yang pertama mengacu kepada eksistensi hubungan, lalu di level keempat mengacu kepada perilaku yang dijalankan secara



aktif untuk memperbaharui dan memperbaiki sebuah hubungan (West & Turner, 2007).

SIMPULAN

Keutuhan sebuah keluarga yang telah mengarungi kehidupan rumahtangga cukup lama, di atas 15 tahun harus memiliki *effort* yang besar dalam menjaga keutuhan rumahtangga. Suami istri harus memiliki makna yang serupa tentang komunikasi dalam merawat hubungan. Kualitas komunitas yang cukup baik akan memberikan rasa empati dan keterbukaan dalam menghadapi berbagai macam persoalan. Menyegarkan ingatan tentang peristiwa manis juga sangat dibutuhkan dalam merawat kenangan atau memory manis sebelum pernikahan. Makna nostalgia dalam merawat kenangan dan hubungan dapat diwujudkan dengan merawat event kebersamaan termasuk keterlibatan dalam menghadapi masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Cupach, W. R. & Canary, D. J. (2003). *Conflict: Couple Relationship in Ponzetti, J.J (Ed). International Encyclopedia of Marriage and Family*. Macmillan
- Creswell, J. W. (1997). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. Thousand Oaks.
- Devito, Joseph A. (2009). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson Education.inc
- Garde, Hansen, Joanne, 2011, *Media dan memory*, Edinburg
- Efek Ajaib Nostalgia terhadap Otak" <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210115131129-284-594157/7-efek-ajaib-nostalgia-terhadap-otak>.
- Littlejohn, S & Foss, K. A. (2005). *Theories of Human Communication*. Thomson & Wadsworth.
- Manfaat Nostalgia Bersama Pasangan, <https://www.idntimes.com/life/relationship/fajar-laksmita-dewi-1/manfaat-nostalgia-sama-pasangan/5?page=all>
- Muhammad Fariz, Rahmat Eka Putra, Rasa Yang Dulu Pernah Ada: Pengaruh Nostalgia Personal Dan Historis Terhadap Keinginan Membeli Es Krim Vienneta <https://kc.umh.ac.id/2818/>
- Mulyana, D. (2005). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Remaja Rosdakarya.
- Utamidewi, W., Mulyana, D., dan Rizal, E. (2017) pengalaman komunikasi keluarga pada mantan buruh migran perempuan. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 5(1)
- Wilson (2005) *Nostalgia sanctuary meaning*. Rosemont publishing
- West, R & Turner L.H. (2006). *Introducing Communication Theory: Analysis & Application*. Mc-Graw Hill.



CLUSTER 6



STUDI KASUS : PENERAPAN *SUPPORTIVE THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI SOSIAL PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI RUMAH SAKIT JIWA MENUR SURABAYA

Jeane Putri Amelia

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl. Semolowaru Praja No. 45 Surabaya

jeanputri98@gmail.com

Abstract

This study aims to intervene in one of the patients with a diagnosis of Schizophrenia at the Menur Mental Hospital in Surabaya. The subject is a 23 year old male from Sidoarjo, East Java. Starting from an authoritarian parenting pattern that forms the client into a private person who is closed and difficult to express his thoughts. Researchers provide interventions in the form of supportive therapy techniques to improve social communication, change defense mechanisms that are not appropriate and replace them with new mindsets. The method used in this research is qualitative with a case study approach. Therapy is carried out for six sessions with stages of Emotional Ventilation, Persuasion, and Reassurance. The results of this study indicate that the application of supportive therapy is very effective in helping the recovery process of schizophrenic patients. Subjects can feel relief because they can express feelings that have been buried so far and the emergence of interest in telling stories with those closest to them and returning to have hope for the life that will be lived in the future.

Keywords: Supportive Therapy; schizophrenia; social communication

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan intervensi kepada salah satu pasien dengan diagnosa Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. Subjek adalah laki-laki berusia 23 tahun yang berasal dari Sidoarjo, Jawa Timur. Berawal dari pola asuh yang otoriter sehingga membentuk klien menjadi pribadi yang tertutup dan sulit mengungkapkan isi pikirannya. Peneliti memberikan intervensi berupa dengan teknik *supportive therapy* untuk meningkatkan komunikasi sosial, mengubah *defence mechanism* yang kurang tepat serta mengganti dengan pola pikir yang baru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Terapi dilakukan selama enam sesi dengan tahapan *Emotional Ventilation*, *Persuasi*, dan *Reassurance*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *supportive therapy* sangat efektif dalam membantu proses pemulihan pasien skizofrenia. Subyek dapat merasakan kelegaan karena dapat mengungkapkan perasaan yang dipendam selama ini dan munculnya minat untuk bercerita dengan orang terdekat serta kembali memiliki harapan untuk kehidupan yang akan dijalani kedepannya.

Kata kunci: Supportive Therapy, skizofrenia, komunikasi sosial



PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan salah satu gangguan jiwa yang masuk ke dalam golongan berat atau biasa disebut dengan gangguan jiwa berat yang dapat mempengaruhi pikiran, perilaku, dan perasaan individu. Skizofrenia sendiri merupakan bagian dari gangguan psikosis yang utamanya ditandai dengan kehilangan pemahaman terhadap realitas diri dan *insight* diri (Kaplan & Sadock, 2014). Gejala skizofrenia secara garis besar dapat di bagi dalam dua kelompok, yaitu gejala positif dan gejala negatif. Gejala positif berupa delusi, halusinasi, kekacauan pikiran, gaduh gelisah dan perilaku aneh atau bermusuhan. Gejala negatif adalah alam perasaan (afek) tumpul atau mendatar, menarik diri atau isolasi diri dari pergaulan, kurang kontak emosional (pendiam, sulit diajak bicara), pasif, apatis atau acuh tak acuh, sulit berpikir abstrak dan kehilangan dorongan kehendak atau inisiatif (Sadock, 2010).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada 2018 (dalam Kemenkes, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi skizofrenia/psikosis di Indonesia sebanyak 7% per 1000 rumah tangga. Hal ini menunjukkan bahwa dari 1000 rumah tangga, terdapat 70 rumah tangga yang mempunyai anggota rumah tangga (ART) dengan pengidap skizofrenia/psikosis berat. Berdasarkan catatan Kemenkes RI pada tahun 2019, prevalensi gangguan kejiwaan tertinggi terdapat di Provinsi Bali dan DI Yogyakarta dengan masing-masing prevalensi menunjukkan angka 11,1% dan 10,4% per 1000 rumah tangga yang memiliki ART dengan pengidap skizofrenia/psikosis. Selanjutnya diikuti oleh provinsi-provinsi lain diantaranya: Provinsi Nusa Tenggara Barat, Sumatera Barat, Sulawesi Selatan, Aceh, Jawa Tengah, Sulawesi Tengah, Sumatera Selatan, dan Kalimantan Barat secara berurutan. Data Dispenduk dan Capil Surabaya 2012 mencatat dari jumlah penduduk Kota Surabaya sebanyak 3.104.584, 2- 3% atau sekitar 18.325 jiwa diantaranya menderita gangguan kejiwaan dengan 9.196 jiwa untuk pria dan 9.129 jiwa untuk wanita (Angkasawati, 2014). Hasil riset Riskesdas 2018 (dalam Kemenkes, 2018) juga menyebutkan sebanyak 84,9% pengidap skizofrenia/psikosis di Indonesia telah berobat. Namun, yang meminum obat tidak rutin lebih rendah sedikit daripada yang meminum obat secara rutin. Tercatat sebanyak 48,9% penderita psikosis tidak meminum obat secara rutin dan 51,1% meminum secara rutin. Sebanyak 36,1% penderita yang tidak rutin minum obat dalam satu bulan terakhir beralasan merasa sudah sehat. Sebanyak 33,7% penderita tidak rutin berobat dan 23,6% tidak mampu membeli obat secara rutin.

Adapun penyebab seseorang mengalami skizofrenia diantaranya adalah predisposisi genetik, abnormalitas pada struktur otak dan saraf pengantar, masalah prenatal dan komplikasi pada proses kelahiran. Individu yang memiliki keluarga yang terkena skizofrenia akan semakin tinggi pula kemungkinan ia mengidap



skizofrenia. Kerentanan biologis yang ada pada seseorang menunggu terjadinya peristiwa-peristiwa dalam hidup atau penyebab stress dari luar dirinya sebagai pemicu utama dari penyakit skizofrenia. Stressor psikososial juga sering menjadi penyebab seseorang mengalami Skizofrenia, yakni setiap keadaan/peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa beradaptasi untuk menanggulangi stressor (tekanan mental) yang timbul. Namun, tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasinya sehingga menimbulkan gangguan jiwa. Adapun beberapa jenis stressor sosial, yaitu: perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal, lingkungan hidup, pekerjaan, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik/cidera, faktor keluarga, dan bencana alam (Kemenkes, 2018).

Skizofrenia adalah gangguan yang cenderung berlanjut dan dapat kambuh. Penanganan pada skizofrenia memerlukan waktu yang relative lama bahkan menahun. Tujuan penanganan adalah meminimalisir kemungkinan kambuh. Pengobatan pada skizofrenia meliputi pemberian obat atau psikofarmaka dan psikoterapi. Menurut Lewis R. Wolberg (2013), psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologik terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan :

- 1) Menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada.
- 2) Memperantarai perbaikan pola tingkah laku yang terganggu
- 3) Meningkatkan pertumbuhan serta mengembangkan kepribadian yang positif.

Supportive therapy termasuk salah satu intervensi, Supportive therapy adalah bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan secara individu maupun kelompok. Tujuan dari terapi ini adalah untuk melakukan evaluasi diri, melihat kembali cara menjalani hidup, eksplorasi berbagai pilihan yang ada, dan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri terkait hal-hal yang diinginkan di masa depan (Palmer, 2011). Supportive therapy berupaya untuk membantu agar subjek dapat menjalankan fungsinya secara lebih efektif dengan cara memberikan dukungan secara personal. Terapis tidak meminta subjek berubah, akan tetapi terapis berperan sebagai pendamping. Terapis mendorong subjek untuk melakukan refleksi situasi terhadap kehidupan mereka di lingkungan. Secara umum dapat disimpulkan bahwa supportive therapy memiliki tujuan untuk memperkuat fungsi psikologis subjek agar lebih sehat dan diharapkan muncul pola-pola perilaku yang lebih adaptif. Tujuan lain dari supportive therapy adalah mengurangi konflik intrapsikis yang seringkali berdampak pada munculnya gejala-gejala gangguan mental. Empati, dorongan dan dukungan merupakan aspek yang harus diberikan oleh terapis. Selain itu terapis juga perlu membangun hubungan saling percaya. Kepercayaan seorang



klien pada terapis akan memberikan pengaruh dalam proses terapi (Mutiara, 2017). Menurut maramis (2009), mengungkapkan teknik suportif juga terdiri dari beberapa macam teknik, namun dalam intervensi kasus ini praktikan hanya menggunakan tiga cara *Supportive Therapy* saja, yaitu:

- a) *Emotional Ventilation*, yaitu membiarkan klien mengeluarkan isi hati dan pikirannya. Harapan dari teknik ini bisa membuat klien lega dan kecemasannya berkurang
- b) Persuasi, yaitu memberikan penerangan yang masuk akal tentang timbulnya gejala serta baik buruknya. Kritik terhadap diri klien sendiri penting untuk dilakukan. Harapan dari teknik ini bisa membangkitkan impuls-impuls tertentu mengubah atau menghilangkan impuls yang sangat mengganggu. Pasien perlahan menjadi yakin bahwa gejala-gejalanya akan hilang
- c) *Reassurance* dilakukan melalui komentar yang halus atau dengan mengutarakan beberapa pertanyaan. Pertanyaan dapat dipertegas sesuai fakta atau dengan menekankan pada apa yang telah dicapai oleh klien.

Supportive therapy dapat diterapkan pada semua usia, dimulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa.. dapat pula digunakan secara individual atau kelompok. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi suportif efektif untuk menangani berbagai permasalahan terkait skizofrenia. Penelitian yang dilakukan oleh Harkomah dkk (2018), menunjukkan bahwa *supportive therapy* merupakan salah satu terapi yang dapat berpengaruh pada keterampilan sosialisasi pada penderita skizofrenia. Penelitian yang dilakukan oleh Miranti D (2019), menunjukkan hasil bahwa *supportive therapy* efektif digunakan sebagai media meningkatkan kepercayaan diri klien dan meningkatkan kesadaran realitas serta membantu mengembangkan ketrampilan penyesuaian diri. Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Ramadhani, dkk (2020), diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri setelah dilakukannya terapi suportif kepada pasien skizofrenia. Implikasi penelitian ini bahwa terapi suportif dapat membantu pasien skizofrenia yang mengalami penurunan kepercayaan diri, sehingga dapat dipertimbangkan agar terapi suportif menjadi salah satu intervensi tambahan pada pasien skizofrenia.

Berdasarkan uraian dan data-data di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus tentang "Studi Kasus : Penerapan *Supportive Therapy* Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Sosial Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya"

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus tunggal (*single case study*). Studi kasus merupakan pendekatan penelitian kualitatif



yang digunakan untuk memahami suatu isu atau permasalahan dengan menggunakan suatu kasus (Creswell, 2015). Yang dimaksud dengan kasus disini dapat berupa suatu kejadian, proses, kegiatan, program, ataupun satu atau beberapa orang. Desain ini dianggap sesuai untuk melakukan penelitian terkait manusia, terutama saat perilaku yang diukur tidak bisa diambil rata-ratanya (Creswell, 2015). Subjek dari penelitian ini adalah seorang laki-laki berusia 23 tahun. Dari studi dokumentasi Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur, serta hasil asesmen yang dilakukan oleh peneliti, subjek didiagnosa mengalami gangguan skizofrenia tak terinci.

Pengambilan data dilakukan selama 4 minggu dengan rincian 2 minggu asesmen dan 2 minggu intervensi. Assesmen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan psikotes. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan tempat dan observasi umum serta gejala-gejala yang nampak dengan merujuk kepada PPDGJ III. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data secara langsung dan secara lisan mengenai permasalahan yang dihadapi oleh subjek. Wawancara juga dilakukan terhadap anggota keluarga dan tetangga mengenai keadaan subjek. Selain itu wawancara juga dilakukan terhadap tenaga medis yang menangani subjek.

Selain observasi dan wawancara, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan psikotes. Alat tes psikologi yang digunakan oleh peneliti adalah WWQ, SPM dan tes grafis (HTP, DAP, BAUM). Tujuan dari psikotes adalah untuk mengungkapkan gambaran diri, aspek kognitif, emosi, sosial dan tanda-tanda patologis.

Analisis data dilakukan dengan mengintegrasikan semua hasil asesmen. Analisis data digunakan untuk mendiagnosis dan menentukan intervensi yang tepat kepada subjek. Subjek adalah laki-laki berusia 23 tahun yang sejak SMP orang tuanya bercerai. Sejak SMP pula, subjek sudah sekolah dan tinggal di pondok pesantren. Menurut beberapa data yang dikumpulkan dari hasil wawancara, subjek dikenal sebagai pribadi yang tertutup dan tidak pernah menceritakan masalah-masalah yang dialami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi teknik *supportive therapy* dilakukan selama enam hari dan dilanjutkan dengan psikoedukasi pada subjek untuk menguatkan hasil intervensi yang telah dijalani, lalu psikoedukasi keluarga yang bertujuan untuk meminimalisir kekambuhan pada subjek. Penerapan teknik ini didasarkan dari latar belakang subjek yang selama ini memiliki perasaan dan masalah yang dipendam. Teknik *supportive therapy* menurut Fitriani, 2020, adalah penyaluran emosi yang ditekan terkadang disebabkan oleh peristiwa traumatik di masa lalu yang belum



terselesaikan dengan baik. Pada sesi awal yaitu tahapan *emotional ventilation*, subjek mendapat kesempatan untuk meluapkan dan mengekspresikan berbagai pikiran dan perasaan yang selama ini dipendam termasuk kekecewaan pada diri sendiri, keadaan maupun orang lain serta kesedihan, kesepian dan berbagai peristiwa dari masa kecil yang masih mengganggu pikirannya sampai saat ini.

Menurut (Maramis & Maramis, 2009) *supportive therapy* juga terdiri dari beberapa macam teknik, namun dalam intervensi kasus ini pemeriksa hanya memakai tiga cara konseling suportif saja, yaitu:

- a) *Emotional ventilation*, yaitu membiarkan klien mengeluarkan isi hati dan pikirannya. Harapan dari teknik ini bisa membuat klien lega dan kecemasannya berkurang
- b) Persuasi, yaitu memberikan penerangan yang masuk akal tentang timbulnya gejala serta baik buruknya. Kritik terhadap diri klien sendiri penting untuk dilakukan. Harapan dari teknik ini bisa membangkitkan impuls-impuls tertentu mengubah atau menghilangkan impuls yang sangat mengganggu. Pasien perlahan menjadi yakin bahwa gejala-gejalanya akan hilang.
- c) *Reassurance*, dilakukan melalui komentar yang halus atau dengan mengutarakan beberapa pertanyaan. Pertanyaan dapat dipertegas sesuai fakta atau dengan menekankan pada apa yang telah dicapai oleh klien. tahapan-tahapan tersebut diwajibkan dalam kondisi saling percaya memang menjadi salah satu aspek yang sangat ditekankan pada pelaksanaan konseling suportif ini (Mutiara, 2017)

Tabel 1
Rancangan Kegiatan Intervensi

No	Sesi	Tujuan	Sasaran
1.	<i>Emotional Ventilation</i>	Memberi dorongan pada subjek untuk membagikan pemikirannya dan dibebaskan untuk mengekspresikan tekanan yang dihadapi dalam kehidupannya selama ini.	- Subjek merasakan keadaan hati dan pikiran yang lebih baik. - Pikiran dan emosi yang selama ini mengganggu dapat berkurang.
2.	Persuasi	- Menjelaskan pada subjek mengenai gejala-gejala yang timbul sebagai akibat dari cara berpikir, perasaan, dan sikap terhadap masalah yang dihadapi selama ini - Memberi pemahaman pada subjek mengenai kondisinya sehingga mengerti ada hal-hal	- Subjek memiliki motivasi untuk berubah sehingga dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik. - Subjek memahami bagaimana memulai perubahan yaitu dengan memahami keadaan diri



		<p>yang perlu diperbaiki agar subjek memiliki kualitas hidup yang lebih baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengajak subjek untuk mulai merubah cara berpikir dan menyikapi suatu permasalahan dengan lebih baik. 	<p>sendiri. Dalam hal ini keadaan subjek yang sering memendam pikiran dan perasaan. Diharapkan subjek memahami tindakan yang sebaiknya dilakukan ketika menghadapi masalah.</p>
4	<i>Reassurance</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Meyakinkan dan menguatkan subjek bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi - Kembali menguatkan hal-hal yang positif dan sudah pernah dicapai oleh subjek sebelum mengalami gangguan. - Memberikan edukasi terkait gangguan yang dialami oleh subjek 	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek termotivasi untuk terus merubah perilaku dan cara berpikirnya. Klien mampu <i>survive</i> dalam kehidupan sehari-hari. - Subjek memahami terkait gangguan apa yang dideritanya sehingga ia tidak sampai mencari tahu sendiri informasi terkait gejala-gejala yang dialami melalui media sosial tetapi ia mendapat informasi yang benar dan dapat tetap termotivasi untuk pulih.
5	Psikoedukasi keluarga	<ul style="list-style-type: none"> - Mengidentifikasi bagaimana reaksi dan hal yang diketahui anggota keluarga mengenai penderita gangguan jiwa. - Memberi edukasi pada keluarga tentang gangguan jiwa, diagnosis serta pengobatannya. - Menjelaskan secara spesifik mengenai gangguan jiwa Skizofrenia. Memberi edukasi terkait penanganan dan pendampingan pada penderita skizofrenia untuk meminimalisir kekambuhan 	<ul style="list-style-type: none"> - Keluarga klien mampu memahami tentang sebab, gejala dan hal seputar gangguan jiwa yang dialami subjek - Setelah memahami keadaan yang dialami subjek, diharapkan keluarga mampu menerima subjek beserta gangguan yang dialami. - Keluarga subjek memiliki pemahaman mengenai langkah yang tepat untuk merawat dan cara mengantisipasi bila terjadi kekambuhan.

Tabel 2
 Hasil Intervensi

Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
<p>Subjek merupakan individu yang introvert dan kurang mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Jika ada permasalahan, subjek enggan bercerita, ia berpikir hal tersebut akan membebani</p>	<p>Subjek sudah mulai berani bercerita. Subjek mulai bisa meruntut hal yang mengganggu pikirannya. Awalnya subjek mau terbuka bercerita dengan peneliti. Selanjutnya, dalam keseharian di rumah, ia mulai bisa bercerita</p>



orang-orang disekelilingnya sehingga ia memilih memendam sendiri.	pada ibunya. Komunikasi yang dibangun dengan ibunya mulai dari hal sederhana seperti, hari ini ia ingin pergi kemana dan ingin makan apa hingga beberapa cerita tentang pengalamannya di RSJ.
Subjek tampak pendiam dan harus digali terlebih dulu bila ingin menceritakan isi pikiran dan perasaannya.	Sudah muncul inisiatif untuk bercerita pada praktikan tanpa ditanya lebih dulu. Misalnya ketika ia diajak ngobrol oleh pasien lain. Perasaannya tiba-tiba sedih dan hal itu disampaikan pada praktikan. demikian juga hal-hal yang masih belum tersampaikan pada saat autoanamnesa, mulai diceritakan satu persatu pada peneliti
Saat marah sering muncul perilaku agresif seperti merusak barang.	Perilaku agresif (merusak barang) sudah tidak muncul.
Sering merasa cemas dan gelisah saat malam hari. Adanya halusinasi dan waham	Sesekali merasa gelisah saat menjelang tidur namun subjek mampu mengungkapkan pada ibunya. Halusinasi dan waham sudah tidak muncul sejak pulang dari RSJ.
Subjek belum memiliki pemahaman terkait gangguan yang dialami sehingga ia memerlukan pengobatan di RSJ dan perawatan lanjutan di rumah.	Subjek mulai memahami penyebab gangguan yang dialami, proses perawatan hingga upaya-upaya untuk mencegah kekambuhan.
Subjek kurang memiliki motivasi dan tidak ada gambaran kedepan bila keluar dari RSJ. Reaksi subjek sering menundukkan kepala bila ditanya terkait rencana kedepan baik tentang kuliah maupun pekerjaan. Subjek sering mengatakan tidak tahu kedepannya bagaimana dan jika bekerja, ia tidak yakin ada tempat yang mau menerima klien.	Subjek memiliki semangat kembali untuk melanjutkan kuliah dan sudah bisa menyampaikan keinginannya bila tidak bisa melanjutkan kuliah, ia ingin menjadi guru ngaji. Subjek juga tampak antusias bila peneliti mengajaknya diskusi tentang jurusan kuliah yang pernah ditempuh sebelum mengalami gangguan yaitu jurusan <i>Ushul Fiqh</i>

Setelah dilakukan proses intervensi, didapatkan hasil sementara bahwa tidak lagi muncul halusinasi atau kecemasan yang mengganggu klien. Klien mengaku sudah tidak ada (menyadari bahwa itu imajinasi dan pikiran serta muncul dari perasaannya saja). Klien secara mandiri sudah mau mengajak bicara orang lain. Saat berkomunikasi dengan orang lain. Misalnya menanyakan pada teman sekamar tentang keluarga teman sekamarnya tersebut. Selama di rumah, klien juga sudah termotivasi untuk sembuh dan berharap suatu saat bisa mendapat pekerjaan yang sesuai dengan keadaan klien. Klien juga mulai bisa bercerita mengenai pikirannya pada ibu klien. Hal tersebut bisa terjadi karena klien sangat kooperatif dalam menjalani setiap pemeriksaan dan intervensi yang dilakukan oleh praktikan. Hal lain yang mempengaruhi percepatan pemulihan klien adalah terapi psikofarmaka dan dukungan positif (motivasi) dari keluarga. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian (Singh, Sweta, & Kiran, 2017), menyatakan didalam penelitiannya sebanyak 20 orang



penderita skizofrenia yang terbagi atas 2 kelompok, yaitu eksperimen dan kontrol menunjukkan perbedaan saat pra dan pasca diterapkannya konseling supportif dan menunjukkan masalah-masalah yang sebelumnya tidak diketahui. Kelompok, eksperimen dan kontrol, menunjukkan peningkatan tetapi peserta dalam kelompok eksperimen setelah menerima teknik yang didukung menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas hidup mereka.

Dalam proses pemulihan, praktikan merasa sangat penting memberi penanganan pada keluarga dengan melakukan psikoedukasi kepada keluarga karena belum pemahannya keluarga akan sakit yang sedang diderita klien. Hal tersebut juga mencegah kekambuhan pada klien. Dengan dilakukan psikoedukasi pada keluarga, keluarga klien lebih memahami akan penyakit klien serta bagaimana memberikan penanganan yang tepat.

SIMPULAN

Penelitian ini menjelaskan tentang penerapan *supportive therapy* pada pasien dengan gangguan skizofrenia. Penerapan teknik ini dianggap memberikan hasil bagi proses pemulihan dan mampu membantu subjek mengatasi hambatan selama ini dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi. Pada proses intervensi ini, peneliti tidak mengalami kendala yang berarti, subjek dan keluarga sangat kooperatif selama proses intervensi. Hasil dari penelitian ini ada direkomendasikan bagi penderita skizofrenia serta keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan skizofrenia. Saran dari penelitian ini adalah tenaga kesehatan harus lebih meningkatkan kinerjanya dalam memberikan asuhan keperawatan kepada penderita skizofrenia, dan memberikan penyuluhan atau edukasi yang komprehensif kepada keluarga penderita serta masyarakat agar mendapatkan pemahaman yang tepat dan benar tentang cara memberikan dukungan sosial, psikologi dan materi kepada penderita skizofrenia agar cepat sembuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tidak akan berjalan dengan baik, apabila tidak didukung oleh pihak-pihak terkait, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai instansi dan perorangan yang telah membantu. Pihak-pihak tersebut antara lain adalah :

1. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, selaku kampus tempat penulis bernaung.
2. Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur, sebagai tempat dimana penulis melakukan penelitian.
3. Subjek dan Keluarga Subjek, yang telah menerima peneliti dengan baik dan membantu proses kesembuhan subjek.



DAFTAR PUSTAKA

- Cresswell, J. (2015). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset cetakan ke-1*. Pustaka Pelajar.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Persebaran Prevalensi Skizofrenia/Psikosis di Indonesia. Diakses pada tanggal 28 Mei 2022 melalui <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/10/08/persebaran-prevalensi-skizofreniapsikosis-di-indonesia>
- Maramis, W.F & Maramis A.A. (2010). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press
- Maslim, R. (2013). *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ-III dan Diagnostik and Statistical Manual of Mental disorder 5 (DSM-5)*. Jakarta: PT. Nuh Jaya.
- Miranti, D., & Pratikno, H. (2019). Supportive Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Pasien Skizofrenia Paranoid. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin*, 2(1), 173-179. Retrieved from <https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/view/687>
- Mutiara. (2017). Penerapan Terapi Suportif untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Negatif pada Individu yang Memiliki Pasangan Skizofrenia. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*. 1(1)
- Palmer, Stephen, Ed. (2011). *Introduction To Counselling and Psychotherapy : The Essential Guide (Konseling dan Psikoterapi)*, diterjemahkan oleh Sage Publication Ltd. Yogyakarta : Bandung
- Ramadhani, Fahri, Budiman, Arif.(2020). Pengaruh Terapi Suportif Terhadap Pasien Skizofrenia. *Jurnal UMKT-DR*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/2187>
- Sadock, B.J. & Sadock, V.A. (2014). *Kaplan & Sadock's Concise Textbook of Clinical Psychiatry (2nd Ed.)*. Lippincott Williams & Wilkins Inc
- Singh, Upendra, Sweta, K., & Kiran, Manisha. (2017). Effectiveness of Supportive Therapy on Quality of Life Among Person with Chronic Schizophrenia: A Randomized Control Trial. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 8(1), 21–27.
- Wolberg Lewis R. (2013) *The Thecnique of Psychotherapy* America: United States Of America
- Zainuddin, S. K. (2011). *Psikoterapi suportif psychotherapy suportiv*. Jakarta.



HUBUNGAN *FEAR OF SELF-COMPASSION* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA *EMERGING ADULTS* DENGAN ACE

Juverio Pangestu¹, Valiannisa Cik Bermami², Hakeem Muhammad Zidane³,
Habel Boni Facius Panjaitan⁴, Salma Salma⁵

^{1,2,4,5} Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedharto SH, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

³ Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Jl. Ir H. Juanda No. 95, Cemp. Putih, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang, Banten 15412

juveriopangestu99@gmail.com

Abstract

The emerging adult period is a time of instability and mental problems. In addition, individuals with Adverse Childhood Experiences (ACE) are more prone to low subjective well-being and some were found to have fear of self-compassion. This study aimed to explore Adverse Childhood Experiences (ACE), Fear of Self-Compassion (FSC), and Subjective Well-Being (SWB) in emerging adults. This research used a cross-sectional study design and convenience sampling technique, involving a sample of 81 people who have the criteria of emerging adults with ACE. The instruments used were the WHO Adverse Childhood Experiences International Questionnaire, the Fear of Self-Compassion Scale, the Satisfaction with Life Scale, and the Positive Affect Negative Affect Schedule. The results showed that on average, the respondents experienced 3 to 4 types of ACE with 1 respondent (1.2%) experiencing up to 11 types of ACE. The prevalence shows that the highest number experienced by respondents in the ACE category is emotional neglect (66,7%). Data analysis found a Spearman correlation value on FSC and SWB of -0.418 ($p < 0.001$) that is deemed as significant. Our study also showed correlations between ACE with FSC ($R = 0.277$; $p = 0.012$) and ACE with SWB ($R = -0.344$; $p = 0.002$) significant, respectively. A further implication of this study is to become an empirical source for future researchers and emerging adults with ACE.

Keyword : Adverse Childhood Experiences, Fear of Self-Compassion, Subjective Well-Being, Emerging Adults

Abstrak

Periode *emerging adults* merupakan masa yang diwarnai instabilitas dan banyaknya permasalahan mental. Selain itu, individu dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACE) lebih rentan mengalami penurunan kesejahteraan subjektif dan memiliki ketakutan berlebih terhadap *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *Adverse Childhood Experiences* (ACE), *Fear of Self-Compassion* (FSC), dan *Subjective Well-Being* (SWB) pada *emerging adults*. Metode penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dan teknik *convenience sampling*, melibatkan sampel sebanyak 81 orang yang memiliki kriteria *emerging adults* dengan ACE. Instrumen yang digunakan adalah WHO *Adverse Childhood Experiences International Questionnaire*, *Fear of Self-Compassion Scale*, *Satisfaction with Life Scale*, dan *Positive Affect Negative Affect Schedule*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami 3 sampai 4 kategori ACE dengan yang tertinggi mengalami 11 ACE sebanyak 1 responden (1.2%). Prevalensi menunjukkan angka



tertinggi yang dialami responden terdapat pada kategori Pengabaian Emosional (66,7%). Analisis data menghasilkan nilai korelasi Spearman pada FSC dan SWB sebesar -0.418 ($p < 0,001$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini juga menemukan hubungan antara ACE dengan FSC ($R = 0.277$; $p = 0.012$) dan ACE dengan SWB ($R = -0.344$; $p = 0.002$) yang signifikan satu sama lain. Implikasi lebih lanjut dari penelitian ini adalah sebagai sumber studi empiris bagi peneliti selanjutnya dan *emerging adults* dengan ACE.

Kata kunci: Adverse Childhood Experiences, Fear of Self-Compassion, Subjective Well-Being, Emerging Adults

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan konsep pada tahap perkembangan yang berada pada tahap remaja hingga dewasa awal (Santoso et al, 2009). Individu pada tahap tersebut akan dihadapkan oleh beberapa tanggung jawab yang ada pada tahap dewasa. Menurut Kahfi dan Hamidah (2017) fase *emerging adulthood* merupakan masa eksplorasi yang dapat memberikan suatu dampak pada kehidupan individu dari mulai percintaan, dunia kerja, pendidikan dan *worldview*. Perubahan yang dialami oleh individu pada masa tersebut terkadang membuat individu merasa tidak bahagia sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah. Permasalahan yang dialami oleh *emerging adulthood* antara lain sebanyak 9,3% dengan usia 18 hingga 25 tahun mengalami depresi. Studi pada Amerika, menunjukkan persentase tersebut naik sebesar 0,6% dari tahun sebelumnya (Hedden et al, 2015). Lebih dari itu, menurut Nurjannah dan Pamungkas (2013) menyatakan sebesar 44,5% orang mengalami depresi dari tingkat ringan sampai berat. Selain depresi, dampak yang dirasakan oleh *emerging adulthood* antara lain gangguan kecemasan sebanyak 22%, penggunaan alkohol sebanyak 7,1%, penggunaan obat-obatan terlarang seperti nikotin sebanyak 16,7%, dan gangguan suasana hati sebanyak 12,9% (Tanner, 2015).

Permasalahan yang terjadi pada *emerging adulthood* tersebut diperparah apabila individu memiliki *adverse childhood experiences*. Menurut Park (2021) *adverse childhood experiences* dapat memunculkan dampak pada kesehatan fisik maupun mental yang berlanjut pada tahap perkembangan *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil studi Lin dan Chiao (2021) menemukan bahwa ACE memiliki efek yang negatif pada *emerging adulthood* seperti pada penggunaan alkohol. Studi lain mengungkapkan bahwa prevalensi yang tinggi sebesar 70% berada pada kategori tinggi ada pada mahasiswa yakni dengan rentang usia 18 hingga 29 tahun (Forster et al, 2019). Pernyataan lain menurut Davis et al (2017) menyatakan bahwa ACE pada periode *emerging adulthood* memiliki kaitan yang erat dengan meningkatnya negatif yang ada pada diri individu. Hal ini menandakan bahwa ACE yang dialami oleh individu semasa kecil akan berpengaruh dan berdampak negatif pada individu



di periode *emerging adulthood*, sehingga memerlukan perhatian yang lebih mendalam terkait hal tersebut.

Adverse Childhood Experiences (ACE) adalah pengalaman yang bersumber dari stres intensif dan traumatis yang dialami pada periode kehidupan awal anak di usia 0-17 tahun (WHO, 2018; CDC, 2019). ACE meliputi pengalaman masa kecil traumatis dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda, kronis, terjadi di lingkungan keluarga atau sosial anak yang menyebabkan distress atau kerugian, sehingga mengganggu kesehatan psikologis/fisik dan perkembangan anak (Kalmakis & Chandler, 2014). Menurut Alhowaymel, Kalmakis, & Jacelon (2021) ACE dipengaruhi oleh sosial budaya, lingkungan, dan ekonomi. ACE sendiri terdiri dari tiga domain utama, yaitu penganiayaan di masa kecil (*childhood maltreatment*), disfungsi keluarga (*family dysfunction*), dan kekerasan di luar rumah (*violence outside the home*) (WHO, 2018). Penganiayaan di masa kecil dapat berupa pengabaian emosional atau fisik, kekerasan fisik, emosional, maupun seksual. Disfungsi keluarga meliputi adanya pengalaman tinggal bersama orang tua pengguna alkohol, obat-obatan terlarang, penyandang penyakit mental, narapidana, mengalami kekerasan, dan sudah meninggal atau bercerai. Kekerasan di luar rumah meliputi perundungan, kekerasan komunitas, dan kekerasan kolektif. Di Indonesia, prevalensi ACE sendiri cukup mengkhawatirkan. Studi oleh Salma, Kaloeti, Rahmandani, Sakti, & Suparno (2019) menemukan bahwa ACE yang sering dijumpai pada *emerging adults* di Indonesia adalah perundungan (33%), kemudian diikuti dengan kekerasan emosional (8,8%), kekerasan fisik (6,9%), meninggalnya orang tua (6,9%), pengabaian emosi (5,7%) dan jenis ACE lainnya. Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa 27,4% *emerging adults* terpapar lebih dari 4 jenis ACE sekaligus (Paramita & Faradiba, 2020). Berdasarkan studi tersebut, ACE merupakan sebuah masalah yang perlu diperhatikan lebih lanjut.

Pengalaman yang tidak menyenangkan di masa kecil, permasalahan psikologis, kesulitan hidup, dan tingginya risiko yang terjadi pada *emerging adulthood* dengan ACE, bahkan sampai mereka menginjak usia dewasa merupakan peristiwa negatif yang akan berdampak terhadap kesejahteraan hidupnya. Secara mendasar, kesejahteraan merupakan dasar dari eksistensi hidup manusia yang bertujuan untuk memenuhi kepuasan dalam hidupnya (Prastiwi, 2022). Rohmad (dalam Prastiwi, 2022) mengatakan bahwa kesejahteraan dan kepuasan hidup adalah komponen dari aspek kognitif dan afektif manusia pada *subjective well-being*. *Subjective Well-being* (SWB) merupakan penilaian individu terhadap kehidupan mereka, seperti kepuasan hidup, evaluasi berdasarkan perasaan, termasuk suasana hati dan emosi. Saat individu dapat merasakan suasana hati dan emosi sedih atau menyenangkan, hal tersebut terjadi karena mereka merasa hidup mereka berjalan buruk atau baik (Diener & Chan, 2011). Individu dengan *subjective well-being* umum akan



mengalami lebih banyak kesenangan dibandingkan rasa sakit serta merasa puas terhadap kehidupannya (Diener, 2000). *Subjective well-being* pada individu dapat dilihat dari ada atau tidaknya perasaan bahagia pada dirinya (Ariati, 2017).

Menurut Diener (2006), *subjective well-being* merupakan suatu istilah yang digunakan pada penilaian berbeda yang dibuat individu tentang kehidupan, peristiwa yang terjadi, tubuh dan pikiran, serta keadaan di mana mereka hidup. Diener juga menjelaskan bahwa meskipun *subjective well-being* bersifat subjektif, akan tetapi manifestasi *subjective well-being* dapat dilihat secara objektif melalui perilaku verbal dan nonverbal, tindakan, biologis, memori, dan perhatian. Diener, Suh, Lucas, dan Smith (dalam Zhang et al., 2022) menyebutkan bahwa *subjective well-being* tersusun atas aspek kognitif dan aspek afektif. Hal ini sejalan dengan studi Nayana (2013), yang menjelaskan *subjective well-being* adalah evaluasi individu atas kesejahteraan psikologisnya (*happiness*), terdiri atas unsur kognitif dan afektif. Aspek kognitif merupakan penilaian individu terhadap hidupnya berdasarkan harapan dan kehidupannya berjalan dengan baik sesuai dengan yang dicita-citakan (Diener dalam Filsafati, 2017). Sementara itu, aspek afektif merupakan penilaian afektif individu mengenai kehidupannya, terdapat keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dapat ditentukan melalui frekuensi saat individu merasakannya (Eid dan Larsen, 2008).

Subjective Well-Being (SWB) terdiri atas tiga aspek pembangun, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif (Diener, 2000). Dimana afek positif dan negatif merupakan bagian dari aspek afektif, sedangkan kepuasan hidup merupakan bagian dari aspek kognitif. Aspek kepuasan hidup menunjukkan penilaian menyeluruh mengenai bagaimana individu dapat mengevaluasi atau menilai hidupnya, bertujuan untuk menggantikan penilaian yang luas dan reflektif terhadap hidupnya. Kepuasan hidup merupakan aspek pembangunan dari aspek kognitif karena didasari oleh kepercayaan evaluatif atau sikap dalam kehidupan yang dimiliki individu (Filsafati, 2017). Aspek afek positif menunjukkan suasana hati dan emosi yang menyenangkan, seperti kebahagiaan, kepuasan, dan kasih sayang. Aspek afek positif terdiri dari dimensi *attentive*, *excited*, *proud*, dan *strong*. Sebaliknya, aspek afek negatif menunjukkan suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan, seperti ketakutan dan kecemasan, kesepian, kesedihan, marah, stres, frustrasi, rasa bersalah, dan malu (Diener, 2006). Aspek afek negatif terdiri dari dimensi *distressed*, *angry*, *fearful*, *guilty*, dan *jittery*. Di samping itu, terdapat beberapa faktor-faktor yang dapat memengaruhi SWB baik secara internal maupun eksternal individu. Faktor-faktor yang turut serta memengaruhi SWB, seperti kognisi, kesehatan, budaya, temperamen, kualitas relasi sosial, pemenuhan kebutuhan dasar, demografi, usia, adaptasi, tujuan dan nilai, *resources*, pendapatan, standar perbandingan, dan frekuensi peristiwa-peristiwa dalam hidup (Nuriasta, 2009).



Pada populasi dengan ACE, tingkat SWB terbilang cukup rendah. Penelitian oleh Oshio, Umeda, & Kawakami (2013) menjelaskan bahwa ACE memiliki pengaruh negatif pada *subjective well-being* seseorang ketika beranjak dewasa. Jenis ACE juga turut mempengaruhi tingkat SWB. Pada penelitian tersebut, pengabaian anak berpengaruh lebih negatif dibandingkan kekerasan fisik dan perundungan. Penelitian lain juga mengungkapkan hasil yang serupa, dimana ACE mempengaruhi SWB secara tidak langsung melalui depresi (Kelifa, Yang, Carly, Bo & Wang, 2020). Rendahnya SWB pada populasi ACE juga di mediasi oleh kelekatan dengan orangtua dan kecemasan (Corcoran & McNulty, 2018). Terlepas dari banyaknya penelitian SWB pada populasi ACE, penelitian ini masih jarang dilakukan pada sampel di negara berkembang (Kelifa, Yang, Carly, Bo & Wang, 2020). Padahal, negara berkembang lebih berisiko mengalami SWB yang rendah dibandingkan negara maju (Ng & Diener, 2014).

Tidak hanya SWB, studi pada individu yang memiliki riwayat ACE menunjukkan adanya hubungan dengan *fear of self-compassion*, dimana anak-anak yang merasakan penganiayaan saat kecil cenderung takut untuk menerima belas kasih dari diri sendiri. Studi tersebut juga menjelaskan bahwa berbagai tipe penganiayaan yang dilakukan pada anak secara signifikan akan menurunkan rasa belas kasih pada diri sendiri atau menurunkan *self-compassion* (Zhang et al., 2021). Rasa belas kasih atau *compassion* merupakan perasaan yang dimiliki individu untuk bertindak dalam membantu mereka. *Compassion* sebagai kognitif, afektif, dan perilaku individu dalam memproses lima elemen dasar welas asih seperti mengenali penderitaan, memahami penderitaan, merasakan empati terhadap penderitaan, toleransi perasaan tidak nyaman, dan motivasi untuk meringankan penderitaan tersebut (Strauss et al., 2016). Merujuk pada pembahasan terkait *compassion*, sisi lain dari *compassion* tersebut adalah adanya rasa takut untuk belas kasih, atau disebut sebagai *Fear of Compassion*. Gilbert (2012) dalam Tanımı dan Önlenmesi (2020) menjelaskan bahwa rasa takut akan belas kasih merupakan ketakutan akan perasaan dan situasi negatif yang mungkin dialami individu karena berbelas kasih terhadap dirinya maupun orang lain, hal tersebut dimanifestasikan sebagai bentuk penolakan terhadap belas kasih karena rasa takut dan tidak mau menerima belas kasih dari diri sendiri maupun dari orang lain (Tanımı & Önlenmesi, 2020).

Definisi yang dijelaskan sebelumnya terkait *Fear of Compassion* menjelaskan adanya *fear of self-compassion* yang secara makna diartikan sebagai rasa takut akan memberikan belas kasih pada diri sendiri. *Fear of self-compassion* merupakan bentuk negatif berupa *negative emotion* terhadap kebaikan dan kesadaran akan penderitaan diri sebagai penolakan atau ketakutan atas belas kasih pada diri sendiri. Sifat atau karakteristik bagi individu yang memiliki *fear of self-compassion* adalah adanya rasa takut, ragu, dan cenderung menentang rasa belas kasih pada diri sendiri



(Gilbert et al., 2011). Penolakan tersebut dikaitkan dengan dimensi *fear*, *block*, dan *resistance* sebagai bentuk hambatan individu untuk berbelas kasih pada diri sendiri (Kirby et al., 2019). Dimensi yang dimaksud dibagi menjadi 3 kategori, yaitu *fear* atau ketakutan akan suatu respon, cenderung menghindari, serta mengantisipasi jika ada rasa belas kasih yang diterima. Dimensi *block* mengarah kepada ketidakmampuan individu untuk mengimplementasikan nilai belas kasih karena kurangnya kesadaran atas *self-compassion*. Dimensi *resistance* adalah kondisi penolakan terhadap belas kasih dengan persepsi bahwa belas kasih merupakan perilaku yang berisiko atau tidak menguntungkan bagi dirinya (Gilbert & Mascaró, 2017).

Adanya *fear of self-compassion* pada populasi dengan ACE, menjadikan populasi ini rentan pada SWB yang rendah. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian Miron, Sherrill & Orcutt (2014) dan Gilbert, et al (2012) yang mengungkapkan bahwa FSC menyebabkan afek negatif dan menurunkan afek positif. Meskipun begitu, penelitian mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut pada populasi dengan ACE masih belum ada. Selain itu, penelitian antara FSC dan SWB yang mengeksplorasi komponen kepuasan hidup masih sangat terbatas, dimana penelitian terdahulu hanya melihat komponen afek negatif dan positif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *fear of self-compassion* dengan *subjective well being* pada individu dengan *adverse childhood experiences*.

METODE

Penelitian yang kami lakukan menggunakan desain metode *cross-sectional*. Adapun variabel yang kami uji pada penelitian ini adalah *Fear of Self-Compassion* dan *Subjective Well-Being*. Pengambilan data menggunakan beberapa instrumen, yaitu World Health Organization *Adverse Childhood Experiences International Questionnaire* ($\alpha = 0,742$) yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rahapsari, Putri, & Putri (2021) dan terdiri dari 29 butir item, *Fear of Self-Compassion Scale* oleh Gilbert yang diadopsi ke dalam bahasa Indonesia ($\alpha = 0,934$) yang terdiri dari 15 butir item, serta *Satisfaction with Life Scale* ($\alpha = 0,748$) yang terdiri dari 5 butir item, dan *Positive and Negative Affect Schedule* sebanyak 20 item yang terdiri dari 10 item *positive affect* ($\alpha = 0,735$) dan 10 item *negative affect* ($\alpha = 0,854$) yang keduanya sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Nuriasta (2009).

Populasi dalam penelitian ini merupakan penduduk Indonesia dewasa dengan kategori dewasa pada rentang usia 18 sampai 25 tahun dan pernah mengalami masa kecil yang tidak menyenangkan, mengacu pada kategori ACE dari World Health Organization. Jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 81 responden dengan perhitungan rumus Lemeshow untuk menentukan banyaknya sampel. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *convenience sampling*. Pengambilan



data dilakukan secara online melalui *Google Form* pada tanggal 6 Mei 2022 sampai 11 Mei 2022.

Data yang sudah didapatkan kemudian akan di *cleaning* untuk menghilangkan data responden yang tidak memenuhi kriteria, selanjutnya data akan di *merging* dan dianalisis lebih lanjut, dimana proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 22. Analisis yang dilakukan merupakan analisis Univariat dan Bivariat berupa karakteristik responden dan uji korelasi Spearman Rho.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Karakteristik Responden (N=81)

Karakteristik	n	%
Usia		
18	6	7.4
19	11	13.6
20	20	24.7
21	22	27.2
22	14	17.3
23	6	7.4
24	1	1.2
25	1	1.2
Domisili		
Jabodetabek	46	56.7
Luar Jabodetabek	35	43.3
Status/Pekerjaan		
Pelajar	4	4.9
Mahasiswa	59	72.8
Pekerja	12	14.8
Tidak Bekerja	6	7.5
Total	81	100

Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 22 orang (27.2%), sedangkan responden pada usia 20 tahun sebanyak 20 orang (24.7%), usia 22 tahun sebanyak 14 orang (17.3%), usia 19 tahun sebanyak 11 orang (13.6%), usia 18 dan 23 tahun sebanyak masing masing 6 orang (7.4%), dan usia 24 dan 25 tahun sebanyak masing masing 1 orang (1.2%). Pada tabel 1 juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berdomisili di Jabodetabek sebanyak 46 orang (56.7%). Responden dengan status pendidikan atau pekerjaan terbanyak didominasi oleh mahasiswa yang mencapai angka 59 orang (72.8%).



Tabel 2.

Prevalensi Tipe ACE pada Responden (N=81)

ACE	f	%
Pengabaian Emosional	54	66.7
Pengabaian Fisik	7	8.6
Kekerasan Emosional	53	65.4
Kekerasan Fisik	34	41.9
Kekerasan Seksual	39	48.1
Anggota keluarga pecandu alkohol atau obat-obatan terlarang	1	1.2
Anggota keluarga depresi, tendensi bunuh diri, sakit mental	12	14.8
Anggota Keluarga dipenjara	3	3.7
Salah satu atau kedua orang tua meninggal, orang tua berpisah atau bercerai	28	34.5
Anggota keluarga diperlakukan kasar	30	37.0
Perundungan atau Bullying	9	11.1
Kekerasan Komunal	13	16.0
Kekerasan Kolektif	38	46.9

Hasil yang terdapat pada tabel 2 di atas menunjukkan besaran prevalensi dari tipe ACE yang dimiliki oleh responden, dimana prevalensi tertinggi dialami responden pada kategori Pengabaian Emosional dengan angka prevalensi sebesar 66.7%, dilanjut dengan kategori Kekerasan Emosional sebesar 65.4% lalu Kekerasan Seksual sebesar 48.1%. Berdasarkan data tersebut juga, hampir semua kategori ACE yang dimiliki oleh responden memiliki nilai prevalensi besar, adapun prevalensi terkecil dimiliki oleh kategori terkait anggota keluarga merupakan pecandu alkohol dengan besar prevalensi 1.2%. Mengingat tingginya angka prevalensi pada kategori lain, menunjukkan bahwa terdapat beberapa responden yang memiliki banyak kategori ACE di atas 3 hingga 4 atau di atas rata-rata dimana rerata responden memiliki 3-4 jenis ACE.

Tabel 3.

Uji Korelasi Spearman FSC, SWB, dan ACE

	FSC	SWB	ACE
FSC			
SWB	-.418**		
ACE	.277*	-.344**	

Note. * $p < .001$ ** $p < .05$



Berdasarkan hasil data di atas, maka penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan korelasi dengan arah negatif yang signifikan antara *Fear of Self-Compassion* (FSC) dengan *Subjective Well-Being* (SWB). Melalui penelitian ini didapatkan hasil jika tingkat *fear of self-compassion* semakin tinggi maka *subjective well-being* akan semakin rendah. *Fear of self-compassion* merupakan antitesis dari *self-compassion*, dimana hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Jeong dan Turner (2015) yang menyebutkan bahwa *fear of self-compassion* berkaitan secara negatif dengan *self-compassion*. Sementara itu, *self-compassion* yang tinggi diasosiasikan dengan tingginya tingkat kepuasan hidup seseorang (Booker & Dunsmore, 2018). Meninjau hal tersebut, *self-compassion* juga merupakan prediktor dari *subjective well-being*, dimana belas kasih pada diri sendiri berperan sebagai penghambat kognisi afek negatif pada seseorang (Phillips, Hine, Marks, 2017). Hal tersebut dapat menjelaskan mengapa *fear of self-compassion* berhubungan negatif dengan kepuasan hidup pada temuan di penelitian ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Çevik dan Tanhan (2020) *fear of compassion* tepatnya untuk diri sendiri, dapat memengaruhi kesehatan baik psikis, sosial, maupun fisik, sehingga *fear of compassion* berpengaruh pada afek negatif di kehidupan. Studi lain juga menunjukkan bahwa seseorang dengan *fear of self-compassion* cenderung memiliki afek positif yang rendah dan memiliki afek negatif yang tinggi (Xavier, Cunha, & Pinto-Gouveia, 2015). Matos, et al (2017) menjelaskan bagaimana rasa takut akan belas kasih pada diri sendiri dan menerima belas kasih dari orang lain dapat memengaruhi afek negatif yang langsung berimbas pada emosi negatif mereka dengan menunjukkan gejala seperti rasa gugup yang berlebih, dimana rasa gugup tersebut merupakan bentuk dari rasa takut akan rasa belas kasih pada diri sendiri maupun dari orang lain.

Kemudian, hasil penelitian ini menemukan bahwa adanya hubungan signifikan antara *fear of self-compassion* dengan ACE. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana seseorang dengan ACE cenderung menolak, menghindari, dan memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah (Miron, Seligowski, Boykin, & Orcutt, 2016; Boykin, et al., 2018). Studi oleh Liotti (2010) menemukan bahwa seseorang dengan masa kecil yang penuh penganiayaan, pengabaian, dan penghinaan, berasosiasi dengan tingginya *fear of self-compassion*. Pada seseorang dengan latar belakang tersebut, mereka cenderung merasa takut dan aktif menghindari emosi positif dan belas kasih (Gilbert, 2010; Gilbert, et al., 2010). Mereka merespon belas kasih dan kehangatan untuk diri sendiri dengan ketakutan, perlawanan, serta penghindaran (Gilbert, 2010; Gilbert & Procter, 2006; Gilbert et al., 2010).



Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ACE dengan *subjective well being*. Berdasarkan data hasil penelitian Kelifa, et al (2020) individu yang memiliki pengalaman ACE akan memiliki *subjective well being* yang rendah. Hal ini pun turut di moderasi adanya peran dari depresi serta resiliensi yang rendah di dalam diri individu. Tingkat *subjective well being* yang lebih rendah pada *emerging adulthood* erat kaitannya dengan lebih banyak terpapar ACE. Sebaliknya, individu yang memiliki *subjective well being* yang tinggi dapat disebabkan oleh lebih sedikitnya ACE yang dialami oleh individu (Irvin, 2021). Selain itu, individu yang mengalami ACE lebih dari satu kategori di dalam hidupnya, akan jauh lebih rendah kesejahteraan yang dirasakan, sebanyak 46,4% mengalami satu pengalaman ACE dan sebanyak 8,3% mengalami lebih dari satu pengalaman ACE (Hughes, Lowey, Quigg, & Bellis, 2016). Dampak yang ditimbulkan apabila *subjective well being* rendah adalah individu cenderung merasakan hidupnya tidak bahagia, penuh pikiran serta perasaan negatif sehingga dapat memunculkan kecemasan, marah, hingga dapat memiliki risiko mengalami depresi (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

Penelitian kami memiliki beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Pertama, kami tidak memasukkan variabel demografis jenis kelamin, suku, dan status ekonomi dikarenakan fokus kami hanya pada penelitian terkait *Fear of Self-Compassion* terhadap *Subjective well-being* pada *emerging adults* dengan ACE saja. Penelitian sebelumnya melihat hubungan ACE dengan jenis kelamin untuk melihat kejadian risiko HIV berdasarkan kategori ACE *sexual abuse*, variabel status ekonomi untuk melihat apakah ada hubungannya antara kondisi ekonomi keluarga responden yang memiliki ACE terhadap FSC dan SWB, dan variabel suku untuk menilai kebudayaan setempat atau budaya dari keluarga responden terkait suku apakah dapat menjadi faktor risiko lainnya yang dapat memengaruhi FSC, SWB, dan ACE. Kedua, keterbatasan yang kami alami dalam penyusunan dipengaruhi oleh waktu yang sangat singkat dalam penyusunan temuan penelitian kami sehingga menjadi penghambat dalam penulisan. Ketiga, adanya limitasi terkait penelitian sebelumnya yang membahas variabel *Fear of Self-Compassion*, dimana pada penelitian lainnya, *Fear of self-compassion* sudah terukur bersama dengan variabel *compassion* lainnya.

Mengingat adanya keterbatasan yang kami alami, penelitian ini menjadikan kebaruan dalam pembahasan *Fear of self-Compassion* dengan *Subjective well-being* pada *Emerging adults* dengan ACE, dimana variabel *Fear of self-Compassion* diuji sendiri tidak bersamaan dengan variabel *compassion* lainnya. Kebaruan tersebut menjadikan penelitian ini sebagai wadah untuk pengembangan penelitian berikutnya terkait *Fear of self-compassion*, *Subjective well-Being*, dan *Adverse Childhood Experiences*. Kebaruan lainnya dalam penelitian yang kami



tulis ini adalah terkait sasaran, dimana penelitian sebelumnya banyak yang membahas terkait FSC, SWB, dan ACE pada mahasiswa ataupun lansia. Penelitian kami membawa variabel FSC, SWB dan ACE tersebut untuk ditunjukkan kepada *Emerging Adults*, dimana sudah kami jelaskan bahwa periode *Emerging Adults* merupakan periode yang rentan untuk terkena permasalahan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Self-Compassion* dengan *Subjective well-Being* pada *Emerging Adults* dengan ACE. Kedua variabel tersebut berkorelasi negatif, dimana semakin tingginya *Fear of Self-Compassion* yang dimiliki orang dewasa dengan ACE selama periode *Emerging adults*, maka semakin rendah *Subjective Well-Being* yang dimiliki, begitupun sebaliknya. Temuan penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis dapat diterima dengan menunjukkan arah kekuatan hubungan korelasi negatif pada kategori sedang, yang bermakna bahwa *Fear of Self-Compassion* memengaruhi *Subjective Well-Being* sebesar 42%, adapun hal tersebut diperkirakan karena adanya faktor lain yang dapat memengaruhi belas kasih dan kepuasan hidup, dimana pada hal ini kami juga meneliti hubungan antara FSC dengan ACE dan SWB dengan ACE, dimana keduanya memiliki hubungan yang signifikan satu sama lain, sehingga perlunya analisis lebih lanjut terkait faktor-faktor lainnya yang mungkin dapat memengaruhi hubungan kedua variabel tersebut serta sebagai sumber studi empiris bagi peneliti selanjutnya dan *emerging adults* dengan ACE.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhowaymel, F., Kalmakis, K. & Jacelon, C. (2021). Developing the concept of adverse childhood experiences: A global perspective. *Journal of Pediatric Nursing*, 56, 18-23.
- Ariati, J. (2017). Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Booker, J. A. & Dunsmore, J. C. (2018). Testing direct and indirect ties of self-compassion with subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20. doi:10.1007/s10902-018-0011-2.
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. M., & Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, 76, 216-224.



- Çevik, Ö., & Tanhan, F. (2020). Fear of compassion: Description, causes and prevention. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 12(3), 342-351. <https://doi.org/10.18863/pgy.626941>.
- Centers for Disease, Control and Prevention. (2019). Adverse Childhood Experiences (ACEs). Retrieved April 17, 2022, from Centers for Disease, Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/vitalsigns/aces/index.html>
- Corcoran, M., & McNulty, M. (2018). Examining the role of attachment in the relationship between childhood adversity, psychological distress and subjective well-being. *Child Abuse & Neglect*, 76, 297-309. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.012>
- Davis, J. P., Dumas, T. M., & Roberts, B. W. (2017). Adverse childhood experiences and development in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 6(4).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.3>
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. In *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70, 234-242.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Filsafati, A. I., & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Hubungan antara subjective well-being dengan organizational citizenship behavior pada karyawan PT. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & DIY. *Jurnal Empati*, 5(4), 757-764. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15417>
- Forster, M., Rogers, C. J., Benjamin, S. M., Grigsby, T., Lust, K., & Eisenberg, M. E. (2019). Adverse childhood experiences, ethnicity, and substance use among college students: findings from a two-state sample. *Substance use & misuse*, 54(14), 2368-2379. <https://doi.org/10.1080/10826084.2019.1650772>
- Gilbert, P., & Mascaro, J. S. (2017). Compassion Fears, Blocks and Resistances: An Evolutionary Investigation. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.2>



- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy*, 84(3), 239–255. <https://doi.org/https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 85(4), 374-390. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
- Hedden, S. L., Kenne, J., Lipari, R., Medley, G., Tice, P., Copello, E. A., & Kroutil, L. A. (2015). *Behavioral health trends in the United States: Results from the 2014 National Survey on Drug Use and Health*. Rockville: Center for Behavioral Health Statistics and Quality.
- Hughes, K., Lowey, H., Quigg, Z., & Bellis, M.A. (2016). Relationships between adverse childhood experiences and adult mental well-being: Results from an English national household survey. *BMC Public Health* 16(222), 1-11.
- Irvin, S.A. (2021). *Subjective well being: its structure, prevalence, and association with distress, suicidality, and adverse childhood experiences in undergraduate and graduate students* [Doctor's disertation, University of Texas]. <https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/110375>
- Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, 62, 453–463. <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000071>
- Kahfi, R.L.A., & Hamidah. (2017). Hubungan antara centrality or religiosity dan depresi pada emerging adult. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6, 19-28.
- Kalmakis, K. A., & Chandler, G. E. (2014). Adverse childhood experiences: Towards a clear conceptual meaning. *Journal of Advanced Nursing*, 70(7), 1489–1501. <https://doi.org/10.1111/jan.12329>.
- Kelifa, M.O., Yang, Y., Carly, H., Bo, W., & Wang, P. (2021). How adverse childhood experiences relate to subjective wellbeing in college students: The role of resilience and depression. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2103-2123.
- Kirby, J. N., Day, J., & Sagara, V. (2019). The ‘Flow’ of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning.



- Clinical Psychology Review*, 70, 26–39.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.03.001>
- Lin, W.H., & Chiao, C.(2021). The relationship between adverse childhood experience and heavy smoking in emerging adulthood: The role of not in education, employment, or training status. *Jurnal Adolesc Health* 70(01), 155-162. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.022>
- Liotti, G. (2010). Attachment and dissociation. In P.F. Dell & J.A. O’Neil (Eds.), *Dissociation and the dissociative disorders: DSM-V and beyond* (hal. 5366). Routledge.
- Matos, M., Duarte, J., Pinto-Gouvei, J.A., 2017. The origins of fears of compassion: Shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology. *J. Psychol. Interdiscip. Appl.* 1–36. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1393380>
- Miron, L. R., Seligowski, A. V., Boykin, D. M., & Orcutt, H. K. (2016). The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through self-compassion and fear of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 596–605.
- Miron, L., Sherrill, A., & Orcutt, H. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal Of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 37-41. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.10.003>
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 230-244. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1580>
- Ng, W., & Diener, E. (2014). What matters to the rich and the poor? Subjective well-being, financial satisfaction, and postmaterialist needs across the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(2), 326–338. <https://doi.org/10.1037/a0036856>
- Nuriasta, R. A. (2009). Kesejahteraan subyektif pada lansia di yogyakarta. Universitas Sanata Dharma.
- Nurjannah, & Pamungkas, S. R. (2013). Hubungan tingkat sindrom depresi dengan indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 151-158.
- Oshio, T., Umeda, M., & Kawakami, N. (2013). Childhood adversity and adulthood subjective well-being: Evidence from Japan. *Journal Of Happiness Studies*, 14(3), 843-860. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9358-y>
- Paramita, A. D., & Faradiba, A. T. (2020). Adverse childhood experience pada mahasiswa dan hubungannya dengan kecemasan dan depresi. *Mind Set*, 11(1), 55-67.
- Park, E., Lee, J., & Han, J. (2021). The association between adverse childhood experiences and young adult outcomes: A scoping study. *Children and*



- Youth Services Review*, 123, 105916.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105916>
- Prastiwi, S. B., & Mahanani, F. K. (2022). Self compassion dan subjective well-being pada calon Tenaga Kerja Wanita (TKW). *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(2). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.25756>
- Phillips, W., Hine, D., & Marks, A. (2017). Self-compassion moderates the predictive effects of implicit cognitions on subjective well-being. *Stress and Health*, 34(1), 143-151. <https://doi.org/10.1002/smi.2773>
- Salma, S., Kaloeti, D. S., Rahmandani, A., Sakti, H., & Suparno, S. (2019). Adverse childhood experiences and depression among Indonesian university students. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(3), 644-649.
- Santoso, M.K., Untario, C., Wahyuningsih, S., & Setyaningrum, I. (2009). Kriteria kedewasaan menurut orangtua dan anaknya berdasarkan teori emerging adulthood. *Indonesia Psychological Journal*, 24(2), 162-182.
- Strauss, C., Lever, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is Compassion and How Can We Measure it? A Review of Definitions and Measures What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47(May), 15–27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Tanner, J. L. (2015). Mental health in emerging adulthood. In J. J. Arnett, *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. Oxford University Press.
- Tanımı, M. K., & Önlenmesi, N. (2020). Fear of Compassion : Description, causes and prevention. *Current Approaches in Psychiatry*, 12(3), 342–351. <https://doi.org/10.18863/pgy.626941>
- World Health Organization. (2018, March 14). Retrieved 2022, from World Health Organization:
https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/activities/adverse_childhood_experiences/en/
- Xavier, A., Cunha, M., & Pinto-Gouveia, J. (2015). Deliberate self-harm in adolescence: The impact of childhood experiences, negative affect and fears of compassion. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 20, 41-49. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.1.num.1.2015.14407>
- Zhang, H., Li, J., Sun, B., & Wei, Q. (2021). Effects of childhood maltreatment on self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*. <https://doi.org/10.1177/15248380211043825>
- Zhang, L., Zhu, N., Li, W., Li, C., & Kong, F. (2022). Cognitive-affective structure of gratitude and its relationships with subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 196, 111758. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111758>



SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: PENGARUH ART THERAPY PADA ANAK OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDER (ODD)

Dwi Novitasari¹, Wakhid Musthofa²

^{1,2} Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta
Jl. Pandawa, Dusun IV, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57168

dwinovitasari382@gmail.com

Abstract

Children's behavior starts from the environment and how parents educate and provide examples of behavior. How a child has good or bad behavior starts from the parents and their environment. According to the American Psychiatric Association (2013) in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders / DSM V, Oppositional Defiant Disorder / ODD is a pattern of angry / irritable mood, argumentative / defiant behavior, or vindictiveness, which lasts for at least 6 months with minimal occurrence 4 symptoms from a predefined category. In this study using a systematic literature review (SLR) method with PRISMA. From the results of the research we collected, the use of Art Therapy can help to calm the minds of children with Oppositional Defiant Disorder/ ODD, so that by giving such therapy they are able to seek healing. By providing drawing and painting facilities, it can be a place for children to express freely and be analyzed by experts. In channeling good emotions in doing fun things with drawing tools and producing a work of art that is creative, expressive and fun. Efforts can be made by providing facilities, support, and attention to children.

Keyword: art therapy; systematic literature review; oppositional defiant disorder

Abstrak

Perilaku anak berawal dari lingkungannya dan bagaimana orang tua mendidik serta memberikan contoh perilaku. Bagaimana seorang anak memiliki perilaku baik buruk berawal dari orang tua dan lingkungannya. Menurut *American Psychiatric Association* (2013) dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders/ DSM V*, *Oppositional Defiant Disorder/ ODD* merupakan suatu pola dari *angry/ irritable mood, argumentative/defiant behavior*, atau *vindictiveness*, yang berlangsung setidaknya selama 6 bulan dengan kemunculan minimal 4 simptom dari kategori yang sudah ditetapkan. Dalam penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* (SLR) dengan PRISMA. Dari hasil riset yang kami kumpulkan penggunaan *Art Therapy* dapat membantu untuk menenangkan pikiran anak dengan *Oppositional Defiant Disorder/ ODD*, sehingga dengan pemberian terapi tersebut mampu mengupayakan kesembuhan. Dengan memberikan fasilitas menggambar maupun melukis dapat menjadi wadah anak dalam berekspresi secara bebas dan dilakukan analisis oleh ahli. Dalam penyaluran emosi yang baik dalam melakukan hal yang menyenangkan dengan alat menggambar dan menghasilkan sebuah karya seni yang kreatif, ekspresif dan menyenangkan. Upaya yang dapat dilakukan dengan memberikan fasilitas, dukungan, dan perhatian pada anak.

Kata Kunci: art therapy; systematic literature review; oppositional defiant disorder

PENDAHULUAN

Anak-anak usia dini belajar dari lingkungannya. Lingkungan berpengaruh dalam hal perkembangan anak. Perilaku sosial anak dikenalkan baik saat bersekolah.



Perilaku buruk pada anak yang muncul karena terbentuk dari lingkungan dan bertindak kurang baik dapat terjadi sebagai tanda adanya *Oppositional Defiant Disorder* (ODD). Tindakan yang mengacu pada *Oppositional Defiant Disorder* (ODD) menurut DSM-V (2022) memiliki emosi seperti hilangnya kesabaran, mudah kesal, marah, dendam, berdebat dengan figur yang memiliki otoritas, sengaja mengganggu orang lain, menyalahkan orang lain atas kesalahannya, dan jadi seorang pendendam yang dilakukan sering kali dalam bersosial.

Berbagai tindakan yang dilakukan dalam penanganan *Oppositional Defiant Disorder* (ODD) antara lain dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Positive Behavior Support*, modeling, *Positive Behavior Support*, *child-centered play therapy* (CCPT) dan sebagainya. Menurut penelitian Ikhwanisifa (2017) terdapat perubahan setelah dilakukannya perlakuan berupa terapi kognitif pada anak dengan hasil adanya penurunan perilaku yang muncul dalam indikasi ODD tersebut seperti menurunnya intensitas dalam mengganggu orang lain, melawan orang tua, dan lebih fokus dalam belajar di sekolah. Pada penelitian sebelumnya oleh Stallard (2002) adanya hasil yang baik pada tindakan persoalan psikologis. Melihat anak-anak pada tahap mencontoh orang disekitarnya, cara modeling pada anak turut memberikan hasil positif dalam penurunan ODD ini. Oleh karena itu, orang tua menjadi figur maupun contoh pertama pada anaknya (Repita et al., 2016). Tindakan dengan *Positive behavior support* dapat menurunkan agresi verbal maupun konfrontasi pada tindakan anak ODD dengan kurun waktu kurang lebih 6 bulan lamanya untuk melihat progres yang terjadi (Ridha, 2020). Penggunaan *child-centered play therapy* (CCPT) efektif dalam menangani anak yang menolak sekolah dan memberikan hal positif dalam keseharian (Sunaringsih & Wati, 2019). *Art therapy* sebagai *art-based assesment* pada anak di penelitian terbaru dalam mengekspresikan perasaan lebih leluasa dari alat tes proyektif (Apyranggun et al., 2018). Hal tersebut dapat dikembangkan dalam kasus *Oppositional Defiant Disorder* (ODD) terutama pada tingkat anak-anak.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya berbagai cara dalam penanganan *Oppositional Defiant Disorder* (ODD) pada anak-anak. Penggunaan *art therapy* pada *art-based assesment* masih cukup baru dalam lingkup penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *art therapy* pada anak dengan *Oppositional Defiant Disorder* (ODD).

METODE

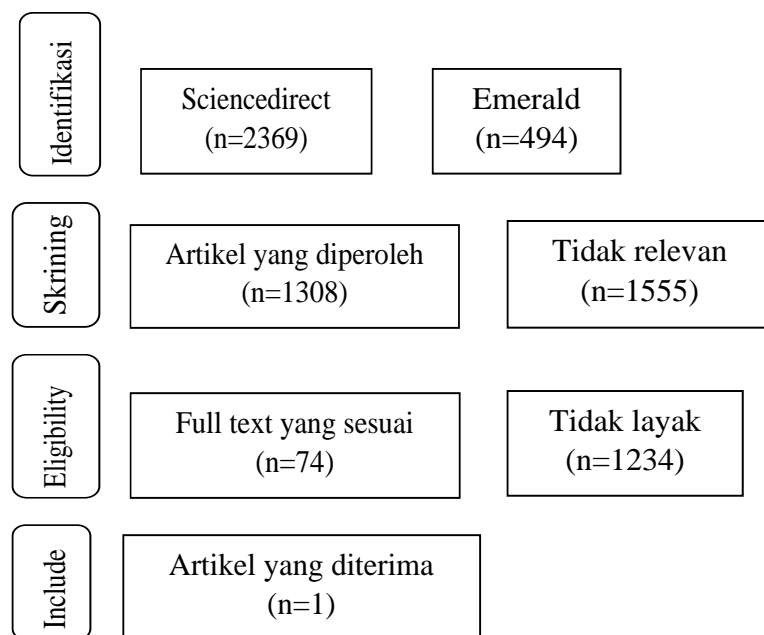
Penelitian ini menggunakan *systematic literature review* dengan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*) dengan empat tahapan, yaitu identifikasi, skrining, kelayakan dan hasil yang diterima. Dalam penelusuran literatur dilakukan dengan mengakses database elektronik secara online dari Emerald dan Scencedirect.

Pada tahap awal pencarian dengan database menggunakan kata kunci *Art Therapy* dan ODD. Kemudian menggunakan kriteria dengan memasukkan rentang waktu

publikasi pada tahun 2010-2022. Pada tahapan selanjutnya dilakukan penilaian terhadap judul dan penulis yang sama, dan akses teks.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelusuran literatur dengan *systematic literature review* didapatkan 2.863 jurnal dan artikel dengan kata kunci *art therapy* dan ODD. Kemudian memasukkan kriteria rentang tahun dari 2010-2022 menjadi sebanyak 603 literatur. Tahapan selanjutnya dilakukan penghapusan daftar pada literatur yang memiliki judul dan penulis yang sama serta akses literatur menghasilkan 1 literatur yang sesuai dengan yang dibahas serta di dukung literatur lingkup yang masih dalam satu tema.



Gambar 1. Alur *systematic review* dengan metode PRISMA

Dalam DSM-V(2022) *Oppositional Defiant Disorder* (ODD) adalah kondisi gangguan pada perilaku anak yang bertindak seperti sengaja mengganggu orang lain, menyalahkan orang lain atas kesalahan dan kelakuan anak, berdebat dengan figur otoritas, menentang perintah, pendendam, mudah kesal dan kehilangan kesabaran yang dilakukan dengan intensitas sering. Hasil penelitian yang menjadi rujukan dalam penelitian ini.



Tabel 1.

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian (Negara)	Tempat Penelitian, Metode, Besar Sampel, Instrumen	Hasil
Apriyandun et al., (2018)	Art Therapy Sebagai Art-Based Assessment Pada Anak Oppositional Defiant Disorder (Odd) Di Panti Asuhan X Dan Y (Indonesia)	<ul style="list-style-type: none">• Panti asuhan milik swasta di Jakarta Selatan dan Bekasi• Metode induktif, deskriptif kualitatif• 5 anak laki-laki sudah didiagnosa ODD• Alat gambar; kertas gambar berukuran A4 dan crayon 12 warna	Karakteristik hasil gambar dominan warna gelap dan warna panas, tema berupa bentuk agresi dan perlawanan

Menurut DSM V (2022), *Oppositional Defiant Disorder* (ODD) termasuk dalam *Disruptive, Impulse-control, dan conduct disorders* dimana pembahasan mengenai masalah kontrol diri terhadap emosi dan dilakukan secara berulang atau sering. Penentuan anak memiliki permasalahan ODD setidaknya mengalami empat gejala dari salah satu kategori dan ditunjukkan dengan interaksi terhadap satu individu selain saudara kandung setidaknya 6 bulan lamanya. Adapun gejala yang menunjukkan anak mengalami ODD antara lain pada *irritable mood* (sering hilang sabar, mudah kesal, dan marah serta dendam), perilaku menentang (sering berdebat dengan figur otoritas atau orang dewasa, menentang permintaan dari figur otoritas, sengaja mengganggu orang lain, dan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang diperbuat), dan pembalasan dendam. Pada gejala pertama biasa muncul di tahun prasekolah. Individu dengan gangguan ini juga ada peningkatan risiko gangguan kecemasan dan depresi mayor. Masa pengasuhan dan latar belakang orang tua yang tidak konsisten dapat memicu sifat ODD pada anak berkembang (Musthofa, 2022). *Attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) dengan komorbid *Oppositional*



Defiant Disorder (ODD) biasa dimunculkan perilaku agresif dan tindakan lain pada ODD (Wahyudi, n.d.).

Art therapy merupakan salah satu cara psikoterapi dengan media seni untuk menuangkan ekspresi serta komunikasi. *Art therapy* memakai diagnostik menjadi alat analisis persoalan emosional lalu diamati serta dihubungkan dengan psikoterapi serta penunjang yang lain (Regev and Cohen-Yatziv, 2018). *Art-based assesment* sebagai langkah untuk mengumpulkan informasi terkait subjek untuk selanjutnya melakukan *treatment* terhadap *art therapy*. Gambar menjadi alat komunikasi yang efektif berekspresi dalam penggambaran emosional. Dalam penyaluran emosi yang baik dalam melakukan hal yang menyenangkan dengan alat menggambar dan menghasilkan sebuah karya seni yang kreatif, ekspresif dan menyenangkan (Fauziyyah et al., 2020; Muthmainnah, 2017). *Art therapy* sebagai salah satu tindakan yang efektif untuk menangani emosi pada anak dengan cara menggambar dan lukis (Fauziyyah et al., 2020; Koolae et al. 2016).

SIMPULAN

Dari literatur yang dikumpulkan dapat disimpulkan bahwa *art therapy* memiliki pengaruh positif terhadap emosi anak dengan *Oppositional Defiant Disorder* (ODD). Dalam kontrol emosi anak perlu adanya dukungan orang tua dalam iklim keluarga dan guru pada iklim sekolah untuk melatih emosi anak tetap dalam keadaan baik serta terhindar dari perilaku membangkang. Dengan pemberian *art therapy* pada anak ODD maka anak akan lebih leluasa dalam mengekspresikan emosionalnya. Memberikan perhatian merupakan reinforcement baik pada anak dalam mempertahankan perilaku baik pada anak dalam masa pembentukan perilaku yang lebih baik lagi (Farisandy & Hartini, 2020).

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association : Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders, Fifth Edition Text Revision.* (2022).
- Apryanggun, D., Satiadarma, M. P., & Basaria, D. (2018). Art Therapy Sebagai Art-Based Assessment Pada Anak Oppositional Defiant Disorder (Odd) Di Panti Asuhan X Dan Y. *Psibernetika*, 11(1), 47–56. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1159>
- Farisandy, E. D., & Hartini, N. (2020). Efektivitas Modifikasi Perilaku Pada Anak Dengan Retardasi Mental Dan Dbd (Disruptive Behavior Disorder). *Motiva Jurnal Psikologi*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.31293/mv.v2i2.4437>
- Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109. <https://doi.org/10.23916/08972011>



- Ikhwanisifa, I. (2017). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Mengganggu Pada Anak Oppositional Defiant Disorder. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* , 11 (2), 67-74.
- Musthofa, W. (2022). *The Psychological Dynamics of Child with Oppositional Defiant Disorder (ODD)*. 1(February), 1–6.
- Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018). Efektivitas terapi seni dengan klien dewasa pada tahun 2018—apa kemajuan yang telah dicapai?. *Perbatasan dalam psikologi* , 9 , 1531.
- Repita, L. E., Parmiti, D. P., & Tirtayani, L. A. (2016). Implementasi Teknik Modeling untuk Meminimalisasi Perilaku Bermasalah Oppositional Defiant Pada Anak Kelompok B. *E-Journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesh*, 4(2), 1–12.
- Ridha, A. A. (2020). Metode Positive Behavior Support untuk Mengelola Emosi dan Perilaku pada Anak dengan Oppositional Defiant Disorder. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 150. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.150-161>
- Stallard, P. (2002). *Think Good- Feel Good (A Cognitive Behavior Therapy workbook for Children and Young People)*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sunaringsih, M. S., & Wati, L. (2019). Studi Kasus: Terapi Bermain Memfasilitasi Perubahan Perilaku Menolak Sekolah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 105. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3765>
- Wahyudi, H. (n.d.). *Rancangan Cognitive-Behavioral Therapy untuk Anak yang mengalami Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dengan Kormobid ODD di Bandung*.



EFEK KESEHATAN MENTAL POSITIF TERHADAP PENERIMAAN VAKSIN; EFIKASI DIRI DAN PERILAKU PREVENTIF SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR

Fahrul Rozi¹, Yoevica Diandra Visca², Anggi Muflihah³, Farah Syifa Aulia⁴,
Laela Suci⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA
Limau 2, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, DKI Jakarta

fahrulrozi@uhamka.ac.id

Abstract

Covid-19 is increasing so it is necessary to prevent it through vaccination. Variables of preventive behavior, self-efficacy Covid-19, and positive mental health are considered to play a role in increasing the chances of vaccine acceptance by the community. This study aims to determine; 1) the relationship between positive mental health and acceptance of the Covid-19 vaccine mediated by self-efficacy Covid-19, 2) the role of preventive behavior as a mediator on the relationship between positive mental health and vaccine acceptance. Research participants were individuals in the adolescent and early-middle adulthood, 558 participant with accidental sampling technique. Research instrument are Positive Mental Health (Lukat, Margraf, Lutz, Veld, & Becker, 2016), Preventive Behavior (Yildirim & Guller, 2020), and the Covid-19 Self-efficacy Scale (Chong, Chow, Cheng, & Kassianos, 2020) and the Vaccine Acceptance scale (Saratchandra, Largen & McCright, 2020). Statistical analysis technique used is Analysis Model 4 Process Hayes (2013). This analysis provides an overview of the role of mediators of self-efficacy and Covid-19 prevention behavior on the relationship between positive mental health and vaccine acceptance. This study shows that 1) Covid-19 self-efficacy acts as a perfect mediator on the relationship between positive mental health and vaccine acceptance, 2) Preventive behavior acts as a partial mediator on the relationship between positive mental health and vaccine acceptance. This shows that the Covid-19 self-efficacy variable and preventive behavior act as perfect mediator variables in the relationship between positive mental health and vaccine acceptance.

Keywords: mental health; preventive; self-efficacy; vaccine

Abstrak

Penularan Covid-19 semakin meningkat sehingga perlu adanya upaya preventif melalui vaksinasi. Variabel perilaku preventif, efikasi diri Covid-19, dan kesehatan mental positif dianggap berperan meningkatkan peluang penerimaan vaksin oleh masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; 1) hubungan antara kesehatan mental positif dengan penerimaan vaksin Covid-19 yang dimediasi oleh efikasi diri Covid-19, 2) Peran mediator perilaku preventif pada hubungan antara kesehatan mental positif dengan penerimaan vaksin. Partisipan penelitian adalah individu dalam fase remaja dan dewasa awal-menengah yang berjumlah 558 dengan teknik accidental sampling. Metode pengumpulan data melalui instrument koesioner yang meliputi Positive Mental Health (Lukat, Margraf, Lutz, Veld, & Becker, 2016), Perilaku Preventif (Yildirim & Guller, 2020), Skala Self-efficacy Covid-19 (Chong, Chow, Cheng, & Kassianos, 2020) dan skala Vaccine Acceptance (Saratchandra, Largen & McCright, 2020). Teknik analisis statistik yang digunakan adalah Analisis Model 4 Proses Hayes (2013). Analisis ini memberikan gambaran tentang peran mediator efikasi diri dan perilaku preventif Covid-19 pada hubungan antara kesehatan mental dan penerimaan vaksin. Studi ini menunjukkan bahwa 1) efikasi diri Covid-19 berperan sebagai mediator yang sempurna pada hubungan antara kesehatan mental positif dengan penerimaan vaksin, 2) Perilaku preventif



berperan sebagai mediator sempurna pada hubungan antara kesehatan mental positif dan penerimaan vaksin. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri Covid-19 dan perilaku preventif berperan sebagai variabel mediator yang sempurna pada hubungan antara kesehatan mental positif dengan penerimaan vaksin.

Kata kunci: efikasi diri; kesehatan mental; preventif; vaksinasi

PENDAHULUAN

Kasus pandemi virus Covid-19, baik di dunia maupun di dalam negeri, semakin hari semakin meningkat. Peningkatan ini dapat mendorong masyarakat untuk lebih khawatir terhadap penularan dan dampak penyakit dari virus tersebut. Berdasarkan data yang dilansir worldometers, menunjukkan bahwa populasi dunia yang terinfeksi virus Covid 19 meningkat tajam pada Juni 2022. Lebih dari 121 juta orang terinfeksi virus, dan kematian yang diakibatkannya adalah 555.354.232 orang (www.worldometers.info diakses pada 20 Juni). 2021). Diprediksi jumlah ini akan terus meningkat dan menyebar ke seluruh dunia, dengan angka kematian yang lebih tinggi lagi. Berbagai upaya telah dilakukan pihak terkait untuk menekan frekuensi kasus terinfeksi virus Covid-19, salah satunya dengan melakukan vaksinasi kepada masyarakat.

Pemerintah dan kementerian berupaya maksimal untuk memvaksinasi masyarakat dengan memesan lebih dari 660 juta vaksin Covid-19. Namun, tidak sedikit orang yang menunjukkan resistensi untuk disuntik dengan vaksin. Penolakan vaksin tidak hanya terjadi di Indonesia tetapi juga terjadi di sebagian besar negara di dunia. Berdasarkan survei yang dilakukan WHO, UNICEF, dan Kementerian Republik Indonesia terhadap 112.888 responden yang tersebar di seluruh Indonesia, menunjukkan bahwa 65% responden menyatakan bersedia menerima vaksin COVID-19 jika disediakan oleh pemerintah, sedangkan delapan persen dari mereka menolak. Sisanya sebesar 27% menyatakan ragu dengan rencana Pemerintah untuk mendistribusikan vaksin COVID-19. Kelompok ini penting untuk mendorong keberhasilan program vaksinasi. Situasi ini perlu dipahami dengan hati-hati; masyarakat mungkin memiliki tingkat kepercayaan yang berbeda terhadap vaksin COVID-19 karena terbatasnya informasi mengenai jenis vaksin, kapan vaksin akan tersedia dan profil keamanannya, terlebih lagi karena survei ini didukung oleh ITAGI, UNICEF, WHO, dan Kementerian Kesehatan (WHO, UNICEF & Kementerian Kesehatan) RI, 2020).

Penelitian tentang upaya mengungkap distribusi persentase kelompok yang menerima, menimbang, dan memutuskan menerima vaksin menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat menerima untuk disuntik vaksin. Selain WHO, Malik dkk (2020) juga telah melakukan penelitian tentang determinan penerimaan vaksin Covid-19. Namun, penelitian determinan yang dilakukan masih sebatas sosiodemografi responden, dan belum menyentuh variabel yang mendorong individu menerima vaksin. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih komprehensif dan mendalam tentang variabel-variabel yang mendorong individu untuk menerima vaksin, seperti kesehatan mental, efikasi diri, dan perilaku preventif.



Selain kurangnya penelitian yang mempertimbangkan variabel sebagai faktor penentu, penelitian tentang penerimaan individu terhadap vaksin belum menyentuh alasan dasar individu menerima vaksin. Pertanyaan yang diajukan terbatas pada apakah mereka akan menerima atau menolak vaksin. Di sisi lain, penerimaan vaksin perlu mempertimbangkan beberapa aspek sebelum mengambil keputusan untuk menerima atau menolak vaksin, yaitu (1) persepsi keamanan vaksin; (2) persepsi efektivitas dan kebutuhan vaksin; (3) penerimaan seleksi dan penjadwalan vaksin; (4) nilai dan pengaruh positif terhadap vaksin; dan (5) legitimasi pihak berwenang untuk mewajibkan vaksinasi (Yildirim & Gullen, 2020).

Self-efficacy berkaitan dengan keyakinan individu tentang kemampuan mereka untuk mengatasi peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka. Keyakinan berasal dari motivasi, pencapaian kinerja, dan kesejahteraan emosional (Panadero, Jonsson & Botella, 2017) serta memiliki kemampuan untuk mengatasi stres (Yildirim & Gullen, 2020). Individu yang memiliki keyakinan ini akan memiliki kemampuan untuk mengontrol stres yang dirasakannya dan berusaha untuk mengatasinya. Kemampuan untuk mengatasi dan mengendalikan stres ini akan mendorong individu untuk memiliki kesehatan mental yang baik. Studi yang telah dilakukan dalam mempelajari hubungan antara kesehatan mental dan efikasi diri, telah terbukti memiliki hubungan positif (Abdel-Khalek & Lester, 2017; Hsieh, Wang, & Ma, 2019; Bressington, Wong, Lam, & Chien, 2018). Penelitian yang menghubungkan efikasi diri yang lebih rendah telah ditemukan terkait dengan kesehatan mental yang buruk (Yildirim & Güler, 2020). Studi lain menemukan hubungan negatif antara efikasi diri umum dan tekanan psikologis selama pandemi COVID-19 (Shacham et al., 2020)

Ada hubungan yang kuat antara efikasi diri dan kesehatan mental, efikasi diri diduga memiliki hubungan yang kuat dengan penerimaan vaksin. Self-efficacy akan memberikan energi untuk percaya bahwa individu akan memperoleh kesehatan dengan meningkatkan motivasi untuk mencapainya dan mengendalikan diri untuk selalu berorientasi pada tujuan (Simonetti et al, 2021) Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian tentang penerimaan vaksin, dimana salah satu faktornya adalah mendorong individu bersedia menerima vaksin adalah self-efficacy (VanderDrift, Vanable, Bonafide, Brown, Bostwick, & Carey, 2017). Terdapat peluang untuk dibuktikan di dalam penelitian bahwa efikasi diri dapat berperan sebagai variabel mediator pada hubungan antara kesehatan mental dengan penerimaan vaksin.

Selain efikasi diri, perilaku preventif juga dipercaya memiliki peran sebagai mediator pada hubungan antara kesehatan mental dengan penerimaan vaksin. Upaya memahami keterhubungan antara kesehatan mental, perilaku preventif dan penerimaan vaksin telah banyak dikembangkan. Asosiasi positif signifikan antara Kesehatan mental dengan perilaku preventif telah dibuktikan (Yildirim & Guler, 2021; Ahorsu, D. K., Imani, V., Lin, C. Y., Timpka, T., Broström, A., Updegraff, J. A., ... & Pakpour, A. H, 2020; Ahorsu, Lin, & Pakpour, 2021). Sedangkan individu yang sering menunjukkan perilaku preventif akan lebih berpeluang untuk menerima vaksin (Zeballos, Lopez, Nina, Portugal, Alanes, & Aguilar, 2021).



Berdasarkan pertemuan yang telah diadakan oleh WHO yang membahas tentang peningkatan peluang untuk penerimaan vaksin bagi individu yang tetap berperilaku preventif agar tetap terjaga dari penularan Covid-19 (WHO, 2020). Hal ini menunjukkan keterhubungan antara kesehatan mental dengan penerimaan vaksin juga dapat dijelaskan dengan mempertimbangkan perilaku preventif. Artinya, perilaku preventif dapat berperan sebagai mediator hubungan antara kesehatan mental dengan penerimaan vaksin.

Penelitian ini bertujuan menguji peran mediator variabel efikasi diri dan perilaku preventif. Peneliti menduga bahwa efikasi diri dan perilaku preventif berperan sebagai variabel mediator pada hubungan antara kesehatan mental positif dengan penerimaan vaksin

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif tanpa adanya manipulasi pada salah satu variabel penelitian. Data yang didapatkan berdasarkan data demografi dan skoring item dari koesioner yang diberikan kepada partisipan. Data berdasarkan koesioner dianalisis secara statistic untuk membuktikan hipotesa yang diajukan.

Partisipan

Penelitian ini dilakukan di sebuah sekolah menengah atas (SMA) dan sebuah universitas di wilayah Jakarta. Karakteristik partisipan adalah individu dalam fase remaja dan dewasa awal-menengah. Partisipan yang mengikuti penelitian ini berjumlah 558 partisipan yang memiliki rentang usia 17-57 tahun, rata-rata usia 22,64 (SD = 5,52). Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *accidental sampling*.

Partisipan penelitian ini didominasi oleh partisipan wanita (77%), Muslim (91,4%), pendidikan terakhir S-1 (59%), dan menikah (89%). Sedangkan kesediaan untuk melaksanakan vaksin Covid-19 tersebar pada peserta yang tidak bersedia divaksinasi (8%), bersedia mengambil vaksin (32%), berniat untuk memiliki vaksin dalam waktu dekat (18%).) dan sudah divaksinasi (42%).

Tabel. 1
Karakteristik Sampel

Variabel	Skor
Age (years)	22,64 (SD = 5,52), range 17-57
Gender	77% perempuan
Agama	
Islam	510 (91,4%)
Protestan	28 (5,0%)
Katolik	8 (1,4%)
Buddha	4 (0,7%)
Hindu	1 (0,2%)
Tidak bersedia mengungkapkan	7 (1,3%)



Pendidikan	
SMA dan sederajat	215 (39%)
Sarjana	332 (59%)
Pascasarjana	11 (2%)
Marital status	
Menikah	498 (89%)
Tidak/belum Menikah	60 (11%)
Penerimaan vaksin Covid-19	
Tidak bersedia	43 (8%)
Bersedia	176 (32%)
Akan vaksinasi di waktu mendatang	103 (18%)
Segera melakukan vaksinasi	236 (42%)

Instrumen

Skala Efikasi Diri Covid-19. Variabel efikasi diri Covid-19 diukur dengan skala efikasi diri Covid-19 (Chong, Chow, Cheng, Kassianos, 2020). Skala ini digunakan untuk mengetahui penilaian diri peserta terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan dengan baik dalam upaya preventif Covid-19. Skala ini terdiri dari 5 item menggunakan skala penilaian dengan rentang 1 STS (Sangat Tidak Sesuai) sampai 7 SS (Sangat Sesuai). Salah satu contoh item timbangan adalah "Saya memiliki kemampuan untuk melewati kesulitan menghadapi pandemi Covid-19". Dalam penelitian ini, konsistensi internal (alpha-cronbach) skala efikasi diri Covid-19 adalah 0,835 ($\alpha = 0,835$).

Skala Kesehatan Jiwa. Variabel kesehatan mental diukur dengan menggunakan Skala Positive Mental Health-PMH (Lukat, Margraf, Lutz, Veld, & Becker, 2016). Skala ini terdiri dari 9 item dan menggunakan skala penilaian dengan rentang 1 STS (Sangat Tidak Sesuai) sampai 7 SS (Sangat Sesuai). Contoh item dalam skala adalah "Saya bahagia dalam hidup saya". Dalam penelitian ini, skala kesehatan mental konsistensi internal (alpha-cronbach) adalah 0,913 ($\alpha = 0,913$).

Skala Perilaku Preventif. Variabel perilaku preventif diukur menggunakan perilaku Preventif (Yildirim & Guller, 2020). Sebanyak 16 item menggunakan skala likert dengan rentang pilihan "1=Tidak sama sekali", "menjadi "5=Selalu". Salah satu contoh item pada alat ukur ini adalah "Saya menggunakan masker". , konsistensi internal (alpha-cronbach) Skala perilaku preventif adalah 0,84 ($\alpha = .84$).

Skala Penerimaan Vaksin Covid-19 Skala ini digunakan untuk mengukur penerimaan peserta terhadap vaksin Covid-19. Alat ukur tersebut dihasilkan dari adaptasi alat ukur Vaccine Acceptence yang dikembangkan oleh Saratchandra, Navin Largen, dan McCright (2020). Skala ini menggunakan skala penilaian dengan rentang 1 STS (Sangat Tidak Setuju) hingga 7 SS (Sangat Setuju). Skala ini terdiri dari 5 dimensi: pertama "persepsi keamanan vaksin" (butir 1-4), kedua "persepsi efektivitas dan kebutuhan vaksin" (butir 5-8), ketiga "penerimaan pemilihan dan penjadwalan vaksin" (butir 9-12) . , keempat, "nilai positif dan dampak pada vaksin" (item 13-16), dan dimensi kelima, "legitimasi yang dirasakan

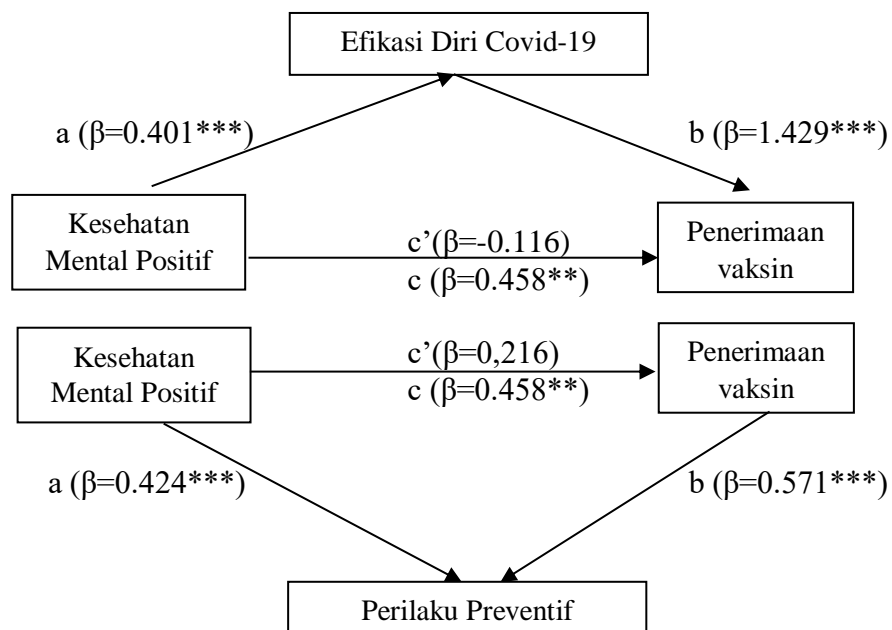
oleh pihak berwenang untuk mewajibkan vaksinasi" (item 17-20). Peneliti menggunakan pernyataan yang menguntungkan dan tidak menguntungkan untuk menetralkan bias persetujuan. Salah satu contoh item dalam skala ini adalah "Vaksin Covid-19 efektif dalam mencegah penularan Virus Covid-19". Dalam penelitian ini, konsistensi internal (alpha-cronbach) penerimaan vaksin Covid-19 secara keseluruhan adalah 0,898 ($\alpha = 0,898$).

Analisis data

Penelitian ini memiliki tiga variabel yang terdiri dari variabel kesehatan jiwa yang berfungsi sebagai Variabel Independen (X), variabel penerimaan vaksin Covid-19 sebagai Variabel Dependen (Y) dan variabel efikasi diri terhadap Covid-19 dan perilaku preventif sebagai Variabel Mediator (M). Mediator adalah variabel yang menjembatani hubungan antara IV dan DV. Moderasi memiliki dua jenis, yaitu peran mediasi parsial dan peran mediasi sempurna. Mediasi sempurna adalah efek langsung variabel X ke variabel Y tidak signifikan dengan mengontrol variabel M, dimana jalur a, b, dan c signifikan, serta jalur c' tidak signifikan. Sedangkan mediasi parsial atau sebagian, semua jalur yang dianalisa signifikan. Dalam analisis statistik mediasi, peneliti menggunakan software PROCESS SPSS yang dikembangkan oleh Andrew F. Hayes (2013) dengan analisis model 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental positif memiliki hubungan positif signifikan dengan penerimaan vaksin Covid-19 melalui variabel efikasi diri Covid-19 dan perilaku preventif. Analisa jalur yang menggambarkan peran mediator efikasi diri Covid-19 dan perilaku preventif pada hubungan antara kesehatan mental dengan penerimaan vaksin terakup sebagai berikut :



Gambar 1. Bagan Analisa Jalur



Keterangan :

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

Gambar di atas menunjukkan bahwa jalur "a" yang menjelaskan hubungan antara kesehatan mental positif dengan efikasi diri Covid-19 memiliki hubungan positif yang signifikan. Pada jalur "b" yang menjelaskan hubungan antara efikasi diri Covid-19 dengan penerimaan vaksin Covid-19 terdapat hubungan positif yang signifikan. Jalur "c" yang menjelaskan efek total kesehatan mental positif dengan penerimaan vaksin Covid-19 memiliki hubungan positif yang signifikan dan jalur c' yang menjelaskan efek langsung kesehatan mental positif terhadap penerimaan vaksin Covid-19 memiliki hubungan negatif tidak signifikan. Berdasarkan signifikansi jalur a, b, c dan tidak signifikannya jalur c', peran mediasi efikasi diri Covid-19 pada hubungan antara kesehatan mental positif dengan penerimaan vaksin memiliki mediasi yang sempurna.

Model analisa jalur yang mengkaji perilaku preventif juga menunjukkan bahwa jalur "a" yang menjelaskan hubungan antara kesehatan mental positif dan perilaku preventif memiliki hubungan positif yang signifikan. Pada jalur "b" yang menjelaskan hubungan antara perilaku preventif dan penerimaan vaksin Covid-19 menghasilkan hubungan positif yang signifikan. Jalur "c" yang menjelaskan efek total antara kesehatan jiwa dengan penerimaan vaksin Covid-19 memiliki hubungan positif yang signifikan dan jalur c' yang menjelaskan efek langsung antara kesehatan positif dengan penerimaan vaksin Covid-19 memiliki hubungan positif yang signifikan. Berdasarkan signifikansi jalur a, b, c dan c', peran mediasi perilaku preventif pada hubungan kesehatan mental positif dengan penerimaan vaksin Covid-19 memiliki mediasi yang sempurna.

Table.2
 Peran Mediator Efikasi Diri pada Hubungan antara Kesehatan Mental dengan Penerimaan Vaksin

		<i>Consequent</i>					
		<i>M (Efikasi Diri)</i>			<i>Y (Penerimaan Vaksin)</i>		
<i>Antecedent</i>		<i>Coeff</i>	<i>SE</i>	<i>P</i>	<i>Coeff</i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
<i>X (Kesehatan Mental)</i>	<i>a</i>	0,401	0,032	0,000	<i>c'</i> -0,116	0,149	0,439
<i>M (Efikasi Diri)</i>					<i>b</i> 1,429	0,174	0,000
<i>Constans</i>	<i>i₁</i>	16,752	0,931	0,000	<i>i₂</i> 66,912	4,817	0,000
		$R^2 = 0,218$			$R^2 = 0,124$		
		$F (1,556) = 155,65$			$F (2,555) = 39,614$		
		0,000			0,000		



Table.3
 Peran Mediator Perilaku Preventif pada Hubungan antara Kesehatan Mental dengan Penerimaan Vaksin

		<i>Consequent</i>						
		<i>M (Efikasi Diri)</i>			<i>Y (Penerimaan Vaksin)</i>			
<i>Antecedent</i>		<i>Coeff</i>	<i>SE</i>	<i>P</i>		<i>Coeff</i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
<i>X (Kesehatan Mental)</i>	<i>a</i>	0,424	0,065	0,000	<i>c'</i>	0,216	0,141	0,123
<i>M (Efikasi Diri)</i>					<i>b</i>	0,571	0,087	0,000
<i>Constans</i>	<i>i₁</i>	51,779	1,894	0,000	<i>i₂</i>	61,329	5,984	0,000
				$R^2 = 0,071$				
				$F (1,556) = 41,99$	0,000	$R^2 = 0,087$		
						$F (2,555) = 27,001$		0,000

Penelitian ini mengkonfirmasi penelitian sebelumnya yang telah dilakukan dalam mempelajari hubungan antara kesehatan mental dan efikasi diri. Penelitian sebelumnya telah terbukti memiliki hubungan positif antara kesehatan mental dan efikasi diri (Abdel-Khalek & Lester, 2017; Hsieh, Wang, & Ma, 2019; Bressington, Wong, Lam, & Chien, 2018; Yıldırım & Güler, 2020). Korelasi positif ini berkaitan dengan konsep yang diajukan oleh efikasi diri dengan berusaha mewujudkan keyakinan yang berasal dari motivasi, pencapaian kinerja, dan kesejahteraan emosional (Panadero, Jonsson & Botella, 2017) dan memiliki kemampuan untuk mengatasi stres (Yilidirm & Guler, 2020). Keyakinan akan keberhasilan dalam mengatasi kondisi ini dapat berdampak positif pada pembentukan kesehatan mental yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat saat ini.

Efek positif efikasi diri yang terbukti dengan penerimaan vaksin menunjukkan bahwa keyakinan akan keberhasilan mengatasi pandemi Covid-19 mendorong individu untuk menerima vaksin. Self-efficacy akan memberikan energi untuk meyakinkan individu untuk meningkatkan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun mental, dengan berusaha meningkatkan motivasi untuk mencapainya dan mengendalikan diri untuk selalu berorientasi pada tujuan (Simonetti et al, 2021). Self-efficacy memperkuat pencapaian tujuan terkait upaya pencapaian kesehatan mental dan fisik dalam menghadapi pandemi saat ini. Penelitian ini mengkonfirmasi penelitian sebelumnya yang telah terbukti dalam penelitian tentang penerimaan vaksin, dimana salah satu faktor pendorong individu untuk menerima vaksin adalah efikasi diri (VanderDrift, Vanable, Bonafide, Brown, Bostwick, & Carey, 2017).

Hubungan antara variabel efikasi diri dan kesehatan jiwa pada penerimaan vaksin menunjukkan bahwa ketika individu memiliki kesehatan jiwa yang baik maka akan menyebabkan individu memiliki kepercayaan diri dalam melewati kondisi pandemi dengan baik sehingga individu memiliki peluang yang besar untuk menerima pendapatan vaksin Covid-19. Penelitian ini memberikan informasi penting dalam analisis alur pada ketiga variabel yang diangkat, dimana efikasi diri sangat berperan sebagai variabel mediator. Jika individu memiliki kesehatan mental yang baik, maka untuk dapat mencapai penerimaan vaksin Covid-19 harus ditunjang dengan



efikasi diri terhadap Covid-19. Dengan kata lain, individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan memunculkan keyakinan akan kemampuannya dalam mengatasi masalah di masa pandemi ini dengan bersedia menerima vaksin yang berguna untuk menjaga kesehatan. Peran efikasi diri sebagai mediator dalam hubungan antar variabel juga telah dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Hsieh, Wang, & Ma (2019).

Selain peran efikasi diri sebagai mediator pada hubungan antara kesehatan mental dan penerimaan vaksin. Perilaku preventif dengan 3M (Gunakan Masker, Jaga Jarak dan Cuci Tangan) juga memiliki peran sebagai variabel mediator yang sempurna antara kesehatan mental dan penerimaan vaksin Covid-19. Perilaku preventif agar tidak tertular virus Covid-19 yang ditunjukkan dengan mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak berasal dari kesehatan mental yang baik. Individu yang memiliki kesehatan mental akan berusaha menjaga kesehatan fisiknya dengan melakukan tindakan pencegahan agar mudah menerima vaksin Covid-19.

SIMPULAN

Hasil penelitian pertama menunjukkan bahwa efikasi diri Covid-19 berperan sebagai variabel mediator yang sempurna pada hubungan antara kesehatan mental dengan penerimaan vaksin Covid-19. Pada studi kedua, penelitian ini membuktikan bahwa perilaku preventif berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara kesehatan mental dengan penerimaan vaksin Covid-19. Jika dilihat dari hasil penelitian pertama dan kedua, efikasi diri dan perilaku pencegahan Covid-19 berperan sebagai variabel mediasi yang sempurna terhadap hubungan antara kesehatan mental dengan penerimaan vaksin Covid-19.

Sebagai saran untuk penelitian lebih lanjut serta langkah signifikan untuk meningkatkan kesempatan masyarakat menerima dan mengikuti vaksin Covid-19 yang telah dicanangkan pemerintah dengan meningkatkan kesehatan jiwa serta disertai dengan perilaku preventif dan peningkatan self efficacy terhadap Covid-19, dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Individu harus meningkatkan kebahagiaan dalam menjalani hidup dengan berpikir positif, optimis dan luas sehingga kesehatan mental positif dan akan mendorong penerimaan Vaksin Covid-19. Ketika kesehatan mental membaik, maka akan mendorong kesadaran dalam menjaga kesehatan fisik.
2. Individu harus dapat meningkatkan perilaku preventif dalam upaya pencegahan penyebaran dan penularan virus Covid-19 dengan selalu menjaga asupan gizi, menjaga jarak dalam interaksi sosial, penggunaan masker, cuci tangan dan program kesehatan lainnya.
3. Individu harus memiliki keyakinan dan semangat untuk menempuh berbagai cara dalam menghadapi pandemi Covid-19 dan terus berupaya untuk mengikuti program implementasi Vaksin Covid-19 agar program kesehatan yang dicanangkan pemerintah dapat mencapai tujuan yang dicita-citakan.
4. Peneliti selanjutnya sebaiknya menentukan partisipan penelitian yang menggunakan jenis vaksin, partisipan yang lebih heterogen dengan etnis dan tingkat ekonomi yang berbeda.



5. Mempertimbangkan penggunaan variabel dan teori yang mendukung Health Belive Model (HBM) yang komprehensif dan komprehensif sehingga rekomendasi program menyentuh semua aspek yang mendukung perilaku sehat.
6. Peneliti selanjutnya sebaiknya dapat menganalisis lebih lanjut perbedaan analisis dengan menggunakan pendekatan analisis SEM (Structural Equation Modeling).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahorsu, D. K., Imani, V., Lin, C. Y., Timpka, T., Broström, A., Updegraff, J. A., ... & Pakpour, A. H. (2020). Associations between fear of COVID-19, mental health, and preventive behaviours across pregnant women and husbands: an actor-partner interdependence modelling. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00340-x>
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2020). The association between health status and insomnia, mental health, and perilaku preventifs: the mediating role of fear of COVID-19. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 6, 2333721420966081. <https://doi.org/10.1177/2333721420966081>
- Andrew F. Hayes (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. New York, NY: The Guilford Press
- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2017). The association between religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 109, 12-16. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.010>
- Bressington, D. T., Wong, W. K., Lam, K. K. C., & Chien, W. T. (2018). Concept mapping to promote meaningful learning, help relate theory to practice and improve learning self-efficacy in Asian mental health nursing students: A mixed-methods pilot study. *Nurse education today*, 60, 47-55. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.09.019>
- Chong, Y. Y., Chien, W. T., Cheng, H. Y., Chow, K. M., Kassianos, A. P., Karekla, M., & Gloster, A. (2020). The role of illness perceptions, coping, and self-efficacy on adherence to precautionary measures for COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6540. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186540>



- Covid 19 Corona Virus Pandemic, diakses di <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- Hsieh, Y. H., Wang, H. H., & Ma, S. C. (2019). The mediating role of self-efficacy in the relationship between workplace bullying, mental health and an intention to leave among nurses in Taiwan. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 32(2), 245-254. DOI: <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01322>
- Kementerian Kesehatan, ITAGI, UNICEF & WHO (2020). Survey penerimaan vaksin Covid-19 di Indonesia. Jakarta : Kementerian Kesehatan.
- Latkin, C. A., Dayton, L., Yi, G., Colon, B., & Kong, X. (2021). Mask usage, social distancing, racial, and gender correlates of COVID-19 vaccine intentions among adults in the US. *PloS one*, 16(2), e0246970. DOI : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246970>
- Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., van der Veld, W. M., & Becker, E. S. (2016). Psychometric properties of the positive mental health scale (PMH-scale). *BMC psychology*, 4(1), 1-14. DOI 10.1186/s40359-016-0111-x
- Malik, A. A., McFadden, S. M., Elharake, J., & Omer, S. B. (2020). Determinants of COVID-19 vaccine acceptance in the US. *EClinicalMedicine*, 26, 100495. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100495>
- Mukhtar, S. (2020). Mental health and emotional impact of COVID-19: Applying Health Belief Model for medical staff to general public of Pakistan. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87 (20), 28–29. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.012>
- Panadero, E., Jonsson, A., & Botella, J. (2017). Effects of self-assessment on self-regulated learning and self-efficacy: Four meta-analyses. *Educational Research Review*, 22, 74-98. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2017.08.004>
- Sarathchandra, D., Navin, M. C., Largent, M. A., & McCright, A. M. (2018). A survey instrument for measuring vaccine acceptance. *Preventive medicine*, 109, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.01.006>
- Shacham, M., Hamama-Raz, Y., Kolerman, R., Mijiritsky, O., Ben-Ezra, M., & Mijiritsky, E. (2020). COVID-19 factors and psychological factors associated with elevated psychological distress among dentists and dental hygienists in Israel. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2900. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082900>



- Simonetti, V., Durante, A., Ambrosca, R., Arcadi, P., Graziano, G., Pucciarelli, G., ... & Cicolini, G. (2021). Anxiety, sleep disorders and self-efficacy among nurses during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Journal of clinical nursing*. DOI : <https://doi.org/10.1111/jocn.15685>
- VanderDrift, L. E., Vanable, P. A., Bonafide, K. E., Brown, J. L., Bostwick, R. A., & Carey, M. P. (2017). Using actor-partner interdependence modeling to understand HPV vaccine acceptance. *PloS one*, *12*(7), e0181662. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181662>
- World Health Organization. (2020). Behavioural considerations for acceptance and uptake of COVID-19 vaccines: WHO technical advisory group on behavioural insights and sciences for health, meeting report, 15 October 2020.
- Yıldırım, M., & Güler, A. (2020). COVID-19 severity, self-efficacy, knowledge, preventive behaviors, and mental health in Turkey. *Death studies*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1793434>
- Zeballos Rivas, D. R., Lopez Jaldin, M. L., Nina Canaviri, B., Portugal Escalante, L. F., Alanes Fernández, A. M., & Aguilar Ticona, J. P. (2021). Social media exposure, risk perception, preventive behaviors and attitudes during the COVID-19 epidemic in La Paz, Bolivia: A cross sectional study. *PloS one*, *16*(1), e0245859. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245859>



BODY DISSATISFACTION PADA WANITA DEWASA AWAL: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Hilmatun Zakiyah¹, Endah Kumala Dewi²

¹Master of Psychology, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

²Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

hild5733@gmail.com

Abstrak

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan bentuk tubuh adalah keterpakuan pemikiran, perasaan dan penilaian negatif seorang individu mengenai kondisi fisik dan fungsional tubuh yang ideal, seperti ukuran tubuh, bentuk tubuh, otot dan berat tubuh. Studi ini merupakan sistematik literature review yang bertujuan untuk mengkaji *self-esteem* dan *peer suport* sebagai faktor penentu *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Database online yang digunakan: *scient direct*, *springer*, *Scopus*, dan *sage journal* dengan kata kunci "erderly adult" AND "body dissatisfaction" OR "self-esteem" OR "peer support". Mengikuti PRISMA-2015, studi ini menerapkan kriteria inklusi (*peer review*, studi literatur metode kuantitatif, artikel tentang *self-esteem* dengan *body dissatisfaction*, *peer support* dengan *body dissatisfaction*). Total (N= 6 artikel) yang dilibatkan dalam proses review setelah melalui proses screening dan seleksi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita dengan *self-esteem* rendah lebih sering menginternalisasi ideal sosial budaya kurus memiliki efek negatif pada *body dissatisfaction*. Ejekan penampilan dan tekanan yang dirasakan dari teman untuk menjadi kurus, interaksi lain antara teman sebaya yang mengkomunikasikan dan memperkuat penampilan ideal dan perhatian langsung pada penampilan, termasuk percakapan yang berhubungan dengan penampilan, model perilaku diet teman, dan persepsi tentang sikap teman yang berhubungan dengan penampilan berdampak secara langsung pada *body dissatisfaction*. Sehingga *self-esteem* dan *peer support* diidentifikasi sebagai penyangga potensial terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal.

Keywords: body dissatisfaction; self-esteem; peer support; erderly adult

Abstract

Body dissatisfaction or body shape dissatisfaction is an individual's fixation of thoughts, feelings and negative judgments regarding the ideal physical and functional condition of the body, such as body size, body shape, muscles and body weight. This study is a systematic literature review that aims to examine self-esteem and peer support as determinants of body dissatisfaction in early adult women. Online databases used: scientific direct, springer, Scopus, and sage journal with the keywords "erderly adult" AND "body dissatisfaction " OR "self-esteem" OR "peer support". Following PRISMA-2015, this study applies inclusion criteria (peer review, quantitative method literature study, articles on self-esteem with body dissatisfaction , peer support with body dissatisfaction). Total (N= 6 articles) were involved in the review process after going through the screening and selection process. The results of this study indicate that women with low self-esteem more often internalize the socio-cultural ideal of thinness which has a negative effect on body dissatisfaction . Appearance ridicule and peer pressure to be thin, other interactions between peers that communicate and reinforce appearance ideals and direct attention to appearance, including appearance-related conversations, models of friends' dietary behavior, and perceptions of peer attitudes related to appearance have a direct impact on body dissatisfaction . So that self-esteem and peer support are identified as potential buffers against body dissatisfaction in early adult women.

Keywords: body dissatisfaction; sefl-esteem; peer support; erderly adult.



PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase awal menuju dewasa, adapun usia dewasa awal dimuali skitar 18 - 25 tahun diusia tersebut individu mulai dihadapkan pada tanggung jawab baru dan diharapkan mampu mandiri dan bijaksana dalam menjalani kehidupan (Scales dkk., 2015). Sedangkan menurut Mueller (Santrock, 2012) menunjukkan bahwa hal yang terjadi tentang aspek psikologis berkaitan dengan perubahan fisik pada masa remaja menuju dewasa, yakni disibukkan dengan gambaran tubuh yang sesuai dengan standard budaya setempat. Pada masa inilah mulai menghargai diri sendiri, memiliki ide, dan mencoba untuk berdiri dan mengejanya. Perubahan pada tubuh dan persepsi sendiri memberikan keyakinan sekaligus ketidakpercayaan atau skeptisisme tentang diri sendiri (George dkk., 2020). Selama percepatan pertumbuhan, seperti perubahan penting yang terjadi dalam tubuh, persepsi berat badan juga dipengaruhi sehingga persepsi berat badan mengacu pada perkiraan citra tubuh seseorang dengan semua perasaan, sikap, dan pikiran yang menyertainya tentang berat, ukuran, bentuk, dan penampilan (Xie dkk., 2011). Tidak hanya itu (Shagar dkk., 2017) mengungkapkan perkembangan gangguan makan merupakan faktor resiko penting yang disebabkan karena munculnya ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction atau disebut ketdakpuasan tubuh didefinisikan sebagai sikap negatif terhadap penampilan fisik sendiri dan merupakan efek dari perbedaan yang dirasakan antara citra tubuh yang sebenarnya dan citra tubuh ideal yang diinginkan (Heider dkk., 2017). *Body dissatisfaction* telah muncul sebagai prediktor dari berbagai gangguan makan dan hasil yang berhubungan dengan berat badan, termasuk diet yang sering misalnya gejala bulimia. Selain itu *Body dissatisfaction* telah diidentifikasi sebagai faktor risiko dalam pengembangan psikopatologi terkait, termasuk gejala depresi dan sebagai mediator hubungan antara massa tubuh indeks (BMI) dan hasil kesehatan psikologis termasuk *self-esteem* (Bucchianeri dkk., 2013). Selain itu *Body dissatisfaction* secara longitudinal memprediksi masalah psikologis lainnya, seperti gejala depresi dan *self-esteem* yang rendah (Wang dkk., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Mond dkk., 2013) menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab wanita mengalami *body dissatisfaction* yaitu adanya *self-esteem* yang rendah. *Self-esteem* merupakan penghormatan terhadap diri sendiri. Diri berkaitan dengan nilai, keyakinan, dan sikap yang kita pegang tentang diri kita sendiri. Memiliki kemauan dan kepercayaan diri yang kuat, kekuatan pengambilan keputusan dan orisinalitas, kreativitas, dan kesehatan mental berhubungan langsung dengan *self-esteem* (George dkk., 2020). *Self-esteem* juga mengacu pada perasaan individu tentang nilai atau nilainya, atau sejauh mana seseorang menghargai, menyetujui, menghargai, atau menyukai dirinya sendiri (Noronha dkk., 2018) seorang wanita yang memiliki *self-esteem* yang rendah seperti kurang percaya diri, selalu menyalahkan diri sendiri. Penelitian (Danielsen dkk., 2012) yang menunjukkan penurunan *self-esteem* bagi mereka yang kelebihan berat badan atau obesitas Menurut penelitian (Hanum dkk., 2014) menemukan bahwa mahasiswi yang memiliki *body dissatisfaction* tinggi mengakibatkan mahasiswi memiliki *self-esteem* rendah yang dapat menimbulkan perilaku diet berlebihan. (Kirsch dkk.,



2016) ketidakpuasan dengan bentuk tubuh seseorang, yang melibatkan perasaan negatif dan kognisi tentang tubuh seseorang, dianggap sebagai "faktor risiko yang kuat" untuk gangguan makan, dengan dukungan sosial teman sebaya yang rendah lebih mungkin mengalami *body dissatisfaction* serta menjadi faktor risiko gangguan makan

Menurut (Cummins, 2014) *peer support* sangat penting untuk mengurangi sejumlah perasaan negatif terhadap diri sendiri seperti *body dissatisfaction* sehingga dukungan sosial teman sebaya mempunyai pengaruh terhadap *body dissatisfaction*. *Peer support* merupakan bantuan berupa dukungan emosional, penuh tanggung jawab, dan kesepakatan bersama, dengan melalui dukungan persahabatan, simpati empati, saling berbagi, dan saling memberi dan menerima (Slade dkk., 2014). Dukungan sebaya adalah intervensi atau bantuan yang ampuh di mana teman sebaya menawarkan dukungan kepada orang lain dengan berbagai masalah baik masalah mental dan lainnya (Puschner dkk., 2019). Dengan adanya dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan dampak positif untuk wanita dewasa awal dalam berbagai masalah *body dissatisfaction* dengan cara memberikan motivasi yang membangkitkan serta lebih percaya diri dengan tubuh yang dimiliki (Kirsch dkk., 2016).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literatur review* yang berfokus pada topik kajian *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Pencarian data-data e-jurnal dilakukan pada bulan Mei 2022 untuk mengidentifikasi artikel peer-review yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2012-2022). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "elderly adult" AND "body dissatisfaction" OR "self-esteem" OR "peer support". Pencarian dilakukan dengan menggunakan database ilmiah, antara lain Springer, Scient Direct, Scopus dan Sage Journals.

Artikel yang ditemukan akan melalui proses penyaringan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi, antara lain:

1. Artikel *peer-review* (diterbitkan dalam jurnal)
2. Studi empiris bukan studi literatur (menggunakan metode kuantitatif)
3. Artikel tentang *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* atau *peer support* dengan *body dissatisfaction* Artikel *peer-review*
4. kriteria sampel dengan kategori wanita pada tahap perkembangan dewasa awal

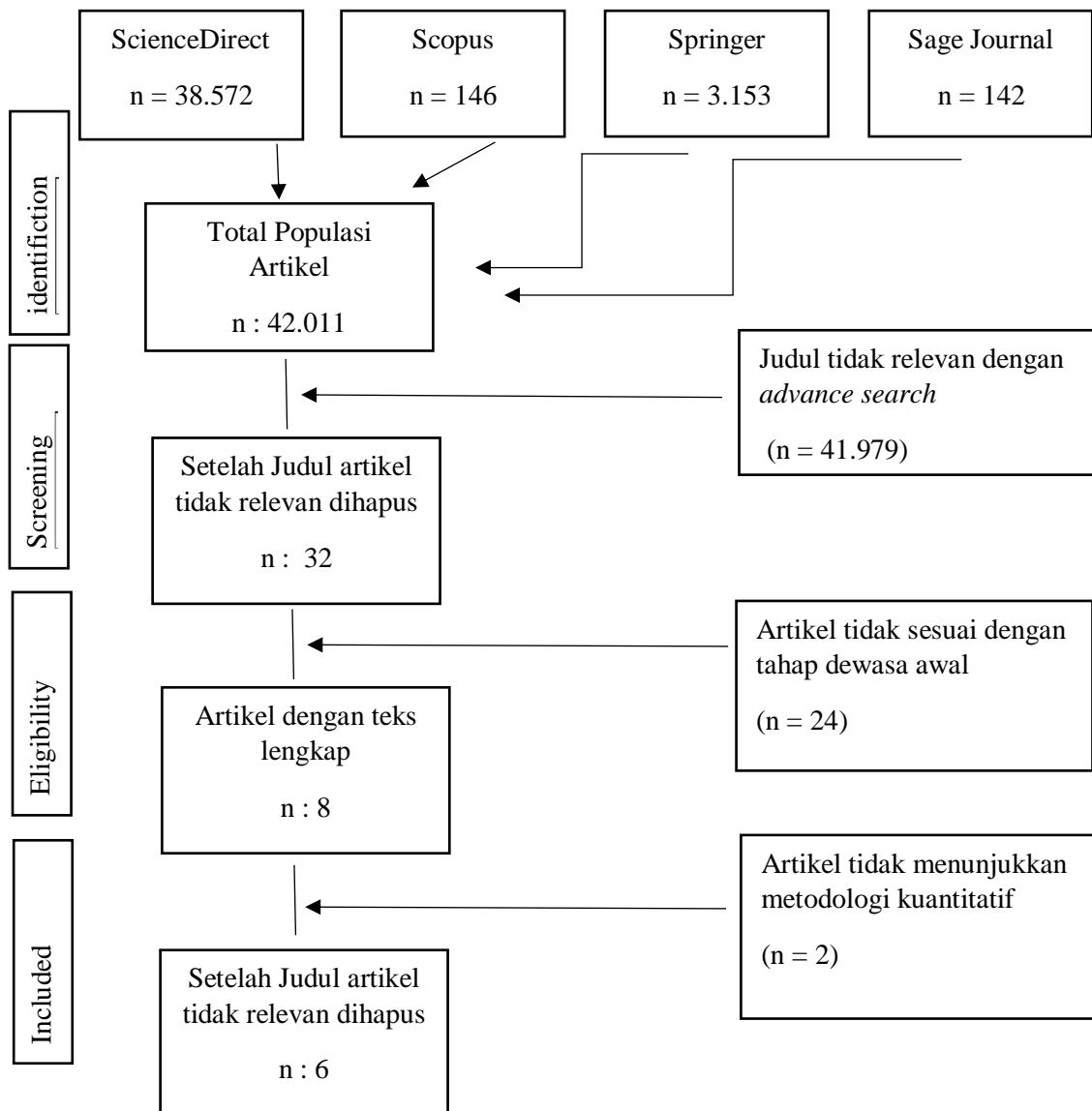
Thomas (dalam Andreotti dkk, 2015) kualitas studi dapat dinilai menggunakan Effective Public Health Practice Project tool (EPHPP) sebagai alat penilaian yang memberikan fleksibilitas untuk menilai kualitas berbagai desain studi kuantitatif. EPHPP terdiri dari enam domain penilaian terhadap studi: (1) selection bias, (2) study design, (3) confounders, (4) blinding, (5) data collection methods and (6) withdrawal and dropouts.



Tabel 1.
 Penilaian EPHPP

No	Komponen	Jurnal					
		(George dkk., 2020)	(Kim, 2020)	(Cruz-Sáez dkk., 2020)	(Cummins, 2014)	(Kirsch dkk., 2016)	(de Vries dkk., 2016)
1	Selection Bias	✓	✓	✓	x	✓	✓
2	Study Design	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Confounders	✓	✓	✓	✓	✓	x
4	Blinding	x	✓	✓	x	✓	✓
5	Data Collection Methods	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Withdrawals and Dropouts	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kategori		Kuat	Kuat	Kuat	Baik	Kuat	Kuat

Dengan demikian, keenam artikel yang telah teruji kualitasnya akan dimasukkan dalam tinjauan sistematis dalam penelitian ini. Proses screening dan pemeriksaan digambarkan dalam diagram alir berikut;



Gambar 1. PRISMA flow diagram for literature search

HASIL DAN ANALISIS

Dari 6 artikel yang dibahas, ditemukan beberapa data mengenai *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Data lengkap dapat diperoleh dengan tabel di bawah ini

Tabel 2.
 Ringkasan Hasil Ekstraksi Data

Article title and author	Research location	Theoretical Framework	Sample size (n)	Method	Research Design	Main Findings
Self-esteem and body-image dissatisfaction	India	- Perubahan pada tubuh dan persepsi sendiri memberikan	183 Mahasiswa kedokteran usia 19	kuantitatif	Penelitian survey dengan studi	Mahasiswa dengan IMT yang kelebihan berat badan



<p>on among adolescents: A cross-sectional study (George dkk., 2020)</p>		<p>keyakinan sekaligus ketidakpercayaan atau skeptisisme tentang diri sendiri Persepsi berat badan memainkan peran penting dalam manajemen berat badan Hampir sepertiga remaja salah mengartikan berat badan mereka; Selain itu, dibandingkan dengan anak laki-laki, anak perempuan lebih cenderung memiliki persepsi yang salah Adanya persepsi yang berubah menyebabkan ketidakpuasan dan pencemaran nama baik dari orang lain yang mengarah pada penurunan self-esteem.</p>	<p>tahun dan siswa menengah keatas</p>		<p>cross-sectional</p>	<p>ingin memiliki berat badan yang ramping dibandingkan dengan peserta dengan IMT yang lebih rendah. Pada mereka yang kurus, terlihat bahwa 48 (54,5%) ingin menambah berat badan mereka, dan dalam kategori BMI normal, 50% dari peserta ingin menurunkan berat badan mereka. Pada kategori overweight, mayoritas 13 (76,5%) ingin menurunkan berat badan pada masa dewasa awal dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, keberadaan self-esteem sangat terkait dengan penampilan fisik. Dalam penelitian ini kami menemukan bahwa mayoritas siswa memiliki self-esteem tinggi 93 (50,8%) dan self-esteem sedang 62 (33,9%). Usia dan BMI index masa tubuh secara signifikan</p>
---	--	---	--	--	------------------------	--



						berhubungan dengan self-esteem dan body image dissatisfaction
Instagram Selfie-Posting and Young Women's Body dissatisfaction : Investigating the Role of Self-Esteem and Need for Popularity (Kim, 2020)	Korea Selatan	Dengan semakin populernya selfie, para peneliti telah meneliti efek aktivitas selfie pada gangguan tubuh remaja putri seperti body dissatisfaction ketidakpuasan tubuh Selfie mengarah pada perbandingan sosial dan internalisasi ideal kecantikan a berbagai jenis penggunaan social networking situs SNS (yaitu memposting, berinteraksi) memiliki dampak yang berbeda pada kesejahteraan psikologis anak muda seperti suasana hati yang tertekan Wanita dewasa awal memiliki body dissatisfaction yang tinggi memiliki self-esteem yang rendah selama ini diketahui berkaitan erat dengan citra tubuh negatif	321 mahasiswa Dewasa muda (usia 18 hingga 29) Dewasa muda (usia 18 hingga 29)	kuantitatif	Penelitian survey	Perilaku posting selfie pengguna Instagram dapat secara positif mempengaruhi self-esteem mereka, yang akibatnya dapat berkontribusi untuk mengurangi ketidakpuasan tubuh mereka. Efek tidak langsung dari selfie-posting tersebut dimoderatori oleh tingkat kebutuhan popularitas pengguna Instagram Pengaruh tidak langsung dari selfie-posting pada ketidakpuasan tubuh melalui self-esteem hanya signifikan di antara mereka yang memiliki tingkat kebutuhan popularitas yang rendah atau sedang.



		seperti ketidakpuasan tubuh dan rasa malu pada tubuh Mereka mungkin tidak percaya diri dengan penampilan fisik mereka. Karena itu, mereka lebih cenderung memantau penampilan fisik mereka dengan waspada dan membandingkan penampilan fisik mereka dengan penampilan orang lain				
The effect of body dissatisfaction on disordered eating: The mediating role of self-esteem and negative affect in male and female adolescents (Cruz-Sáez dkk., 2020)	Spainol	<ul style="list-style-type: none"> - Dampak negatif ketidakpuasan tubuh secara konsisten dikaitkan dengan masalah psikologis, self-esteem rendah, kecemasan, dan suasana hati yang depresi. - Dalam kasus remaja dan dewasa awal, self-esteem rendah dan pengaruh negatif (misalnya depresi dan kecemasan) dapat memainkan peran mediasi dalam hubungan ini, terutama 	1069 Perempuan dan laki-laki usia 16-19 tahun	kuantitatif	Studi cross-sectional dan korelasional	<ul style="list-style-type: none"> - Body dissatisfaction memiliki efek langsung dan tidak langsung melalui self-esteem dan pengaruh negatif pada gangguan makan. - Self-esteem negatif memediasi—sepenuhnya pada anak laki-laki dan sebagian pada anak perempuan—hubungan antara ketidakpuasan tubuh dan afek negatif.



		<p>mengingat bulimia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rendahnya self-esteem telah ditemukan terkait dengan depresi dan kecemasan di kalangan remaja dan wanita dewasa awal 				<ul style="list-style-type: none"> - Efek mediasi parsial ditemukan pada kedua jenis kelamin, dapat dikatakan bahwa ketidakpuasan tubuh memiliki efek langsung dan tidak langsung pada gangguan makan melalui self-esteem dan pengaruh negatif pada remaja berusia 16–19 tahun.
Effects of Social Support and Romantic Relationships on Body dissatisfaction (Cummins, 2014)	Amerika	<ul style="list-style-type: none"> - Body dissatisfaction dan dorongan untuk kurus adalah faktor umum yang memotivasi kebiasaan diet agar dapat terlihat menarik atau sempurna di depan orang lain - Status pacar mempengaruhi tingkat kecemasan ketika perempuan sedang dibandingkan dan ada potensi rasa malu karena dianggap kurang "dapat diterima" daripada rekan yang lebih kurus. - Menerima dukungan emosional dari pasangan kekasih dan teman-teman 	42 Mahasiswa dewasa awal usia 18-25 tahun	Kuantitatif	Penelitian survey	<ul style="list-style-type: none"> - Ketika orang merasa lebih puas dalam hubungan romantis mereka, mereka juga merasakan lebih puas dengan tubuh mereka. Bersama-sama, hasil ini menunjukkan bahwa berada dalam suasana romantis hubungan mengurangi ketidakpuasan tubuh, terutama jika hubungan romantis ini memuaskan individu - Body dissatisfaction dipengaruhi oleh kualitas dukungan emosional dari teman sebaya, tetapi tidak dengan banyaknya jumlah teman. Memiliki



		sebayu mengurangi sejumlah perasaan negatif terhadap diri sendiri, seperti body dissatisfaction				banyak teman tidak terlihat korelasi dengan ketidakpuasan tubuh. Memiliki jaringan sosial yang besar tidak menunjukkan korelasi apa pun, dan ini menunjukkan bahwa kualitas teman, bukan kuantitas
Explaining the pathway from familial and peer social support to disordered eating: Is body dissatisfaction on the link for male and female adolescents ? (Kirsch dkk., 2016)	Amerika	<ul style="list-style-type: none"> - Gangguan makan tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat dan mental yang penting di kalangan remaja dan dewasa awal - Meskipun banyak faktor berbeda yang mempengaruhi gangguan makan, dukungan sosial yang buruk merupakan faktor risiko penting karena hubungan sosial memainkan peran formatif dalam membentuk sikap dan nilai tentang tubuh - Dukungan sosial teman sebaya yang rendah lebih mungkin mengalami body dissatisfaction serta menjadi faktor risiko 	651 Mahasiswa laki-laki dan perempuan	kuantitatif	Penelitian survey Study longitudinal	<ul style="list-style-type: none"> - Dukungan sosial teman sebaya tidak muncul sebagai prediktor gangguan makan, meskipun hal itu secara signifikan memprediksi body dissatisfaction , sehingga peer support yang lebih besar dikaitkan dengan body dissatisfaction yang lebih sedikit. - Peer support dapat berfungsi untuk meningkatkan body dissatisfaction dengan memperkuat self-esteem, yang pada gilirannya mengurangi risiko untuk munculnya gangguan makan karena adanya dukungan dari teman



		<p>gangguan makan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Body dissatisfaction sering menjadi pemicu untuk mengembangkan gangguan makan. 				<p>memberikan motivasi untuk individu seperti bagaimana individu berpikir dan lebih peduli dengan kesehatan tubuh mereka dan, pada gilirannya, mempengaruhi perilaku makan mereka yang tidak teratur.</p>
<p>Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body dissatisfaction : Testing a Mediation Mode (de Vries dkk., 2016)</p>	<p>Belanda</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Banyaknya wanita menunjukkan Body dissatisfaction pada periode ini -Tingkat Body dissatisfaction yang tinggi merupakan ancaman signifikan bagi kesejahteraan psikologis -Wanita yang lebih tidak puas dengan penampilan fisiknya memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita, misalnya, depresi, gangguan makan, dan self-esteem rendah -Penggunaan jejaring sosial media secara tidak langsung dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh karena adanya 	<p>604 perempuan dan laki-laki umur 11-18 tahun</p>	<p>Kuantitatif</p>	<p>Penelitian survey</p>	<p>Kurangnya dukungan untuk umpan balik terkait penampilan rekan sebagai mekanisme yang mendasari serta rendahnya frekuensi umpan balik terkait penampilan rekan, mungkin juga menyarankan bahwa ada bentuk pengaruh sosiokultural lain yang berpotensi lebih umum yang memediasi efek penggunaan situs jejaring sosial pada body dissatisfaction</p> <p>Adanya pengaruh teman sebaya pada body dissatisfaction dalam bentuk dukungan menerima umpan balik terkait penampilan teman sebaya</p>



		<p>pengaruh teman sebaya</p> <ul style="list-style-type: none">-Perbedaan gender ini juga dapat terjadi, situs jejaring sosial memberikan tekanan yang lebih besar untuk terlihat menarik pada anak perempuan daripada anak laki-laki, penggunaan situs jejaring sosial ini akan mempengaruhi citra tubuh anak perempuan lebih besar daripada citra tubuh anak laki-laki.-komentar umpan balik terkait penampilan mungkin lebih merugikan citra tubuh anak perempuan daripada citra tubuh anak laki-laki. Karena komentar yg diberikan oleh perempuan lebih dikira mengejek mengenaik berat badan dan lain-lain. di antara anak-anak, remaja, dan dewasa awal telah menunjukkan bahwa umpan balik terkait penampilan				<p>Menerima komentar kasar tentang berat badan dari teman dekat mungkin memiliki efek yang berbeda pada citra tubuh dari pada teman biasa yang memberi tips untuk membuat tubuh lebih bagus dan sehat. Selain itu, remaja dalam sampel saat ini rata-rata mengalami jenis pengaruh teman sebaya yang dinilai dalam penelitian ini tidak pernah sampai kadang-kadang.</p>
--	--	---	--	--	--	--



		mempengaruhi body dissatisfaction perempuan lebih negatif daripada citra tubuh laki-laki				
--	--	--	--	--	--	--

PEMBAHASAN

Ketidakpuasan tubuh adalah seberapa tidak puasny seseorang dengan tubuhnya, ini termasuk bagian tubuh tertentu, tidak menyukai bentuk tubuhnya, atau tidak menyukai tubuh secara keseluruhan (Cummins, 2014). Menginjak masa dewasa awal, wanita selalu berada pada konflik pandangan bahkan dalam persepsi citra tubuh atau cara memandang diri sendiri paling penting dalam kesehatan fisik dan psikologis (George dkk., 2020). Citra tubuh memainkan peran penting dalam perkembangan dan kesejahteraan wanita dewasa awal (de Vries dkk., 2016). Tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi merupakan ancaman signifikan bagi kesejahteraan psikologis. wanita yang tidak puas dengan penampilan fisiknya memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita, misalnya, depresi, gangguan makan dan rendahnya rasa percaya diri. (George dkk., 2020) juga menjelaskan bahwa wanita dengan kekhawatiran citra tubuh negatif juga lebih mungkin untuk memiliki gejala psikologis seperti depresi, kecemasan, dan juga dikaitkan dengan kedewasaan, akulturasi, interaksi teman sebaya, akuisisi peran yang bertanggung jawab, tekanan teman sebaya, kompleks inferioritas psikologis, dan pergolakan fisik.

Menurut (George dkk., 2020) *self-esteem* yang rendah menjadi penyebab wanita mengalami *body dissatisfaction* yang tinggi. *Self-esteem* adalah sikap terhadap diri sendiri dan dapat bertindak sebagai penunjuk menuju kesejahteraan mental. Oleh karena itu, bagin wanita pada tahap dewasa awal keberadaan *self-esteem* sangat terkait dengan penampilan fisik (George dkk., 2020). Istilah *self-esteem* berarti "penghormatan terhadap diri sendiri" "Diri" berkaitan dengan nilai, keyakinan, dan sikap yang kita pegang tentang diri kita sendiri. Memiliki kemauan dan kepercayaan diri yang kuat, kekuatan pengambilan keputusan dan orisinalitas, kreativitas, kewarasan, dan kesehatan mental secara langsung berkaitan dengan *self-esteem* dan rasa *self-esteem*. Ini juga mengacu pada perasaan individu tentang nilai atau nilainya, atau sejauh mana seseorang menghargai, menyetujui, menghargai, menghargai, atau menyukai dirinya sendiri.

(Kim, 2020) mengungkapkan *self-esteem* yang rendah berkaitan erat dengan citra tubuh negatif seperti ketidakpuasan tubuh dan rasa malu tubuh. (Kim, 2020) menemukan *self-esteem* secara tidak langsung mempengaruhi ketidakpuasan tubuh melalui internalisasi standar penampilan. (Cruz-Sáez dkk., 2020) menjelaskan *self-esteem* yang rendah merupakan faktor yang mempertahankan psikopatologi makan. Untuk model ini, perilaku makan yang tidak teratur dapat dipahami sebagai respons maladaptif untuk mengatasi atau mengurangi emosi yang kuat, terutama emosi yang menyebabkan dapat negatif bagi kondisi tubuh. (Cruz-Sáez dkk., 2020)



ketidakpuasan tubuh memiliki efek langsung dan tidak langsung pada gangguan makan melalui *self-esteem* negatif.

Menurut (de Vries dkk., 2016) pola hubungan teman sebaya dengan kondisi tubuh menjadi faktor tinggi rendahnya *body dissatisfaction* bagi wanita pada tahap dewasa awal, tingkat ketidakpuasan tubuh dan *peer support* terkait respon yang di berikan oleh teman sebaya terhadap penampilannya. (Cummins, 2014) menjelaskan dukungan sosial yang kuat, baik persahabatan dan emosional, dan hubungan romantis yang memuaskan memprediksi ketidakpuasan tubuh yang lebih sedikit artinya, ketika orang merasa memiliki lebih banyak dukungan emosional dari orang lain yang dekat dengan mereka, semakin mereka merasa puas dengan tubuh mereka dan dengan dukungan yang lebih ramah wanita akan memiliki ketidakpuasan tubuh yang lebih rendah. Menurut (Cummins, 2014) dukungan emosional bukan seberapa jumlah teman yang dimiliki seseorang, tetapi kualitasnya. Individu yang melaporkan memiliki sedikit teman yang sangat mendukung melaporkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih rendah daripada mereka yang memiliki banyak teman tetapi merasakan tingkat dukungan emosional yang rendah.

Interaksi teman sebaya yang negatif terkait bentuk tubuh tertentu misalnya, pemodelan, pesan langsung, serta komentar teman yang menekankan tipe tubuh tertentu sebagai tipe tubuh idela seperti tentang berat badan, bentuk, dan makan dapat menyebabkan internalisasi pesan sosial tentang tubuh yang cenderung negatif atau peningkatan perbandingan bentuk tubuh dengan orang lain yang menyebabkan tingginya tingkat *body dissatisfaction* (Kirsch dkk., 2016).

SIMPULAN

Citra tubuh memainkan peran penting dalam perkembangan dan kesejahteraan wanita dewasa awal. Tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi merupakan ancaman signifikan bagi kesejahteraan psikologis. *Self-esteem* yang rendah menjadi penyebab wanita mengalami *body dissatisfaction* yang tinggi hal tersebut berkaitan dengan citra tubuh negatif seperti ketidakpuasan tubuh dan rasa malu tubuh sehingga rendahnya tingkat *self-esteem* pada wanita dewasa awal merupakan faktor yang mempertahankan psikopatologi makan. Selain *self-esteem* yang rendah *peer support* juga berperan penting terhadap tinggi rendahnya tingkat *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal, tingkat ketidakpuasan tubuh dan *peer support* berkaitan pada respon yang diberikan oleh teman sebaya terhadap penampilannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreotti, O., McGonagle, T., & Parmar, S. (2015). *Journalism At Risk: Threats, Challenges, And Perspective*. Eropa: Council of Europe.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). *Body dissatisfaction* from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image, 10*(1),



- 1–7. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2012.09.001>
- Cruz-Sáez, S., Pascual, A., Wlodarczyk, A., & Echeburúa, E. (2020). The effect of *body dissatisfaction* on disordered eating: The mediating role of self-esteem and negative affect in male and female adolescents. *Journal of Health Psychology*, 25(8), 1098–1108. <https://doi.org/10.1177/1359105317748734>
- Cummins, T. B. (2014). Effects of Social Support and Romantic Relationships on *Body dissatisfaction* | The Undergraduate Journal of Psychology. *OJS/PKP*, 27(1). <https://journals.charlotte.edu/ujop/article/view/275>
- Danielsen, Y. S., Stormark, K. M., Nordhus, I. H., Mæhle, M., Sand, L., Ekornås, B., & Pallesen, S. (2012). Factors associated with low self-esteem in children with overweight. *Obesity Facts*, 5(5), 722–733. <https://doi.org/10.1159/000338333>
- de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and *Body dissatisfaction* : Testing a Mediation Model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211–224. <https://doi.org/10.1007/S10964-015-0266-4>
- George, M., George, N., Ajmal, S., Paul, A., Aathira, M., & Amruthavani, A. (2020). Self-esteem and body-image dissatisfaction among adolescents: A cross-sectional study. *Indian Journal of Community and Family Medicine*, 6(2), 157. https://doi.org/10.4103/IJCFM.IJCFM_84_19
- Hanum, R., Nurhayati, E., & Riani, S. N. (2014). Pengaruh *body dissatisfaction* dan self-esteem dengan perilaku diet mahasiswa universitas " " serta tinjauan dalam islam. *Jurnal Psikogenesis*, 2(2), 180–190. <https://doi.org/10.24854/JPS.V2I2.51>
- Heider, N., Spruyt, A., & De Houwer, J. (2017). *Body dissatisfaction* revisited: On the importance of implicit beliefs about actual and ideal body image. *Psychologica Belgica*, 57(4), 158–173. <https://doi.org/10.5334/PB.362/METRICS/>
- Kim, M. (2020). Instagram selfie-posting and young women's *body dissatisfaction* : Investigating the role of self-esteem and need for popularity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(4), 1–15. <https://doi.org/10.5817/CP2020-4-4>
- Kirsch, A. C., Shapiro, J. B., Conley, C. S., & Heinrichs, G. (2016). Explaining the pathway from familial and peer social support to disordered eating: Is *body dissatisfaction* the link for male and female adolescents? *Eating Behaviors*, 22, 175–181. <https://doi.org/10.1016/J.EATBEH.2016.06.018>
- Mond, J., Mitchison, D., Latner, J., Hay, P., Owen, C., & Rodgers, B. (2013). Quality of life impairment associated with *body dissatisfaction* in a general population sample of women. *BMC Public Health*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-920/TABLES/2>
- Noronha, L., Monteiro, M., & Pinto, N. (2018). A Study on the Self Esteem and



- Academic Performance Among the Students . *International Journal of Health Sciences and Pharmacy* , 2(1).
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3121006
- Puschner, B., Repper, J., Mahlke, C., Nixdorf, R., Basangwa, D., Nakku, J., Ryan, G., Baillie, D., Shamba, D., Ramesh, M., Moran, G., Lachmann, M., Kalha, J., Pathare, S., Müller-Stierlin, A., & Slade, M. (2019). Using peer support in developing empowering mental health services (UPSIDES): Background, rationale and methodology. *Annals of Global Health*, 85(1).
<https://doi.org/10.5334/AOGH.2435/METRICS/>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*. Jakarta: Erlangga.
- Scales, P. C., Benson, P. L., Oesterle, S., Hill, K. G., Hawkins, J. D., & Pashak, T. J. (2015). The dimensions of successful young adult development: A conceptual and measurement framework. *Applied Developmental Science*, 20(3), 150–174. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1082429>
- Shagar, P. S., Harris, N., Boddy, J., & Donovan, C. L. (2017). The Relationship Between Body Image Concerns and Weight-Related Behaviours of Adolescents and Emerging Adults: A Systematic Review. *Behaviour Change*, 34(4), 208–252. <https://doi.org/10.1017/BEC.2018.3>
- Slade, M., Amering, M., Farkas, M., Hamilton, B., O'Hagan, M., Panther, G., Perkins, R., Shepherd, G., Tse, S., & Whitley, R. (2014). Uses and abuses of recovery: implementing recovery-oriented practices in mental health systems. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.1002/WPS.20084>
- Wang, S. B., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2019). Fifteen-Year Prevalence, Trajectories, and Predictors of *Body dissatisfaction* From Adolescence to Middle Adulthood. *Clinical Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 7(6), 1403–1415. <https://doi.org/10.1177/2167702619859331>
- Xie, B., Chou, C. P., Spruijt-Metz, D., Reynolds, K., Palmer, P. H., Wu, Q., Gallaher, P., & Johnson, C. A. (2011). Longitudinal analysis of weight perception and psychological factors in Chinese adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 35(1), 92–104.
<https://doi.org/10.5993/AJHB.35.1.9>



SCOPING REVIEW: INTERVENSI TERHADAP KECEMASAN TENAGA KESEHATAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Khalisa Rieke Devianti¹, Unika Prihatsanti²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

khalisariokedevianti@students.undip.ac.id

Abstract

The COVID-19 has brought massive changes towards various sectors, and it is no exception to the health sector. Healthcare workers are a part of the frontliners who constantly deal with COVID-19. Increasing workload caused by the pandemic gives numerous impacts towards healthcare workers, one of the susceptible impacts that could be felt by healthcare workers is anxiety. This study aims to determine interventions used for the anxiety of health workers during the COVID-19 pandemic. The research design is a scoping review. Articles were searched using three databases, namely ScienceDirect, Google Scholar, and PubMed. The articles found in the initial stage were 15,768, then screening based on inclusion criteria resulted in 6 eligible articles. The provided intervention techniques focus on providing information, regulating emotions, managing stress, and increasing the mindfulness of healthcare workers. The results of the review showed that the variety of interventions given had a significant effect on reducing the anxiety level of healthcare workers. Thus, the types of interventions in this article can be considered by hospital policy makers or mental health professional teams to develop interventions according to the needs of healthcare workers.

Keywords: intervention; anxiety; healthcare workers; COVID-19

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah membawa perubahan masif pada berbagai sektor, tak terkecuali bidang kesehatan. Tenaga kesehatan termasuk dalam pekerja garda terdepan yang berhadapan secara konstan dengan COVID-19. Beban kerja yang bertambah memberi banyak dampak kepada tenaga kesehatan, salah satu dampak yang rentan dirasakan adalah kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya intervensi terhadap kecemasan tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19. Desain penelitian adalah *scoping review*. Pencarian artikel menggunakan tiga database yaitu ScienceDirect, Google Scholar, dan PubMed. Artikel yang ditemukan pada tahap awal berjumlah 15.768, kemudian penyaringan berdasarkan kriteria inklusi menghasilkan 6 artikel yang memenuhi syarat. Teknik intervensi yang diberikan berfokus untuk memberikan informasi, meregulasi emosi, mengelola stress, dan meningkatkan *mindfulness* para tenaga kesehatan. Hasil review menunjukkan bahwa variasi intervensi yang diberikan berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan para tenaga kesehatan. Dengan demikian, jenis intervensi dalam artikel ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pembuat kebijakan rumah sakit atau tim profesional kesehatan mental untuk mengembangkan intervensi sesuai kebutuhan tenaga kesehatan.

Kata kunci: intervensi; kecemasan; tenaga kesehatan; COVID-19

PENDAHULUAN

Pada tanggal 12 Maret 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi (Susilo, et al. 2020). Keberadaan pandemi COVID-19 membawa perubahan masif



pada berbagai bidang seperti pergantian orientasi belajar dari kelas tatap muka menuju penggunaan media pembelajaran daring pada berbagai tingkat pendidikan (Pokhrel & Chhetri, 2021), memiliki dampak signifikan berupa peningkatan volatilitas yang substansial dan belum pernah terjadi sebelumnya di pasar keuangan global (Zhang et al., 2020), dan ditolakannya izin bepergian untuk sementara waktu sehingga membuat industri perhotelan, perjalanan serta pariwisata global menghadapi situasi genting yang mempertaruhkan masa depan keseluruhan operasi industrinya (Baum & Hai, 2020). Setiap sektor di dunia sedang berusaha untuk beradaptasi dengan disrupsi yang tengah terjadi di masa krisis, tak terkecuali bidang kesehatan.

Beban kerja para tenaga kesehatan seperti perawat, dokter, staf pelayanan medis darurat, klinisi, dan teknisi kesehatan masyarakat yang harus berhadapan dengan pasien COVID-19 bertambah (Shoja et al., 2020). Ketika kasus COVID-19 sedang mengalami lonjakan, terjadi ketimpangan antara jumlah tenaga kesehatan yang tersedia dengan jumlah pasien dirawat (Cheong et al., 2022) sehingga persiapan, peralatan, dan informasi yang tersedia masih kurang memadai, ditambah lagi dengan tantangan emosional serta kelelahan kerja (Koontalay et al., 2021) juga melanda para tenaga kesehatan. Tekanan pekerjaan ini tentu membawa banyak dampak bagi tenaga kesehatan selama berlangsungnya pandemi COVID-19. Pandemi COVID-19 merupakan situasi besar yang meningkatkan risiko tenaga kesehatan untuk mengalami kecemasan dan depresi. Terutama karena risiko infeksi, sumber daya yang terbatas, dan stres terkait penyakit yang muncul (Pappa et al., 2020). Tenaga kesehatan seperti dokter dan perawat yang mengobati dan mendiagnosis pasien dengan COVID-19 mengalami tingkat stres, kecemasan, depresi, dan insomnia yang cukup besar (Spoorthy et al., 2020). Bisa dibilang stres dan kecemasan tersebut memiliki hubungan dua arah dengan gejala fisik yang banyak dikeluhkan oleh para tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan yang merasakan gejala fisik seperti sakit kepala, sakit tenggorokan, dan kelelahan memiliki tingkat depresi, kecemasan, stress, dan *post-traumatic stress disorder* (PTSD) yang lebih tinggi (Chew et al., 2020). Melalui beberapa penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa satu kondisi yang rentan dialami tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19 adalah kecemasan.

Berdasarkan hasil observasi, kecemasan dan kekhawatiran adalah keadaan ketika seseorang berorientasi terhadap masa depan (Barlow, 1988 dalam Blackburn & Twaddle, 1996). Seorang individu yang mengalami kecemasan memprediksi bahwa sesuatu yang berbahaya atau menyulitkan akan terjadi dan mereka tidak mampu mengambil kendali akan hal tersebut. Beberapa studi menjelaskan mengenai tingkat dan penyebab kecemasan pada tenaga kesehatan pada masa pandemi COVID-19. Sebuah studi di Korea Selatan menemukan hubungan yang meningkat secara signifikan antara stres kerja terkait COVID-19 perawat atau asisten perawat wanita yang bekerja dengan sistem *shift* (Park et al., 2021). Prevalensi kecemasan perawat dan asisten perawat dinyatakan sebesar 32% dan risiko mengalami kecemasan secara signifikan berhubungan dengan tiga *stressor* pekerjaan terkait COVID-19 yaitu kontak dengan kasus atau pasien yang dikonfirmasi, berurusan dengan pasien yang tidak ramah, dan ketidaknyamanan karena memakai alat pelindung diri (Park



et al., 2021). Penelitian lain (Mohsin et al., 2021) mengungkapkan beberapa faktor yang berkaitan dengan kecemasan dan ketakutan tingkat sedang dan tinggi adalah faktor personal (seorang perokok atau tinggal bersama seseorang dengan penyakit kronis), sosial (peningkatan paparan berita dari media dan dampak ekonomi dari pandemi), dan masyarakat (tinggal bersama orang lebih tua yang memiliki penyakit pernapasan atau penyakit terkait imunitas). Kecemasan dalam tingkat tinggi pada tenaga kesehatan juga dapat disebabkan oleh risiko penularan COVID-19 dari tempat kerja ke keluarga, diikuti oleh ketidakpastian tentang dukungan organisasi untuk kebutuhan pribadi dan keluarga jika tenaga kesehatan terinfeksi virus COVID-19 (Daneshvar et al., 2022). Terdapat banyak hal yang bisa menjadi sumber kecemasan tenaga kesehatan, dan faktor - faktor tersebut kebanyakan berasal dari interaksi dalam lingkungan tempat tenaga kesehatan serta internal.

Berdasarkan uraian di atas, terbukti bahwa terdapat peningkatan kecemasan dan depresi para tenaga kesehatan karena *stressor* terkait pandemi, sehingga diperlukan studi untuk mengembangkan dan mengimplementasikan intervensi yang mampu untuk menangani masalah kesejahteraan dan kesehatan mental tenaga kesehatan (Fernandez et al., 2021). Adanya sifat beragam dari sumber kecemasan tenaga kesehatan pun menunjukkan urgensi diperlukannya pendekatan melalui berbagai perspektif dari pembuat kebijakan rumah sakit untuk menangani kecemasan para tenaga kesehatan (Daneshvar et al., 2022).

Berdasarkan dari kebutuhan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan pemetaan terhadap jenis intervensi yang telah dilakukan untuk mengurangi kecemasan para tenaga kesehatan. *Literature review* atau *scoping review* sebelumnya lebih berfokus terhadap prevalensi atau faktor penyebab kecemasan para tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19, dan jarang membahas mengenai metode intervensi untuk mengatasi kecemasan tersebut. Maka dari itu, pertanyaan review ini adalah: Bagaimana upaya intervensi terhadap kecemasan tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19?

METODE

Strategi pencarian literatur menggunakan *scoping review* dengan topik intervensi terhadap kecemasan tenaga kesehatan. Metode ini dipilih karena peneliti ingin melihat variasi artikel jurnal mengenai model intervensi yang telah digunakan untuk mengurangi kecemasan tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan *PCC framework*, untuk fokus populasi adalah tenaga kesehatan, fokus konsep adalah intervensi kecemasan, dan konteks adalah pandemi COVID-19. Kata kunci bahasa Inggris yang digunakan dalam pencarian literatur adalah *anxiety*, *intervention*, *healthcare workers*, dan *COVID-19* sedangkan kata kunci bahasa Indonesia adalah kecemasan, intervensi, tenaga kesehatan, dan COVID-19. Database yang digunakan oleh peneliti adalah ScienceDirect, Google Scholar, dan PubMed. Artikel akan dispesifikasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi berikut:

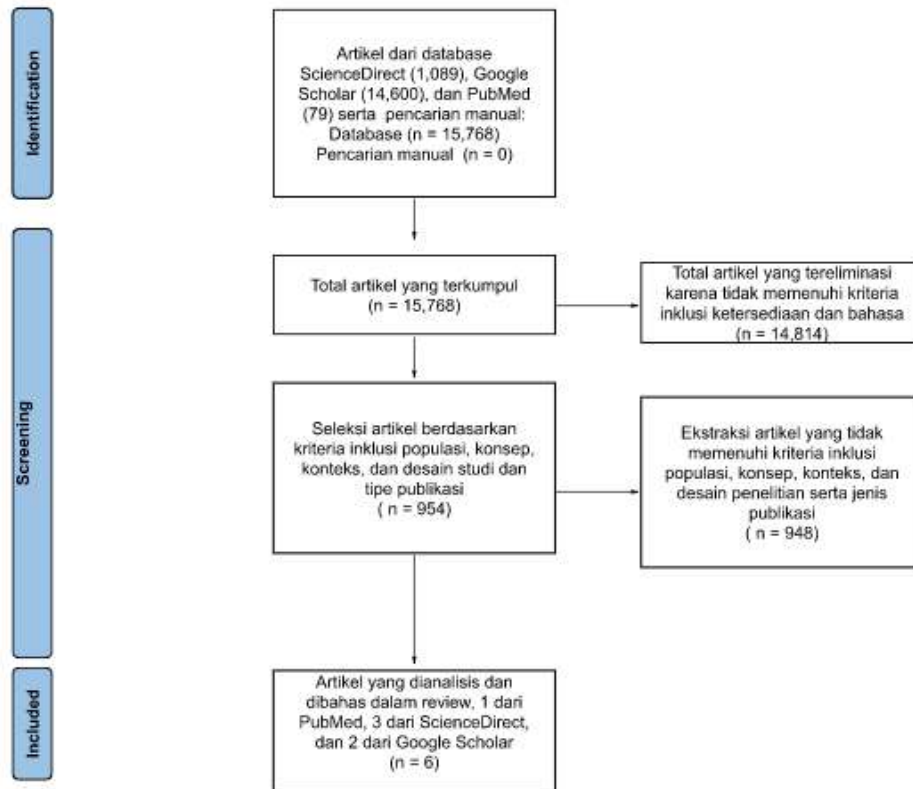


Tabel 1.
PCC (Population, Concept, Context) Framework

Elemen PCC	Definisi
Populasi	Tenaga kesehatan yang bekerja di masa pandemi COVID-19
Konsep	Intervensi kecemasan
Konteks	Pandemi COVID-19

Tabel 2.
Kriteria inklusi dan eksklusi artikel

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Tenaga kesehatan yang bekerja di masa pandemi COVID-19	Tenaga kesehatan yang tidak bekerja di masa pandemi COVID-19, pasien, dan masyarakat umum
Konsep	Intervensi kecemasan	-
Konteks	Intervensi kecemasan pada tenaga kesehatan yang dilakukan pada masa pandemi COVID-19, Diterbitkan pada tahun 2020 - 2022.	Intervensi kecemasan pada tenaga kesehatan yang dilakukan di luar masa pandemi COVID-19. Diterbitkan sebelum tahun 2020
Desain Studi dan tipe publikasi	Metode penelitian eksperimen, kuantitatif, dan kualitatif Artikel jurnal.	Metode <i>systematic literature review</i> Prosiding
Ketersediaan	<i>Full text</i> dan <i>Open Access</i> .	-
Bahasa	Inggris dan Indonesia.	-



Gambar 1.
Alur PRISMA

Tabel 3.
Rekapitulasi Artikel Hasil Penelitian Intervensi terhadap Kecemasan Tenaga Kesehatan Di Masa Pandemi COVID-19

No	Informasi Umum Artikel	Tujuan penelitian	Variabel	Metode		Hasil
			Sampel & Setting	Desain penelitian	Analisis data	
1	Manajemen Stres <i>Mindfulness</i> terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi	Mengetahui pengaruh manajemen stres <i>mindfulness</i> terhadap tingkat kecemasan tenaga	Variabel X: Manajemen stress <i>mindfulness</i> Variabel Y: Tingkat	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan <i>quasi experiment with one group pre-posttest</i>	Uji statistik <i>Wilcoxon Rank Sum</i> untuk mengetahui perbedaan kecemasan sebelum dan	Manajemen stres <i>mindfulness</i> berpengaruh secara signifikan ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$) dalam menurunkan tingkat



	<p>COVID-19</p> <p>Penulis: Wahyuni Langelo, Cindi Oroh, Meisi Mondigir</p> <p>Jurnal: Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa</p> <p>Tahun terbit, vol, hlm., ISSN: 2021, Vol 4(4), hlm. 725 - 732, e-ISSN 2621-2978</p>	<p>kesehatan di masa pandemi COVID-19</p>	<p>kecemasan</p> <p>Teknik pengambilan sampel: Total sampel (23 orang) yang terdiri dari dokter, perawat, bidan, ahli gizi, promosi kesehatan, dokter gigi dan perawat gigi di Puskesmas</p> <p>Motoling Timur, Kabupaten Minahasa Selatan, Provinsi Sulawesi Utara.</p>	<p><i>without control group</i></p> <p>Instrumen penelitian: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i></p>	<p>setelah diberikan intervensi manajemen stres <i>mindfulness</i></p>	<p>kecemasan yang dialami oleh tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19</p>
2	<p>Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kecemasan Perawat Gawat Darurat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Rumah Sakit Kota Tomohon</p> <p>Penulis: Meylani D. Wowor, Fransiskus X. Dotulong, Brigita M. Karouw, Maria Novita Ria</p> <p>Jurnal: AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal</p>	<p>Mengetahui pengaruh psikoedukasi terhadap kecemasan perawat gawat darurat pada masa pandemi COVID-19 di Rumah Sakit Kota Tomohon</p>	<p>Variabel X: Psikoedukasi</p> <p>Variabel Y: Kecemasan</p> <p>Teknik pengambilan sampel: <i>Non-probability sampling</i>, dengan teknik pengambilan sampel yaitu <i>purposive sampling</i></p> <p>Total sampel adalah 25</p>	<p>Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu <i>Quasi – Experimental with PreTest – Posttest Control Group</i></p> <p>Instrumen penelitian: <i>State-Trait Anxiety Inventory</i></p>	<p>Uji beda non parametrik Wilcoxon dan Mann Whitney</p>	<p>Terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan perawat Gawat Darurat dalam kelompok intervensi psikoedukasi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, (<i>p-value Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,015 (<0,05)</i>)</p>



	<p>Tahun terbit, vol, hlm., DOI: 2022, Vol 8(2), hlm. 1243 - 1252, 2022, http://dx.doi.org/10.37905/aksara.8.2.1243-1252.2022</p>		<p>perawat (14 orang dalam kelompok intervensi, 11 orang dalam kelompok kontrol) di IGD Rumah Sakit Kota Tomohon</p>			
3	<p>The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial</p> <p>Penulis: Berna Dincera, Demet Inangil</p> <p>Jurnal: Explore</p> <p>Tahun terbit, vol, hlm., DOI: 2021, Vol 17, hlm. 109 - 114, https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012</p>	<p>Meneliti efikasi dari <i>Emotional Freedom Techniques (EFT)</i> singkat berbasis <i>online</i> untuk mencegah stress, kecemasan, dan <i>burnout</i> perawat yang terlibat dalam penanganan pasien COVID-19.</p>	<p>Variabel X: <i>Emotional Freedom Techniques (EFT)</i></p> <p>Variabel Y: Stres, kecemasan, <i>burnout</i></p> <p>Teknik pengambilan sampel: Perawat di departemen COVID-19 di RS universitas di Turki yang merawat pasien terinfeksi COVID-19 dan secara acak dibagi menjadi grup intervensi (n = 35) dan grup kontrol (n = 37)</p>	<p><i>Randomized control trial</i></p> <p>Instrumen penelitian:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Descriptive Characteristics Form</i> <i>Subjective Units of Distress Scale (SUD)</i> <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> <i>Burnout Inventory</i> 	<p>Uji statistik <i>Pearson Chi-Square, Mann Whitney U, Kruskal-Wallis H,</i> dan <i>Wilcoxon Signed Rank</i></p>	<p>Satu sesi grup <i>online EFT</i> dapat mengurangi tingkat stress, kecemasan, dan <i>burnout</i> yang signifikan pada perawat yang menangani COVID-19</p>
4	<p>Promoting resilience in healthcare</p>	<p>Meneliti kelayakan dan</p>	<p>Variabel X = <i>Resilience</i></p>	<p><i>Feasibility and acceptability</i></p>	<p><i>Pearson correlation, Repeated</i></p>	<p>Ketiga <i>skill</i> yang diajarkan dalam intervensi RT</p>



	<p>workers during the COVID-19 pandemic with a brief online intervention</p> <p>Penulis: N.R. DeTore, L. Sylvia, E.R. Park, A. Burke, J.H. Levison, A. Shannon, K. W. Choi, F.A. Jain, D.C. Coman, J. Herman, R. Perlis, M. Fava, D.J. Holt</p> <p>Jurnal: Journal of Psychiatric Research</p> <p>Tahun terbit, vol, hlm., DOI: 2022, Vol 146, hlm. 228 - 233, https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.11.011</p>	<p>penerimaan dari <i>online course</i> singkat tentang keterampilan berbasis bukti yang dapat meningkatkan resiliensi serta mengurangi <i>emotional distress</i> para tenaga kesehatan di masa pandemi.</p>	<p><i>Training (RT)</i></p> <p>Variabel Y =</p> <p>Resiliensi, emotional distress</p> <p>Teknik pengambilan sampel: Kelas <i>Resilience Training (RT)</i> dapat diakses melalui <i>online platform (HealthStream™)</i> yang digunakan untuk memberikan pelatihan wajib pada karyawan MGB (<i>Massachusetts General Brigham</i>). Jumlah partisipan yang melengkapi survey <i>baseline</i>, survey kedua, dan survey ketiga berjumlah 148 orang.</p>	<p><i>study</i></p> <p>Instrumen penelitian:</p> <p>23 item Survey Kesehatan Mental (terdiri atas gabungan pertanyaan dari <i>Patient Health Questionnaire-4, Brief Resilience Scale, UCLA Loneliness Scale, Self-Compassion Scale, Maslach Burnout Inventory</i>, dan pertanyaan mengenai karakteristik demografi, serta kecemasan terkait COVID-19)</p>	<p><i>Measure ANOVA</i></p>	<p>(<i>mindfulness, mentalization, dan self-compassion</i>) dapat mengurangi beberapa bentuk <i>emotional distress</i> seperti gejala kecemasan dan depresi</p>
--	--	--	---	--	-----------------------------	---



5	<p>Mental health interventions for healthcare workers during the first wave of COVID-19 pandemic in Spain</p> <p>Penulis: Amador Priedea, Inés López-Álvarez, Diego Carracedo-Sanchidrián, César González-Blancha</p> <p>Jurnal: Revista de psiquiatría y salud mental</p> <p>Tahun terbit, vol, hlm., DOI: 2021, 14(2), 83-89., https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2021.01.005</p>	<p>Menilai dan mendeskripsikan karakteristik serta komponen dari program intervensi psikologis yang ditawarkan untuk tenaga kesehatan yang menangani pasien COVID-19 di rumah sakit Spanyol ketika kasus sedang memuncak.</p>	<p>Survey disebar kepada para profesional dalam bidang kesehatan mental dan SNS rumah sakit, terdapat 36 rumah sakit yang memberi respons valid</p>	<p>Survey <i>online</i> Ad Hoc yang didesain menggunakan <i>Google Forms</i> (<i>Google LLC</i>).</p>	<p>Uji Non-parametrik Phi dan <i>Kruskal-Wallis H test</i> digunakan untuk membandingkan variabel. Analisis statistika menggunakan software SPSS 19.0</p>	<p>Beberapa rumah sakit di Spanyol telah mengembangkan beberapa tipe intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi atau mengurangi kecemasan dan stress di antara para tenaga kesehatan di rumah sakit. Respons dari tim kesehatan mental terhadap gelombang pertama pandemi COVID-19 di rumah sakit Spanyol meliputi intervensi psikologis yang beragam untuk para tenaga kesehatan</p>
6	<p>The effectiveness of online balint groups in healthcare workers by anxiety related to the COVID-19 pandemic: A pretest posttest study in Iran</p> <p>Penulis: Mansoureh Kiani Dehkordi, Shahin Sakhil, Shakiba Gholamzadc, Mohammad Azizpour, Najmeh Shahini</p> <p>Jurnal: Psychiatry</p>	<p>Mengevaluasi pengaruh dari <i>online balint group</i> terhadap tenaga kesehatan yang merawat pasien COVID-19</p>	<p>Partisipan direkrut melalui pesan singkat di <i>Telegram</i> dan <i>Instagram</i> sehingga terdapat 6 grup terbentuk</p> <p>Setiap grup terdiri atas 8 - 12 partisipan</p>	<p><i>Mixed method with pretest and posttest</i></p> <p>Alat ukur penelitian:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Corona Disease Anxiety Scale (CDAS)</i> 2. <i>Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)</i> 	<p>Uji Wilcoxon</p>	<p>Ada perubahan yang signifikan secara statistik ($p \text{ value} \leq 0.001$) pada skor CDAS dan CD-RISC partisipan sebelum dan sesudah mengikuti sesi <i>online balint group</i>, tingkat kecemasan menurun sedangkan resiliensi meningkat</p>



Research Tahun terbit, vol, hlm., DOI: 2020, Vol 290, https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113034						
---	--	--	--	--	--	--

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode penelitian yang digunakan oleh 6 artikel dalam *review* ini berbeda - beda, yaitu *Quasi Experimental with PreTest – Posttest Control Group* (1), *Quasi Experiment with One Group Pre-posttest without Control Group* (1), *Mixed Method* (1), *Survey Ad Hoc* (1), dan *Acceptability and Feasibility Study* (1). Lokasi penelitian pun bervariasi mulai dari Indonesia (2), hingga Iran, Spanyol, Turki, dan Amerika Serikat. Metode *quasi experiment* dan *acceptability and feasibility study* memberikan hasil yang komprehensif untuk memahami metode intervensi yang diberikan kepada tenaga kesehatan serta efektivitasnya.

Berdasarkan karakteristik partisipan, program intervensi banyak dijalani oleh perawat dan dokter, terutama mereka yang bertugas untuk menangani pasien COVID-19. Seperti telah disebutkan sebelumnya bahwa *workload* tenaga kesehatan meningkat karena terus menerus terekspos dengan COVID-19 (Shoja et al., 2020; Cheong et al., 2022), sehingga rentan terhadap peningkatan kecemasan (Pappa et al., 2020; Spoorthy et al., 2020). Dokter dan perawat adalah tenaga kesehatan yang paling sering berhadapan secara langsung dengan pasien COVID-19, sehingga mereka memerlukan intervensi untuk mengurangi gejala kecemasan yang mereka alami.

Langkah awal yang perlu dilakukan untuk merancang intervensi adalah menetapkan tujuan intervensi. Dimulai dengan mengetahui tingkat kecemasan partisipan, baru kemudian dapat dikembangkan sebuah program yang mampu untuk menurunkan tingkat kecemasan sebagai tujuan utama. Tujuan juga bisa dibuat spesifik sesuai situasi seperti untuk meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan ketidakpastian dan disfungsi dari alur komunikasi antar tim medis dalam penanganan COVID-19 (Priede et al., 2021), meningkatkan resiliensi (DeTore et al., 2021), atau mengurangi tingkat *burnout* (Dincera & Inangil, 2021).

Pemberi intervensi adalah psikolog, spesialis kesehatan mental, dan peneliti. Hal ini merupakan sesuatu yang baik karena saat ini banyak intervensi yang diberikan oleh relawan. Spesialis kesehatan mental lebih dianjurkan untuk memberikan intervensi dibandingkan relawan karena mereka dijamin memiliki kemampuan profesional yang lebih baik, serta lebih terhubung dengan sistem pelayanan kesehatan sehingga dapat memastikan kesinambungan intervensi dari waktu ke waktu (Priede et al., 2021).



Metode intervensi dalam penelitian ini dapat dikelompokkan menjadi intervensi *online* berupa kelas *online*, *balint group*, dan *emotional freedom technique* serta intervensi yang diberikan secara langsung yaitu manajemen stres *mindfulness* dan psikoedukasi. Mayoritas intervensi yang diberikan adalah intervensi kelompok, namun ada juga intervensi yang diberikan secara individual, seperti kelas *online* yang mengharuskan partisipan untuk menonton video (DeTore et al., 2021) serta intervensi yang diberikan menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy* atau CBT (Priede et al., 2021).

Contoh metode intervensi yang diberikan secara langsung adalah manajemen stres *mindfulness* yang diberikan selama 4 kali dalam kurun waktu 2 minggu, dengan durasi 1 jam di setiap pertemuan. Langkah pertama yang dilakukan adalah menginstruksikan partisipan untuk menutup mata dan membayangkan mereka berada di tempat yang tenang sekaligus menghilangkan semua perasaan yang tidak menyenangkan. Instruksi kedua adalah menarik napas panjang dan menghembuskan napas sebanyak 3 kali. Selanjutnya, partisipan diminta untuk memperhatikan satu titik pernapasan yaitu pada naik turunnya perut dan atau keluar masuknya udara. Setelah partisipan telah merasa sangat terbawa, prosedur sebelumnya diulang yaitu menarik napas panjang dan menghembuskan napas sebanyak 3 kali. Setelah itu, peneliti menginstruksikan responden untuk membuka mata (Wahyuni dkk., 2021). Metode intervensi *online* dirancang dengan durasi lebih singkat dibandingkan metode intervensi langsung, seperti *Emotion Focused Techniques* (EFT) yang mengajarkan partisipan untuk melakukan aktivasi atau deaktivasi sinyal ke otak dengan menstimulasi titik - titik tertentu pada kulit, langkah awal dari intervensi ini adalah membuat kalimat afirmasi ("Saya menerima diri sendiri biarpun..."), dilanjutkan dengan menekan titik - titik akupresur sebanyak 7 kali dan melakukan "*The Nine Gamut Procedure*" (Dincera & Inangil, 2021). Metode intervensi *online* yang lain adalah *Resilience Training* (RT), yaitu 3 sesi kelas *online* dengan tujuan untuk meningkatkan resiliensi melalui 3 aspek; Sesi 1 (19 menit) terdiri atas konsep dari resiliensi dan *mindfulness*, sesi 2 (16 menit) berfokus untuk meningkatkan fleksibilitas kognitif melalui teknik behavioral-kognitif dan mentalisasi, sesi 3 (12 menit) fokus untuk pengembangan *self-compassion*. Ketiga sesi kelas *online* ini menekankan pada cara untuk mengimplementasikan konsep dan kemampuan tersebut dalam kehidupan sehari - hari serta menyoroti tantangan khusus yang dihadapi oleh tenaga kesehatan selama pandemi COVID-19 (DeTore et al., 2021). Metode intervensi *online* yang terakhir adalah *online balint group*, yaitu forum khusus yang disediakan untuk tenaga kesehatan agar bisa bercerita mengenai kesulitan yang dihadapi ketika menangani pasien. Setiap *balint group* terdiri atas 8 - 12 partisipan. Dalam setiap grup partisipan berkumpul selama 1 jam di setiap sesi dan dilakukan 2 - 3 kali dalam seminggu melalui Skype untuk 6 - 8 sesi. Biasanya dalam *balint group*, ada satu partisipan yang mengajukan diri untuk berbicara tentang pasien yang membuat mereka kesulitan akhir - akhir ini. Permasalahannya dapat berupa pasien yang mengganggu secara emosional, sulit untuk dimengerti, atau kesulitan dalam memberi penanganan. Partisipan lain mendengarkan tanpa menginterupsi tetapi boleh memberi pertanyaan ketika sudah selesai bercerita (Dehkordi et al., 2020).



Seluruh hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi dalam bentuk *online* maupun langsung, diberikan secara kelompok maupun individu, dapat menurunkan tingkat kecemasan tenaga kesehatan. Efektivitas intervensi yang dilakukan selama lebih dari satu sesi seperti *online balint group* menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar (CDAS = *PRETEST*: 35.80 ± 5.09 , *POSTTEST*: 9.7 ± 2.75) dibandingkan dengan intervensi satu sesi EFT (SUD = *PRETEST* 7.82 ± 1.33 ; *POSTTEST* 2.85 ± 1.21). Pemberian intervensi secara online atau langsung dipertimbangkan berdasarkan jumlah kasus COVID-19, di saat penelitian - penelitian ini berlangsung kasus COVID-19 sedang memuncak. Akibatnya, lebih banyak intervensi *online* yang dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Setelah melakukan intervensi, partisipan tidak hanya mengalami penurunan pada tingkat kecemasan tetapi juga berpengaruh terhadap berkurangnya gangguan pada saluran pencernaan, waktu tidur semakin berkualitas (Wahyuni dkk., 2021), penurunan tingkat *burnout* (Dincera & Inangil, 2021), dan peningkatan resiliensi untuk mengatasi *emotional distress* (DeTore et al., 2021).

Intervensi yang memberikan hasil positif ini sejalan dengan penemuan sebelumnya yang menyatakan bahwa dalam bencana biologis seperti SARS dan COVID-19, terbukti bahwa intervensi seperti psikoedukasi, pertolongan pertama psikologis dan pembekalan psikologis yang jelas dan tepat sasaran dapat mengurangi dampak negatif pandemi tak hanya pada pasien tetapi juga tenaga kesehatan (Hsieh et al., 2021).

Limitasi dari penelitian ini adalah hanya menggunakan 3 *database* sehingga terdapat kemungkinan ada informasi tambahan yang tidak tercantum dalam penelitian ini. Saat ini, salah satu jenis intervensi yang diberikan oleh WHO adalah melalui metode *self-help* yaitu SH+ yang dinilai efektif untuk manajemen stres (Luo et al., 2022). Maka dari itu, saran untuk penelitian selanjutnya bisa lebih berfokus pada jenis intervensi dengan metode *self-help* yang bertujuan menurunkan kecemasan karena banyak artikel yang dicantumkan dalam *scoping review* ini menggunakan metode sesi intervensi yang selalu didampingi oleh ahli, selain itu penelitian selanjutnya bisa menggunakan metode longitudinal untuk mengetahui efek dari intervensi terhadap kecemasan dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang diupayakan untuk mengurangi tingkat kecemasan tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19 sangat beragam. Intervensi diberikan oleh profesional di bidang kesehatan mental, baik secara langsung maupun *online*, dan bisa disampaikan untuk kelompok atau individu dengan hasil yang efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Diponegoro yang telah memfasilitasi *database* dalam melakukan penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Baum, T., & Hai, N. T. T. (2020). Hospitality, tourism, human rights and the impact of COVID-19. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 32(7), 2397 - 2407. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-03-2020-0242>
- Blackburn, I. M., & Twaddle, V. (1996). *Cognitive therapy in action: A practitioner's casebook*. Souvenir Press Ltd.
- Cheong, H., Kwon, K., Hwang, S., Kim, S., Chang, H., & Park, S. et al. (2022). Workload of Healthcare Workers During the COVID-19 Outbreak in Korea: A Nationwide Survey. *Journal Of Korean Medical Science*, 37(6), 11587965. <https://doi.org/10.3346/jkms.2022.37.e49>
- Chew, N., Lee, G., Tan, B., Jing, M., Goh, Y., & Ngiam, N. et al. (2020). A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak. *Brain, Behavior, And Immunity*, 88, 559-565. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.049>
- Daneshvar, E., Otterbach, S., Alameddine, M., Safikhani, H., & Sousa-Poza, A. (2022). Sources of anxiety among health care workers in Tehran during the COVID-19 pandemic. *Health Policy and Planning*, 37(3), 310-321. <https://doi.org/10.1093/heapol/czab136>
- Dehkordi, M. K., Shahini, N., Sakhi, S., Gholamzad, S., Shamsi, A., & Faridhosseini, F. et al. (2021). The effectiveness of online balint groups in healthcare workers by anxiety related to the COVID-19 pandemic: a pretest posttest study in IRAN. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 11818-11825. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113034>
- DeTore, N. R., Sylvia, L., Park, E. R., Burke, A., Levison, J. H. & Shannon, A. et al. (2022). Promoting resilience in healthcare workers during the COVID-19 pandemic with a brief online intervention. *Journal of psychiatric research*, 146, 228-233. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.11.011>
- Dincer, B., & Inangil, D. (2021). The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore*, 17(2), 109-114. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>
- Fernandez, R., Sikhosana, N., Green, H., Halcomb, E. J., Middleton, R., Alananzeh, I., Stamatia, T., & Moxham, L. (2021). Anxiety and depression among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic umbrella review of the global evidence. *BMJ open*, 11(9), 1 - 9. [10.1136/bmjopen-2021-054528](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054528)
- Hsieh, K. Y., Kao, W. T., Li, D. J., Lu, W. C., Tsai, K. Y., & Chen, W. J. et al. (2021). Mental health in biological disasters: from SARS to COVID-19.



- International journal of social psychiatry*, 67(5), 576-586.
[10.1177/0020764020944200](https://doi.org/10.1177/0020764020944200)
- Koontalay, A., Suksatan, W., Prabsangob, K., & Sadang, J. (2021). Healthcare Workers' Burdens During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Systematic Review. *Journal Of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 3015-3025. <https://doi.org/10.2147/jmdh.s330041>
- Pokhrel, S., & Chhetri, R. (2021). A Literature Review on Impact of COVID-19 Pandemic on Teaching and Learning. *Higher Education For The Future*, 8(1), 133-141. <https://doi.org/10.1177/2347631120983481>
- Priede, A., López-Álvarez, I., Carracedo-Sanchidrián, D., & González-Blanch, C. (2021). Mental health interventions for healthcare workers during the first wave of COVID-19 pandemic in Spain. *Revista de psiquiatría y salud mental*, 14(2), 83-89. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2021.01.005>
- Langelo, W., Oroh, C., & Mondigir, M. (2021). Manajemen Stres Mindfulness terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 725-732. e-ISSN 2621-2978
- Luo, R., Guo, P., Shang, M., Cai, Y., Huang, J., & He, Y. et al. (2022). Psychological stress self-help interventions for healthcare workers in the context of COVID-19 in China: A randomized controlled trial protocol. *Internet Interventions*, 28, 100541. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100541>
- Wowor, M. D., Dotulong, F. X., Karouw, B. M., & Ria, M. N. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kecemasan Perawat Gawat Darurat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Rumah Sakit Kota Tomohon. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 1243-1252. <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.8.2.1243-1252.2022>
- Mohsin, S. F., Agwan, M. A., Shaikh, S., Alsuwaydani, Z. A., & AlSuwaydani, S. A. (2021). COVID-19: fear and anxiety among healthcare workers in Saudi Arabia, a cross-sectional study. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 58, 1 - 8. <https://doi.org/10.1177/00469580211025225>
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, And Immunity*, 88, 901-907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Park, S., Lee, Y., Kim, T., & Jung, S. J. (2021). Anxiety and COVID-19 Related Stressors Among Healthcare Workers Who Performed Shift Work at Four COVID-19 Dedicated Hospitals in Korea. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63(10), 875. [10.1097/JOM.0000000000002250](https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002250)
- Shoja, E., Aghamohammadi, V., Bazayr, H., Moghaddam, H. R., Nasiri, K., Dashti, M., Choupani, A., Garaee, M., Aliasgharzadeh, S., & Asgari, A. (2020).



- Covid-19 effects on the workload of Iranian healthcare workers. *BMC Public Health*, 20(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09743-w>
- Spoorthy, M., Pratapa, S., & Mahant, S. (2020). Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic—A review. *Asian Journal Of Psychiatry*, 51, 102119. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102119>
- Susilo, A., Rumende, C., Pitoyo, C., Santoso, W., Yulianti, M., & Sinto, R. et al. (2020). Coronavirus disease 2019: review of current literatures. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1): 45 - 67. <http://dx.doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>.
- Zhang, D., Hu, M., & Ji, Q. (2020). Financial markets under the global pandemic of COVID-19. *Finance Research Letters*, 36, 101528. <https://doi.org/10.1016/j.frl.2020.101528>



COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA INDIVIDU DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19

Lutfia Fausta Azzara¹, Alfi Purnamasari²

^{1,2} Universitas Ahmad Dahlan,
Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta

lutfia2007043004@webmail.uad.ac.id

Abstract

Adulthood is a time when individuals have problems in their lives related to their various roles as individuals, family members, and community members. If the individual cannot carry out his role properly then this will cause anxiety in him. One of the causes of individual anxiety in carrying out its role is cognitive distortion. Therefore it is necessary to intervene to help adult individuals overcome their anxiety. This training aims to determine the effect of CBT (Cognitive Behavior Therapy) in reducing anxiety in adult individuals. Subjects in this study were 4 adults with severe anxiety category. Data collection techniques used the method of observation, interviews, focus group discussions, BAI (Back Anxiety Inventory) which were conducted online. This research method uses an experimental method with a research design of one group prepost-posttest without control group with purposive sampling technique. Data analysis in this study used the Wilcoxon test analysis. The results of data analysis showed a significant difference between the anxiety of the subject before and after following the intervention process with a value of $Z = -2.032$ and a significance of $p = 0.042$ ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that CBT (Cognitive Behavior Therapy) is able to reduce anxiety in adult individuals.

Keywords: anxiety; cognitive behavior therapy; adulthood

Abstrak

Masa dewasa adalah masa dimana individu memiliki permasalahan dalam kehidupannya yang berkaitan dengan berbagai macam perannya sebagai individu, anggota keluarga, dan anggota masyarakat. Apabila individu tidak dapat menjalankan perannya dengan baik maka hal tersebut akan menimbulkan kecemasan dalam dirinya. Salah satu penyebab kecemasan individu dalam menjalankan perannya yaitu adanya distorsi kognitif. Oleh sebab itu perlu adanya terapi untuk membantu individu dewasa mengatasi kecemasannya. Pelatihan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dalam menurunkan kecemasan pada individu dewasa. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 individu dewasa dengan kategori kecemasan yang parah. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, *focus group discussion*, BAI (*Back Anxiety Inventory*) yang dilakukan secara online. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group prepost-posttest without control group* dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji *Wilcoxon*. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kecemasan subjek sebelum dan sesudah mengikuti proses terapi dengan nilai $Z = -2,032$ dan signifikansi $p = 0,042$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) mampu menurunkan kecemasan pada individu dewasa.

Kata kunci: kecemasan, *cognitive behavior therapy*, individu dewasa



PENDAHULUAN

Kasus terbaru yang menggemparkan dunia, ditemukannya sebuah virus yang mematikan dan berbahaya yaitu virus *Covid-19*. Virus ini berawal dari Kota Wuhan yang berada di Cina. Pada Bulan Desember 2019 di Indonesia sendiri mengkonfirmasi kasus pertama infeksi virus *Covid-19* yaitu pada awal Maret 2020. Saat ini semua individu sedang berjuang dengan situasi dan kondisi pandemi *Covid-19* yang terjadi di seluruh dunia termasuk juga di Indonesia. Berbagai negara terkena dampak dari bermacam-macam sektor, mulai dari sektor industri, pariwisata, ekonomi, pendidikan, kesehatan dan lain sebagainya (Rizal, 2020). Selain itu adanya kasus *Covid-19* menjadikan individu memiliki kecemasan, hal ini karena situasi dan kondisi yang selalu berubah-ubah dan tidak pasti, yang terkena dampak yaitu masa dewasa awal karena di masa tersebut seharusnya mereka bisa mengeksplorasi segala kemampuan yang mereka miliki, akan tetapi terhambat karena adanya kasus *Covid-19*.

Masa dewasa adalah masa dimana seseorang mulai memiliki permasalahan dalam kehidupannya yang berhubungan dengan berbagai macam perannya sebagai individu, anggota keluarga, dan anggota masyarakat. Menurut Hurlock (2011) istilah *adulthood* berarti tumbuh menjadi dewasa atau telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna. Oleh karena itu orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.

Selama masa dewasa, individu mengalami perubahan-perubahan fisik dan psikologis, hal ini bersamaan dengan adanya masalah-masalah penyesuaian diri dan tekanan-tekanan dalam kehidupannya serta harapan-harapan yang timbul akibat perubahan tersebut. Masa dewasa merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa diharapkan memainkan peran baru dalam kehidupannya, seperti peran sebagai suami/istri, orang tua, anggota masyarakat dan pencari nafkah. Masa dewasa adalah masa dimana individu mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan, dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru yang sedang dijalankan. Masa dewasa dibagi menjadi tiga, yaitu dewasa dini dengan usia 19 tahun sampai 40 tahun, dewasa madya yaitu 40 sampai 60 tahun, dan dewasa lanjut (usia lanjut) dimulai dari usia 60 tahun (Hurlock, 2011).

Setiap individu pasti memiliki sebuah permasalahan dalam kehidupannya, tidak terkecuali permasalahan yang dialami oleh individu yang sedang memasuki masa perkembangan dewasa, permasalahan tersebut menyebabkan dirinya mengalami kecemasan. Masa dewasa biasanya menemui banyak kesulitan dan inilah alasannya mengapa banyak anak muda merasakan tahun-tahun awal masa dewasa sedemikian sulit. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Serván-Mori dkk (2021) Penelitian tersebut menunjukkan bahwa masa dewasa muda adalah masa yang memiliki konflik paling berpengaruh terhadap diri individu. Beberapa faktor penentu munculnya permasalahan kesehatan mental di usia dewasa dini di antaranya kualitas hidup dalam keluarga, teman bekerja, perekonomian, dan tingkat pendidikan.



Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), masa dewasa adalah masa dimana konflik terjadi di dalam kehidupannya yaitu terdapat 50% dari penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan mental, gangguan ini muncul pertama kali di usia 21 tahun, tetapi kebanyakan kasus tidak dikenali dan tidak diobati. Sekitar 10-20% individu di masa dewasa dini di seluruh dunia menderita gangguan kesehatan mental yaitu gangguan emosional dan makan, kecemasan, stres, psikosis, depresif dan adanya keinginan untuk melukai diri sendiri, gangguan tersebut tidak terdiagnosis pasti dan tidak terobati secara memadai (Serván-Mori dkk., 2021).

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010). Hal ini sesuai dengan kondisi yang sedang melanda dunia akhir-akhir ini, yaitu adanya virus *Covid-19* yang menjadikan segala sesuatu tidak sesuai dengan keinginan sehingga menimbulkan kecemasan dalam diri individu.

Salah satu terapi yang dapat diberikan kepada individu yang mengalami kecemasan menyeluruh adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reinholt dkk (2021) yang menunjukkan bahwa terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat menurunkan kecemasan menyeluruh yang dialami individu. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan perpaduan dari dua pendekatan psikoterapi, yaitu terapi kognitif dan perilaku. Terapi kognitif memusatkan perhatian pada pikiran, asumsi, dan kepercayaan klien agar ia mengenali dan mengubah kesalahan-kesalahannya. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi juga *happy thinking*. Sementara itu terapi perilaku ditujukan agar klien belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, serta membantu membuat keputusan yang tepat (Irwan, 2015). Hayes dkk (2013) menyatakan bahwa *Cognitive Behavior* adalah salah satu teknik terapi psikologi dengan cara mengajak individu untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nauphal dkk (2021) menemukan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) layak untuk diterapkan pada kelompok dengan gangguan kecemasan.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah suatu pendekatan dalam psikoterapi yang bertujuan mengatasi disfungsi emosi, perilaku dan kognisi melalui prosedur yang sistematis dan berorientasi pada tujuan yang jelas, dengan menggunakan teknik-teknik yang dikembangkan berdasarkan gabungan terapi perlakuan dan terapi kognitif (Albin dkk., 2015). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki fokus *treatment* hanya pada perubahan kognisi, hal ini dikarenakan apabila kognisi individu berubah maka akan diikuti perubahan perilaku juga dalam dirinya (Rukmini dkk., 2021). CBT meyakini bahwa pikiran dan emosi dapat berdampak kuat terhadap perilaku individu. Oleh sebab itu, individu dewasa yang sedang mengalami kecemasan karena menghadapi permasalahannya pada situasi *Covid-19* akan diberikan teknik CBT agar supaya dapat mengendalikan pikiran dan perasaannya, sehingga perilakunya juga berubah ke arah yang lebih baik.



Berdasarkan fenomena yang terjadi dan dari penelitian sebelumnya maka hipotesis yang muncul adalah apakah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu menurunkan kecemasan yang dialami oleh individu dewasa di masa pandemi *Covid-19*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *one group pretest-posttest without control group* menggunakan skala *Becks Anxiety Inventory* (BAI). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel kecemasan sebagai variabel tergantung dan variabel *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai variabel bebas. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 individu dewasa awal yang mengalami kecemasan di masa pandemi *Covid-19* dengan usia 21 tahun, 23 tahun, dan 24 tahun. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yaitu menggunakan metode pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, *Focus Group Discussion*, serta pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala *Becks Anxiety Inventory* (BAI). Skala *Becks Anxiety Inventory* (BAI) merupakan alat ukur kecemasan yang sudah baku dengan validitas dan reliabilitas yang sudah teruji dengan baik. skala tersebut memiliki 21 aitem terdapat derajat gangguan berkisar dari 0 (tidak ada), 1 (sedang), 2 (lemah), 3 (kuat). Kategorisasi yaitu 0-9 (normal), 10-18 (*mild-moderate*), 19-29 (*moderate-severe*), 30-63 (*severe*). Konsistensi reliabilitas BAI adalah Cronbach's $\alpha = 0,92$.

Tabel 1.

Desain kuasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest*

Kelompok Eksperimen	O1	X	O2
Keterangan:			
O1	: <i>Pretest</i> / Pengukuran sebelum dilakukan perlakuan		
O2	: <i>Posttest</i> / Pengukuran setelah dilakukan perlakuan		
X	: Perlakuan		

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan secara daring/*online* dengan menggunakan media aplikasi *Google Meet*. Berikut ini adalah implementasi hasil pemberian terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT):

Tabel 2.

Implementasi hasil pemberian terapi CBT

Pertemuan/Aktivitas	Tujuan	Durasi	Metode	Alat bantu	Tempat	Target
Sesi I						
1.1 Membuat kontrak	Mengajak peserta untuk berkomitmen	5 Menit	• Diskusi	• PPT	<i>Google Meet</i>	4 Peserta



sesi terapi berlangsung	menyelesaikan terapi sampai akhir dengan sungguh-sungguh					
1.2 Menyampaikan Hasil Asesmen	Mengajak peserta untuk memahami permasalahan yang sedang dialami peserta	5 Menit	• Diskusi		Google Meet	4 Peserta
1.3 Menjelaskan mengenai rencana <i>treatment</i>	Memberikan pengetahuan dan informasi terkait terapi yang akan diberikan.	15 Menit	• Ceramah • Diskusi	• Alat tulis	Google Meet	4 Peserta
1.4 Memberi edukasi kepada para peserta mengenai bagaimana mengenali dan membedakan antara pikiran, perasaan dan perilaku	Agar para peserta mampu mengenali dan membedakan antara pikiran, perasaan, perilaku	30 Menit	• Ceramah • Diskusi		Google Meet	4 Peserta
1.5 Meminta peserta untuk mengisi <i>worksheet mind over mood</i>	Mengajak peserta agar dapat memahami keterkaitan antara perasaan, pikiran dan perilaku	45 Menit	• Diskusi	• <i>worksheet mind over mood</i> (Worksheet 1) • Alat tulis	Google Meet	4 Peserta
1.6 Mengembangkan <i>self talk positive (positive automatic thought)</i>	Mengajarkan peserta untuk mengubah negative <i>automatic thought</i> ke <i>positive</i>	45 Menit	• Diskusi	• Lembar <i>worksheet Thought Record</i> (Worksheet 2) • Alat tulis	Google Meet	4 Peserta



*automatic
thought*

Sesi II

2.1 Mengajarkan teknik-teknik <i>grounding</i>	Mengajarkan peserta keterampilan menghadapi situasi penuh tekanan	20 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Teknik <i>grounding</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Instruksi teknik <i>grounding</i> 	Google Meet	4 Peserta
2.2 <i>How to make and applying action plan</i>	Mengajarkan peserta untuk membuat <i>action plan</i> dan menerapkannya di rumah	45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar <i>action plan</i> (Worksheet 3) • Alat tulis 	Google Meet	4 Peserta
2.3 Memberikan PR kepada peserta untuk menerapkan <i>action plan</i>	Untuk membantu peserta menerapkan rekonstruksi kognitif dalam aktivitas sehari-hari.	10 menit	Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> • Alat tulis 	Google Meet	4 Peserta

Sesi III

3.1 Evaluasi terapi kelompok	Untuk mengetahui keefektifan terapi CBT yang telah dilakukan	20 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Curah pendapat, tanya jawab dan diskusi • Mengisi lembar <i>google form</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Google Meet</i> • <i>Google form</i> 	Google Meet	4 Peserta
3.2 Mengisi lembar <i>post-test</i>	Mengajak peserta untuk mengisi lembar <i>pre-test</i>	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi lembar <i>pre-test</i> menggunakan tes BAI 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Google Form</i> 	Google Meet	4 Peserta

Berdasarkan hasil uji analisis teknik statistik *paired sample test*, uji ini untuk mengetahui perbedaan antara *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan nilai $Z = -2,032$ dan signifikansi $p = 0,042$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan dalam kecemasan pada subjek antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu menurunkan kecemasan individu dewasa di masa pandemi *Covid-19*. Tabel 2 menunjukkan hasil perolehan skor *pretest* dan *posttest*:

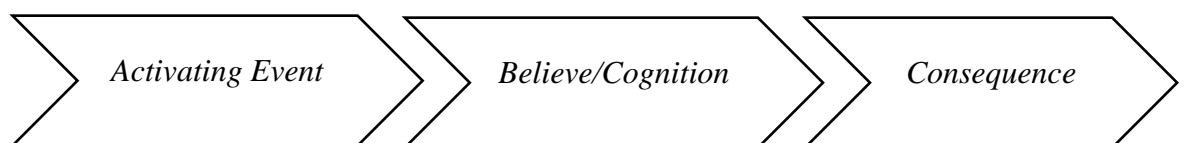
Tabel 3.
 Hasil perolehan skor *pretest* dan *posttest*

No	Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
1.	IN	25	15
2.	A	27	13
3.	B	29	12
4.	IF	28	10

Salah satu terapi psikologi yang dapat diberikan kepada individu yang mengalami kecemasan yaitu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Bogucki dkk (2021) yang menemukan hasil bahwa CBT dapat menurunkan kecemasan yang dialami individu, dan mengurangi gejala-gejala kecemasan yang diakibatkan adanya kecemasan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Miller dkk (2021) menunjukkan hasil bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat mempengaruhi tingkat kecemasan individu. Miller (2021) menjelaskan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah salah satu teknik terapi psikologi yang bertujuan untuk merekonstruksi kognitif, mengekspos imajiner, membuat eksperimen perilaku, mengontrol stimulus, relaksasi terapan, pemantauan diri, dan psikoedukasi.

Hasil *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menunjukkan adanya perubahan pada tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta antara sebelum dan sesudah dilakukannya proses terapi, hal ini dibuktikan dengan menurunnya skor skala BAI yang dimiliki oleh semua peserta dari kategori *moderate severe* menjadi *mild moderate*. Hasil terapi tersebut menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat menurunkan tingkat kecemasan pada peserta.

Konsep dasar *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu pola pemikiran individu terbentuk melalui rangkaian stimulus, kognisi dan respon. Proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana individu berpikir, merasa dan bertindak (Meichenbaum, 1977). Hal ini dapat digambarkan melalui bagan paradigma psikopatologis *cognitive behavior* sebagai berikut:



Gambar 1. Analisis Fungsi *Cognitive Behavior*



Adanya disfungsi kognisi dan disfungsi emosi maka akan mempengaruhi individu dalam berperilaku. Sistem keyakinan/kepercayaan adalah penyebab utama gangguan perilaku atau psikopatologi. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) lebih menekankan pada masa kini, bukan masa lalu, bagaimana merubah kondisi saat ini untuk masa depan. Individu memiliki potensi menyerap pemikiran yang rasional dan tidak rasional, pemikiran yang tidak rasional maka akan menimbulkan gangguan emosi dan perilaku (Efron & Wootton, 2021).

Kerangka berfikir dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dunia adalah sederetan peristiwa yang netral, kemudian hal ini dipersepsi oleh individu atau ditafsirkan dengan pikiran yang mengalir dalam diri individu tersebut, pikiran ini biasanya disebut dengan dialog internal atau *self talk*. Kemudian semua pengalaman harus diproses melalui otak dan dimaknai secara sadar sebelum terbentuk respon emosional apapun, selanjutnya perasaan yang dimiliki oleh individu diciptakan oleh pikirannya sendiri, bukan oleh objektivitas peristiwa, hal inilah yang membuat adanya gangguan emosi pada individu berasal dari distorsi dalam berfikir (Terpstra dkk., 2021). Penjelasan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nauphal dkk (2021) menemukan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) layak untuk diterapkan oleh kelompok dengan gangguan kecemasan.

Selain itu Albin dkk (2015) menjelaskan tujuan terapi *Cognitive Behavior* adalah mengajak individu untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Terapis diharapkan mampu menolong individu untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri individu dan secara kuat mencoba mengurangnya. Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran-pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat dipergunakan untuk merubah mereka. Dalam kasus kelompok ini, dalam diri peserta ada pemikiran-pemikiran negatif atau distorsi kognitif yang dialami sehingga menyebabkan peserta mengalami gangguan kecemasan, permasalahan ini diharapkan dapat diubah menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan membantu peserta mencari bukti-bukti yang bertentangan dengan distorsi kognitif yang dimilikinya, sehingga dapat menentang pikiran dan emosi yang salah dalam diri peserta selama ini.

Teknik yang dilakukan dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu mengungkap pikiran individu melalui dialog internal atau *self talk* dan interpretasi terhadap berbagai kejadian yang dialaminya, terapis bersama individu mengumpulkan bukti yang menyanggah interpretasi yang telah dilakukan individu, dan menyusun desain eksperimen (PR) untuk menguji validitas interpretasi dan mengumpulkan data tambahan untuk diskusi dalam proses perlakuan terapeutik (Reinholt dkk., 2021).

Selain pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) peserta juga diberikan tehnik *grounding*. Teknik ini dapat membantu peserta menyadari bahwa mereka sedang berada di sini dan saat ini serta ketakutan yang ada di dalam diri mereka itu belum tentu terjadi dalam kehidupan mereka. Teknik ini juga membantu individu untuk menjadi lebih tenang ketika menghadapi suatu hal yang menyebabkan dirinya



merasa cemas (Kim dkk., 2020). Pelatihan *grounding* diharapkan dapat membantu peserta menjadi lebih tenang, rileks dan kembali pada keadaan saat ini sehingga peserta dapat mengontrol emosinya serta meningkatkan aktivitas sehari-hari untuk mencapai tujuan-tujuannya yang belum terlaksana. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih dkk (2021) bahwa penerapan *grounding* mampu mengurangi tingkat kecemasan yang dimiliki oleh individu.

Hasil evaluasi yang didapatkan selama pemberian terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) tidak hanya secara kuantitatif melainkan juga secara kualitatif berupa pernyataan dari peserta. Misalnya peserta menjadi lebih tenang dan rileks, menjadi sadar bahwa selama ini apa yang dipikirkan subjek itu adalah pikiran negatif dan belum tentu terjadi di masa depan, peserta menyadari bahwa pikiran-pikiran negatif yang dimiliki itu tidak terbukti kebenarannya, peserta menjadi dapat berfikir positif, peserta mampu memandang dari sudut pandang yang positif ketika menghadapi situasi yang menyebabkan dirinya cemas, dan peserta mampu menyadari bahwa selama ini kekhawatiran yang dirasakannya itu tidak akan hilang jika tidak dirubah dengan aksi atau perilaku yang membuat dirinya merasa tidak cemas lagi, serta peserta menjadi berani untuk melakukan kegiatan yang dulunya sama sekali takut untuk dilakukan.

Sebelum dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), para peserta memiliki pikiran-pikiran negatif dalam situasi yang membuat diri mereka merasa cemas, sehingga membuat peserta mengalami reaksi fisik yang berlebihan. Misalnya menjadi sakit kepala, jantung berdebar lebih kencang, keringat dingin, dan lain sebagainya, hingga akhirnya setelah mendapat *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), peserta mengakui bahwa diri mereka menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan gejala-gejala kecemasan yang dialami peserta sudah sedikit berkurang.

Pada beberapa proses terapi yang dilakukan, peserta mampu mengikuti setiap instruksi yang diberikan dengan baik. Para peserta mampu membangun keakraban yang cukup hangat dan dapat berbagi pengalaman yang dituliskan di masing-masing *worksheet*. Para peserta juga mampu mendengarkan dan memperhatikan peserta lainnya yang sedang berbicara, sehingga terapi berjalan dengan sangat kondusif. Selain itu terapis selalu mendampingi peserta ketika sedang menuliskan jawaban di lembar *worksheet* sehingga apabila ada bagian yang belum dipahami oleh peserta maka dapat membantu mengarahkan dan membantu memberikan contohnya, agar peserta dapat lebih memahami hal yang dimaksud pada kolom tertentu.

Hambatan yang dialami selama proses terapi yaitu sinyal yang tidak stabil, sehingga ada peserta yang tiba-tiba keluar dari *Google Meet*, akan tetapi hal ini hanya sebentar saja, kemudian dapat teratasi dengan baik. Selain itu anggota peserta dalam terapi ini hanya 4 orang, hal ini dikarenakan kurangnya kesiapan dalam mencari anggota, dan proses terapi dilakukan secara online, sehingga hal ini membuat suasana menjadi kurang terasa mendalam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh



individu dewasa di masa pandemi *Covid-19* . Keberhasilan pemberian terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) salah satunya disebabkan semua peserta siap untuk hadir secara penuh ketika mengikuti proses terapi tersebut. Selain itu semua peserta mampu untuk bekerjasama satu sama lain, sehingga semakin memperkuat keberhasilan terapi yang diberikan. Sebelum dilakukan terapi, para peserta memiliki pikiran-pikiran negatif dalam situasi yang membuat diri mereka merasa cemas, sehingga membuat peserta mengalami reaksi fisik yang berlebihan. Setelah diberikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) peserta menjadi lebih mampu untuk mengendalikan pikiran dan perasaannya, sehingga gejala kecemasan yang dirasakan peserta sudah berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Albin, J., Bailey, E., & Brodsky, S. (2015). *Cognitive behavior therapy: Recognize and overcome behaviors for a healthier, happier You*. Alpha.
- Bogucki, O. E., Craner, J. R., Berg, S. L., Wolsey, M. K., Miller, S. J., Smyth, K. T., Johnson, M. W., Mack, J. D., Sedivy, S. J., Burke, L. M., Glader, M. A., Williams, M. W., Katzelnick, D. J., & Sawchuk, C. N. (2021). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: Outcomes From a Multi-State, Multi-Site Primary Care Practice. *Journal of Anxiety Disorders*, 78(November 2020), 102345. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102345>
- Efron, G., & Wootton, B. M. (2021). Remote cognitive behavioral therapy for panic disorder: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 79(March), 102385. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102385>
- Hayes, S. C., Fisher, J. E., & Wiliam, O. (2013). *Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice*. John Wiley & Sons, Inc.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Irwan, E. N. (2015). *Buku pintar pemikiran tokoh-tokoh psikologi dari klasik sampai modern*. IRCiSoD.
- Kim, D., Madhani, D., Boevink, G., Sierra, J. Z., & Saldana, M. (2020). Nature Prescription and Health Outcomes: Grounding Exercise. *The University of British Columbia*. <https://doi.org/10.14288/1.0396367>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-Behavior Modification An Integrative Approach*. Plenum Press.
- Miller, C. B., Gu, J., Henry, A. L., Davis, M. L., Espie, C. A., Stott, R., Heinz, A. J., Bentley, K. H., Goodwin, G. M., Gorman, B. S., Craske, M. G., & Carl, J. R. (2021). Feasibility and efficacy of a digital CBT intervention for symptoms of Generalized Anxiety Disorder: A randomized multiple-baseline study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 70(September), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2020.101609>



- Nauphal, M., Swetlitz, C., Smith, L., & Rosellini, A. J. (2021). A Preliminary Examination of the Acceptability, Feasibility, and Effectiveness of a Telehealth Cognitive-Behavioral Therapy Group for Social Anxiety Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2021.04.011>
- Purwaningsih, P., Ismiriyam, F. V., Susilowati, E., Waluyo, U. N., Purwaningsih, P., Waluyo, U. N., & Hypnosis, F.-F. (2021). *The Effect Guide Imagery (Five Fingers Hypnosis) Toward Decreasing Of Anxiety To The Quarantine Isolation Patient In Covid-19*. 01(02).
- Reinholt, N., Hvenegaard, M., Christensen, A. B., Eskildsen, A., Hjorthøj, C., Poulsen, S., Arendt, M. B., Rosenberg, N. K., Gryesten, J. R., Aharoni, R. N., Alrø, A. J., Christensen, C. W., & Arnfred, S. M. (2021). Transdiagnostic versus Diagnosis-Specific Group Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders and Depression: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*. <https://doi.org/10.1159/000516380>
- Rizal, J. G. (2020). Pandemi covid-19, apa saja dampak pada sektor ketenagakerjaan indonesia? *Kompas.com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/11/102500165/pandemi-covid-19-apa-saja-dampak-pada-sektor-ketenagakerjaan-indonesia-?page=all>
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan Mental*. Fajar Media Press.
- Rukmini, S., Sudhir, P. M., Bhaskar, A., & Sundar, S. (2021). Journal of Affective Disorders Reports Identifying mediators of cognitive behaviour therapy and exposure therapy for social anxiety disorder (SAD) using repeated measures. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 100194. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100194>
- Serván-Mori, E., Gonzalez-Robledo, L. M., Nigenda, G., Quezada, A. D., González-Robledo, M. C., & Rodríguez-Cuevas, F. G. (2021). Prevalence of Depression and Generalized Anxiety Disorder Among Mexican Indigenous Adolescents and Young Adults: Challenges for Healthcare. *Child Psychiatry and Human Development*, 52(1), 179–189. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01001-9>
- Terpstra, J. A., van der Vaart, R., Ding, H. J., Kloppenburg, M., & Evers, A. W. M. (2021). Guided internet-based cognitive-behavioral therapy for patients with rheumatic conditions: A systematic review. *Internet Interventions*, 26, 100444. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100444>



IMPLEMENTASI DAN EFEKTIVITAS *TRAUMA HEALING* DALAM PENANGANAN ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL: *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Manik Aditya Karna¹, Nafa Aulia Rahma², Dewi Seftia Rosyidatul
Hilaliyyah³, Dian Veronika Sakti Kaloeti⁴

^{1,2,3,4} Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

manikaditya@students.undip.ac.id

Abstract

Sexual abuse against children is considered a crime that can cause negative and prolonged traumatic effects, a trauma healing therapy method is needed to deal with traumatic problems of children who are victims of sexual abuse. The purpose of this study is to determine the implementation and effective of trauma healing methods in handling child victims of sexual abuse. The method used is a systematic literature review using PRISMA guidelines. Search articles in this study using several databases, including Google Scholar, ResearchGate, Garuda, Microsoft Academic. The inclusion criteria used were articles discussing trauma healing and sexual abuse against children; articles published between 2012-2022. Through the results of screening and selection, 10 articles were obtained that met the research inclusion criteria. There are two Research Questions (RQ) assigned in this study. RQ1 was proposed to find out the name of the therapy used in handling the problem, and RQ2 is proposed to find out the effectiveness of trauma healing implementation. The final result obtained from this research is that the type of trauma healing method that is most widely used in journal articles and is effective in dealing with traumatic problems of children who are victims of sexual abuse is Play Therapy. The results of this study are expected to be useful as a source of information and also an additional reference for knowledge in dealing with traumatic problems of children who are victims of sexual abuse.

Keyword: child sexual abuse; trauma healing; systematic literature review

Abstrak

Kekerasan seksual pada anak dinilai sebagai sebuah kejahatan yang dapat menimbulkan efek negatif dan traumatik berkepanjangan diperlukan metode terapi *trauma healing* sebagai penanganan permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui implementasi dan efektivitas jenis metode *trauma healing* dalam penanganan anak korban kekerasan seksual. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan menggunakan panduan PRISMA. Pencarian artikel dalam penelitian ini menggunakan beberapa *database*, antara lain *Google Scholar*, *ResearchGate*, *Garuda*, *Microsoft Academic*. Adapun kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel membahas mengenai *trauma healing* dan kekerasan seksual pada anak; artikel diterbitkan antara tahun 2012-2022. Melalui hasil *screening* dan seleksi diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Terdapat dua *Research Question* (RQ) yang ditetapkan pada penelitian ini. RQ1 diajukan untuk mengetahui nama terapi yang digunakan dalam penanganan permasalahan, dan RQ2 diajukan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan trauma healing. Hasil akhir yang diperoleh dari penelitian ini adalah jenis metode *trauma healing* yang paling banyak digunakan dalam artikel jurnal dan efektif dalam dalam penanganan permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual adalah *Play Therapy*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat



bermanfaat sebagai sumber informasi dan juga referensi tambahan pengetahuan dalam penanganan permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual.

Kata Kunci: kekerasan seksual anak; *trauma healing*; *systematic literature review*

PENDAHULUAN

Salah satu fenomena yang menarik perhatian adalah kasus kekerasan yang terjadi pada sebagian kalangan di masyarakat, misalnya perempuan dan anak-anak. Berbagai jenis kekerasan dapat terjadi di tengah masyarakat, misalnya kekerasan seksual yang angkanya mengalami lonjakan dari waktu ke waktu, terutama di masa pandemic. Berdasarkan data yang diperoleh dari Komisi Nasional Perempuan dari tahun 2011 hingga 2019 terdapat lebih dari 46 ribu kasus kekerasan dengan pembagian kasus tersebut terjadi tanah publik, kejahatan internet, dan sebagainya. Kasus kekerasan seksual ini mengalami peningkatan dari waktu ke waktu, terutama mengalami peningkatan selama masa pandemic COVID-19 yang telah berlangsung selama dua tahun terakhir. Data yang diperoleh dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) dipublikasikan oleh Kementerian Perlindungan Perempuan dan Anak pada periode Januari hingga Juli 2020, tercatat terdapat 1.848 kasus kekerasan seksual terhadap anak dan terus bertambah dari waktu ke waktu (Aristi et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa fenomena kekerasan seksual terhadap anak bukan lagi menjadi masalah remeh dan perlu diperhatikan, devaluasi, serta diberikan tindak lanjut mengingat dampak dari kasus kekerasan seksual terhadap anak juga bukan menjadi masalah kecil.

Dampak fisik dan psikologis anak yang menjadi korban kekerasan seksual dapat mempengaruhi jangka pendek dan jangka panjang kondisi anak tersebut. Dampak panjang dari kasus kekerasan seksual yang dialami anak diantaranya memunculkan kerusakan psikologis berupa trauma mendalam yang dialami oleh anak-anak, gangguan disfungsi seksual, terjadinya penyimpangan seksual, depresi akut, kecemasan tidak terkendali, agresivitas, ketakutan, antisosial, dan pembalasan dendam untuk melakukan kekerasan seksual lainnya, hingga keinginan bunuh diri. Sedangkan efek jangka pendek pada anak korban kekerasan seksual misalnya depresi, kondisi kemurungan, kondisi kegelisahan, kondisi gangguan emosional, menyendiri (Bariah et al., 2019). Kekerasan seksual pada anak juga memberikan dampak jangka panjang dalam beberapa kerusakan sistem otak hingga disfungsi otak (dalam integrasi sensorik, motorik, atensi, memori, modulasi gairah fisiologis, dan lain-lain. Selain itu, untuk dampak secara seksual baik jangka pendek maupun jangka panjang yang dialami anak sebagai korban diantaranya risiko terinfeksi penyakit seksual menular, gangguan reproduksi, serta tidak mampu memiliki keturunan (Zahirah, et al., 2019).

Dampak yang ditimbulkan dari kekerasan seksual terhadap anak memerlukan penanganan dan penyembuhan, terlebih pada dampak trauma yang dialami anak tersebut. Istilah ini merujuk pada trauma healing yang didefinisikan sebagai suatu upaya penyembuhan trauma melalui pemberian keringanan beban pikiran atas trauma yang dialami anak, meminimalisir ketegangan, rasa takut, serta menghapus



memori menyakitkan atas kejadian tersebut, sehingga mampu memulihkan kondisi psikologis anak atas pengalaman menyakitkan dan menjadikannya kembali pada kehidupan normal (Sa'i et al., 2018). Beberapa intervensi yang dapat diberikan pada anak korban kekerasan seksual, diantaranya melalui penerapan teknik *imaginative pretend play* (Nawangsari, 2017), pelayanan konseling realitas, menjalani art-therapy, dan terapi perilaku kognitif (CBT) dalam menangani PTSD korban (Rahmah, et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti memiliki ketertarikan dan merasa bahwa penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengkaji implementasi dan efektivitas berbagai upaya trauma healing untuk menyembuhkan dampak psikologis dan fisik jangka pendek maupun jangka panjang bagi anak yang menjadi korban kekerasan seksual di Indonesia. Penelitian ini juga dianggap penting untuk dilakukan dengan mempertimbangkan prevalensi kasus tersebut terus mengalami peningkatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review*. Studi desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah PRISMA (*Prefferes Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) (Page et al., 2021).

Pencarian Data

Pencarian data menggunakan bantuan aplikasi Publish or Perish version 8. Pencarian pada penelitian ini menggunakan 4 database antara lain *Google Scholar*, *ResearchGate*, *Garuda*, *Microsoft Academic*. Pencarian menggunakan PoP8 menghasilkan 500 artikel dan selanjutnya penyaringan artikel yang sesuai menggunakan aplikasi Rayyan menghasilkan 10 artikel, serta disimpan dalam perangkat lunak Mendeley.

Strategi Pemilihan Data

Proses pencarian artikel berpedoman pada kata kunci dengan topik dari judul *systematic literature review*, yaitu trauma healing dan kekerasan seksual pada anak. Langkah pencarian artikel untuk review diawali dengan penggunaan kata kunci yang ditentukan, tahap berikutnya penyaringan untuk menentukan artikel yang diproses dan artikel di bawah standar yang tidak diproses. Terakhir, artikel yang akan direview (Page et al., 2021).

Kriteria Studi

Kriteria inklusi artikel yang akan direview dalam penelitian ini antara lain 1) artikel penelitian dari rentang tahun 2012-2022; 2) artikel berbahasa Indonesia; 3) menggunakan desain penelitian kuantitatif dan kualitatif; 4) penelitian yang berfokus mengenai trauma dalam penanganan permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual.

Research Questions (RQ):

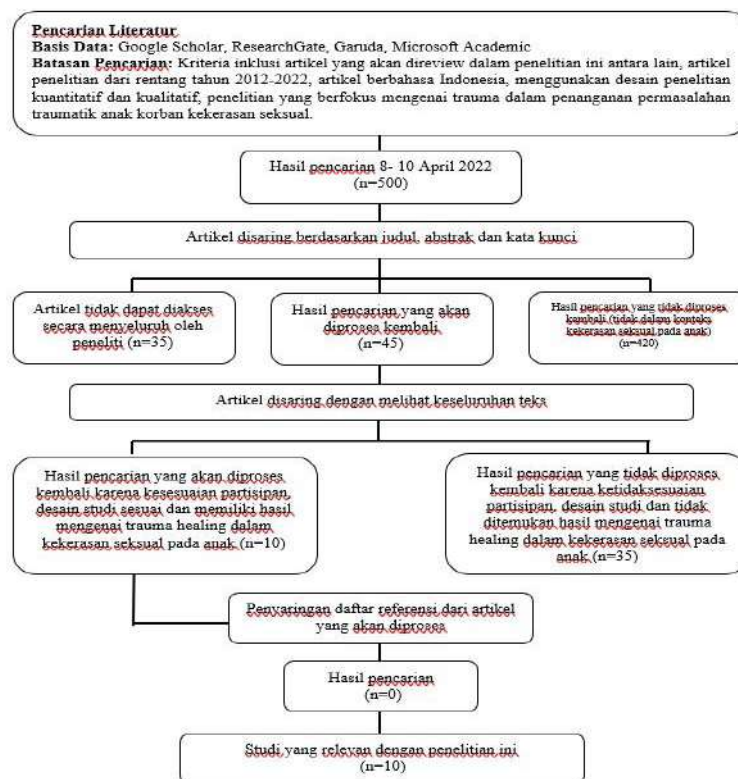
RQ1: Apa nama terapi yang digunakan dalam penanganan permasalahan-permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual?

RQ2: Bagaimana efektivitas metode terapi yang dilakukan dalam penanganan permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual?

PEMBAHASAN

Proses pencarian artikel dalam penelitian ini dilakukan dari tanggal 8-10 April 2022. Pencarian artikel menggunakan aplikasi *Publish or Perish version 8* menghasilkan 500 artikel dari 4 database diantaranya *Google Scholar*, *ResearchGate*, *Garuda*, *Microsoft Academic*. Selanjutnya, artikel disaring berdasarkan duplikasi, judul, abstrak, dan kata kunci. Proses penyaringan menghasilkan 45 artikel untuk diproses kembali, 35 artikel tidak dapat diakses secara menyeluruh oleh peneliti, dan 420 artikel tidak diproses ulang (tidak dalam konteks pelecehan seksual terhadap anak).

Dari 45 artikel yang sesuai dengan judul dan abstrak, 10 artikel yang diperoleh akan diproses ulang karena kesesuaian partisipan, desain studi yang sesuai, dan memiliki hasil mengenai trauma healing dalam penanganan anak korban kekerasan seksual, sedangkan 35 artikel yang tersisa tidak diproses kembali karena ketidaksesuaian partisipan, desain studi, dan tidak ditemukan hasil mengenai trauma healing dalam trauma healing dalam penanganan anak korban kekerasan seksual. Kemudian, daftar referensi disaring dari artikel yang akan diproses. Akhirnya, 10 artikel yang relevan ditemukan untuk ditinjau dalam penelitian ini. Proses pencarian artikel dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 7. Tahapan Pencarian Artikel



Tabel 1.
Ringkasan Review Artikel

No	Peneliti	Variabel	Subjek	Metode	Jenis Terapi	Hasil Penelitian	Negara
1	Anggreiny et al (2013)	<i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> , regulasi emosi, remaja korban kekerasan seksual	2 remaja	Pra eksperimen	<i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh <i>REBT</i> untuk meningkatkan Kemampuan regulasi emosi pada remaja korban kekerasan seksual. Pada kedua subjek, aspek <i>strategy</i> mengalami peningkatan yang menunjukkan bahwa subjek mulai mampu menemukan cara dalam meregulasi emosi.	Indonesia
2	Desiningrum (2018)	<i>Family Therapy dan Story Telling Therapy</i> , Anak korban kekerasan seksual	2 Anak usia 6-8 tahun	Terapi Kuratif dan <i>Observational Analysis</i>	<i>Family Therapy dan Story Telling Therapy</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak kekerasan seksual adalah subyek tidak mau sekolah dan perasaan rendah diri, menarik diri dari pergaulan, mudah tersinggung, dan agresif. Setelah subyek bersama keluarga menjalankan terapi selama 6 bulan terlihat progresivitas perilaku berupa anak kembali bersekolah, mampu mengerjakan soal-soal	Indonesia



						matematika dasar, mudah tersenyum dan tertawa, mau kembali bermain dengan teman, meski intensitasnya belum seperti sedia kala. Temuan lain dalam penelitian adalah terbentuknya <i>family cohesiveness</i> .	
3	Ikhwanisifa at al (2019)	<i>Islamic Group Play Therapy, Help Seeking Behavior</i> , anak yang rentan mengalami pelecehan seksual	15 anak	Eksperimen dengan metode <i>one sample pre-test, pos-test group design</i>	<i>Islamic Group Play Therapy</i>	hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan pelatihan pada anak korban pelecehan seksual dan anak yang rentan mengalami kekerasan seksual, anak sudah mulai memiliki pemahaman tentang seks yang benar dan mulai tahu bagaimana teknik atau langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencari bantuan saat dihadapkan pada peristiwa pelecehan seksual.	Indonesia
4	Kurniawati (2013)	<i>Intervensi Parent-Child Interaction Therapy</i> , anak, intervensi <i>sexual abuse</i>	Orang tua dan anak	Kajian klinis dengan dasar teoritis	<i>Intervensi Parent-Child Interaction Therapy</i>	<i>Intervensi Parent-Child Interaction Therapy (PCIT)</i> membantu orang tua melakukan interaksi dengan teknik pengasuhan	Indonesia



						maupun pendampingan pada anak-anak, di antaranya mengatasi kasus seksual abuse, mengurangi dampaknya secara fisik maupun psikologis.	
5	Maslihah (2013)	kekerasan seksual anak, <i>play therapy</i>	1 anak	Kualitatif: <i>Case Study</i>	<i>Play Therapy</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui terapi bermain diperoleh informasi tentang lokasi dan kronologis kekerasan. Selain itu subyek melalui terapi bermain subyek dapat mengekspresikan perasaan marah sehubungan dengan kasus yang terjadi.	Indonesia
6	Nawangsari (2017)	<i>Imagintive Pretend Play</i> , perilaku agresif, anak korban kekerasan seksual	1 anak	Eksperimental <i>action research</i> <i>Single Subject Design</i>	<i>Imagintive Pretend Play Therapy</i>	Hasil penelitian menunjukan bahwa penerapan Teknik <i>Imagintive Pretend Play</i> dalam penanganan masalah perilaku agresif anak korban kekerasan seksual. jumlah frekuensi agresivitas fisik anak yang terdiri dari memukul, merebut, melempar, mengacungkan kepalan tangan	Indonesia



						<p>untuk mengancam dan menirukan aktivitas seksual orang dewasa berjumlah 39 turun menjadi 11 setelah intervensi. Jumlah frekuensi agresivitas verbal yang terdiri dari membentak, mengejek atau menghina dan mengeluarkan kata kotor berjumlah 32 turun menjadi 9 setelah intervensi</p>	
7	Rahmah (2021)	Traumatik, Anak korban kekerasan seksual, <i>Art Therapy</i>	Kajian Literatur yang terdiri buku dan jurnal ilmiah	Studi literatur	<i>Art Therapy</i>	<p>Hasil yang penulis temukan dengan menelaah teori-teori menunjukkan bahwa <i>art therapy</i> bisa menjadi salah satu <i>therapy</i> yang dapat menangani permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual. Dengan <i>art therapy</i>, anak dapat menuangkan perasaan dan menggambarkan kondisi yang terjadi melalui media seni yang diinterpretasikan lewat gambar dan warna.</p>	Indonesia
8	Reliani (2020)	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	<i>Post-Traumatic Stress</i>	<i>Literature Review</i>	<i>Cognitive Behavioral</i>	Berdasarkan <i>literature review</i> didapatkan hasil	Indonesia



		(CBT), <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD), Anak korban kekerasan seksual	<i>Disorder Child Sexual Abuse</i> sebanyak 10 artikel		<i>Therapy</i> (CBT)	terkait, terdapat 9 artikel atau jurnal yang sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu adanya pengaruh penggunaan CBT terhadap PTSD pada anak korban kekerasan seksual dengan hasil mengalami penurunan trauma.	
9	Syahri (2019)	<i>Play Therapy, Trauma, Anak yang mengalami kekerasan seksual</i>	Kajian Literatur yang terdiri buku dan jurnal ilmiah	Kajian literatur	<i>Play Therapy</i>	Penggunaan <i>Play Therapy</i> dapat dikatakan baik digunakan dalam menyelesaikan kasus trauma bagi anak-anak yang menjadi korban kasus kekerasan seksual, dengan sikap naluri anak yang menyukai aktivitas mengenai bermain, maka dengan memanfaatkan kesukaan pada anak tersebut konselor dapat mengungkapkan bagaimana keadaan psikologis anak atau bagaimana trauma yang dirasakan oleh anak melalui kegiatan bermain yang dilakukan oleh anak.	Indonesia
10.	Zahrawani (2017)	<i>Parent Child Interaction Therapy</i> (PCIT),	1 anak berusia 13 tahun	kuantitatif dengan jenis eksperimen subjek	<i>Parent Child Interaction</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>parent child interaction</i>	Indonesia



Anak Pelaku kekerasan Sexual	tunggal (<i>single subject design</i>)	<i>Therapy</i> (PCIT)	<i>therapy</i> efektif untuk menangani anak sebagai pelaku kekerasan seksual, baik dari segi perilakunya, kognisi, emosi, dan juga sosial subjek.
------------------------------	--	-----------------------	---

RQ1: Terapi yang digunakan dalam penanganan permasalahan permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual.

Terapi *trauma healing* dalam penanganan permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual terdiri dari enam nama terapi *trauma healing* dengan *play therapy* sebagai jenis terapi yang paling banyak digunakan dalam penelitian, yaitu empat penelitian. *Parent-Child Interaction Therapy* digunakan dalam dua penelitian. *Rational Emotive Behavioural Therapy*, *Art Therapy*, *Cognitive Behavior Therapy*, dan *Family Therapy* dan *Story Telling Therapy* masing-masing satu dalam penelitian.

Dalam penelitian Syahri (2019) menyatakan bahwa *play therapy* merupakan teknik yang digunakan untuk dapat mengungkapkan berbagai keadaan perasaan atau menghilangkan suatu hal yang mengganggu pikiran khususnya bagi anak-anak yang lingkungan atau tugasnya adalah bermain. *play therapy* yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut atau trauma bagi anak-anak, memiliki maksud atau tujuan agar anak dapat mengkomunikasikan perasaannya kepada orang dewasa, atau menyampaikan pesan yang tidak dapat disampaikan secara langsung oleh anak karena rasa takut atau trauma yang mereka alami, berbagai macam pilihan permainan yang dapat digunakan oleh anak, maka setiap permainan yang anak mainkan memiliki makna tersendiri atau simbolis keadaan anak atau hal yang anak-anak rasakan secara psikologisnya (Mashar, 2011). Penggunaan *play therapy* dapat membantu anak mengungkapkan, mengkomunikasikan, mengeksplorasi keadaan perasaan mereka secara terbuka kepada lingkungan sekitar dengan menggunakan alat peraga permainan yang mereka pilih (Sholihat & Nasrullah, 2018).

Sedangkan *art therapy* mempunyai tujuan untuk mengungkapkan kejadian sebenarnya yang terjadi pada anak yang mengalami kekerasan seksual, *art therapy* meliputi proses kreatif, visual, dan psikoterapi untuk meningkatkan kesejahteraan secara kognitif, emosional, fisik dan spiritual (Rahmah et al., 2021). Dalam *art therapy* mengetahui makna-makna dalam gambar yang dibuat, namun sebuah gambar biasanya tidak mampu mengungkapkan segalanya. Dalam penafsiran gambar tersebut tidak bisa tergesa-gesa tanpa mengenal dengan jelas pembuatnya, selain itu dibutuhkan profesional untuk menafsirkan gambar (Davido, 2012).



Dalam penelitian Kurniawati (2013) menyatakan *Parent-Child Interaction Therapy* atau PCIT dilakukan untuk menangani anak-anak dengan indikasi mengalami perilaku patologis, kombinasi yang di terapkan cukup unik antara lain terapi perilaku, terapi bermain dan pelatihan orang tua yang mengajarkan berbagai teknik interaksi kepada anak. Anak-anak korban kekerasan seksual sering kali memiliki perilaku tidak taat dan agresif, melalui PCIT orang tua belajar untuk menjalin ikatan dengan anak-anak mereka dan mengembangkan gaya pengasuhan yang lebih efektif memenuhi kebutuhan anak yang pernah mengalami pengalaman negatif tersebut. Misalnya orang tua belajar memperkuat model dan menemukan cara konstruktif pengelolaan emosi, seperti frustrasi, trauma, dan ketertekanan psikis yang dialami anak (Chaffin et al., 2012).

Dalam penelitian Anggreiny et al. (2013) dijelaskan bahwa *Rational Emotive Behavioural Therapy* atau REBT mampu mempengaruhi kemampuan regulasi emosi pada anak korban kekerasan seksual. Regulasi emosi dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya adalah memilih situasi, memodifikasi situasi, mengalihkan perhatian dan mengubah kognitif. Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi adalah adanya kesalahan dalam proses kognitif, adanya kesalahan dalam menilai situasi. Berdasarkan konsep dasar dari REBT, emosi dan perilaku merupakan hasil dari proses kognitif. Gangguan emosi berasal dari adanya kesalahan dalam berfikir terhadap suatu kejadian. Kesalahan dalam proses berfikir menyebabkan timbulnya pikiran-pikiran yang irasional yang tidak masuk akal, menyalahkan diri sendiri serta menimbulkan masalah emosi.

Berdasarkan ringkasan analisis data dalam penelitian, *play therapy* merupakan jenis metode terapi yang nama dan efektivitasnya paling banyak digunakan dalam artikel jurnal penelitian yang dikaji dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan teknik *play therapy* (terapi bermain) kegiatan utama yang dilakukan adalah bermain yang sangat disukai oleh anak-anak sehingga anak-anak yang mengalami kejadian kekerasan seksual dapat kembali ke dunianya yaitu bermain dan dapat melupakan kejadian kekerasan seksual yang mereka rasakan.

RQ2: Efektivitas metode pelaksanaan *trauma healing* dalam penanganan permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual

Pelaksanaan *trauma healing* yang terdiri dari enam jenis terapi *trauma healing*, hanya metode *parent-child interaction therapy* yang dilakukan oleh Kurniawati (2013) yang tidak efektif dalam pelaksanaan *trauma healing* dalam penanganan permasalahan traumatik anak korban. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi biaya yang cukup tinggi untuk ruangan yang representative dan didukung media audio visual, konsistensi dan fokus menjalani program kurang intensif, dan keadaan resistensi antara sistem layanan yang menreapkan pendekatan baru.

Efektivitas *art therapy* terbukti dapat menurunkan kecemasan pada klien korban kekerasan seksual, *art therapy* dapat membantu anak untuk dapat mengekspresikan apa yang ingin di ungkapkan dan di gambarkan pada kejadian yang terjadi sebenarnya. Walaupun gambar tidak akan memberikan informasi secara utuh



terhadap apa yang terjadi, setidaknya ada beberapa informasi yang tidak bisa anak sampaikan dapat dimengerti dengan menelaah simbol-simbol atau warna yang digunakan dalam gambar anak tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan Rahmah (2021) *art therapy* terbukti efektif dapat menurunkan kecemasan pada klien korban kekerasan rumah tangga.

Pada *play therapy* terbukti efektivitasnya pada penelitian yang dilakukan Syahri (2019) *play therapy* dapat membantu anak untuk mengekspresikan dirinya, melatih anak bersosialisasi, mengungkapkan dan mengkomunikasikan bagaimana perasaan psikologis anak. Dengan *play therapy* anak bisa memiliki rasa aman dan percaya saat bermain, dapat menjadikan anak pribadi yang menyenangkan dan merasa aman saat bermain dengan lingkungannya. Dalam penelitian Maslihah (2013) dikemukakan bahwa beberapa media permainan yang digunakan pada *play therapy* sebagai media untuk mengilustrasikan kronologi yang dialami oleh anak korban kekerasan seksual, korban dapat merasakan kesal dan intonasi suara menjadi tinggi ketika permainan boneka yang dianalogikan oleh korban. *Islamic Group Play Therapy* dalam penelitian Ikhwanisfa et al., (2019) Dijelaskan bahwa salah satu interpretasi pendidikan psikologi terkait pendidikan seks didasarkan pada pendekatan agama Islam dan mengajarkan anak untuk menghadapi situasi yang mengancam. Hal ini dinilai efektif bagi anak karena sesuai dengan tahapan perkembangan kognitif anak pada tahapan operasional konkrit.

Sedangkan untuk *Parent Child Interaction Therapy* (PCIT) dinilai efektif dalam menangani kasus anak sebagai korban kekerasan seksual hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Zharawani (2017) implementasi *parent child interaction therapy* pada dasarnya menjelaskan bahwa pentingnya orangtua menerapkan pengasuhan otoritatif dengan cara memenuhi dua kebutuhan anak yaitu kebutuhan anak akan kasih sayang dan batasan perilaku. Dua Kebutuhan ini dituangkan dalam dua fase terapi yaitu *child direct interaction* (CDI) dan *parent direct interaction* (PDI). Fase CDI menggunakan konsep pendekatan teori attachment dimana pada fase ini orangtua mengembangkan hubungan yang secure terhadap subyek MR sehingga pada fase ini akan tercipta interaksi orangtua dan anak yang lebih hangat dan positif (idealnya). Dapat disimpulkan jenis metode *trauma healing* yang dilakukan oleh sembilan peneliti lain seluruhnya dinilai efektif dalam penanganan permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa berdasarkan hasil *systematic literature review*, jenis metode *trauma healing* yang paling banyak digunakan dalam artikel jurnal dan efektif dalam penanganan permasalahan traumatik anak korban kekerasan seksual adalah *play therapy*.

Play Therapy adalah suatu pendekatan sistematis untuk mendapatkan kesadaran dalam dunia anak atau wawasan anak melalui wahana utama komunikasi mereka, yaitu bermain yang merupakan cara yang terbaik untuk anak mengekspresikan perasaannya. Karenanya penulis berpendapat bahwa metode bermain dapat diaplikasikan dalam proses pengungkapan kasus kekerasan terhadap anak. Dibalik



sikap mayoritas anak yang cenderung menyatakan secara jujur apa adanya dan apa yang sebenarnya terjadi, pada anak-anak korban kekerasan seksual umumnya mereka berada dalam tekanan dan ancaman pelaku untuk tidak mengungkapkan apa yang terjadi. Selain itu, keterbatasan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan terutama kepada orang asing menjadi hambatan tersendiri dalam proses identifikasi kasus atau penyelidikan. Oleh karena itu mengajak anak bermain menjadi salah satu pendekatan dalam proses penanganan kasus kekerasan terhadap anak termasuk sejak proses identifikasi kasus.

DAFTAR PUSTAKA

- Amriana, A., & Munir, M. (2018). Layanan Konseling Realitas Untuk Menangani Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Anak Korban Kekerasan Seksual. In *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 162-172).
- Anggreiny, N., Sulistyaningsih, W. 2013. Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 5 (2). <https://doi.org/10.31289/analitika.v5i2.786>
- Aristi, N., Janitra, P. A., & Prihandini, P. (2021). Fokus narasi kekerasan seksual pada portal berita daring selama pandemi COVID-19. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 9(1), 121-137. <https://doi.org/10.24198/jkk.v9i1.30673>
- Andriani, Z. Z. D., & Nahdliyah, A. (2018). Upaya Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak Melalui Pendidikan Kesehatan Reproduksi Sejak Dini. *LOYALITAS, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 126-148.
- Bariah, O., & Marlina, R. (2019). Tinjauan Psikologi dan Agama Terhadap Tindak Kekerasan pada Anak. *Jurnal Studia Insania*, 7(2), 92-107. <https://dx.doi.org/10.18592/jsi.v7i2.2646>
- Desiningrum, D. R., Fauziah, N. 2018. Psikologi Islami dalam Penanganan Anak Korban Kekerasan Seksual (Family Therapy dan Story Telling Therapy). *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*.
- Ikhwanisifa, Raudatussalamah, Susanti, R. 2019. Islamic Group Play Therapy : Upaya Pengembangan Keterampilan Help Seeking Behaviour dalam Menghadapi Kekerasan Seksual pada Anak. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol. 2 (2). [https://doi.org/10.25299/ge.2019.vol2\(2\).4467](https://doi.org/10.25299/ge.2019.vol2(2).4467)
- Kurniawati, H. 2014. Intervensi Sexual Abuse pada Anak dengan Parent-Child Interaction Therapy (PCIT). *Jurnal Yin Yang*, Vol. 9 (1). Retrieved from <http://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/yinyang/article/view/1184>
- Maslihah, S. 2013. Play Therapy dalam Identifikasi Kasus Kekerasan Seksual terhadap Anak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 4 (1).



- Nawang Sari, I. P. 2017. Penerapan Teknik Imaginative Pretend Play terhadap Penanganan Masalah Perilaku Agresif Anak Korban Kekerasan Seksual di Bandung. *PEKSOS : Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, Vol. 16 (1).
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *The BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Radhitya, T. V., Nurwati, N., & Irfan, M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 111-119. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29119>
- Rahmah, V. M., Arifah, I. M., Widyastuti, C. 2021. Penanganan Kondisi Traumatik Anak Korban Kekerasan Seksual Menggunakan Art Therapy : Sebuah Kajian Literatur. *Acta Islamica Counsenesia : Counseling Research and Applications*, Vol. 1 (1). <https://doi.org/10.15575/aicra.v1i1.83>
- Reliani, Tsani, A. M., Winata, S. G. 2020. Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Post Traumatic Stress Disorder pada Anak Korban Kekerasan Seksual: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 5 (1).
- Rini, R. (2020). Dampak Psikologis Jangka Panjang Kekerasan Seksual Anak (Komparasi Faktor: Pelaku, Tipe, Cara, Keterbukaan Dan Dukungan Sosial). *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 1-12.
- Sa'i, M., & Acim, S. A. (2018). Trauma healing bagi masyarakat terdampak gempa Desa Gumantar Kecamatan Kayangan Lombok Utara. *TRANSFORMASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 14(1), 1-12. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v14i1.570>
- Syahri, L. M., Ifdil. (2019). Penggunaan Play Therapy dalam Mengurangi Rasa Trauma Anak yang Mengalami Kekerasan Seksual. *SCHOULID : Indonesian Journal of School Counseling*, Vol. 4 (2). 10.23916/08402011
- Zahirah, U., Nurwati, N., & Krisnani, H. (2019). Dampak dan penanganan kekerasan seksual anak di keluarga. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 10.
- Zahrawani, H. A. (2017). Implementasi Parent Child Interaction Therapy dalam Penanganan Kasus Anak Pelaku Kekerasan Seksual di Bandung. *PEKSOS : Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, Vol. 16 (1).



PENGGUNAAN IDIOM SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA DEWASA AWAL

Maybelline Friska¹, Kathleen Rachel², Faustina Edith Aluwi³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana
Jl. Tanjung Duren Raya No.4, Jakarta Barat, Indonesia

maybelline.2018fpsi049@civitas.ukrida.ac.id

Abstract

In today's modern era, emerging individuals are vulnerable to social media exposure, where information about mental health issues is easily accessible. The rise of mental health awareness in emerging adults, particularly in the context of the COVID-19 pandemic, leads to an increase in the use of mental health state idioms to represent their mental health states. This is apparent by the employment of various popular idioms to convey their mental health conditions. However, misuse of vocabularies in the portrayal of psychological experience could lead to misinterpretation and ineffective help-seeking. This is a descriptive study with a quantitative approach that aims to identify idioms that emerging adults employ to describe different mental health states. An online questionnaire with open questions was employed in this study to collect data. Participants were asked to write vocabularies which represent each category of mental health states. Research participants consisted of 103 university students, aged 19 to 26 years old. Descriptive statistics such as frequencies and percentages of vocabularies were used to present the data. The study's findings revealed that "sad" is the idiom that is typically used to depict mental health distress, meanwhile "grief" is the most commonly used idiom to describe mental health distress, followed by "depression" to represent mental disorders. Findings of this research contribute in providing a recommendation for the development of education in mental health literacy.

Keywords: emerging adults; idioms; mental health states; mental health awareness; mental health literacy

Abstrak

Kelompok dewasa awal di era modern saat ini merupakan generasi yang terpapar oleh berbagai arus media sosial di mana informasi mengenai isu kesehatan mental menjadi mudah diakses. Peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental khususnya pada konteks pandemi COVID-19 membuat kelompok ini mengadopsi beberapa ungkapan kata yang digunakan dalam mengkomunikasikan kondisi kesehatan mental mereka. Hal ini ditandai dengan banyaknya ungkapan populer yang digunakan untuk menunjukkan situasi kesehatan mental mereka. Namun, penggunaan kata yang keliru dalam menggambarkan pengalaman psikologis dapat mengarah pada pemahaman dan pencarian pertolongan yang kurang tepat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi idiom yang digunakan oleh kelompok dewasa awal dalam mengungkapkan penggambaran pada setiap situasi kesehatan mental yang berbeda. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner *online* dengan pertanyaan terbuka, di mana partisipan diminta untuk menuliskan kosakata yang mewakili tiap kategori situasi kesehatan mental. Partisipan penelitian ini adalah 103 mahasiswa berusia 19 sampai 26 tahun. Data disajikan menggunakan statistik deskriptif, yaitu frekuensi dan persentase kosakata. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan idiom "sedih" dalam menggambarkan *mental distress*, "berduka" dalam menggambarkan kondisi *mental health problem*, serta istilah "depresi" dan dalam menggambarkan situasi *mental disorder*. Temuan penelitian berkontribusi untuk memberikan rekomendasi pengembangan edukasi literasi kesehatan mental.

Kata kunci: dewasa awal; idiom; situasi kesehatan mental; kesadaran kesehatan mental; literasi kesehatan mental



PENDAHULUAN

Pada tahun pertama kemunculan pandemi COVID-19, prevalensi tingkat kecemasan dan depresi secara global meningkat sebesar 25% (World Health Organization [WHO], 2022). Kenaikan prevalensi ini diiringi oleh bertambahnya kesadaran kesehatan mental pada masyarakat. Survei yang dilakukan oleh YouGov America menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah masyarakat Amerika Serikat berusia 18-24 tahun yang mencari dan menggunakan layanan konseling kesehatan mental selama pandemi sebesar 13% (Ballard, 2020). Kesadaran ini kemudian mengarah pada eskalasi diskusi isu kesehatan mental pada media massa yang memperkenalkan berbagai istilah gangguan mental, yang sebelumnya jarang muncul pada diskursus kaum muda. Semenjak masa pandemi mulai marak muncul berbagai kampanye di media sosial mengenai kesehatan mental pada masa pandemi. Salah satunya adalah kampanye yang dibuat oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di salah satu universitas swasta bertujuan untuk memperkenalkan isu mengenai kesehatan mental khususnya untuk mahasiswa dan menjaga kesehatan mental pada masa pandemi (Widjaya, Erna, & Wardaningsih, 2020).

Akan tetapi menurut amatan lapangan penulis, tidak jarang kaum muda kini dengan mudah menggunakan istilah gangguan mental untuk menggambarkan perasaan atau pengalaman negatif yang dialami sehari-hari seperti kata sifat; "aku sangat OCD", atau "aku depresi karena mendapatkan nilai rendah pada ujian akhir", dan sebagainya. Amatan ini memberikan sebuah pemahaman bahwa peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental turut memicu sebuah paradoks. Hal ini digambarkan dengan penyematan nama-nama gangguan mental kepada diri sendiri, walaupun konteks situasi yang dihadapi tidak sesuai dengan nama yang disematkan. Fenomena ini bukan menjadi sebuah isu baru, melainkan sebuah efek samping dari peningkatan kesadaran terhadap ancaman masalah kesehatan mental, salah satunya adalah gangguan mental. Dengan demikian, peningkatan kesadaran akan kesehatan mental turut memerlukan peningkatan literasi kesehatan mental.

Perasaan negatif merupakan stressor yang wajar dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Stresor ini esensial untuk meningkatkan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi persoalan. Namun, apabila istilah gangguan mental digunakan untuk menggambarkan semua perasaan ini, pemaknaan akan pengalaman individu menjadi tidak tersampaikan dengan jelas, karena pada kondisi ini individu tidak memerlukan pertolongan profesional. Bantuan profesional lebih sesuai apabila diberikan pada individu dengan situasi gangguan mental. Kekeliruan dalam memilih ekspresi kata yang digunakan untuk menginterpretasi pengalaman psikologis dapat berakibat fatal karena dapat mengarah pada pemahaman dan pencarian pertolongan yang kurang tepat. Maka dari itu, mengenali kosakata yang digunakan untuk menggambarkan situasi kesehatan mental yang dialami merupakan salah satu komponen penting dalam literasi kesehatan mental (Kutcher, Wei, Carr, Rodger, Gilham & Baxter, 2019).

Perkembangan dewasa awal terjadi pada rentang usia 18-25 tahun, di mana individu mengalami transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Masa ini ditandai oleh adanya proses perkembangan identitas diri dan penyesuaian diri menjadi seorang dewasa muda (Arnett, 2007). Arnett (2007) berpendapat bahwa meskipun pada



tahap ini individu merasa memiliki kebebasan untuk bereksplorasi dan menjadi mandiri, berbagai tekanan yang dialami tidak jarang membuat kelompok ini merasa kehilangan arah dan menjadi rentan terhadap masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, literasi kesehatan mental menjadi esensial dalam masa perkembangan ini untuk memfasilitasi proses adaptasi individu.

Aspek literasi kesehatan mental yang menjadi fokus studi ini adalah serangkaian kosakata atau ekspresi kata yang digunakan untuk menggambarkan situasi kesehatan mental individu, yaitu *idioms of distress*. Idiom digunakan sebagai representasi ungkapan untuk mengkomunikasikan pengalaman penderitaan sehari-hari atau pengalaman yang lebih mengarah pada gangguan mental (Lewis-Fernandez & Kirmayer, 2019). Menurut Kutcher et al. (2019), terdapat empat situasi kesehatan mental; 1) *no distress, no problem*, dan *no disorder*, 2) *mental distress*, 3) *mental health problems*, dan 4) *mental disorder*. Situasi pertama mengacu pada situasi yang netral di mana keadaan individu sedang tidak terganggu. Kedua, situasi *mental distress* ditandai oleh adanya stressor dari lingkungan yang memunculkan respon stres dari individu, seperti merasa khawatir atau frustrasi. Pada situasi *mental health problems*, stressor lingkungan lebih signifikan dan berat, seperti mengalami keduakaan, masalah tidur, dan sebagainya yang memerlukan dukungan lebih dari keluarga atau konseling. Terakhir, *mental disorder* mengacu pada kondisi klinis yang memerlukan adanya diagnosis profesional berdasarkan panduan DSM-V, seperti mengalami gangguan kecemasan, usaha bunuh diri, atau kondisi psikologis lainnya yang lebih serius.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran akan idiom yang digunakan oleh kelompok dewasa awal dalam mengungkapkan penggambaran pada setiap situasi kesehatan mental. Secara teoritis, penelitian ini memberikan sumbangsih pada bidang Kesehatan Mental, khususnya pada perkembangan literatur mengenai literasi kesehatan mental. Secara praktis, manfaat penelitian ini dapat berkontribusi untuk menyusun program-program edukasi mengenai kesehatan mental pada masyarakat.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk mendapatkan gambaran penggunaan idiom situasi kesehatan mental oleh kelompok dewasa awal. Pengambilan data menggunakan kuesioner *online* dengan pertanyaan terbuka. Pada proses pengambilan data, partisipan diberikan materi pendahuluan terkait hubungan kesehatan dan gangguan mental. Kemudian, partisipan diminta untuk menuliskan idiom yang merepresentasikan tiga situasi kesehatan mental; *mental distress*, *mental health problem*, dan *mental disorder*. Partisipan juga diperbolehkan untuk menuliskan bahasa daerah. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi di salah satu universitas swasta di Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria umum partisipan penelitian secara acak atau *nonrandom* (Goodwin & Goodwin, 2017). Teknik ini digunakan karena peneliti mengambil sampel yang tersedia dan mudah dijangkau saat pelaksanaan penelitian.



Data dianalisis untuk menemukan tema-tema yang muncul pada setiap kategori dan kemunculan kosakata pada setiap tema disajikan dalam bentuk statistik deskriptif, yaitu frekuensi dan persentase kosakata. Tahapan dan prosedur analisis data untuk menemukan tema mengikuti prosedur yang dilakukan oleh Sokang, Westmaas dan Kok (2019). Proses analisis data terdiri dari tiga tahap yaitu; koding, identifikasi tema, dan penilaian antar peneliti. Masing-masing kategori situasi kesehatan mental dikoding oleh satu peneliti. Kategori *mental distress* dikoding oleh peneliti satu, *mental health problem* oleh peneliti dua, dan *mental disorder* oleh peneliti tiga. Kata-kata yang sudah dikoding dikelompokkan menjadi satu rumpun yang kemudian diidentifikasi sebagai tema-tema. Selanjutnya, peneliti lain menilai pengelompokan tema-tema oleh peneliti pada masing-masing kategori dan berdiskusi untuk mencapai persetujuan.

Seluruh jawaban partisipan dilibatkan dalam analisis dan tidak ada partisipan yang dieliminasi karena semua partisipan menjawab pertanyaan dengan lengkap. Total jumlah partisipan adalah 103 dengan rentang usia 19 sampai 26 tahun; partisipan perempuan sebanyak 89 orang dan partisipan laki-laki sebanyak 14 orang. Uraian usia dan jenis kelamin partisipan terdapat pada tabel 1.

Tabel 1.

Data Usia dan Jenis Kelamin Partisipan Penelitian (N=103)

	Data	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	13.6
	Perempuan	89	86.4
Usia	19	36	35
	20	42	41
	21	22	21
	22	1	1
	23	1	1
	26	1	1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mental Distress

Berdasarkan pengolahan data, ditemukan sebanyak 202 kosakata pada kategori *mental distress* dan 37 kata yang tidak teridentifikasi. Kata-kata yang tidak teridentifikasi adalah kata-kata yang tidak jelas maknanya sehingga bisa dimasukkan ke dalam rumpun tema manapun. Kata-kata yang tidak jelas maknanya serta kata-kata yang berkaitan dengan emosi positif dieliminasi dan tidak dilibatkan dalam analisis. Terdapat 10 tema yang teridentifikasi pada kategori *mental distress*, yaitu; afeksi, kognisi, perilaku, reaksi/respon emosi, kondisi psikologis, kondisi fisik, sifat, pengalaman/peristiwa, istilah gangguan mental dan bahasa daerah.

Kosakata pada kategori ini didominasi oleh kata-kata yang berkaitan dengan perasaan atau afeksi negatif (43.3%) dan kata yang paling banyak muncul pada tema ini adalah "sedih" (N=53). Pada kategori ini juga tampak istilah-istilah yang disalah artikan sebagai kosakata kategori *mental disorder*, yaitu kata-kata yang



berkaitan dengan gangguan mental. Terdapat 6 istilah gangguan mental yang muncul pada kategori ini, dengan frekuensi terbanyak adalah pada kata "depresi" (N=5). Uraian tema pada kategori *mental distress* beserta contoh kata yang muncul pada setiap tema terdapat pada Tabel 2. Gambar 1 merupakan visualisasi *word cloud* untuk seluruh data kosakata pada kategori *mental distress*; semakin besar ukuran kata, semakin sering kata tersebut muncul pada data.

Tabel 2.
Tema dan Kosakata *Mental Distress*

Tema	N (kosakata yang muncul per tema)	Persentase (%)	Contoh
Afeksi	87	43.3	sedih, marah, kecewa
Pengalaman/peristiwa	29	14.4	menghadapi ujian, melakukan presentasi, <i>burnout</i>
Kondisi fisik	24	11.9	lelah, sakit kepala, jantung berdebar
Perilaku	19	9.4	menghindari situasi sosial, berteriak, prokrastinasi
Sifat	11	5.5	mudah marah, senang menyendiri, pemurung
Kognisi	8	3.9	pikiran negatif, sulit berkonsentrasi, banyak pikiran
Bahasa daerah	8	3.9	<i>kekirig</i> (Betawi: ketakutan), <i>nesu-nesu</i> (Jawa), <i>ambek</i> (Betawi: tersinggung)
Kondisi psikologis	7	3.5	<i>overthinking</i> , sulit beradaptasi, <i>insecure</i>
Istilah gangguan mental	6	2.9	depresi, gangguan makan, anti sosial
Reaksi/respon emosi	3	1.5	menangis, cemberut, termenung



Gambar 1. Visualisasi Idiom *Mental Distress*

Mental Health Problem

Ditemukan sebanyak 163 kosakata dan 39 kata yang tidak teridentifikasi. Dirumuskan 12 tema terkait kondisi *mental health problems* berupa: afek, pengalaman/peristiwa, kondisi fisik, gangguan mental, kondisi psikologis, sifat, penanganan psikologis, relasi sosial, kognisi, spiritual, reaksi/respon emosi, serta bahasa daerah. Kelompok kosakata tidak teridentifikasi mencangkup situasi kontekstual seperti “toxic” dan “supranatural”. Pada kondisi *mental health problems*, kosakata dengan tema “afeksi” memiliki frekuensi paling banyak (40.5%). Kosakata yang paling sering muncul adalah berduka (N=53). Uraian tema pada kategori ini beserta contoh kata yang muncul pada setiap tema terdapat pada Tabel 3. Gambar 2 merupakan visualisasi *word cloud* untuk seluruh data kosakata; semakin besar ukuran kata, semakin sering kata tersebut muncul pada data.

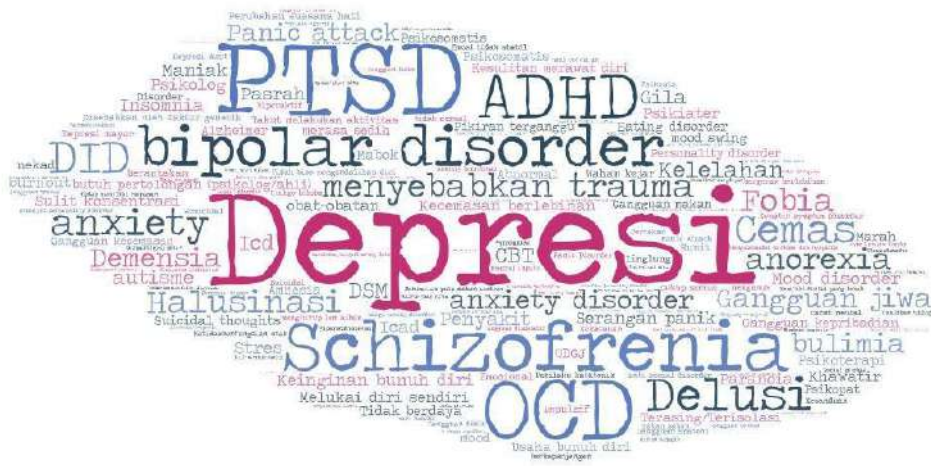
Tabel 3.
 Tema dan Kosakata *Mental Health Problem*

Tema	N (kosakata yang muncul per tema)	Persentase (%)	Contoh
Afeksi	60	40.5	berduka, putus asa, patah hati



Pengalaman/peristiwa	21	14.1	perundungan, perceraian, kekerasan
Kondisi fisik	20	13.5	masalah tidur, kehilangan energi, pegal-pegal
Istilah gangguan mental	17	11.4	depresi, fobia, bipolar
Kondisi psikologis	12	8.1	trauma, <i>overthinking</i> , paranoid
Sifat	8	5.4	agresif, manipulatif, menyendiri
Penanganan psikologis	7	4.7	konseling, ditangani profesional, terapis
Bahasa daerah	7	4.7	<i>baduka</i> (Batak: berduka), <i>bampek</i> (Betawi: sengsara), <i>khio</i> (Bangka: lelah)
Relasi sosial	5	3.3	kurang dukungan, hubungan <i>toxic</i> , kesulitan berhubungan
Kognisi	3	2	Pemikiran negatif, sulit berkonsentrasi, pikiran tidak sanggup menjalani hidup
Spiritual	2	1.3	kurang beribadah, tidak percaya kepada Tuhan
Reaksi/respon emosi	1	0.6	menangis

			halusinasi
Penanganan dan tenaga profesional	8	0.5	butuh pertolongan ahli, Psikoterapi, Psikiater
Penyebab	6	0.4	Terasing, disebabkan faktor genetik, ketidakberfungsian otak
Tindakan menyakiti diri sendiri	6	0.4	menghirup lem aibon, makan sabun, mengkonsumsi narkoba
Efek	3	0.2	mempengaruhi pikiran, suasana hati, dan tindakan



Gambar 3. Visualisasi Idiom *Mental Disorder*

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan penggambaran idiom atau kosakata yang digunakan oleh kelompok dewasa awal dalam merepresentasikan tiga situasi kesehatan mental. Secara keseluruhan, studi ini menemukan bahwa tema-tema yang muncul cukup bervariasi dan ditemukan tema yang sama pada lebih dari satu kategori situasi. Salah satu tema yang menonjol dan berbeda dari yang lainnya adalah tema “sifat” yang muncul pada kategori situasi *mental distress* dan *mental health problem*. Tema “sifat” dibentuk sebagai satu rumpun tema karena kata sifat muncul beberapa kali pada data. Munculnya tema ini dapat diinterpretasikan bahwa salah satu bentuk pemaknaan situasi *mental distress* dan *mental health problem* yang digunakan oleh dewasa awal adalah sebagai situasi yang dipicu oleh adanya karakteristik bawaan individu (mudah marah, senang menyendiri, dan sebagainya).

Tema “afeksi” merupakan yang dominan pada situasi *mental distress* dan *mental health problem*, diikuti oleh “pengalaman/peristiwa” dan “kondisi fisik”. Temuan



ini menunjukkan bahwa dewasa awal cenderung menggambarkan situasi *mental distress* dan *mental health problem* dengan kata-kata yang berkaitan dengan ekspresi rasa atau keadaan batin yang merupakan kondisi internal dalam diri, seperti sedih dan berduka. Selain itu, pengalaman kedua situasi kesehatan mental juga digambarkan dengan adanya peristiwa hidup yang dihadapi, yaitu kondisi eksternal yang berperan sebagai stressor seperti menghadapi ujian atau perundungan. Situasi *mental distress* dan *mental health problem* juga digambarkan dengan adanya kondisi atau sensasi fisik yang dirasakan seperti lelah atau masalah tidur. Pada kategori situasi *mental disorder*, tema "gangguan mental" dan "gejala" merupakan dua tema yang mendominasi. Temuan ini menunjukkan bahwa dewasa awal cenderung menggambarkan situasi *mental disorder* dengan istilah-istilah gangguan mental seperti depresi dan PTSD, serta gejala atau tanda dari adanya gangguan mental, seperti keinginan bunuh diri dan halusinasi.

Kata-kata yang berkaitan dengan kesedihan, kedukaan dan stres juga ditemukan pada beberapa penelitian *idioms of distress* sebelumnya yang diteliti pada berbagai budaya dan negara (Mendenhall, Rinehart, Musyimi, Bosire, Ndeti & Mutiso, 2019; Desai & Chaturvedi, 2019). Penelitian *idioms of distress* pada masyarakat urban Kenya yang dilakukan oleh Mendenhall *et al* (2019) menunjukkan bahwa salah satu idiom yang digunakan masyarakat Kenya adalah "huzuni" yang berarti "kesedihan" dalam bahasa Kiswahili. Temuan tersebut serupa dengan temuan penelitian ini yang menemukan bahwa kata "sedih" mendominasi kosakata yang digunakan partisipan dalam menggambarkan situasi *mental distress*. Hal ini menunjukkan bahwa kata sedih merupakan salah satu idiom yang cenderung populer secara lintas budaya dalam menggambarkan situasi *distress*.

Sementara itu penelitian mengenai *idiom of distress* di India pada pasien layanan psikiatri cenderung menggunakan idiom yang berkaitan kondisi fisik atau gejala somatis untuk mengekspresikan *distress*, seperti sakit kepala dan pegal-pegal di seluruh tubuh atau *whole body ache* (Desai & Chaturvedi, 2019). Temuan penelitian ini juga menemukan bahwa adanya kosakata yang berkaitan dengan kondisi atau sensasi fisik untuk menggambarkan situasi *mental distress*, seperti kata "lelah", "sakit kepala", "mual" dan sebagainya. Pada kategori situasi *mental health problem* terdapat juga kata yang berkaitan dengan keadaan somatis pada tema "kondisi fisik" yang didominasi kata "masalah tidur".

Penelitian ini juga menemukan bahwa tema "istilah gangguan mental" muncul pada ketiga kategori situasi kesehatan mental; kategori *mental distress* (2.9 %), *mental health problem* (11.4%), dan *mental disorder* (21.2%). Terdapat satu istilah gangguan mental yang sama yang paling sering muncul pada semua kategori, yaitu kata "depresi", meskipun pada kategori *mental disorder* juga terdapat beberapa variasi kata depresi yang berbeda (depresi akut dan *major depressive disorder*). Variasi kata "depresi" ini tidak muncul pada kategori *mental distress* dan *mental health problem*. Temuan ini menunjukkan bahwa istilah gangguan mental juga muncul sebagai kosakata yang disalahartikan untuk menggambarkan situasi *mental distress* dan *mental health problem* oleh partisipan penelitian ini. Kata "depresi" merupakan idiom yang paling sering disebutkan oleh partisipan. Temuan pada studi lain juga menunjukkan hal yang serupa. "Depresi" juga digunakan oleh masyarakat



urban Kenya dalam mengekspresikan *distress*, yang dimaknai oleh masyarakat Kenya sebagai pengalaman psikologis yang berkaitan dengan pikiran (Mendenhall *et al.*, 2019).

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi esensi teori *The Inter-Relationship of Mental Health States* oleh Kutcher *et al.* (2019) mengenai pembagian kategori situasi kesehatan mental. Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya melakukan diferensiasi situasi kesehatan mental serta menggunakan kata-kata yang dengan tepat menggambarkan setiap situasi. Munculnya istilah gangguan mental pada penggambaran situasi kesehatan mental yang lebih ringan (*mental distress* dan *mental health problem*) menandakan adanya urgensi untuk menyediakan edukasi kesehatan mental dengan pendekatan yang lebih sederhana. Mungkin yang dibutuhkan oleh masyarakat tidak hanya sebatas edukasi terkait dengan masalah-masalah gangguan mental dan cara mengenalinya. Tenaga ahli, profesional, dan pendidik dapat menyiapkan edukasi kesehatan mental yang lebih mendasar yaitu pemberian informasi yang berfokus pada penggunaan kata-kata yang tepat dalam menggambarkan pengalaman psikologis serta mengapa hal tersebut penting.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, generalisasi temuan pada dewasa awal terbatas karena rentang usia partisipan penelitian belum seluruhnya mewakili rentang usia dewasa awal, di mana terdapat beberapa kelompok usia yang tidak muncul pada partisipan. Kedua, penelitian ini terbatas pada pemberian deskripsi umum penggunaan idiom yang digunakan dewasa awal dan belum memberikan data terkait bagaimana idiom tersebut dimaknai oleh partisipan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mencari tahu lebih lanjut bagaimana kosakata yang digunakan untuk menggambarkan situasi psikologis berkaitan dengan literasi kesehatan mental dewasa awal. Peneliti turut menyarankan agar penelitian selanjutnya memberikan kesempatan bagi sampel untuk mengelaborasi kosakata yang diungkapkannya. Hal ini memberikan pemahaman peneliti yang lebih kontekstual dalam pemilihan kata oleh partisipan.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan variasi tema idiom yang beragam pada ketiga kategori situasi kesehatan mental, idiom yang cenderung sering digunakan oleh dewasa awal dalam menggambarkan masing-masing situasi kesehatan mental, serta penggunaan idiom "depresi" yang populer digunakan untuk menggambarkan pengalaman psikologis. Penggunaan kosakata dalam penggambaran situasi kesehatan individu dapat berkontribusi dalam pengembangan literasi kesehatan mental. Penyalahgunaan kosakata dalam penggambaran situasi kesehatan mental dapat mempengaruhi pemahaman serta pencarian pertolongan yang kurang tepat. Temuan pada penelitian ini memberikan kontribusi dalam ranah edukasi dan intervensi psikologis. Pemahaman akademisi dan pendidik akan penggunaan idiom yang digunakan untuk menggambarkan pengalaman psikologis berperan dalam menyusun program edukasi mengenai kesehatan mental pada masyarakat. Penelitian selanjutnya dapat menelaah lebih lanjut terkait pemaknaan idiom "depresi" yang digunakan dalam menggambarkan situasi kesehatan mental untuk mendalami pemahaman yang lebih kontekstual akan penggunaan idiom tersebut



pada masyarakat serta bagaimana hal tersebut berkaitan dengan literasi kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih pada Ibu Anita Novianty, S.Psi., M.A. selaku dosen Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana atas saran dan komentar yang diberikan selama penyusunan artikel penelitian ini. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan pada Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana sebagai pihak yang menyediakan dana untuk menunjang diseminasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Ballard, J. (2020, 9 Oktober). *As the pandemic continues, more young Americans are seeking mental health counseling*. YouGov America. <https://today.yougov.com/topics/health/articles-reports/2020/10/08/pandemic-continues-more-young-americans-are-seeking>
- Desai, G., & Chaturvedi, S. K. (2017). Idioms of Distress. *Journal of neurosciences in rural practice*, 8(1), 94–S97. https://doi.org/10.4103/jnrp.jnrp_235_17
- Goodwin, K. A., & Goodwin, C. J. (2017). *Research in Psychology: Methods and Design* (8th ed.). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Kutcher, S., Wei, Y., Carr, W., Rodger, S., Gilham, C., & Baxter A. (2019). *A comprehensive mental health literacy learning resource for educators*. Faculty of Education, University of British Columbia.
- Lewis-Fernandez, R., & Kirmayer, L.J. (2019). Cultural concepts of distress and psychiatric disorders: Understanding symptom experience and expression in context. *Transcultural Psychiatry*, 56(4), 786-803. <https://doi.org/10.1177/1363461519861795>
- Mendenhall, E., Rinehart, R., Musyimi, C., Bosire, E., Ndeti, D., & Mutiso, V. (2019). An ethnopsychology of idioms of distress in urban Kenya. *Transcultural Psychiatry* 0(0), 1-23. <https://doi.org/10.1177/1363461518824431>
- Sokang, Y.A., Westmaas, A.H., & Kok, G. (2019). From physical to spiritual: A qualitative study of Jakartans health & sickness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3564.
- Widjaya, R.O., Erna, M., & Wardaningsih, A.D. (2020). Kampanye edukasi kesehatan mental IG @Healthy_mind bagi mahasiswa Jabodetabek di masa pandemi Covid-19. *Prosiding PKM-CSR, Vol. 3*.



World Health Organization (2022, Maret). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide.* <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>



HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KEBERSYUKURAN PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA BRIGHT SCHOLARSHIP YAYASAN BAITUL MAAL BANK RAKYAT INDONESIA (YBM BRI)

Chamilul Hikam Al Karim¹, Wasudin², Shabrina Nur Mumtaza³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jalan Prof. Mr. Sunario, Kampus Universitas Diponegoro, Tembalang, Semarang, Indonesia,
50275

wasudinudin10@gmail.com

Abstract

Scholarship recipient students have different demands from students who are not recipients, both academic and non-academic demands from the scholarship granting institution. These demands have the potential to be the cause of stress, so gratitude is important because it is related to stress. The purpose of this study was to determine the relationship between gratitude and stress in students receiving Bright Scholarships from Baitul Maal Foundation, Bank Rakyat Indonesia (YBM BRI). The participants of this study were 125 students who received the Bright Scholarship YBM BRI scholarships (77 female; 48 male) aged 18-24 years from all State Universities (PTN) in Indonesia. Data collection used a quantitative approach with cross-sectional design with incidental sampling technique. The research instrument consisted of the Indonesian version of the DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) ($n = 21$; $\alpha = 0.914$) with translation by Damanik (2011) to reveal the stress variable and the gratitude scale ($n = 20$; $\alpha = 0.857$) by Rusdi (2016). Data analysis using IBM SPSS Statistics 26.0, namely the Spearman Rank test showed that there was a significant negative relationship ($p = 0.19$; $r = -0.210$) between gratitude and stress in students.

Keywords: stress; gratitude; scholarship; students; online learning

Abstrak

Mahasiswa penerima beasiswa memiliki tuntutan yang berbeda dengan mahasiswa yang bukan penerima, baik tuntutan akademik maupun non-akademik dari lembaga pemberi beasiswa. Tuntutan tersebut berpotensi menjadi sebab munculnya stress, sehingga kebersyukuran menjadi penting karena berkaitan dengan stress. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan stress pada mahasiswa penerima beasiswa *Bright Scholarship* Yayasan Baitul Maal Bank Rakyat Indonesia (YBM BRI). Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa penerima beasiswa Bright Scholarship YBM BRI berjumlah 125 (77 perempuan; 48 laki-laki) usia 18-24 tahun dari seluruh Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Indonesia. Pengambilan data menggunakan pendekatan kuantitatif desain *cross-sectional* dengan teknik *incidental sampling*. Instrumen penelitian ini terdiri dari DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) versi bahasa Indonesia ($n = 21$; $\alpha = 0,914$) dengan translasi oleh Damanik (2011) untuk mengungkap variabel stress dan skala kebersyukuran ($n = 20$; $\alpha = 0,857$) oleh Rusdi (2016). Analisis data menggunakan IBM SPSS *Statistics* 26.0, yaitu uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ($p = 0,19$; $r = -0,210$) antara kebersyukuran dengan stress pada mahasiswa.

Kata kunci: stress; kebersyukuran; beasiswa; mahasiswa; pembelajaran daring



PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki tuntutan akademik maupun non akademik. Tuntutan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa misalnya seperti tugas perkuliahan, target nilai maupun capaian akademik, transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi dan berbagai tuntutan akademik lainnya (Agusmar, Vani, & Wahyuni, 2019). Seringkali mahasiswa dihadapkan pada situasi yang dapat memunculkan permasalahan yang berkaitan dengan psikologis (Redityani & Susilawati, 2021). Stres menjadi faktor risiko signifikan yang berhubungan dengan perilaku maladaptif, masalah kesehatan, dan masalah penyesuaian psikologis pada masa usia remaja (Kim, Kim, & Lee, 2017). Maslach dan Schaufeli (dalam Kim et al., 2017) berpendapat jika stres yang muncul tidak diatasi, maka akan memunculkan *burnout* atau sindrom psikologis yang terkait dengan stres kronis. Adanya pandemi COVID-19 memunculkan aturan untuk melaksanakan pembelajaran secara daring atau dalam jaringan. Pembelajaran secara daring ini dapat memunculkan stresor baru yaitu munculnya stres akademik (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020). Permasalahan lain yang muncul sebagai akibat pembelajaran daring yaitu terkait perasaan cemas dan tertekan (Barseli et al., 2020).

Mahasiswa Strata 1 (S1) atau Diploma 3 (D3) rata-rata berada di usia remaja hingga dewasa muda (Hurlock, 2003). Masa usia remaja adalah masa terjadinya berbagai gejala, konflik dan perubahan suasana hati yang oleh Stanley Hall (dalam Santrock, 2016) disebut dengan *storm and stress*. Remaja yang kurang mampu memenuhi tugas perkembangan emosional, maka akan menimbulkan dampak buruk berupa stres (Cahyono, Handayani, & Zuhroidah, 2018). Kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat terganggu dengan adanya stres yang dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang (Aulia & Panjaitan, 2019). Sesuai dengan pendapat Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2019) yang mengatakan bahwa seseorang yang berada pada usia dewasa muda rentan mengalami depresi, kecemasan dan stres. Dampak yang ditimbulkan akibat stres yang dialami mahasiswa dapat mengganggu kualitas tidur hingga memunculkan insomnia (Wulandar, Hadiati, & As, 2017).

Mahasiswa penerima beasiswa memiliki tuntutan yang berbeda dengan mahasiswa yang bukan penerima beasiswa (Musabiq et al., 2018). Tuntutan yang dihadapi mahasiswa penerima beasiswa antara lain adanya kewajiban lulus tepat waktu dengan nilai yang baik (Rahmatullah, Gojali, & Naan, 2020), melaporkan kegiatan akademik maupun non-akademik dan laporan prestasi yang diraih (Musabiq et al., 2018). Tantangan serupa juga muncul dari beasiswa yang berbasis agama. Kewajiban yang harus dilakukan oleh penerima beasiswa berbasis agama yaitu nilai IPK (indeks prestasi kumulatif) yang tinggi dan kewajiban melakukan setoran hafalan kitab suci (Jayati, 2021). Berbagai kewajiban tersebut jika tidak dapat diatur dengan baik maka akan menimbulkan stres pada penerima beasiswa (Jayati, 2021).

Salah satu beasiswa yang ditawarkan di perguruan tinggi negeri (PTN) adalah beasiswa *Bright Scholarship* dari Yayasan Baitul Maal Bank Rakyat Indonesia (YBM BRI). Beasiswa *Bright Scholarship* adalah salah satu program unggulan YBM BRI dalam bidang pendidikan. Beasiswa *Bright Scholarship* yang



sebelumnya bernama beasiswa Kader Surau merupakan program beasiswa yang diberikan kepada mahasiswa terpilih dari Perguruan Tinggi Negeri di seluruh Indonesia berupa bantuan biaya kuliah, tunjangan biaya hidup, asrama, dan kurikulum pembinaan terintegrasi selama 3 (tiga) tahun. Kegiatan pembinaan yang difasilitasi untuk *awardee*/penerima beasiswa meliputi kunjungan tokoh, *workshop*, kajian Islam, *tahsin* dan *tahfidz* Al-Qur'an serta konseling. Berbagai program pembinaan tersebut bertujuan agar *awardee* memiliki jiwa kepemimpinan, berkarakter, berdaya saing, dan mengaplikasikan nilai-nilai Al Qur'an dalam kehidupan berbangsa dan bernegara (ybmri.org). Penerima beasiswa juga mendapatkan pengalaman berkontribusi di masyarakat secara langsung melalui program pemberdayaan masyarakat. Saat ini, program beasiswa *Bright Scholarship* telah berjalan 6 (enam) angkatan dan sudah tersebar di lebih dari 30 Perguruan Tinggi Negeri di Indonesia. Penerima beasiswa *Bright Scholarship* berkewajiban melaporkan kegiatan sehari-hari dari aspek ibadah, prestasi akademik, organisasi, dan kegiatan masyarakat yang dilaporkan setiap satu bulan sekali dalam bentuk formulir sebagai bentuk evaluasi terhadap perkembangan penerima beasiswa agar sesuai dengan tujuan dibentuknya beasiswa *Bright Scholarship*. Mahasiswa penerima Beasiswa *Bright Scholarship* mempunyai aktivitas dan kewajiban lebih kompleks jika dibandingkan dengan mahasiswa yang bukan penerima beasiswa. Adanya berbagai kewajiban dan tuntutan tersebut dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa penerima Beasiswa *Bright Scholarship*.

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa dapat menurunkan optimisme. Penelitian Musabiq et al. (2018) menyatakan bahwa stres memiliki hubungan yang negatif dengan motivasi berprestasi dan optimisme. Faktanya dengan sikap optimis seseorang jadi lebih mampu mengenali kemampuan dirinya untuk kemudian dapat dikembangkan dan ditingkatkan (Wahid, Larasati, Ayuni, & Nashori, 2018). Kebersyukuran diyakini berkaitan dengan optimisme yaitu semakin baik kebersyukuran seseorang maka akan meningkat pula optimismenya. Kebersyukuran dapat mendukung peningkatan yang signifikan terhadap kebahagiaan saat ini dan harapan dimasa yang akan datang (Witvliet, Richie, Luna, & Tongeren, 2018; Dian & Maya, 2017). Kebersyukuran berhubungan dengan kebahagiaan (*happiness*), kebanggaan (*pride*), serta harapan (*hope*) yang dapat berlangsung dalam jangka panjang (Emmons & McCullough dalam Satria, Listiyandini, Rahmatika, & Kinanthi, 2019). Kebersyukuran juga dapat menurunkan emosi negatif seperti seperti kecemasan, dan dapat menjadi penyangga dari efek stres (Nezlek, Krejtz, Rusanowska, & Holas, 2018). Menurut Listiyandini et al. (dalam Hardianti, Erika, & Nauli, 2021) kebersyukuran dapat mencegah depresi dan kondisi patologis. Emmons dan Mishra (dalam Prabowo, 2017) menyatakan bahwa kebersyukuran sebagai dasar kesejahteraan (*well-being*) dan kesehatan mental manusia. Rasa syukur juga berfungsi sebagai intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa yang mengalami stres (Isik & Ergüner-Tekinalp, 2017). Individu yang memiliki rasa syukur tinggi akan fokus terhadap hal-hal yang disyukuri setiap hari dan berdampak terhadap rendahnya tingkat stres (Manita, Mawarpury, Khairani, & Sari, 2019), memiliki kendali yang lebih tinggi terhadap keadaan lingkungan, perkembangan personal, tujuan hidup, dan menerima keadaan dirinya (Hardianti et al, 2021).



Kebersyukuran yang dimaksud adalah kebersyukuran dalam sudut pandang psikologi Islam yang berbeda dengan konsep *gratitude* menurut psikologi barat. Syukur telah dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai ungkapan terima kasih atas nikmat yang telah diberikan, dengan jalan menggunakan nikmat-nikmat tersebut sebagai sarana beribadah kepada Allah SWT (Susanti, Dewi, & Ayuwarningsih, 2020). Syukur dalam perspektif Islam merupakan kebahagiaan hati atas nikmat yang diperoleh yang diikuti dengan pengarahannya seluruh anggota tubuh supaya taat kepada Sang Pemberi nikmat sesuai dengan tujuan penciptaannya (Isa dalam Hambali, Meiza,

& Fahmi, 2015). Rusdi (2016) menjelaskan bahwa psikologi Islam memiliki konsep mengenai kebersyukuran yang terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal (*dākhiliyah*) berupa *ridha* serta menerima nikmat melalui ilmu dan hati, dan faktor eksternal (*khārijyah*) berupa mengekspresikan nikmat dari Allah SWT melalui lisan dan perilaku. Bersyukur pada hakikatnya diawali dengan niat baik kemudian sikap yang positif sebagai apresiasi nilai-nilai kebaikan yang diwujudkan dengan tindakan baik dan bermoral secara langsung (Hambali, dkk., 2015).

Berdasarkan literatur yang telah dijelaskan diatas, penelitian mengenai kebersyukuran dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa *Bright Scholarship* YBM BRI belum pernah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Antara Stres Dengan Kebersyukuran Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa *Bright Scholarship* dari YBM BRI.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Alat ukur yang digunakan adalah DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang digunakan untuk mengukur gangguan psikologis berupa depresi, kecemasan dan stres versi bahasa Indonesia yang telah dilakukan translasi oleh Damanik (2011) dan skala kebersyukuran untuk mengukur kebersyukuran yang disusun oleh Rusdi (2016). DASS-21 menggunakan empat pilihan jawaban yaitu 0 untuk "tidak pernah", 1 untuk "kadang-kadang", 2 untuk "lumayan sering", dan 3 untuk "sering sekali". Skala DASS-21 digunakan untuk kondisi emosional seperti stres, depresi dan kecemasan (Lovibond; & Lovibond, 1995). Kategorisasi skor DASS-21 terdiri dari lima tingkatan mulai dari "Normal", "Ringan", "Sedang", "Parah" dan "Sangat Parah". Nilai reliabilitas *cronbach α* DASS-21 sebesar 0,914 sedangkan secara parsial nilai *cronbach α* stres sebesar 0,719, *cronbach α* kecemasan sebesar 0,777, *cronbach α* depresi sebesar 0,837. Skala Kebersyukuran terdiri dari 20 aitem dengan nilai *cronbach α* sebesar 0,857. Pilihan jawaban skala kebersyukuran terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala kebersyukuran yang disusun oleh Rusdi (2016) mendasarkan pada konsep kebersyukuran dalam pandangan psikologi Islam. Skala yang disusun oleh Rusdi (2016) terdiri dari empat aspek yaitu bersyukur dengan ilmu (5 aitem), bersyukur dengan hati (5 aitem), bersyukur dengan lisan (5 aitem) dan bersyukur dengan perbuatan (5 aitem). Secara lebih jelas akan ditampilkan dalam tabel 1. berikut.



Tabel 1.
Nilai Reliabilitas Skala

Alat Ukur	Jumlah Aitem	Nilai Cronbach (α)
DASS-21	21	0,914
Skala Kebersyukuran	20	0,857

Pengambilan data menggunakan teknik sampling insidental. Teknik sampling insidental oleh Sugiyono (2016) didefinisikan sebagai pengambilan data secara kebetulan yaitu siapa saja yang ditemui oleh peneliti dan memiliki kriteria yang dibutuhkan maka dapat dijadikan sebagai partisipan. Penyebaran data menggunakan *google form* untuk kemudahan menjangkau partisipan. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa penerima beasiswa *Bright Scholarship* YBM BRI di seluruh Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Indonesia. Data dianalisis menggunakan metode regresi ganda dengan program IBM SPSS 26 untuk mengetahui arah hubungan dan besaran sumbangan efektif variabel independen kepada variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa penerima beasiswa *Bright Scholarship* YBM BRI sebanyak 125 mahasiswa yang terdiri dari 77 perempuan dan 48 laki-laki. Rentang umur partisipan adalah 18-24 tahun dengan rata-rata 20 tahun. Rentang usia partisipan tersebut termasuk kedalam tahapan perkembangan remaja (12-21 tahun) menurut Hurlock (2003) dan merupakan masa dewasa awal (18-25 tahun) menurut Santrock (2013). Rata-rata umur partisipan adalah 20 tahun yang masuk kategori remaja akhir. Mahasiswa penerima beasiswa *Bright Scholarship* YBM BRI terdiri dari tiga angkatan aktif yaitu angkatan 4 (empat), 5 (lima), dan 6 (enam) dari berbagai Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di seluruh Indonesia.

Respon dari partisipan dilakukan uji korelasi non-parametrik yaitu *Spearman Rank*. Uji non-parametrik dilakukan karena tidak terpenuhinya uji asumsi. Hasil uji *Spearman Rank* dapat dilihat pada tabel hasil berikut:

Tabel 2.
Uji Korelasi Spearman Rank

Variabel	R ²	Signifikansi (p)
Kebersyukuran dengan depresi	-0,304	0,01
Kebersyukuran dengan stres	- 0,210	0,19
Kebersyukuran dengan kecemasan	-0,139	0,123



Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang negatif dengan depresi, stres dan kecemasan namun hanya variabel depresi dengan variabel kebersyukuran yang memiliki hubungan signifikan. Stres dapat muncul apabila terjadi kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan dirinya sendiri (Sarafino & Smith, 2012). Dewi (2012) menjelaskan bahwa stres sebagai kemampuan *coping* seseorang dengan tuntutan lingkungan. Menurut Du, Dang, Zhang, Wu, dan Rasool (2021) orang yang bersyukur cenderung resilien. Peran dari kebersyukuran berupa mengubah cara pandangan yaitu mampu melihat sisi yang menguntungkan dari situasi yang kurang menyenangkan, begitupun sebaliknya (Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008). Kualitas hidup dan kesehatan mental dapat semakin membaik seiring meningkatnya kebersyukuran seseorang (Duprey, McKee, O'Neal, Algoe, & Campos, 2020; Valikhani, Ahmadnia, Karimi, & Mills, 2019). Persepsi terhadap stres memiliki korelasi yang negatif dengan kebersyukuran artinya kebersyukuran dapat membuat orang memandang *stressor* sebagai hal yang tidak selalu negatif (Valikhani et al., 2019). Menurut Tiara (2020) pengaruh rasa syukur dapat meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif serta membantu melihat pengalaman negatif sebagai hal yang positif. Penelitian Wijaya dan Widiastuti (2019) juga mendapati hasil serupa yaitu kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif seseorang. Mengungkapkan rasa syukur dapat membuat meningkatkan kebahagiaan pada seseorang (Laba & Kusumaputri, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran berperan penting dalam menurunkan depresi seseorang.

Menurut Fauziyyah, Awinda, dan Besral (2021) angka stres yang dialami oleh mahasiswa adalah sebesar 55,1% sedangkan tingkat kecemasannya berada pada angka 40% sedangkan menurut Bao (2020) sekitar 24,9% mahasiswa mengalami kecemasan. Kecemasan dapat muncul salah satunya ketika terjadi perubahan pembelajaran menjadi PJJ. Menurut Bao (2020) perubahan metode pembelajaran dari luring menjadi daring dapat memunculkan kecemasan bagi mahasiswa. Pelaksanaan pembelajaran secara daring dianggap kurang efektif dan menimbulkan masalah seperti sinyal yang tidak stabil dan gangguan jaringan internet (Fauziyyah et al., 2021). Menurut Dinata, Tiatri, dan Heng (2021) mahasiswa merasa lebih cemas dalam menjalani kegiatan akademik pada saat pandemi dibandingkan sebelum masa pandemi, seperti merasa bosan dan kurang antusias, gangguan lingkungan sekitar saat pembelajaran daring, kualitas sinyal yang kurang baik, dan permasalahan terkait kuota internet. Kebersyukuran nyatanya memiliki dampak yang penting terkait permasalahan yang timbul akibat pembelajaran secara daring. Listiyandini (dalam Hardianti et al., 2021) menyatakan bahwa kebersyukuran memiliki korelasi negatif dengan distress psikologis dan kesepian pada mahasiswa selama pandemi.



Tabel 3.
Kategorisasi kebersyukuran

Tingkat	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	40	32%
Tinggi	83	66%
Sedang	0	0%
Rendah	2	2%
Total	125	100%

Tabel 3. menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yaitu sebanyak 66% berada pada kategori tinggi dalam hal kebersyukuran, kemudian pada kategori sangat tinggi sebanyak 32% dan kebersyukuran yang rendah sebesar 2%. Tabel 3 menunjukkan bahwa kebersyukuran pada partisipan menunjukkan gambaran yang positif.

Tabel 4.
Kategorisasi Depresi

Tingkat	Jumlah	Persentase
<i>Normal</i>	87	70%
<i>Mild</i>	14	11%
<i>Moderate</i>	17	14%
<i>Severe</i>	5	4%
<i>Extremely Severe</i>	2	2%
Total	125	100%

Tabel 4. menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori normal terkait depresi yaitu sebanyak 70%, 14% berada dalam kategori sedang, 11% dalam kategori ringan, 4% dalam kondisi parah dan 2% yang mengalami kondisi sangat parah.



Tabel 5.
Kategorisasi Kecemasan

Tingkat	Jumlah	Persentase
<i>Normal</i>	35	28%
<i>Mild</i>	11	9%
<i>Moderate</i>	39	31%
<i>Severe</i>	15	12%
<i>Extremely Severe</i>	25	20%
Total	125	100%

Mayoritas partisipan mengalami kecemasan dalam kategori sedang yaitu sebanyak 31% partisipan, lalu 28% berada pada kategori normal, 20% berada dalam kategori sangat parah, 12% berada pada kategori parah dan 9% berada dalam kategori ringan. Keadaan tersebut cukup harus mendapatkan perhatian mengingat partisipan yang berada dalam kategori sangat parah cukup besar yaitu 20% sedangkan yang parah 12%. Kecemasan cenderung gelisah, khawatir, mudah tersinggung dan takut (Musabiq. et. al, 2018). Selain pembelajaran daring, kecemasan yang timbul pada mahasiswa penerima beasiswa timbul karena berbagai tuntutan dan tanggung jawab baik dari kampus maupun pihak yang memberikan beasiswa daripada mahasiswa biasa (Rizky & Soetjningsih, 2021). Tuntutan tersebut membuat mahasiswa mengalami tekanan atau membuat mahasiswa merasa tertekan dan dapat memicu stress pada mahasiswa (Tarwiyah, Mayasari, & Pratama, 2019).

Mahasiswa penerima beasiswa *Bright Scholarship* memiliki berbagai kewajiban seperti laporan dan evaluasi bulanan, keaktifan di kampus, prestasi secara akademik, maupun pembinaan-pembinaan yang diadakan dari YBM BRI yang dapat menjadi stressor dan menimbulkan kecemasan bagi penerimanya. Kewajiban-kewajiban yang diberikan tersebut dapat memicu stres dan kecemasan pada mahasiswa utamanya selama pandemi, karena adanya kebutuhan yang melibatkan kemampuan kognitif (White, 2022). Hal tersebut sesuai pendapat bahwa sebagian besar mahasiswa penerima beasiswa merasa terbantu dengan bantuan dana dari pemberi beasiswa, namun ada tanggung jawab yang harus diikuti, seperti aktif di kampus dengan mengikuti kepanitiaan atau organisasi, mengikuti kegiatan yang diadakan pemberi beasiswa, dan memiliki nilai IPK tinggi. Mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini meliputi angkatan keempat, kelima, dan keenam, dimana terdapat penelitian oleh Mehareen, Rahman, Dhira, dan Sarker (2021) bahwa mahasiswa perempuan dari universitas negeri pada tahun ketiga dan keempat menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi saat pandemi.



Tabel 6.
Kategorisasi Stres

Tingkat	Jumlah	Persentase
<i>Normal</i>	75	60%
<i>Mild</i>	18	14%
<i>Moderate</i>	18	14%
<i>Severe</i>	6	5%
<i>Extremely Severe</i>	8	6%
Total	125	100%

Tabel 6. menunjukkan bahwa sebanyak 60% partisipan berada dalam kategori normal, 14% pada kategori ringan, 14% dalam kategori sedang, 6% dalam kategori sangat parah dan 5% dalam kategori parah. Penelitian ini juga mencoba melihat perbedaan kecemasan, stres dan depresi berdasarkan jenis kelamin. Perbedaan kecemasan, stres dan depresi ini ditampilkan dalam tabel 7.

Tabel 7.
Skor DASS-21 Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Nilai Signifikansi (p)
Stres	Laki-laki	48	58,95	0,322
	Perempuan	77	65,53	
	Total	125		
Depresi	Laki-laki	48	63,94	0,817
	Perempuan	77	62,42	
	Total	125		
Kecemasan	Laki-laki	48	49,03	0,001
	Perempuan	77	71,71	
	Total	125		

Respon dari DASS-21 dibandingkan berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji *Mann-Whitney* menggunakan IBM SPSS *Statistics* 26. Hasil *mean rank* dari uji tersebut yaitu stres pada laki-laki lebih rendah dari perempuan namun perbedaannya



tidak signifikan ($58,95 < 65,53$), sedangkan skor depresi pada mahasiswa laki-laki lebih tinggi dari perempuan namun perbedaannya tidak signifikan ($63,9 > 62,42$). Penelitian Aidi dan Mandagi (2021) menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat depresi antara laki-laki dan perempuan. Tingkat kebersyukuran juga dapat dilihat adanya perbedaan skor rata-rata antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki, bahwa kebersyukuran pada mahasiswa perempuan lebih tinggi yaitu 67,25 dibandingkan dengan kebersyukuran mahasiswa laki-laki yaitu 56,19 yang tidak signifikan. Hasil tersebut senada dengan penelitian oleh Kristanto (2016) yang menyatakan bahwa terdapat fakta perbedaan tingkat kebersyukuran orang dewasa (18-30 tahun) pada perempuan (36,52) dan laki-laki (33,48) namun tidak signifikan.

Skor kecemasan pada laki-laki lebih rendah dari perempuan ($49,03 < 71,71$), didukung dengan penelitian yang menyatakan hasil bahwa kecemasan pada mahasiswa perempuan lebih tinggi, sedangkan pada mahasiswa laki-laki mengalami depresi yang lebih tinggi saat pandemi (Gao et al., 2020). Penelitian senada juga diungkapkan oleh Papatungan, Gunawan, Pangemanan, Khoman (2019) bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal tersebut disebabkan oleh anak dan remaja perempuan dan laki-laki berbeda dalam cara menghayati dan mengekspresikan gangguan psikologis (Agustine & Borualogo, 2021). Selain itu, kecemasan yang lebih tinggi pada perempuan juga dapat terjadi karena kondisi fisiologis yaitu mengalami menstruasi. Menstruasi yang terjadi pada perempuan selain dapat menyebabkan rasa nyeri juga dapat menimbulkan kecemasan (Lestari & Putri, 2018). Kecemasan tidak hanya muncul pada saat menstruasi tetapi juga muncul saat pra menstruasi dan akibatnya adalah dapat mengganggu aktivitas belajar (Dwityarini, Sutajaya, & Citrawathi, 2015).

Religiusitas memiliki hubungan negatif dengan kecemasan (Rohmadani & Winarsih, 2019), sedangkan menurut Shandra (2018) semakin tinggi spiritualitas semakin rendah kecemasan yang dirasakan seseorang. Kegiatan berkaitan dengan pembinaan secara spiritual dapat meningkatkan resiliensi itu sendiri karena spiritualitas adalah salah satu aspek dari resiliensi (Connor & Davidson, 2003). Penelitian yang telah dilakukan oleh Devi, Purborini, dan Chang (2021) menyatakan resiliensi memiliki peran penting untuk menghadapi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Berbagai kegiatan yang harus dilakukan oleh penerima beasiswa memberikan tekanan pada penerima beasiswa (Rizky & Soetjningsih, 2021). Namun kegiatan yang dilakukan oleh penerima Beasiswa *Bright Scholarship* diimbangi dengan kegiatan-kegiatan spiritual dan religius seperti majelis dan dzikir pagi, hafalan Al-Qur'an, hingga kajian di masjid.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan dengan stres dan depresi namun tidak berkorelasi signifikan dengan kecemasan. Hubungan kebersyukuran dengan stres dan depresi bersifat negatif artinya semakin tinggi kebersyukuran semakin tinggi pula stres dan depresi. Analisis depresi, stres dan kecemasan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan



bahwa hanya kecemasan yang berbeda secara signifikan yaitu skor pada partisipan perempuan lebih tinggi jika dibandingkan partisipan laki-laki. Berdasarkan hasil kategorisasi didapati bahwa kecemasan pada partisipan masih cukup tinggi sehingga perlu menjadi perhatian bagi pengelola beasiswa agar menyusun strategi untuk menurunkan tingkat kecemasan bagi para penerima beasiswa. Keterbatasan penelitian ini adalah pada jumlah subjek yang perlu ditambahkan lagi mengingat melibatkan mahasiswa dari tiga angkatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Peneliti ucapkan kepada segenap mentor *Bright Scholarship* yang telah memfasilitasi peneliti dalam pengambilan data, kantor wilayah Kota Semarang, dan kantor pusat Yayasan Baitul Maal Bank Rakyat Indonesia (YBM BRI) yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh partisipan yang merupakan mahasiswa penerima beasiswa *Bright Scholarship* dari YBM BRI di seluruh Indonesia. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro selama membimbing dan turut membantu jalannya penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238>
- Agustine, T. C., & Borualogo, I. (2021). Pengaruh distress psikologis terhadap resiliensi pada anak dan remaja saat pandemic Covid-19. *Prosiding Psikologi Seminar Penelitian Sivitas Akademika UNSIBA*. (pp. 257-262). Bandung, Indonesia.
- Aidi, B., & Mandagi, A. . (2021). Hubungan Jenis Kelamin Dan Uang Saku Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baruperguruan Tinggi Negeri Di Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(1), 11–18. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i1.45>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Bao, W. (2020). COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 113–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hbe2.191>



- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Cahyono, B. D., Handayani, D., & Zuhroidah, I. (2018). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 7(2), 64–71. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i1.70>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Damanik, E. D. (2011). *Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak mengalami gempa bumi*. [Master's thesis, Universitas Indonesia]. <http://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=94859>
- Devi, H. M., Purborini, N., & Chang, H. J. (2021). Mediating effect of resilience on association among stress, depression, and anxiety in Indonesian nursing students. *Journal of Professional Nursing*, 37(4), 706–713. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.04.004>
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. UPT UNDIP Press.
- Dian, K., & Maya, E. (2017). Kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di aceh. *Psikodimensia*, 16(2), 189–197. <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/1269/801>
- Dinata, H., Tiatri, S., & Heng, P. H. (2021). Kecemasan Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 385. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11786.2021>
- Du, Y., Dang, Q., Zhang, B., Wu, R., & Rasool, A. (2021). The effects of parenting differences on psychological resilience in adolescent students: The role of gratitude. *Children and Youth Services Review*, 130, 106224. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106224>
- Duprey, E. B., McKee, L. G., O'Neal, C. W., Algoe, S. B., & Campos, B. (2020). Stressors, resources, and mental health among Latino adolescents: The role of gratitude. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 70(9), 101191. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101191>
- Dwityarini, L. M. S., Sutajaya, M., & Citrawathi, D. M. (2015). Peningkatan kecemasan dan gangguan aktivitas belajar antara pramenstruasi dan menstruasi pada mahasiswi jurusan pendidikan biologi fmipa universitas pendidikan ganesha. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 2(1). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/article/view/5932/0>



- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Bikfokes*, 1(2), 113–123. <https://journal.fkm.ui.ac.id/bikfokes/article/download/4656/1124>.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *Plos one*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (*gratitude*) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi Islam. *Psymphatic: jurnal ilmiah psikologi*, 2(1), 94–101. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215–227. <http://dx.doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Isik, S., & Erguner-Tekinalp, B. (2017). The effects of gratitude journaling on Turkish first year college students' college adjustment, life satisfaction and positive affect. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(2), 164–175. <https://doi.org/10.1007/s10447-017-9289-8>.
- Jayati, E. A. (2021). Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.19109/sh.v2i1.10689>
- Kim, B., Kim, E., & Lee, S. M. (2017). Examining longitudinal relationship among effort reward imbalance, coping strategies and academic burnout in Korean middle school students. *School Psychology International*, 38(6), 628–646. <https://doi.org/10.1177/0143034317723685>
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. *Psychology & Humanity*, 1(1), 128–134.
- Laba, N. R., & Kusumaputri, E. S. (2020). Peningkatan Kebahagiaan di Tempat Kerja : Penggunaan Website Tiga Hal Baik pada Pelatihan Kebersyukuran. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(1), 51–64. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss1.art5>
- Lestari, P., & Putri, R. A. (2018). Kombinasi Self Hypnosis Dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 94–98. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35473/ijm.v1i2.105>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Psychology Foundation of Australia.



- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178-186. [10.22146/gamajop.50121](https://doi.org/10.22146/gamajop.50121)
- Mehareen, J., Rahman, M. A., Dhira, T. A., & Sarker, A. R. (2021). Prevalence and socio-demographic correlates of depression, anxiety, and co-morbidity during COVID-19: A cross-sectional study among public and private university students of Bangladesh. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 100179. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100179>
- Musabiq, S. A., Assyahidah, N., Sari, A., Utami, H., Dewi, K., & Erdiaputri, W. A. (2018). Stres, Motivasi Berprestasi, Bersyukur, dan Perceived Social Support: Analisis Optimisme pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi. *Mediapsi*, 4(1), 22-35. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.01.3>
- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2018). Within-person relationships among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 883-898. doi: 10.1007/s10902-018-9979-x
- Paputungan, F. F., Gunawan, P. N., Pangemanan, D. H. C., & Khoman, J. A. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Tindakan Penumpatan Gigi. *Jurnal E-Clinic (ECL)*, 7(2), 71-76. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ecl.v7i2.23879>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260. doi: 10.22219/jipt.v5i2.4857.
- Rahmatullah, R., Gojali, M., & Naan, N. (2020). Pengaruh salat duha terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa tingkat akhir (Studi Kasus Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi Angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung). *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 5(1), 36-46. <https://doi.org/10.15575/saq>
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana 2021*, 8(1), 86-94.
- Rizky, N. J., & Soetjningsih, C. H. (2021). Kepribadian (Five Factor Model) dan Psychological Distress pada Mahasiswa Penerima dan Bukan Penerima Beasiswa. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(2), 276-294. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09>.
- Rohmadoni, Z. V & Winarsih, T. (2019). Impostor Syndrome Sebagai penghubung antara religiuistas dengan Kecemasan Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7 (2), 122-130. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i2.1733>
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 37-54. <https://doi.org/10.22236/JIPP-19>



- Sandra, R. (2018). Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 9(1), 24–33. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/140/pdf>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Satria, J., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 59-65. <https://doi.org/10.26740/ja.v4n2.p59-65>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Susanti, R., Dewi, Y. K., & Ayuwarningsih, R. (2020). Psikoedukasi Kebersyukuran Kepada Tuhan. *Altruis: Journal of Community Services*, 1(1), 25-38. <https://doi.org/10.22219/altruis.v1i1.11545>
- Tarwiyah, A., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2019). Identifikasi stressor akademik pada mahasiswa tahun ketiga. *Jurnal Bimbingan Konseling* 8(1), 1-15.
- Tiara, D. (2020). Intervensi rasa syukur untuk menurunkan simtom depresi pada lansia. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 185–194. http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/1345/pdf_1
- Valikhani, A., Ahmadnia, F., Karimi, A., & Mills, P. J. (2019). The relationship between dispositional gratitude and quality of life: The mediating role of perceived stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 141, 40–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.014>
- Wahid, A. W., Larasati, A., Ayuni, A., & Nashori, F. (2018). Optimisme Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Konsep Diri. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 15(2), 160–168. <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/downloadSuppFile/8725/1057>
- White, H. A. (2022). Need for cognitive closure predicts stress and anxiety of college students during COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 187(10), 111393. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111393>
- Wijaya, Y. duriana, & Widiastuti, M. (2019). Kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan pada wanita korban pelecehan seksual. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 35–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/jpsi.v17i01.13>
- Witvliet, C. V., Richie, F. J., Luna, L. M., & Tongeren, D. R. (2018). Gratitude predicts hopea nd happiness: A two study assessment and states. *The*



Journal of Positive Psychology, 14(3), 271-282. doi:
10.1080/17439760.2018.1424924.

- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). Jurnal Kedokteran Diponegoro Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Widodo Sarjana AS JKD*, 6(2), 549–557. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>
- Wulandari, Fitri Eka and Hadiati, Titis and Sarjana A.S, Widodo .(2017). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran 91 91 Universitas Diponegoro. (Undergraduate's Thesis, Universitas Diponegoro). <http://eprints.undip.ac.id/55196/>



EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI SAMI SASI (SADAR PANDEMI, SADAR AKTIF BERPARTISIPASI) DALAM MENINGKATKAN PERILAKU SEHAT DI MASA PANDEMI

Imam Setyawan¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Universitas Diponegoro Tembalang, Semarang, 50275

imam.setyawan@live.undip.ac.id

Abstract

The community is at the forefront of the pandemic, with strengthening community coping mechanisms as a top priority. The COVID-19 pandemic requires the development of strategies and areas of psychological support, one of which is by providing online/smartphone-based psychoeducation. This study aims to empirically prove the effectiveness of SAMI SASi Psychoeducation (Pandemic Awareness, Active Participation Awareness) on healthy behavior. The research is a quasi-experimental form with a post test only design, on the research population, PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) Semarang Regency, Empowerment Team. The research sample was determined using a convenience sampling technique. Online data collection, with the Healthy Behavior Scale, and the data obtained were analyzed comparatively and descriptively categorically. The results showed that on average the research subjects had high Healthy Behavior ($M=75.12$), there was no significant difference in healthy behavior in terms of education level ($F=1.130$, $sig.=0.342$) and there was no difference between healthy behavior, non-health workers and health workers ($t=-1.07$, $sig.=0.285$). On the other hand, there were significant differences between aspects of healthy behavior ($F = 56.350$, $sig. = 0.000$), with the Nutrition aspect having the highest mean ($M=13.22$) and the Interpersonal Relations aspect having the lowest mean ($M=11.63$). Psychoeducation that is carried out online has proven to play an effective role in developing healthy behavior and in accordance with the needs of the existing new life order. There needs to be an emphasis on developing psychoeducation that focuses on improving aspects of interpersonal relationships.

Keywords: pandemic; healthy behavior; psychoeducation; community empowerment

Abstrak

Masyarakat merupakan garda terdepan kondisi pandemi, dengan perkuatan mekanisme koping masyarakat, menjadi prioritas utama. Pandemi COVID-19, memerlukan pengembangan strategi dan area dukungan psikologis, salah satunya dengan menyediakan psikoedukasi berbasis daring/smartphone. Penelitian bertujuan membuktikan secara empirik efektivitas Psikoedukasi SAMI SASi (Sadar Pandemi, Sadar Aktif Berpartisipasi) terhadap perilaku sehat. Penelitian berbentuk *quasi experiment* dengan *post test only design*, terhadap populasi penelitian yaitu Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga Kabupaten Semarang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data secara daring, dengan Skala Perilaku Sehat, dan data yang diperoleh dianalisis secara komparatif dan deskriptif kategoris. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata subjek penelitian memiliki Perilaku Sehat yang tinggi ($M=75,12$), tidak ada perbedaan yang signifikan pada perilaku sehat ditinjau dari tingkat pendidikan ($F=1,130$, $sig.=0,342$) dan tidak ada beda antara perilaku sehat non tenaga kesehatan dan tenaga kesehatan ($t=-1,07$, $sig.=0,285$). Sebaliknya diperoleh adanya perbedaan yang signifikan antar aspek-aspek perilaku sehat ($F = 56,350$, $sig. = 0,000$), dengan aspek Nutrisi memiliki mean paling tinggi ($M=13,22$) dan aspek Hubungan Interpersonal memiliki mean terendah ($M=11,63$). Psikoedukasi yang dilaksanakan secara daring terbukti berperan efektif dalam pengembangan perilaku sehat dan sesuai dengan kebutuhan tatanan kehidupan baru yang ada. Perlu adanya



penekanan pengembangan psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan aspek hubungan interpersonal.

Kata kunci: pandemi, perilaku sehat, psikoedukasi, pemberdayaan komunitas

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) telah menetapkan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai pandemi, berdasarkan tingkat penyebaran dan keparahan yang mengkhawatirkan. Indonesia menjadi salah satu negara yang berjuang untuk mengalahkan pandemi tersebut. Di kota pertama COVID 19 muncul, Wuhan, salah satu pola penanganan yang diberlakukan adalah lock down, dengan jarak sosial (social distancing) melalui pembatalan acara dan pertemuan, penutupan tempat-tempat umum serta sekolah dan universitas. Saat awal pandemic kegiatan di luar sangat dibatasi, setiap warga negara diberi kartu izin dan hanya diizinkan meninggalkan rumah mereka setiap hari, selama maksimal 30 menit. Analisis distribusi yang dilakukan oleh Lau, H. et al (2020) terhadap kasus COVID-19 yang dikonfirmasi sebelum dan sesudah dimulainya periode penguncian menunjukkan perbedaan jumlah kasus yang signifikan.

Di Indonesia, melalui Kementerian Kesehatan, pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan nomor 9 tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Pembatasan Sosial Berskala Besar adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Namun demikian, penambahan korban meninggal dan jumlah yang teridentifikasi positif, sempat mencapai angka yang sangat tinggi dalam pertambahannya.

Peningkatan kemampuan masyarakat dan pengurangan kerentanan masyarakat adalah konsep dasar yang diupayakan dalam manajemen bencana berbasis masyarakat (Susilawati & Siswanta, 2016). Dalam kondisi pandemi, sebenarnya masyarakat merupakan garda terdepan, berhadapan langsung dengan resiko terbesar. Perkuatan mekanisme koping masyarakat seharusnya menjadi prioritas utama, karena masyarakat menanggung beban terberat dari semua resiko yang ada. Keterlibatan masyarakat dalam penanganan bencana, secara umum terdiri unsur-unsur pemberdayaan, kemitraan, partisipasi, dan perasaan menjadi bagian dari penanggulangan bencana, oleh masyarakat setempat (Rajeev, 2014).

Realitas menunjukkan bahwa pengetahuan sebagian masyarakat mengenai perilaku sehat yang harus dikembangkan selama pandemi, masih terbatas. Di sisi lain, banyak juga masyarakat yang memiliki perhatian dan kesadaran rendah untuk ikut serta mengembangkan perilaku sehat, sebagai usaha bersama menghentikan pandemi. Ironi yang lebih mengkhawatirkan adalah ketidakpedulian sebagian masyarakat terhadap kondisi pandemi. Terlebih saat mereka merasa tidak menjadi penderita, merasa sehat dan tidak tergolong pada individu beresiko tinggi, masyarakat cenderung abai terhadap berbagai usaha yang dilakukan untuk menghentikan pandemi. Maka, pemberian psikoedukasi yang berisi pengetahuan



dan ketrampilan yang dibutuhkan untuk memunculkan, mempertahankan dan meningkatkan kesadaran akan kondisi bencana dan berpartisipasi aktif dalam penanggulangan dalam bentuk perilaku sehat, sangat diperlukan.

Selama pandemi, adalah hal yang biasa bagi para profesional kesehatan, ilmuwan dan manajer untuk berfokus terutama pada patogen dan risiko biologis. Hal tersebut merupakan upaya untuk memahami mekanisme patofisiologis yang terlibat dan mengusulkan langkah-langkah untuk mencegah, mengendalikan, dan mengobati penyakit. Dalam situasi seperti itu, implikasi psikologis dan psikiatris sekunder dari fenomena pandemi, baik pada tingkat individu dan kolektif, cenderung diremehkan dan diabaikan, menghasilkan kesenjangan dalam strategi koping dan meningkatkan beban dari penyakit terkait (Tucci, Moukaddam, Meadows, Shah, Galwankar, & Kapur, 2017; Morens & Fauci, 2013).

Globalisasi telah memfasilitasi penyebaran agen patologis, menghasilkan pandemi di seluruh dunia dan menambah kompleksitas yang lebih besar pada lokalisasi penyebaran infeksi. Memberikan pertolongan psikologis adalah komponen perawatan penting untuk populasi yang telah menjadi korban keadaan darurat dan bencana, tetapi tidak ada protokol atau pedoman universal untuk praktik dukungan psikososial yang paling efektif (Dieljtens, Moonens, Van Praet, De Buck & Vandekerckhove, 2014).

Khusus untuk COVID-19, Xiang et al. (2020), menyarankan tiga faktor utama yang harus dipertimbangkan ketika mengembangkan strategi kesehatan mental: 1) tim kesehatan mental multidisiplin (termasuk psikiater, perawat psikiatri, psikolog klinis dan profesional kesehatan mental lainnya); 2) komunikasi yang jelas yang melibatkan pembaruan informasi reguler dan akurat pada wabah COVID-19; dan 3) membangun layanan konseling psikologis yang aman (misalnya, melalui perangkat elektronik atau aplikasi).

Psikoedukasi adalah salah satu jenis strategi yang dapat mengakomodasi tiga factor utama tersebut. Psikoedukasi dapat didefinisikan sebagai informasi sistematis, terstruktur, didaktik tentang penyakit dan pengobatannya, termasuk mengintegrasikan aspek emosional yang memungkinkan individu untuk mengatasi penyakit. Salah satu model yang umum dikembangkan adalah psikoedukasi dengan model informasi, yang menyediakan pengetahuan untuk meningkatkan kesadaran kelompok tentang penyakit dan kontribusi pada manajemen penderita (Srivastava, P & Pand, R., 2016). Adopsi perilaku protektif kesehatan pada masa pandemi (seperti mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak) dapat mengurangi angka penularan penyakit (Miao & Huang, 2012), dan jaringan local dan antar pribadi memegang peran kritis dalam memberi platform komunikasi, serta meningkatkan pertahanan bersama menghadapi penyakit. COVID-19 yang terus menyebar, memerlukan pengembangan strategi dan area dukungan psikologis pada tempat-tempat yang terkena pengaruh, salah satunya dengan menyediakan psikoedukasi dan intervensi psikologis berbasis daring/smartphone, untuk mengurangi transmisi virus melalui intervensi tatap muka (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho & Ho, 2020).



Urgensi dari penelitian ini adalah membuktikan secara empirik efektifitas Psikoedukasi SAMI SASi (Sadar Pandemi, Sadar Aktif Berpartisipasi) terhadap pengembangan perilaku sehat masyarakat

METODE PENELITIAN

Penelitian berbentuk *quasi experiment* dengan *post test only* design diawali dengan penyusunan alat materi dan teknis psikoedukasi, dilanjutkan dengan pelaksanaan psikoedukasi, pengumpulan data post test, serta diakhiri dengan analisis deskriptif dan kategoris terhadap data yang ada.

Terdapat dua variabel yang ingin dicari gambarannya, yaitu Psikoedikasi SAMI SASi dan perilaku sehat di masa pandemi.

Populasi penelitian adalah Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Kabupaten Semarang. Populasi didasarkan pada kepengurusan formal yang resmi ditetapkan oleh Bupati Kabupaten Semarang, dan mencakup seluruh PKK di wilayah Kabupaten Semarang. PKK ini menjadi *key community* yang bisa menyebarkan psikoedukasi yang dilakukan ke keseluruhan masyarakat di wilayah Kabupaten Semarang. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik convenience sampling. Roscoe dalam Sugiono (2012) menyatakan bahwa ukuran sampel untuk penelitian sebesar 30 sampai 500 orang, sudah cukup representative mewakili populasi. Subjek penelitian berjumlah 365 orang, yang terdiri anggota TPP PKK desa, kecamatan dan kabupaten, di wilayah Kabupaten Semarang.

Pengumpulan data dilakukan secara klasikal dengan menggunakan alat pengumpul data berupa Skala Perilaku Sehat yang diberikan secara daring. Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisa deskriptif dan kategorisasi mengenai perilaku sehat paska psikoedukasi SAMI SASi.

Perlakuan yang diberikan berupa Psikoedukasi SAMI SaSi yang terdiri 7 paket seri psikoedukasi dengan materi: Kesadaran Tatanan Kehidupan Baru (New Normal), Tanggung Jawab Kesehatan, Aktivitas Fisik, Nutrisi Sehat, Hubungan Interpersonal, Pertumbuhan Spiritual, Pengelolaan stress (disampaikan secara bertahap selama dua minggu, secara daring dengan aplikasi Whatsapp, melalui akun Sekretaris TPP PKK Kab. Semarang dan Ketua Pokja 4 TPP PKK Kab. Semarang), dilanjutkan post test dengan pemberian Skala Perilaku Sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis data yang dilakukan, diperoleh statistic deskriptif sebagai berikut :

Tabel 1.
Statistik Deskriptif

Perilaku Sehat	Hipotetik	Empirik
Mean	60	75.12
Std. Deviation	12	6.988
Minimum	24	52
Maximum	96	92
Range	72	40



Berdasarkan statistic deskriptif tersebut, dilakukan kategorisasi terhadap tingkat Perilaku Sehat subjek penelitian.

Tabel 2.
Kategorisasi Perilaku Sehat

Kategorisasi	Rumus	Penggolongan	Jumlah (Prosentase)
Sangat Rendah	$X < M - 1,5SD$	$X < 42$	0
Rendah	$M - 1,5SD < X < M - 0,5SD$	$42 < X < 54$	1 (0,27%)
Sedang	$M - 0,5SD < X < M + 0,5SD$	$54 < X < 66$	37 (10,14%)
Tinggi	$M + 0,5SD < X < M + 1,5SD$	$66 < X < 78$	212 (58,08%)
Sangat tinggi	$M + 1,5SD < X$	$78 < X$	115 (31,51%)
Total			365 (100%)

Berdasarkan table tersebut mean empiric dari subjek penelitian ($M=75,12$) berada di kategori tinggi, sehingga rata-rata subjek penelitian memiliki Perilaku Sehat yang tinggi. Jumlah subjek terbanyak ($M_o=212$) juga berada pada kategori tinggi. Sebagai salah satu bentuk prevensi, psikoedukasi terbukti efektif untuk mencegah munculnya permasalahan kesehatan mental (Moreno-Peral, et al., 2017) Psikoedukasi memberikan pengetahuan, mempengaruhi pemikiran dan sikap yang mampu meningkatkan perilaku sehat, meskipun berbentuk intervensi psikoedukasi pasif; intervensi edukatif dan terapeutik yang bersifat mendidik memberikan informasi, materi pendidikan atau umpan balik/nasehat (Srivastava & Pand, 2016) Uji beda dilakukan untuk membandingkan subjek berdasarkan tingkat pendidikan (SD, SMP, SMA, S1 dan S2) dan kompetensi kesehatan (tenaga kesehatan dan non tenaga kesehatan).

Uji Normalitas sebaran menunjukkan bahwa sebaran data penelitian, normal (koefisien Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,46, (sig.=0,58). Varians data menunjukkan homogenitas dengan Lavene statistic=0,282 dengan sig.=0,89.

Hasil Uji Anova menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada perilaku sehat ditinjau dari tingkat pendidikan ($F=1,130$, sig.=0,342). Uji independent t test dengan asumsi varians setara ($F=1,201$, sig.=0,274), menunjukkan hasil bahwa tidak ada beda antara perilaku sehat non tenaga kesehatan dan tenaga kesehatan ($t=-1,07$, sig.=0,285). Penelitian yang melihat perilaku sehat pada kondisi regular, banyak menemukan adanya perbedaan perilaku sehat ditinjau dari tingkat pendidikan. Namun demikian, pada masa pandemic terdapat begitu banyak paparan informasi dan pengetahuan yang bersifat massif dan terus menerus. Informasi dan paparan pengetahuan yang memadai dan sesuai dengan kebutuhan membuat individu mampu dan mau berpartisipasi aktif mengembangkan perilaku sehat, meskipun dengan tingkat pendidikan yang berbeda, atau berbeda dalam status tenaga kesehatan dan non tenaga kesehatan. Kurangnya pengetahuan dan akses informasi yang dapat menyebabkan seseorang memiliki keterbatasan pengetahuan tentang bahaya perilaku tidak sehat, sehingga kurang motivasi untuk mengadopsi perilaku sehat (Pampel, 2010)



Uji Anova juga dilakukan untuk melihat perbandingan aspek-aspek yang menyusun perilaku sehat. Skala perilaku sehat disusun berdasarkan aspek-aspek yang ada dalam HLPL 2 (Health-Promoting Lifestyle Profile 2) yang dikembangkan oleh Walker, Sechrist, Karen dan Pender (1995), dan terdiri dari : Tanggung Jawab Kesehatan, Aktivitas Fisik, Nutrisi, Hubungan Interpersonal, Pertumbuhan Spiritual, Pengelolaan stress (dalam Pender, Murdaugh, & Parsons, 2015). Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara aspek yang ada ($F = 56,350$, sig. = 0,000), dengan aspek Nutrisi memiliki mean paling tinggi ($M=13,22$) dan aspek Hubungan Interpersonal memiliki mean terendah ($M=11.63$).

Aspek hubungan interpersonal dalam perilaku sehat subjek yang paling rendah dari aspek lainnya, sangat mungkin didorong oleh aktifitas organisasi dalam Tim Penggerak PKK yang melibatkan interaksi social yang tinggi. Analisis mediasi dalam penelitian Moussaoui, Ofosu dan Desrichard (2020) menunjukkan bahwa orang dengan frekuensi kontak sosial yang lebih tinggi sebelum pandemic, terlibat dalam perilaku protektif kesehatan yang lebih kecil. Orang dengan lebih banyak kontak: 1) memiliki persepsi yang lebih rendah pada tingkat keparahan; 2) kecil kemungkinannya untuk percaya bahwa mengikuti langkah-langkah perlindungan akan mengurangi peluang mereka menularkan virus korona ke orang lain; 3) memiliki tingkat kendali aktual yang lebih rendah, dan; 4) cenderung memiliki tingkat kepercayaan efikasi diri yang lebih rendah.

Memahami perilaku sehat secara holistic memungkinkan kita untuk melihat kesehatan dan perilaku secara terintegrasi. Pemahaman tersebut dapat digunakan untuk mengembangkan program-program kesehatan dan strategi pencegahan perilaku tidak sehat, dan mengurangi kerentanan untuk terlibat dalam perilaku tidak sehat. Individu yang tidak menunjukkan gejala-gejala gangguan fisik atau penyakit mental, tetapi memiliki kepuasan atau kebahagiaan hidup yang rendah, sangat mungkin karena memiliki perilaku sehat yang rendah, misalnya partisipasi yang rendah dalam olahraga dan diet yang tidak sehat (Shafer-Hudskin, 2011). Berdasarkan pernyataan APA (American Psychological Association) layanan konseling maupun psikoterapi berbasis daring diprediksi akan mengalami peningkatan tren pada masa mendatang. Fleksibilitas dan aksesibilitas bagi klien maupun pemberi layanan psikologis menjadi kata kunci peningkatan tren ini (Novotney, 2017), di satu sisi penyediaan psikoedukasi dan intervensi psikologis berbasis daring dengan smartphone, bisa mengurangi transmisi virus pada masa pandemic, melalui intervensi tatap muka (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho & Ho, 2020). Dengan demikian, penggunaan media daring untuk melakukan psikoedukasi yang menasar pada peningkatan kesadaran, pemahaman dan penerapan perilaku sehat, sudah sangat tepat dengan kebutuhan.

SIMPULAN

Psikoedukasi daring berbasis social media yang bersifat bertahap, efektif menanamkan pemahaman dan kesadaran perilaku sehat di masa pandemic. Ketika efektifitas tersebut tercapai, maka psikoedukasi akan mengembangkan perilaku sehat yang relative sama, pada tingkat pendidikan yang berbeda dan dasar kompetensi kesehatan yang berbeda. Perilaku sehat yang paling tinggi berkaitan



dengan nutrisi sehat, dan yang paling rendah berkaitan dengan aspek hubungan interpersonal.

Kesadaran pengembangan perilaku kesehatan yang terkait dengan pengelolaan hubungan interpersonal yang protektif kesehatan perlu mendapatkan penekanan pada psikoedukasi-psikoedukasi lanjutan. Penggunaan media social secara daring dalam melakukan psikoedukasi terbukti efektif dalam menjangkau target intervensi, sehingga bisa dikembangkan seterusnya dengan pemanfaatan berbagai fitur dalam media social yang dirasa efektif, dengan lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Dieltjens, T., Moonens, I., Van Praet, K., De Buck, E., & Vandekerckhove, P. (2014). A systematic literature search on psychological first aid: lack of evidence to develop guidelines. *PloS one*, 9(12), e114714. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114714>
- Lau, H., Khosrawipour, V., Kocbach, P., Mikolajczyk, A., Schubert, J., Bania, J. & Khosrawipour, T. (2020) The positive impact of lockdown in Wuhan on containing the COVID-19 outbreak in China, *Journal of Travel Medicine*, taaa037, <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa037>
- Liao, Q., Cowling, B.J., Lam, W.W. & Fielding R. (2011) The influence of social-cognitive factors on personal hygiene practices to protect against influenzas: using modelling to compare avian A/H5N1 and 2009 pandemic A/H1N1 influenzas in Hong Kong. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 93–104. doi: 10.1007/s12529-010-9123-8
- Miao, Y.Y. & Huang, J.H. (2012) Prevalence and associated psychosocial factors of increased hand hygiene practice during the influenza A/H1N1 pandemic: findings and prevention implications from a national survey in Taiwan. *Tropical Medicine & International Health*, 17, 604–612. doi: 10.1111/j.1365-3156.2012.02966.x
- Moreno-Peral, P., Conejo-Ceron, S., Rubio-Valera, M., Fernandez, A., Navas-Campana, D., & Rodriguez-Morejon, A. J. (2017). Effectiveness of psychological and/or educational interventions in the prevention of anxiety. *JAMA Psychiatry*, 74(10)(1021), E1-E9. doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.2509
- Morens, D.M., Fauci, A.S. (2013) Emerging infectious diseases: Threats to human health and global stability. *PLoS Pathogens*, 9(7): e1003467. <https://doi.org/10.1371/journal.ppat.1003467>
- Moussaoui, L.S., Ofosu N.D. & Desrichard, O. (2020) Social psychological correlates of protective behaviours in the covid-19 outbreak: Evidence and recommendations from a nationally representative sample. *Applied Psychology: Health And Well-Being*. doi:10.1111/aphw.12235



- Novotney, A. (2017, February -). American Psychological Association. Retrieved from American Psychological Association web site: <https://www.apa.org/monitor/2017/02/online-therapy>
- Pampel, F.C., Krueger, P.M. and Denney, J.T. (2010). Socioeconomic disparities in health behaviors. *Annu Rev Sociol.* 36, 349–370.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A. (2015) *Health promotion in nursing practice (seventh edition)*. Pearson
- Peraturan Menteri Kesehatan nomor 9 tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Diunduh dari http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No9_Th_2020_ttg_Pedoman_Pembatasan_Sosial_Berskala_Besar_Dalam_Penanganan_COVID-19.pdf , 18 Maret 2020.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>



CLUSTER 7



PENGEMBANGAN EMPATI ANAK SEBAGAI DASAR PEMBENTUKAN KARAKTER

Ratna Supradewi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

supradewi@unissula.ac.id

Abstrak

Menumbuh kembangkan empati anak sejak dini, merupakan salah satu cara dasar pembentukan karakter. Karakter bangsa yang diharapkan dalam Kebijakan Nasional Pembangunan Karakter Bangsa Tahun 2010-2025, indikatornya antara lain adalah kemampuan anak untuk menolong, berbagi, peduli dengan keadaan lingkungan, toleran, bertanggung jawab, rela berkorban, dan mengutamakan kepentingan umum. Studi ini dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai cara mengembangkan empati pada anak. Metode yang digunakan adalah studi literatur. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai jurnal yang terkait dengan permasalahan pengembangan empati pada anak. Hasil dari studi ini menunjukkan, melihat film, pendidikan lingkungan, penggunaan video animasi dan *big book*, bermain peran, dan cerita rakyat dapat meningkatkan empati pada anak.

Kata kunci : empati anak; pembentukan karakter

PENDAHULUAN

Kemajuan jaman yang berkembang pesat telah memberikan dampak dalam berbagai bidang kehidupan. Kehidupan anak-anak di Indonesia pun, tak luput mengalami perubahan. Perilaku anak-anak sekarang, seringkali dikatakan lebih nakal, kurang sopan, bahkan sebagian telah berani melanggar nilai-nilai moral. Hal ini terjadi, karena pengaruh budaya luar yang kurang sesuai, sehingga kecintaan dan pengabdian anak bangsa sedikit demi sedikit mulai terkikis, dan akhlak/perilaku generasi muda juga mulai mengkhawatirkan.

Karakter generasi muda yang kurang baik yang sering dijumpai saat sekarang ini, antara lain : kurang memperhatikan norma budaya yang berlaku, tidak peduli pada orang lain dan lingkungan, hanya mementingkan diri sendiri dan perilaku-perilaku lain yang melanggar hukum (Maranatha & Putri, 2022).

Menurut data Komisi Perlindungan Anak (KPAI) tindak kriminalitas yang melibatkan anak-anak tiap tahun mengalami peningkatan. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyebut, sejak 2011 hingga akhir 2018, tercatat 11.116 anak di Indonesia melakukan kasus kriminal. Tindak kriminal seperti kejahatan jalan, pencurian, begal, geng motor, pembunuhan mendominasi. Komisioner KPAI Putu Elvina mengatakan, jumlah anak yang menjadi pelaku kejahatan pada 2011 mencapai 695 orang. Sementara untuk 2018, jumlah anak yang menjadi pelaku kejahatan meningkat drastis menjadi 1.434 orang. Elvina memaparkan bahwa kasus geng motor, pencurian, dan pembegalan paling banyak terjadi. Bahkan, beberapa aksi yang dilakukan berujung kematian korbannya (Sindo.News, 2019). Institute for Criminal Justice Reform (ICJR) mencatat



sebanyak 1.518 anak dipenjarakan di Lembaga Penempatan Khusus Anak (LPKA) per Juni 2021 sejak setahun sebelumnya. Hal itu diungkap ICJR bertepatan dengan Hari Anak Nasional 2021.

Peneliti ICJR, Rahmawati mengemukakan jumlah anak yang dipenjarakan selama pandemi Covid-19 tersebut meningkat dari tahun sebelumnya. Sebagai informasi, per Juli 2020 sejak setahun sebelumnya, ICJR mencatat ada 1.211 anak dipenjarakan (CNN.Indonesia, 2021). Fenomena tersebut cukup menimbulkan keprihatinan akan perkembangan karakter bangsa Indonesia di masa depan.

Menurut John Locke, anak lahir seperti "Tabula rasa", kertas putih yang akan diberikan coretan-coretan dari lingkungan sekitarnya. Teori ini memandang anak sebagai kertas putih dan lingkungan sangat berpengaruh terhadap pembentukan dirinya. Lingkungan akan membentuk dan memberi warna pada anak. Pengalaman yang diperoleh dari lingkunganlah yang akan membentuk pola pikir atau karakter anak (Yus, 2011). Sumber daya manusia sangat dibutuhkan untuk menciptakan bangsa yang berbudaya dan berkarakter. Membentuk kualitas sumber daya manusia yang berkarakter perlu dimulai sejak dini. Orang tua dan lingkungan sekitar, dalam hal ini sekolah memberi pengaruh yang besar dalam pembentukan karakter anak (Kiromi & Fauziah, 2016).

Pendidikan karakter sangat potensial diberikan sejak masa kanak-kanak. Masa awal perkembangan anak dikenal dengan istilah *golden age* atau masa keemasan. Pada masa ini anak mudah menyerap informasi yang didapat, mengingatnya dan menirunya (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Lebih lanjut Erikson (Papalia, Old, Feldman, 2008) mengemukakan kesuksesan anak dalam mengatasi konflik pada masa usia dini, dapat menentukan kesuksesan anak dalam kehidupan sosial pada saat anak beranjak dewasa. Menurut McGinnis & Goldstein (2003), saat ini dalam era perubahan jaman yang semakin cepat anak lebih membutuhkan dukungan dibanding pada masa-masa sebelumnya. Mashar (2013) mengungkapkan tekanan yang terus meningkat dari sekolah, keluarga, dan masyarakat, serta perubahan dalam interaksi keluarga berdampak pada terjadinya perubahan sosial yang dialami anak.

Pengembangan karakter merupakan hal yang penting. Menurut Winataputra dan Saripudin (2011), hal tersebut karena : (1) karakter merupakan hal yang sangat esensial dalam berbangsa dan bernegara, hilangnya karakter akan menyebabkan hilangnya generasi penerus bangsa; (2) karakter berperan sebagai "kemudi" dan kekuatan sehingga bangsa ini tidak terombang-ambing; (3) karakter tidak datang dengan sendirinya, tetapi harus dibangun dan dibentuk untuk menjadi bangsa yang bermartabat. Mashar (2013) mengemukakan pengembangan karakter bangsa tecantum sebagai visi pertama dalam visi pembangunan nasional, yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2005-2025 (Undang-undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007).

Karakter tidak dapat terbentuk dengan sendirinya, namun perlu upaya dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat di mana anak tinggal. Bila anak berada dalam lingkungan yang positif maka akan terbentuk karakter



anak yang positif, akan tetapi jika sebaliknya, maka karakter yang muncul pada diri anak adalah karakter yang negatif (Kiromi & Fauziah, 2016). Menurut Kohlberg (Wahyu, 2011) pendidikan karakter seharusnya dilakukan sejak dini, karena perkembangan jiwa anak pada usia dini lebih banyak didominasi afek afektif.

Karakter berasal dari bahasa Yunani yang berarti *to mark* (menandai) dan memfokuskan tentang bagaimana mengaplikasikan nilai-nilai kebaikan dalam suatu tindakan atau tingkah laku (Musfiroh, 2018). Karakter merupakan pola perilaku konstitusi moral yang dimiliki individu. Setelah masa *toddler* setiap individu memiliki sebuah karakter yang menjadi predikat atau tanda mengenai cara-cara perilaku yang dikembangkan yang dapat diamati oleh lingkungan sekitarnya. Masing-masing individu akan ditandai dengan berbagai predikat seperti sabar, ulet, ramah, baik, dan sebagainya sesuai dengan karakter yang dikembangkan. Dengan demikian, karakter merupakan pola perilaku yang lebih sering ditampilkan atau kebiasaan-kebiasaan dalam bertindak yang sering dimunculkan (Ryan, 1999). Lebih lanjut Ryan (1999), menjelaskan bahwa karakter baik berkaitan dengan mengetahui yang baik, menyukai yang baik, dan melakukan yang baik (*knowing the good, loving the good, and doing the good*). Mengetahui yang baik meliputi kemampuan untuk memahami baik dan buruk. Hal ini terkait dengan pengembangan kemampuan untuk menilai suatu situasi, keadaan, pilihan terhadap hal-hal baik untuk dilakukan, dan kemudian melakukannya.

Pendidikan karakter merupakan upaya penanaman nilai-nilai karakter kepada anak didik yang meliputi pengetahuan, kesadaran atau kemauan, dan tindakan yang ditujukan untuk melaksanakan nilai-nilai kebaikan dan kebajikan, kepada Tuhan YME, diri sendiri, lingkungan maupun kebangsaan agar menjadi manusia yang berakhlak (Kemendiknas, 2012). Proses dalam pembentukan anak untuk memiliki karakter yang baik, memiliki jiwa yang bijaksana dan bertanggung jawab yang dihasilkan dari pembiasaan-pembiasaan pikiran, hati, dan perbuatan yang dilakukan secara berkesinambungan dalam kehidupan sehari-hari (Wibowo, 2013). Anak usia dini menurut *Nasional Assosiation in Education for Young Children (NAEYC)* (Rolina & Muhyidin, 2014) adalah anak yang berada pada usia lahir sampai usia 8 tahun. Anak usia dini memiliki potensi genetik dan siap untuk dikembangkan melalui pemberian berbagai rangsangan.

Meletakkan dasar-dasar pembentukan karakter pada anak dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan pengembangan empati.

EMPATI

Istilah empati berasal dari bahasa Yunani *empathia*, yang berarti "ikut merasakan" (Goleman, 1997). Istilah ini pada awalnya digunakan oleh para teoritikus estetika untuk menjelaskan tentang kemampuan memahami pengalaman subyektif orang lain. Pada tahun 1920-an istilah empati ini dikenalkan kembali dalam bahasa Inggris oleh E.B. Titchener (Muhtadi, 2008), seorang ahli psikologi Amerika, dengan makna yang sedikit berbeda. Pada teori Titchener dikatakan, bahwa empati berasal dari semacam peniruan secara fisik atas beban orang lain, yang kemudian



menimbulkan perasaan yang serupa dalam diri seseorang. Ia mencoba menggunakan kata *empati* untuk membedakan dengan kata *simpati* yang maknanya lebih dekat dengan perhatian terhadap kemalangan lumrah orang lain tanpa ikut merasakan apapun yang dirasakan oleh orang lain itu.

Menurut Gehlbach (2004) & Hoffman (2019) empati didefinisikan sebagai usaha individu untuk mengerti emosi dan perasaan orang lain. Empati merupakan salah satu aspek dasar dari kemampuan sosial. McDonald & Messinger (2013) mengemukakan empati memungkinkan individu untuk membangun persepsi mengenai orang lain melalui imajinasi, imitasi, observasi, penggunaan bahasa dan kemampuan kognitif. Batson (2013) mengemukakan dasar untuk hubungan baik dan positif dengan orang lain dapat melalui kemampuan memahami pikiran dan perasaan orang lain.

Akar empati sudah ada pada individu sejak mereka masih bayi atau sejak lahir. Perkembangan empati anak ketika masih bayi sangat dipengaruhi keikatan emosional ibu terhadap bayinya. Ketidakadaan ikatan emosional antara orang tua dengan anaknya akan merugikan perkembangan emosi anak dan dapat menumpulkan empati anak (Goleman, 1997). Menurut Dvash & Shamay-Tsoory (2014) empati sudah ada pada masa bayi walaupun dalam bentuk sederhana, seperti bayi tertawa saat melihat orang tertawa. Goleman (1997) mengamati bentuk-bentuk empati pada bayi, misalnya seorang anak umur satu tahun akan mengulum jarinya sendiri untuk mengetahui apakah ia juga terluka, ketika melihat bayi lain terluka jarinya. Seorang anak akan menghapus matanya meskipun ia tak menangis, ketika melihat ibunya menangis.

Semakin bertambah usia, maka kemampuan individu untuk berempati makin baik, dengan ditandai semakin meningkatnya kemampuan untuk menyadari dan memahami perasaan orang lain (Hoffman, 2000). Empati dapat melibatkan aspek kognitif dan afektif (Van Lange, 2008) (Decety & Jackson, 2004). Pengamatan Goleman (1997) menunjukkan hal yang agak berbeda. Kepekaan empati anak dapat mulai mulai lenyap saat anak berusia sekitar dua setengah tahun, ketika mereka mulai menyadari bahwa kepedihan orang lain berbeda dengan kepedihan mereka sendiri, dan mereka sudah pintar mencari hiburan. Pada tahap ini dalam perkembangannya, anak-anak mulai berbeda kepekaan empatisnya terhadap orang lain. Ada anak-anak yang amat peduli terhadap kondisi orang lain, namun ada juga yang kurang peduli.

Tingginya kepekaan empati akan berpengaruh pada kecakapan sosial anak. Semakin tinggi kecakapan sosial anak, maka ia akan lebih mampu membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, membuat orang-orang lain merasa nyaman. Dengan demikian orang yang memiliki empati cukup tinggi akan mempunyai etika moral yang cukup tinggi pula dalam masyarakat, dan mempunyai karakter yang baik (Muhtadi, 2008).

Empati ini amat penting untuk ditanamkan pada anak sejak usia dini, guna terbentuknya pribadi yang beradab, memiliki sopan santun dalam bersikap dan bertindak di masyarakat, dapat dipercaya dan dapat diandalkan. Individu yang



mempunyai karakter yang baik.

Beberapa pendekatan atau metode yang dapat digunakan oleh orang tua dan guru dalam menumbuhkan dan menanamkan empati pada anak antara lain (Muhtadi, 2008) adalah sebagai berikut:

1. Keteladanan

Memberikan keteladanan dari perilaku, tutur kata, contoh yang nyata dalam kehidupan sehari-hari akan lebih efektif. Orang tua atau guru memberikan arahan mana hal yang baik, mana yang buruk, mana yang boleh dilakukan, dan yang tidak disertai keteladanan yang dapat dilihat oleh anak dari orang tua atau guru tersebut.

2. Kisah/cerita yang berkaitan dengan empati /moral

Kisah/cerita yang diambil adalah kisah yang dapat menumbuhkan sikap empati anak-anak terhadap tokoh-tokoh atau pun peristiwa yang terjadi dalam kisah/cerita tersebut. Kisah/cerita yang menggambarkan tentang penderitaan/kemalangan seseorang dalam kehidupannya. Dalam kisah ini perlu ditanamkan pada anak bahwa peristiwa/keadaan itu pun mungkin juga bisa menimpa pada diri kita. Bahwa kita pun bisa mengalami nasib yang sama seperti orang lain yang menderita akibat perbuatan jahat kita. Bagaimana penderitaan yang menimpa orang lain itu jika menimpa kita, bukankah kita akan butuh empati dan perhatian dari orang lain Oleh sebab itu kita pun harus selalu mencoba memperhatikan penderitaan orang lain.

3. Penggunaan kata-kata verbal dalam menegur anak yang nakal

Sebagai contoh penggunaan kata-kata verbal untuk menegur anak dalam kehidupan sehari-hari yang salah adalah semisal ketika ada anak yang nakal dan usil sehingga membuat temannya menangis, maka teguran yang baik adalah dengan kata-kata: " Lihat kamu telah membuatnya amat sedih. Kasihan dia kan kalau sedih". Sedangkan penggunaan kata yang kurang mendidik adalah teguran yang secara langsung memarahi anak yang nakal seperti : " Nakalnya kamu, nanti Ibu jeter, lho. "

4. Pengalaman langsung.

Anak diajak berkunjung dan melakukan kegiatan sosial ke panti asuhan anak yatim piatu. Anak dilatih untuk memberi sedekah pada fakir miskin dan membantu orang lain yang sedang membutuhkan bantuan atau pertolongan.

5. Kebersamaan dalam bermain

Pada anak ditanamkan untuk bisa bermain bersama-sama dengan teman-temannya dan mau berbagi/meminjamkan mainan pada teman-temannya yang belum atau tidak mempunyai alat permainan agar teman tidak merasa sedih karena tidak memiliki mainan seperti kita. Anak kita ajak berempati kepada temannya yang tidak memiliki alat permainan.

6. Pembentukan empati lewat pembiasaan

Pada kehidupan setiap hari anak kita biasakan dan arahkan untuk bersikap empati kapan pun dan dimana pun. Bila suatu ketika kita temukan, anak sedang berebut mainan misalnya harus langsung kita tanamkan pada masing-masing anak tersebut sikap empati dalam perasaan mereka. Kita latih anak memahami kelelahan orang



tua di rumah dan mengajaknya untuk selalu membantu orang tuanya dirumahnya dengan rajin menjaga kebersihan rumah. Di sekolah ditanamkan untuk bersikap tertib dan tidak menyerobot antrian teman lain.

Banyak peneliti tahun-tahun terakhir ini, telah melakukan penelitian mengenai pengembangan empati anak usia dini, dengan metode eksperimen, observasi, dan wawancara dan mendapatkan hasil bahwa empati anak usia dini dapat ditingkatkan dengan beberapa metode di bawah ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Studi literatur merupakan penelitian yang mengumpulkan data maupun artikel ilmiah yang berhubungan dengan topik penelitian. Menurut Nazir (2014) studi kepustakaan merupakan cara dalam mendapatkan data yang mengadakan analisis buku-buku, literatur, catatan, serta jurnal yang berhubungan dengan topik yang diangkat dalam tulisan ini. Studi literatur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *traditional review*.

Sumber data yang digunakan adalah data sekunder. Data sekunder adalah data yang diperoleh bisa berasal dari dokumen-dokumen, artikel-artikel ilmiah yang berkaitan dengan topik yang dibahas (Nazir, 2014). Kata kunci dari pencarian jurnal adalah empati pada anak. Dalam artikel ini peneliti menggunakan 6 jurnal penelitian terkait dengan topik peningkatan empati.

PEMBAHASAN

Pengembangan empati pada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara. Penayangan film animasi merupakan salah satu media yang dapat meningkatkan empati anak. Film merupakan media yang efektif untuk dipergunakan dalam menyampaikan pendidikan kepada anak. Film merupakan media elektronik yang dapat digunakan sebagai alat komunikasi modern yang efisien dalam menghibur dan memberikan pesan sehingga dapat mempengaruhi sikap, pola pikir dan menambah pengetahuan penonton. Film animasi biasanya diperuntukkan kepada anak karena menarik perhatian anak dengan memuat gambar dan suara yang unik sehingga anak tidak merasa bosan (Sayekti, 2019).

Penanaman kesadaran dan kepedulian terhadap lingkungan juga dapat meningkatkan empati anak. Pendidikan erat kaitannya dengan upaya meningkatkan kemampuan kognisi dengan pemberian pengetahuan dan pemahaman, yang selanjutnya pengetahuan tersebut dapat mempengaruhi afeksi dan perilaku anak. Melalui pendidikan lingkungan dimungkinkan untuk memberikan pengetahuan tentang lingkungan, meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan serta kepeduliannya dengan kondisi lingkungan. Dengan pendidikan lingkungan, diharapkan melatih kemampuan empati anak (Hamzah, 2013). *Big book* merupakan sebuah media yang memiliki karakteristik khusus yang dibesarkan, baik teks maupun gambarnya, serta memiliki karakteristik khusus dalam segi bentuk gambar, warna. Dalam media *big book* ini, di dalamnya memiliki karakteristik khusus, seperti penuh dengan warna-warni, gambar yang menarik (Gunawan, 2015).

Menurut Moeslichatoen (dalam Akollo, Wattilete, dan Lesbatta, 2020) bermain



peran adalah bermain yang menggunakan daya khayal anak yaitu dengan menggunakan bahasa atau berpura-pura bertingkah laku seperti benda atau makhluk tertentu, situasi tertentu, atau orang tertentu dan binatang tertentu yang dalam dunia nyata tidak terjadi. Poorman (dalam Rahmawati, 2014) mengemukakan metode bermain peran mengajarkan empati dan pemahaman pada perspektif yang berbeda.

Salah satu cara mengembangkan empati antara lain dengan cerita dan menonton film. Penelitian mengenai empati anak usia dini dan pengaruh film Nussa Rara, mengungkapkan bahwa Film Nussa dan Rara merupakan contoh tontonan anak yang menyelamatkan kekhawatiran orang tua terhadap tontonan anak dimasa sekarang (Fardani, dkk. 2019).

Penelitian Sari dan Yaswinda (2022), Studi ini memakai pendekatan kuantitatif dalam bentuk Quasi Eksperimen. Jumlah subjek penelitian 48 orang. Berlandaskan hasil perhitungan menggunakan uji t dengan bantuan SPSS diketahui nilai Sig (2-tailed) adalah sebesar $0.019 < 0.05$. Dengan demikian bisa disimpulkan jika film animasi Nussa berpengaruh terhadap perkembangan empati anak usia dini di Taman Kanak-kanak Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang seperti anak menolong teman dan guru yang mengalami kesulitan, menenangkan temannya yang sedang bersedih, memaafkan dan meminta maaf ketika berbuat salah, mengucapkan terima kasih, serta menghargai kemampuan atau hasil karya temannya.

Fardani, dkk. (2019) menyatakan Film Nussa dan Rara dapat meningkatkan berbagai karakter anak seperti bersahabat, jujur, komunikatif, religius, disiplin, tanggung jawab, kreatif, menghargai, dan peduli sosial anak. Pengembangan karakter yang lucu dan menggemaskan dalam film Nussa dan Rara merupakan salah satu kelebihan dari film. Selain itu, dalam segi berpakaian juga menggambarkan nilai yang di ajarkan dalam agama islam sehingga cocok untuk pertontonan dengan anak-anak.

Film animasi Nussa dan rara juga banyak mengajarkan pengetahuan yang tersampaikan melalui media online yang unik dan menyenangkan bagi anak serta sesuai dengan dunianya. Setiap episode yang disajikan dalam film Nussa dan Rara memiliki pesan-pesan yang disampaikan dalam bentuk nasehat dan film ini juga menceritakan tentang kebiasaan dan aktivitas sehari-hari anak sehingga mudah untuk dipahami (Demillah, 2019).

Penelitian Zainudin dan Ediati (2016) mengenai perbandingan kemampuan empati anak sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan lingkungan, dengan studi eksperimen pada siswa kelas V SD negeri Blotongan 02 Salatiga, mendapatkan hasil yang signifikan. Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis dengan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal kemampuan empati siswa kelas V SD Negeri Blotongan 02 Salatiga sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan lingkungan ($M_{\text{sebelum}} = 56,23$; $SD_{\text{sebelum}} = 5,704$; $M_{\text{sesudah}} = 59,23$; $SD_{\text{sesudah}} = 5,755$; $t(34) = -7,246$; $p < 0,001$).

Penanaman kesadaran dan kepedulian terhadap lingkungan dapat dilakukan dengan pendidikan lingkungan. Pendidikan erat kaitannya dengan upaya meningkatkan



kemampuan kognisi dengan pemberian pengetahuan dan pemahaman, yang selanjutnya pengetahuan tersebut dapat mempengaruhi afeksi dan perilaku anak. Menurut Hamzah (2013) melalui pendidikan lingkungan dimungkinkan untuk memberikan pengetahuan tentang lingkungan, meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan serta kepeduliannya dengan kondisi lingkungan. Dengan demikian melalui pendidikan lingkungan, peneliti mencoba membentuk sikap peduli terhadap lingkungan serta melatih kemampuan empati anak.

Penelitian Maranatha dan Putri (2021) , mengenai pengaruh penggunaan video animasi dan *Big Book* di taman kanak-kanak terhadap empati anak usia dini (dengan jumlah subjek 38 anak berusia 5-6 tahun di salah satu TK di Purwakarta) memperoleh hasil berikut ini : 1) Terdapat pengaruh media pembelajaran video animasi empati terhadap empati anak usia dini. 2) Terdapat perbedaan empati anak usia dini yang mendapatkan pembelajaran dengan media video animasi empati dengan anak usia dini yang mendapatkan pembelajaran dengan media *big book* Empati. Kesimpulan yang diperoleh bahwa media video animasi lebih efektif daripada media *big book* dalam meningkatkan empati anak usia dini. Menurut Liu dan Luo (2019) teori belajar sosial mengemukakan ketika anak menonton video animasi, mereka akan mengingat karakter dan perilaku tokoh pada video animasi tersebut. Dalam proses meniru perilaku orang lain, anak memperoleh perilaku baru, yang secara bertahap mempengaruhi perkembangan sosial anak pada saat seperti membantu orang lain, berbagi dengan orang lain, dan bekerjasama dengan orang lain. Video animasi dapat membangkitkan ketertarikan anak melalui suara dan gambar, dan membuat anak menjadi senang sehingga membantu mereka untuk berperilaku positif.

Penelitian yang dilakukan Akollo, Wattilete, dan Lesbatta (2020), mengenai penerapan metode bermain peran (*role playing*) dalam mengembangkan empati anak pada usia 5-6 tahun memperoleh hasil, bahwa penggunaan metode bermain peran pada anak usia dini (5-6 tahun) dapat berpengaruh dalam mengembangkan empati anak. Penelitian dengan subjek 21 anak, dilakukan di PAUD *Rafflesia Arnoldy*, Negeri Soya, Kecamatan Sirimau, Kota Ambon. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. Dari hasil pelaksanaan dan observasi pada siklus I dan siklus II ditemukan terjadinya peningkatan pada empati anak. Menurut Poorman (Rahmawati, 2014) metode bermain peran mengajarkan empati dan pemahaman pada perspektif yang berbeda. Aktivitas bermain peran memberikan kesempatan kepada siswa untuk berperilaku dan mengekspresikan perasaannya tanpa adanya rasa khawatir untuk mendapatkan sangsi.

Penelitian Dheasari (2020), dengan menggunakan *Quasi Experiment Design* (eksperimen semu) dan desain rancangan penelitian menggunakan *Pretest Posttest Control Group Design* memperoleh hasil bahwa media *bigbook* berbasis cerita rakyat efektif digunakan untuk meningkatkan empati dan kemampuan bercerita anak usia 5-6 tahun. Penelitian dilakukan di Taman Kanak-kanak Dharma Wanita Kabupaten Lumajang, dan TK Muslimat NU 01 Sumbersuko, masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berjumlah 40 anak. Nilai mean/ rerata empati sebelum perlakuan/pretest pada kelas kontrol dan kelas eksperimen



adalah 44,10 dan 45,13. Hal ini menunjukkan bahwa *pretest* kelas kontrol dan kelas eksperimen tidak jauh berbeda. Hasil rerata menunjukkan rata-rata empati setelah perlakuan/posttest adalah sebesar 48,58 dan 53,33. Pada kelas eksperimen menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada empati anak.

Cerita rakyat merupakan salah satu cerita yang memberikan banyak pesan moral kepada anak. Namun sayangnya, saat ini anak cenderung kurang tertarik dengan cerita rakyat. Padahal banyak cerita rakyat yang memiliki nilai moral untuk membentuk karakter yang semakin hilang dan tidak dikenal oleh anak. Menurut Cress & Holm, (2009) cerita rakyat merupakan salah satu cerita yang memiliki pesan moral dan dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengajarkan empati kepada anak. Kegiatan yang dapat menumbuhkan rasa empati pada anak dapat dilakukan dengan memanfaatkan buku cerita anak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur, dengan memaparkan hasil-hasil penelitian di Indonesia, pengembangan kemampuan empati anak dapat ditingkatkan dengan metode melihat film animasi, penggunaan *bigbook*, *story telling* cerita rakyat, bermain peran, dan pendidikan lingkungan. Film merupakan alat media komunikasi yang dapat menyampaikan pesan, mempengaruhi kognisi dan afeksi yang pada akhirnya dapat meningkatkan empati anak. Media *Big book* yang memiliki karakteristik khusus yang dibesarkan, baik teks maupun gambarnya, disertai warna warni yang menarik juga mampu meningkatkan empati anak. Pendidikan lingkungan yang diperkenalkan dan diajarkan pada anak, dapat mempengaruhi sikap, perilaku dan berpengaruh pada empati anak. Bermain peran mengajarkan melihat pada perspektif yang berbeda dan dapat mempengaruhi empati anak. Peningkatan empati anak dapat diajarkan sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akollo, J.G., Watilette, T.A., & Lesbatta, D. (2020). Penerapan metode bermain peran (*role playing*) dalam mengembangkan empati anak usia 5-6 tahun. *DIDAXEI : Jurnal Pendidikan*, 1 (1), 41-52.
- Batson, C. D. (2013). These things called empathy: eight related but distinct phenomena. *The Social Neuroscience of Empathy*, 3-16.
- Cress, S. W & Holm, D. T. (2009). Developing empathy through children's literature. *Education*, 593-597.
- Demillah, A. (2019). Peran film animasi Nussa dan Rara dalam meningkatkan pemahaman tentang ajaran islam pada pelajar SD. *Jurnal Interaksi*, 1(3), 9-17.
- Dheasari, A.E. (2020). Pengembangan metode *bigbook* cerita rakyat untuk meningkatkan empati dan kemampuan bercerita anak usia dini. *EDUKASI*



- : *Jurnal dan Artikel Pendidikan*, 12 (1), 41-54.
- Dvash, J., & Shamay-Tsoory, S. G. (2014). Theory of mind and empathy as multidimensional constructs: *Neurological foundations*. *Topics in language disorders*, 34(4), 282-295.
- Fardani, Diah, N. , Lismanda, Yorita, F. 2019. *Nilai-nilai Pendidikan Karakter untuk Anak Usia Dini dalam Film Nussa*. 1(2), 22-29 *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia Dini*.
- Gehlbach, H. (2004). Social perspective taking: A facilitating aptitude for conflict resolution, historical empathy, and social studies achievement. *Theory and Research in Social Education*, 32(1), 39-55.
- Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Hamzah, S. (2013). *Pendidikan lingkungan: Sekelumit wawasan pengantar*. Bandung: Refika Aditama.
- Hoffman, M. L. (2019). *The contribution of empathy to justice and moral judgment. In readings in philosophy and cognitive science*. Cambridge : University Press.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development. In empathy and moral development*. Cambridge: University Press.
- Goldstein, T. R., College, B., & Zero, H. P. (2012). *Enhancing Empathy and Theory of Mind Ellen Winner*.
- Liu, Q., & Luo, W. (2019). the Influence of Animation on the Social Development of Preschool Children. *Educational Innovations and Applications*, 135-138.
- Maranatha, J.R., & Putri, D.I.H. (2022). Empati anak usia dini : Penggunaan metode animasi dan *big book* di taman kanak-kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan anak Usia Dini*, 6(3), 1991-1999.
- McDonald, N. M., & Messinger, D. S. (2013). The development of empathy: How, when and why. Free will, emotions, and moral actions: *Philosophy and Neuroscience in Dialogue*, 1-36.
- McGinnis, E & Goldstein. (2003). *Skillstreaming in early childhood, revised dition, new strategies and perspectives for teaching prosocial skills*. Illinois: Research Press.
- Muhtadi, A. (2008). *Pengembangan empati anak sebagai dasar pendidikan moral*. Academia.
- Musfiroh, T. (2008). *Character building*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Nazir, M. (2014). *Metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Rahmawati, A. (2014). Metode bermain peran dan alat permainan edukatif untuk



- meningkatkan empati anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), 15-21.
- Rolina, N & Muhyidin. (2014). *Ensiklopedia pendidikan anak usia dini, metode & media pembelajaran*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Ryan, K. & Bohlin, K.E. (1999). *Building character in school; Practical ways to bring moral instruction to life*. San Fransisco: Jossey_Bass Publishers.
- Sari, L.P, & Yaswinda. (2022). Pengaruh film animasi Nussa terhadap empati anak-anak di Taman kanak-kanak. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 6 (2), 83-97.
- Van Lange, P. A. M. (2008). Does Empathy Trigger Only Altruistic Motivation? How About Selflessness or Justice? *Emotion*, 8(6), 766-774.
- Wahyu. (2011). *Masalah dan usaha membangun karakter bangsa, pendidikan karakter: Nilai inti bagi upaya pembinaan kepribadian bangsa*. Bandung: Widya Aksara Press.
- Wibowo, A. (2013). *Pendidikan karakter usia dini*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Winaputra, U.S. & Saripudin, S. (2011). Pembangunan karakter dan nilai-nilai demokrasi; *Pendidikan karakter nilai inti bagi upaya pembinaan kepribadian bangsa, penghargaan dan penghormatan 70 tahun Prof Dr.H Endang Somantri, MEd*. Bandung: Widaya Aksara Press & Laboratorium PKn UPI.
- Zainudin, A. & Ediati, A. (2016). Perbandingan kemampuan empati anak sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan lingkungan (Studi eksperimen padasiswa kelas V SD Negeri Blotongan 02 Salatiga). *Jurnal Empati*, 5(2), 367-372.



PERSEPSI DEWASA AWAL TERHADAP KONSEP SEHAT DAN SAKIT SELAMA PANDEMI COVID-19

Vivian Angela¹, Jonathan Bertrand²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana
Jl. Tanjung Duren Raya No.4, Jakarta Barat

vivian.502020035@civitas.ukrida.ac.id

Abstract

Due to the public's vulnerability towards various physical and psychological problems during Covid-19 pandemic, health has become one of the most important things in the field. Understanding the public's perception or view of a situation helps gather information about individual reaction. This study aims to describe young adults's perception of the concept of health and sickness during the pandemic. The data was collected through an open-ended survey method to 111 university students (18-25 years) using a convenience sampling technique. The results show several main themes related to the concept of health such as physiological, psychological, healthy lifestyle, ability to carry out daily activities, and spirituality. Meanwhile themes that emerged related to the concept of illness such as physiological, abnormal and bad conditions, unhealthy lifestyles, and psychological. Exploring public perception will help identify the community's need for physical and mental health facilities as well as strategic steps to improve their quality of life.

Keywords: young adults; perception; health; sickness

Abstrak

Kerentanan masyarakat akan berbagai penyakit fisik maupun tekanan psikologis yang timbul akibat pandemi Covid-19 telah menjadikan kesehatan sebagai salah satu bidang paling penting di tengah kehidupan masyarakat. Pemahaman akan persepsi atau pandangan individu akan suatu situasi dapat membantu memberikan informasi, bagaimana cara individu bertindak atau merespon. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan persepsi dewasa awal akan konsep sehat dan sakit selama pandemi. Pengumpulan data dilakukan oleh 111 mahasiswa (18-25 tahun) yang ditentukan dengan teknik *convenience sampling*. Mereka melakukan *open-ended survey* yang membahas tentang konsep sehat dan sakit kepada rekan sebaya yang diambil dengan teknik *convenience sampling*. Berdasarkan hasil analisis ditemukan tema-tema utama yang muncul mengenai konsep sehat yakni fisiologis, psikologis, gaya hidup sehat, kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, dan spiritualitas. Sementara tema yang muncul berkaitan dengan konsep sakit yakni fisiologis, keadaan abnormal dan keadaan buruk, gaya hidup tidak sehat, dan psikologis. Eksplorasi persepsi masyarakat diharapkan dapat membantu mengenali kebutuhan masyarakat akan fasilitas kesehatan fisik maupun mental serta langkah yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata kunci: dewasa awal; persepsi; sehat; sakit

PENDAHULUAN

Masa pandemi Covid-19 menimbulkan berbagai kerentanan masyarakat akan berbagai penyakit fisik maupun tekanan psikologis. Paparan virus covid-19, berita kematian, dan ketidakpastian status infeksi turut meningkatkan resiko distress dan



kecemasan (Boden dkk., 2021). Pengalaman dan diagnosis penyakit merupakan suatu hal yang menakutkan di tengah masyarakat Indonesia. Larangan untuk beraktivitas di luar rumah dan tuntutan untuk mengisolasi diri demi meminimalisir penyebaran Covid-19 merupakan hal yang tergolong wajar dan perlu dilakukan, namun masih terdapat bagian dari masyarakat yang masih belum dapat menerima dan memahami dengan benar situasi yang ada. Selain tuntutan untuk mengisolasi diri, kehadiran fasilitas kesehatan semasa pandemi juga dianggap sebagai suatu hal yang menakutkan karena masyarakat khawatir didiagnosa positif Covid-19 (Haradap & Utami, 2021). Ditambah dengan kehadiran stigma negatif yang timbul di tengah masyarakat kerap kali menjadi alasan bagi individu atau kelompok menolak akses layanan kesehatan. Di Indonesia, stigma negatif pada tenaga kesehatan menjadi salah satu tantangan dalam peningkatan layanan kesehatan mental selain kerentanan masyarakat akan resiko depresi dan kesepian selama pandemi Covid-19 (Ridlo, 2020).

Pemahaman akan persepsi konsep sehat dan sakit masyarakat diperlukan untuk dapat memetakan kebutuhan akan fasilitas kesehatan yang sesuai. Pada zaman ini, diperlukan pelayanan kesehatan dengan berbagai kemudahan akses lokasi, waktu maupun biaya, contohnya dengan *telemedicine* atau pelayanan kesehatan jarak jauh berbasis teknologi (Fatmawati, 2021). Namun tidak semua orang dapat mengakses layanan seperti *telemedicine*, baik karena keterbatasan infrastruktur, sarana dan prasarana, serta sumber daya. Permasalahan kesehatan di negara berkembang berhubungan dengan dua aspek yakni fisik seperti permasalahan penyakit menular dan rendahnya tingkat sanitasi lingkungan, dan nonfisik seperti respon terhadap kondisi sehat dan sakit serta rendahnya pengetahuan (Madiistriyatno & Setiawan, 2021).

Persepsi merupakan suatu proses dalam diri individu untuk memahami keadaan lingkungan sebagai bentuk respon terhadap pengalaman sensasi yang dirasakan (Ciccarelli & White, 2015). Persepsi individu akan konsep sehat dan sakit mempengaruhi bagaimana respon untuk akses fasilitas kesehatan. Persepsi akan resiko kesehatan berkaitan dengan penerimaan terhadap rekomendasi anjuran pemerintah dan peningkatan perilaku *hygiene* (Siegrist, Luchsinger, & Bearth, 2021). Namun hingga saat ini, belum banyak penelitian yang membahas mengenai urgensi akses layanan kesehatan mental terutama ketika pandemi. Sehingga peningkatan kepada kualitas pelayanan kesehatan juga belum dapat dilakukan dengan maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi masyarakat awam mengenai konsep sehat dan sakit dengan pertimbangan adanya pergeseran makna dengan situasi pandemi. Studi ini juga mengacu pada penelitian Sokang, Westmaas dan Kok (2019) mengenai persepsi konsep sehat dan sakit 640 warga Jakarta, yang menemukan adanya beberapa tema utama yakni kondisi fisik, kondisi psikologis, kondisi spiritual, kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari, gaya hidup, serta keadaan abnormal atau situasi buruk. Sokang dkk. juga berargumen bahwa kesehatan dipersepsikan sebagai suatu hal yang positif dan berhubungan dengan kebugaran dan kekuatan tubuh (dimensi fisik), ketenangan pikiran dan jiwa (dimensi psikologis), kedekatan hubungan dengan Tuhan (dimensi spiritualitas),



dan kemampuan untuk menjadi aktif atau produktif (atau kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari). Sementara sakit diartikan sebagai suatu hal negatif yang berhubungan dengan kelemahan, ketidakmampuan, infeksi penyakit, perasaan tidak nyaman, dan ketidakberuntungan.

METODE

Penelitian ini berupa penelitian kualitatif deskriptif. Data diambil menggunakan *open-ended survey* dengan menggunakan foto sebagai medium wawancara yang membahas tentang konsep sehat dan sakit. Dalam proses survei, partisipan diminta untuk melakukan wawancara terhadap rekan sebayanya dan mencantumkan laporan hasil wawancara berupa foto dan verbatim. Dua pertanyaan utama yang diajukan oleh partisipan dalam wawancara ialah "Foto apakah itu? (waktu, tempat, konteks, situasi, dll)" dan "Mengapa foto tersebut mewakili konsep sehat/sakit dari perspektifmu?". Partisipan penelitian ini merupakan mahasiswa psikologi yang berasal dari suatu universitas swasta di Jakarta Barat dan masuk dalam kategori dewasa awal berusia 18-25 tahun, yang diambil dengan teknik *convenience sampling*. Dari total 111 responden, 5 data digugurkan karena ketidaklengkapan data. Dengan persentase jenis kelamin sebagai berikut.

Tabel 1.
Prosentase Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	88	83.02
Laki-laki	18	16.98

Analisis data dilakukan dengan langkah deduktif berdasarkan tema-tema pada penelitian Sokang, Westmaas dan Kok (2019). Proses analisis data dilakukan dengan tiga tahapan yakni koding, kategorisasi dan kesepakatan penilaian. Pernyataan partisipan dirangkum dalam bentuk kata kunci atau kata-kata yang mewakili. Kata-kata yang memiliki makna serupa atau sinonim dikategorikan dalam beberapa tema utama. Setelah itu, para peneliti berdiskusi untuk menyepakati hasil analisis.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2.
Konsep sehat

Tema utama Istilah Tunggal	N %		Subkategori Kombinasi	N %	
Fisiologis	87	82.1	Fisiologis & Spiritualitas	6	5.7
			Fisiologis & Psikologis	2	1.9
			Fisiologis, Psikologis, & Sosial	1	0.9
			Fisiologis, Psikologis, Spiritualitas, & Sosial	1	0.9
			Fisiologis & Gaya hidup sehat	1	0.9
			Psikologis & Kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari	5	4.7
Psikologis	56	52.8	Fisiologis & Psikologis	2	1.9
			Fisiologis, Psikologis, & Sosial	1	0.9
			Fisiologis, Psikologis, Spiritualitas, & Sosial	1	0.9
Gaya hidup sehat	56	52.8	Fisiologis & Gaya hidup	1	0.9
Kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari	37	34.9	Psikologis & Kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari	5	4.7
Spiritualitas	7	6.6	Fisiologis, Psikologis, Spiritualitas, & Sosial	1	0.9

Pemaknaan Konsep Sehat

1. Sehat sebagai kondisi Fisiologis

Sebanyak 82,1% partisipan mempersepsikan kesehatan sebagai suatu kondisi yang berfokus pada keadaan fisik yang baik (kategori tunggal). Keadaan ini diindikasikan dengan keadaan dan fungsi organ tubuh serta imun tubuh yang baik, bertenaga, dan optimalisasi dalam tumbuh kembang. Partisipan juga mempersepsikan bahwa memiliki ekspresi bahagia dan berpenampilan menarik.

'Sehat itu kita bisa beraktivitas dengan baik,.... ,masih bisa bepergian ke tempat yang bisa membuat imun dan mood kita baik'

Sejumlah partisipan juga menyatakan bahwa kesehatan juga tidak dapat dilepaskan dari keadaan/kondisi lain seperti psikologis [PAI] 'Foto tersebut mewakili konsep sehat karena jika saya sedang sakit tidak mungkin saya bisa



pergi ke luar. Selain itu, saya juga merasa lebih fresh dan bahagia', spiritualitas [PA2]'Konsep sehat dari perspektif saya karena secara fisik tampak sehat dan bugar serta bisa mengikuti ibadah',

dan gaya hidup sehat [PA3]'Konsep sehat karena alat olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat dan tidak gampang sakit'.

Partisipan juga dalam jumlah yang kecil memiliki persepsi akan konsep sehat sebagai kombinasi tiga kategori atau lebih, yakni kondisi fisiologis, psikologis, dan sosial.

[PA4]' Karena pada saat itu (nama rekan) sedang berada pada fase di mana dirinya sehat secara jasmani dan rohani, fisik maupun mental', atau fisiologis, psikologis, spiritualitas, dan sosial [PA5]'... tidak terdapat sesuatu yang berlebihan maupun kurang secara fisik, mental, spiritualitas dan sosial'

2. Sehat sebagai Kondisi Psikologis

Sebanyak 52.8% partisipan menjelaskan secara tunggal bahwa individu dikatakan sehat apabila memiliki kondisi psikologis yang baik, dimana individu memiliki emosi positif, kondisi mental yang stabil, dan fungsi kognitif yang baik.

'Karena di foto itu saya sedang tersenyum ceria dan sedang terpancar sinar matahari sore, kesannya sangat ceria'

Kondisi psikologis juga dijelaskan oleh partisipan dengan menggabungkan dengan aspek lain seperti kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. [PA6]

'Karena foto ini yang menurut saya yang paling menggambarkan diri saya merasa fresh, ceria dan bahagia untuk bisa bepergian atau liburan, fisiologis (lihat PA1), fisiologis dan sosial (lihat PA4), serta fisiologis, spiritualitas, dan sosial (lihat PA5).

3. Sehat sebagai Gaya Hidup Sehat

Sebagian besar partisipan (52.8%) memiliki persepsi bahwa sehat ditandai sebagai melakukan aktivitas yang berdampak positif terhadap diri, seperti konsumsi vitamin dan makanan bergizi, melakukan olahraga, dan berada dalam lingkungan yang asri.

'Orang yang melakukan olahraga itu dalam kondisi sehat'

Sehat juga dijelaskan oleh partisipan sebagai gabungan antara gaya hidup sehat dengan fisiologis (lihat PA3).

4. Sehat sebagai Kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari

Kesehatan juga dipersepsikan partisipan sebagai kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari berjumlah 34.9%. Kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, diindikasikan dengan kemampuan untuk bersosialisasi, produktif, beraktivitas di luar rumah, dan menikmati kegiatan yang dijalankan.



'Menurut saya sehat itu ketika saya tidak mengalami hambatan ketika sedang melakukan kegiatan'

Sehat juga disampaikan oleh partisipan sebagai bentuk gabungan dengan aspek psikologis (lihat PA6).

5. Sehat sebagai Kondisi Spiritualitas

Partisipan menyampaikan sebanyak 6.6% bahwa sehat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan kegiatan spiritualitas, seperti beribadah, bersyukur, dan mendapatkan dampak positif dari kegiatan tersebut.

'...bisa mengikuti ibadah di gereja merupakan suatu bentuk ucapan syukur kepada Tuhan, artinya sehat secara spiritual...'

Partisipan juga mengutarakan bahwa sehat merupakan kombinasi dengan aspek fisiologis, psikologis, dan sosial (lihat PA 5).

Tabel 3.
Konsep sakit

Main themes	Subcategories					
Single-term	N	%	In Combination		N	%
Fisiologis	82	77.4	Fisiologis & Psikologis		7	6.6
			Fisiologis & Ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari		1	0.9
			Fisiologis, Psikologis, & Spiritualitas		1	0.9
			Fisiologis, Psikologis, Spiritualitas, & Sosial		1	0.9
Keadaan abnormal & Kondisi buruk	66	62.3				
Psikologis	36	34.0	Fisiologis & Psikologis		7	6.6
			Fisiologis, Psikologis, & Spiritualitas		1	0.9
			Fisiologis, Psikologis, Spiritualitas, & Sosial		1	0.9
Ketidakmampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari	23	21.7	Fisiologis & Ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari		1	0.9

Pemaknaan Konsep Sakit

1. Sakit sebagai Kondisi Fisiologis

Sekitar 77.4% partisipan mendefinisikan sakit sebagai keadaan organ tubuh dan imun yang kurang baik serta tidak bertenaga. Sakit secara fisiologis juga



dijelaskan sebagai kondisi tubuh yang mengalami penyakit dan menunjukkan ekspresi negatif.

'Karena dalam foto tersebut saya sedang mengalami sakit dan wajah saya terlihat sedang menahan rasa sakit gigi'

Partisipan ada yang memberikan definisi sakit sebagai gabungan aspek fisiologis dengan aspek lain seperti psikologis [PB1] *'karena di dalam foto tersebut karena keluarga saya sedang diserang penyakit sehingga kita merasa kurang bahagia'*, ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari [PB2] *'Pada foto tersebut terlihat lemas dan tidak bisa beraktivitas'*, psikologis dan spiritualitas [PB3] *'saya sedang tidak sehat secara fisik yang mempengaruhi spiritual dan mental saya'*, serta psikologis, spiritualitas, dan sosial [PB4] *'suatu kondisi cacat seseorang yang berarti berada di atas atau kurang dari batas normal atau wajar, secara fisik, mental, spiritual dan sosial.'*

2. Sakit sebagai Keadaan abnormal & Kondisi buruk

Hampir sebagian partisipan bahwa sakit merupakan suatu hal yang terjadi akibat keadaan yang tidak biasa (abnormal) atau buruk, misalnya pada masa pandemi atau mengalami kendala dengan lingkungan sosial.

'Bila makhluk hidup mengalami sakit, maka ia kurang perawatan/kasih sayang baik dari orang lain maupun diri sendiri'

3. Sakit sebagai Kondisi Psikologis

Sebanyak 34% partisipan memiliki persepsi bahwa sakit dijelaskan sebagai kondisi psikis yang kurang baik dan terganggu. Hal ini diindikasikan dengan pengalaman *distress*, tidak bermotivasi, memiliki perasaan dan pikiran negatif, serta bersikap apatis.

'foto ini mewakili karena secara mental tidak sedang baik-baik saja'

Pandangan terhadap konsep sakit sebagai kondisi psikologis juga dijelaskan bersamaan dengan aspek fisiologis [lihat PB1], fisiologis dan spiritualitas [lihat PB2], serta fisiologis, spiritualitas, dan sosial [lihat PB3].

4. Sakit sebagai Ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari

Sekitar 50% partisipan merasa bahwa gejala sakit merupakan ketidakmampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kendala yang dialami dalam aspek ini termasuk hambatan dalam melakukan kegiatan, kurang hingga tidak dapat berkomunikasi, serta bersifat dependen terhadap orang lain.

'karena di foto tersebut ibu dari narasumber tidak dapat menjalankan aktivitas atau fungsinya sebagai ibu dan juga pekerja kantor secara normal'

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa dalam konteks pandemi Covid-19 persepsi mengenai konsep sehat dan sakit masih didominasi oleh tema mengenai keadaan fisik. Dewi, Sriatmi dan Nandini (2021) menyebutkan bahwa keberadaan pandemi dan penerapan protokol kesehatan berdampak pada persepsi sosial ekonomi dan kerentanan fisik masyarakat. Penelitian ini menunjukkan perbedaan dalam ketidakhadiran tema ekonomi dalam persepsi masyarakat yang merujuk pada



Sokang dkk. (2019) yakni, persepsi sehat dan sakit ditandai dengan adanya kondisi ekonomi, atau adanya pemenuhan kebutuhan ekonomi. Ketidakhadiran ini dapat disebabkan karena partisipan belum memiliki urgensi untuk menopang kehidupannya akibat dukungan finansial yang disediakan oleh orang terdekat seperti orang tua dan keluarga. Berdasarkan proses observasi dan wawancara yang dilakukan dalam penelitian Mulyani et al. (2018), remaja menggunakan uangnya untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan bagi dia yang sifatnya menghibur (*entertaining*). Temuan ini memberikan pemahaman bahwa remaja umumnya mampu dicukupi kebutuhan pokoknya oleh sumber finansial selain dirinya, seperti orang tua dan/atau keluarga.

Beberapa pernyataan partisipan juga menunjukkan bahwa akses terhadap layanan kesehatan merupakan sesuatu yang berhubungan erat dengan konsep sakit atau gejala penyakit, bukan hanya kesehatan. Akses layanan kesehatan menjadi sesuatu yang dihindari dan mencemaskan, terlepas dari kerentanan masyarakat terhadap penyakit fisik maupun mental. Hal ini diperkuat dengan, penemuan dari pernyataan salah satu partisipan yang menyebutkan bahwa '*Orang check-up ke dokter manapun = sedang sakit atau tidak sehat*'. Dalam penelitian Shree dan Mangai (2020), beberapa alasan kecemasan yang dirasakan pasien saat mengunjungi rumah sakit adalah ketakutan terhadap penyebaran penyakit, pengalaman buruk yang mungkin terjadi di rumah sakit maupun diagnosa sakit oleh dokter. Kemudian, pemakaian peralatan medis seperti masker menjadi salah satu hal yang normal digunakan oleh masyarakat, tidak hanya tenaga kesehatan. Jannah, Mustakim, Efendi, & Latifah (2021) juga menyatakan bahwa lebih dari 50% partisipan setuju akan penggunaan alat pelindung diri (APD) sebagai langkah pengendalian dan pencegahan infeksi covid-19. Namun penelitian Dewi dan Apriliani (2021) menunjukkan bahwa masih terdapat masyarakat yang tidak menerapkan protokol kesehatan karena merasa tidak terbiasa, risih dan tuntutan pekerjaan.

Penelitian ini memiliki beberapa implikasi. Pertama, kampanye akan ketersediaan layanan kesehatan masih diperlukan. Dari penelitian ini, masih banyak ditemukan bahwa mengakses layanan kesehatan maupun berinteraksi dengan peralatan medis merupakan indikasi dari kondisi sakit, meskipun pada dasarnya ketika individu mengakses hal tersebut, ia juga dapat menggunakannya untuk menjaga kondisi sehat yang dialami. Kedua, akses akan layanan kesehatan mental dan edukasi tentang kesehatan mental diperlukan. Pada penelitian ini ditemukan kehadiran kondisi psikologis yang substansial ketika partisipan mencoba menjelaskan tentang makna sehat menurutnya. Masyarakat menunjukkan bahwa untuk dapat dikatakan sehat, selain kondisi fisik yang optimal dan kemampuan untuk melakukan berbagai aktivitas, ia sendiri perlu merasakan kondisi psikologis yang mendukung (seperti merasa ceria, bahagia, dll.).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Tema-tema yang muncul dalam penelitian ini masih belum memiliki pembaharuan dan keragaman (contohnya ketidakhadiran faktor ekonomi) dikarenakan ukuran sampel yang relatif minim dan homogen, dibandingkan dengan penelitian Sokang dkk. (2019). Persepsi yang ditemukan dalam penelitian ini belum dapat memetakan keberagaman perspektif tentang sehat dan sakit dari berbagai kelompok masyarakat ataupun kelompok



dewasa awal, sehingga untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengambil sampel yang lebih luas dan beragam agar penelitiannya mendapatkan data persepsi masyarakat yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, partisipan mempersepsikan sehat sebagai sesuatu yang berhubungan dengan kondisi fisik atau fisiologis, psikologis, gaya hidup sehat, kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari ataupun spiritualitas, serta gabungan dari kelimanya. Sementara persepsi mengenai konsep sakit erat hubungannya dengan kondisi fisik, keadaan abnormal dan buruk, psikologis, dan ketidakmampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari ataupun gabungan dari kondisi. Kemudian, terdapat beberapa kesamaan terkait kebiasaan atau situasi yang dikategorikan normal semasa pandemi covid-19 seperti pemakaian alat pelindung diri ataupun penerapan protokol kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Boden, M., Zimmerman, L., Azevedo, K. J., Ruzek, J. I., Gala, S., Magid, H. S. A., & McLean, C. P. (2021). Addressing the mental health impact of COVID-19 through population health. *Clinical psychology review*, 85, 102006-102019.
- Ciccarelli, S.K. & White, J. N. (2015). *Psychology: fourth edition*. New Jersey: Pearson
- Dewi, F.T., Sriatmi, A., & Nandini, N. (2021). Persepsi Dampak Ekonomi dan Sosial terhadap Kerentanan Fisik pada Status Kesehatan selama Pandemi COVID-19 (Studi Kasus di Provinsi Jawa Tengah). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 19-25
- Dewi, R., & Apriliani, I. (2021). Studi Fenomenologi Persepsi Masyarakat dalam Penerapan Protokol Covid-19. *REAL in Nursing (RNJ)*, 4(1), 44-49
- Fatmawati, F. (2021). *Peran telemedicine bagi tenaga kesehatan di era new normal*. Koto Baru: Insan Cendekia Mandiri
- Harahap, D. R., & Utami, T. N. (2021). Persepsi Masyarakat Terhadap Kualitas Pelayanan Kesehatan pada Masa Pandemi COVID-19 di Kota Binjai. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 12(2), 162-165.
- Jannah, U., Musakim, M., Efendi, R., & Latifah, N. (2021). Gambaran Persepsi Pasien tentang Pencegahan dan Pengendalian Infeksi dalam Implementasi Pelayanan Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 8-13
- Madiistriyatno, H., & Setiawan, A. (2021). Peningkatan Kinerja Bidang Kesehatan, Motivasi dan Pelayanan Prima. *Syntax Idea*, 3(4), 779-788



- Mulyani, S., Melmusi, Z., Okfrima, R., Lusiana, Farhannie, S., Noorma, & Ismail, K. (2018). Money Attitudes Among Teenagers. *Advanced Science Letters*, 24(1), 334-337. <https://doi.org/10.1166/asl.2018.12001>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi Covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162-171
- Shree, K. C. R. & Mangai, P. (2020). Factors influencing patients' fear during hospital visit. *Journal of Contemporary Issues in Business and Government*, 26(2), 782-788.
- Siegrist, M., Luchsinger, L., & Bearth, A. (2021). The impact of trust and risk perception on the acceptance of measures to reduce COVID-19 cases. *Risk Analysis*, 41(5), 787-800
- Sokang, Y.A., Westmaas, A.H., & Kok, G. (2019). From Physical to Spiritual: A Qualitative Study of Jakartans Health & Sickness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3564-3580



REGULASI DIRI DAN STRES PENGASUHAN PADA ORANGTUA YANG MENDAMPINGI ANAK SEKOLAH DARING

Fathia Alifa Khansa¹, Hariz Enggar Wijaya²

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia,
Jalan Kaliurang Km 14, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta

hariz.wijaya@uii.ac.id

Abstract

The COVID-19 outbreak has extended the role of parents to accompany children due to online learning. This additional role may increase parenting stress. Parenting self-regulation is one psychological construct that could reduce the risk of parenting stress. Therefore, this study aims to determine the role of parental self-regulation in predicting parenting stress in the context of accompanying children in online learning. A total of 112 parents participated in this study, which consisted of 97 mothers (86.6%) and 15 fathers (13.4%). Most participants came from Java, and the rest were from Kalimantan and Sulawesi. Using a convenient sample, we selected participants based on their willingness to participate in this study. The self-regulation and parenting stress scale were distributed via online media. The multiple regression analysis showed that self-regulation subscales: self-efficacy, self-management, personal agency, and self-sufficiency could predict parenting stress. Specifically, the only personal agency significantly predicts parenting stress of the four parenting self-regulation subscales. Self-regulation may act as a protective factor for parents from parenting stress in the context of online learning.

Keywords: parenting self-regulation, parenting stress, online learning

Abstrak

Pandemi COVID-19 membuat peran orangtua meluas karena harus mendampingi anak sekolah daring. Bertambahnya peran mendampingi anak sekolah daring di masa pandemi membuat orangtua rentan mengalami stres pengasuhan. Regulasi diri orangtua yang baik dapat mengurangi resiko stres pengasuhan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri orangtua dalam memprediksi terjadinya stres pengasuhan dalam konteks mendampingi anak belajar daring. Sejumlah 112 orangtua berpartisipasi dalam penelitian ini, yaitu 97 ibu (86,6%) dan 15 ayah (13,4%) yang sebagian besar berasal dari Jawa dan sebagian kecil dari Kalimantan dan Sulawesi. Pemilihan partisipan menggunakan model konvenien berdasarkan kesediaan orangtua untuk terlibat dalam penelitian ini. Skala regulasi diri dan stress pengasuhan orangtua diberikan secara daring. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa subskala regulasi diri: efikasi diri, manajemen diri, agensi personal, dan kamandirian secara bersama-sama mampu memprediksi stres pengasuhan. Secara spesifik, dari empat subskala regulasi diri pengasuhan tersebut hanya agensi personal yang signifikan memprediksi stres pengasuhan. Regulasi diri dapat berperan sebagai faktor pelindung orangtua dari terjadinya stres pengasuhan dalam konteks pembelajaran daring.

Kata kunci: regulasi diri, stres pengasuhan, orangtua, pembelajaran daring

PENDAHULUAN

Sejak ditetapkannya COVID-19 sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 11 maret 2020, lebih dari 200 negara sedang berjuang



melawan pandemi COVID-19. Di Indonesia sendiri, terhitung per tanggal 26 Oktober 2020 jumlah kasus terkonfirmasi telah mencapai 392.934 kasus dengan jumlah kematian sebanyak 13.411 kasus (Covid19.go.id, 2020). Virus ini dapat menular antar manusia melalui *droplet* dari bersin, batuk dan aerosol orang yang merupakan sumber penularan (Li dkk., 2020). Tingkat penularan yang tinggi ini membuat WHO (2020) menghimbau seluruh negara untuk segera mendeteksi, menguji, merawat, mengisolasi, melacak setiap kontak dan memobilisasi warganya untuk mendapatkan edukasi yang tepat. Seluruh negara juga dihimbau untuk meningkatkan mekanisme respon krisis yang berhubungan dengan komunitas, dimana mereka bisa melindungi diri sendiri, menyiapkan layanan kesehatan dan melatih tenaga kesehatan.

Masyarakat diwajibkan untuk mentaati aturan jaga jarak, rutin mencuci tangan dan dilarang untuk melakukan aktivitas luar ruangan di area dengan kasus terkonfirmasi tinggi. Bahkan kegiatan kantor dan belajar mengajar dilarang dilakukan dengan tatap muka secara langsung sehingga kegiatan tersebut dilakukan dengan metode daring agar mengurangi probabilitas penularan virus (Anjorin, 2020). Tidak terkecuali di Indonesia, pemerintah juga menetapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di akhir Maret 2020 untuk mencegah penyebaran virus (Setiati dan Azwar, 2020). Selaras dengan kebijakan tersebut, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease* (Kemendikbud.go.id, 2020).

Kegiatan belajar dan mengajar yang dilakukan secara daring membuat peran orangtua meluas karena pendidikan akademik sebelumnya lebih banyak diserahkan kepada pihak sekolah. Kurniati dkk. (2020) melakukan penelitian tentang analisis peran orangtua dalam mendampingi anak selama pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil penelitian, Kurniati dkk. (2020) menyebutkan bahwa selain menjadi pendidik yang mendampingi anak dalam mengerjakan sekolah, orang tua juga berperan dalam menjaga dan memastikan anak menerapkan protokol kesehatan, melakukan kegiatan bersama selama di rumah, menciptakan lingkungan yang nyaman bagi anak, menjalin komunikasi yang intens dengan anak, menjadi panutan yang baik bagi anak, membimbing dan memotivasi anak, menafkahi dan memenuhi kebutuhan hidup, serta memelihara nilai keagamaan. Pada dasarnya peran-peran tersebut merupakan peran awal orangtua, namun peran tersebut bertambah intens di masa pandemi ini.

Di luar perannya sebagai orangtua, di masa pandemi ini orangtua juga berhadapan dengan berbagai masalah seperti pemutusan hubungan kerja, ketidakstabilan finansial, tingkat dukungan sosial yang rendah dari keluarga dan kurangnya waktu luang karena sibuk mengawasi anak sekolah daring (Sorkkila, 2019). Orangtua bisa saja meminta dukungan sosial dari keluarga (seperti nenek dan kakek) untuk membantu dalam pengasuhan anak, tetapi peraturan pembatasan sosial menjadi halangan bagi orangtua. Selain itu, lansia juga memiliki resiko tinggi dalam penularan virus (Aronson, 2020). Padahal menurut penelitian Nastiti dkk. (2014) dukungan sosial mempunyai hubungan yang negatif dengan *parental stress* (stres



pengasuhan) yaitu semakin tinggi dukungan sosial yang diterima orangtua, semakin rendah intensitas stres pengasuhan yang dirasakan oleh orangtua.

Bagi orangtua yang bekerja, masalah ekonomi tentu menjadi dampak yang paling berpengaruh di masa pandemi ini. Sejak diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di akhir Maret 2020, sektor ekonomi Indonesia mengalami penurunan yang drastis. Hal tersebut disebabkan oleh berkurangnya aktivitas ekonomi sehingga proses produksi, distribusi dan konsumsi tersendat. Selain itu sektor ekonomi seperti industri manufaktur, perdagangan dan jasa akhirnya banyak yang berhenti beroperasi (Fathin dkk., 2020).

Berhentinya operasi di sektor ekonomi membuat banyak tenaga kerja terpaksa dirumahkan atau mengalami PHK (Pemutusan Hubungan Kerja). Menurut Kemnaker (Kementerian Ketenagakerjaan) per tanggal 27 Mei 2020 terhitung sebanyak 3,06 juta orang telah dirumahkan akibat pandemi COVID-19 (CNN, 2020). Mereka yang terdampak PHK akan menambah angka pekerja rentan yaitu angkatan kerja yang kondisinya tidak menentu dan di bawah rata-rata, sehingga rentan terjatuh dalam kemiskinan (Fathin dkk., 2020).

Segala ketidakpastian yang muncul di masa pandemi membuat orangtua kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan personal, profesional dan tanggung jawab sebagai orangtua sehingga meningkatkan risiko stres pengasuhan (Parkes dkk., 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mikolajczak dkk.(2019) tentang hubungan antara stres pengasuhan dengan *children maltreatment*, orangtua yang memiliki tingkat stress tinggi mendapatkan skor yang lebih tinggi pula dalam memiliki ide melarikan diri, bunuh diri, konflik dengan pasangan dan penelantaran anak.

Survey daring yang dilakukan oleh Arbor (2020) pada tanggal 24 Maret 2020, menunjukkan bahwa sebanyak 50 % orangtua dari 562 responden merasakan stres dengan rasa khawatir tidak dapat membayar tagihan sebagai pemicunya. Sebanyak 12 % orangtua mengatakan bahwa mereka berteriak lebih sering dan 19 % orangtua mengatakan bahwa mereka lebih mendisiplinkan anak mereka selama pandemi. Kekerasan yang diterima anak dari orangtuanya baik kekerasan fisik maupun psikologis akan berdampak pada tahap perkembangan anak selanjutnya. Menurut Norman dkk. (2012) orang dewasa yang pernah mengalami pelecehan dan penelantaran di usia kanak-kanak, lebih mungkin mengalami masalah kesehatan mental, menggunakan obat-obatan terlarang, perilaku seksual beresiko dan perilaku bunuh diri.

Penulis melakukan survey daring kepada orangtua (ayah ataupun ibu) yang mendampingi anaknya sekolah daring di masa pandemi. Responden survey berjumlah 79 orang dengan 65 (82,3%) diantaranya berjenis kelamin perempuan dan 14 (17,7%) responden berjenis kelamin laki-laki. Responden terdiri dari 41 (53,2 %) orangtua yang bekerja di luar rumah, 27 (32,9%) orangtua yang tidak bekerja dan 11 (13,9%) orangtua yang bekerja dari rumah. Sedangkan untuk anak yang didampingi orangtua terdiri dari anak yang bersekolah di SD sebanyak 70 (86,1%) responden dan anak yang bersekolah di TK sebanyak 9 (13,9%) responden.



Hasil survey menunjukkan sebanyak 89,9% responden mempersepsi dirinya bahwa mengasuh dan mendampingi anak belajar di masa pandemi lebih berat daripada kondisi sebelum pandemi. Ketika ditanya tentang kesulitan saat mendampingi anak sekolah daring, sebanyak 63,3% responden menjawab bahwa mereka mengalami kesulitan saat mendampingi anak sekolah daring. Sebanyak 60,8% responden kelelahan saat mendampingi anak sekolah daring dan sebanyak 60,8 % responden mempersepsi diri bahwa anak lebih susah diatur dibandingkan saat sebelum pandemi.

Hal tersebut selaras dengan jumlah persentase responden yang mempersepsi diri bahwa tingkat stres mereka meningkat selama mengasuh dan mendampingi anak sekolah daring di masa pandemi yaitu sebanyak 68,4%. Berdasarkan hasil survey, penulis mengelompokkan penyebab responden mempersepsikan diri mereka stres menjadi tiga faktor penyebab. Faktor yang pertama adalah faktor yang disebabkan oleh anak. Responden mengatakan bahwa anak masih belum mengerti maksud dari belajar daring sehingga responden harus memahami tugas anak dan mengajarkan ulang pelajaran sekolah tersebut. Responden yang memiliki empat anak (2 diantaranya sekolah daring dan 2 lainnya belum sekolah) mengatakan bahwa ia kesulitan untuk mengajar kedua anaknya disamping mengasuh dua anaknya yang lain, ditambah pekerjaan rumah yang harus diselesaikan sendiri.

Responden lain mengatakan bahwa anaknya sangat mudah terdistraksi oleh gawai sehingga sulit untuk mengajak anak belajar. Ia juga merasa anak tidak serius belajar dan cenderung malas mengerjakan tugas sehingga seringkali tugas tidak selesai tepat waktu. Hal tersebut juga dikarenakan oleh anak yang terkadang merasa bosan dan kurang antusias sehingga anak kurang konsentrasi saat sekolah daring.

Kurangnya konsentrasi anak saat sekolah daring membuat pemahaman anak kurang terhadap materi yang disampaikan oleh guru. Hal tersebut membuat orangtua harus mempelajari materi yang diajarkan oleh guru sebelum menjelaskannya ulang kepada anak. Selain kurangnya konsentrasi anak, penjelasan yang terlalu cepat dari guru juga merupakan faktor penyebab kurangnya pemahaman anak akan materi yang disampaikan.

Kemudian, faktor yang kedua adalah faktor yang berkaitan dengan kondisi orangtua. Bagi responden yang bekerja, waktu pelaksanaan PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) bertabrakan dengan waktu bekerja. Sehingga sangat sulit untuk mengatur waktu antara bekerja dan mendampingi anak sekolah daring. Belum lagi jika tugas anak yang menumpuk selaras banyaknya dengan pekerjaan yang dibawa pulang untuk dikerjakan di rumah. Padahal ia harus bekerja lebih keras dikarenakan ekonomi yang kian menyusut sedangkan kebutuhan terus bertambah.

Selanjutnya, faktor yang ketiga adalah faktor yang berkaitan dengan kendala teknis. Hambatan teknis seperti jaringan yang tidak stabil juga menjadi penyebab meningkatnya stres orangtua saat mendampingi anak sekolah daring. Selain itu responden yang gagap teknologi merasa lebih kesulitan ketika harus menyiapkan media sekolah daring seperti membuat akun *zoom*, mengunggah tugas via *google form* atau *google classroom*, mengubah format *word* ke *pdf*, *scanning* prakarya anak dan membuat tugas video.



Faktor-faktor penyebab stres pengasuhan yang dialami oleh responden dalam survey di atas selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Ayriza (2020) tentang kendala-kendala yang dirasakan orangtua saat mendampingi anak belajar di masa pandemi. Adapun kendala yang ditemukan diantaranya kurangnya pemahaman orangtua terhadap materi yang diberikan guru, sulitnya menumbuhkan minat belajar anak, kurangnya waktu untuk mendampingi anak karena harus bekerja, kurangnya kesabaran orangtua saat mendampingi anak sekolah daring, kurangnya pengetahuan orangtua dalam penggunaan gawai dan kendala yang terkait dengan jaringan internet.

Stres pengasuhan yang dirasakan oleh responden dalam survey di atas berdampak kepada perlakuan responden terhadap anak mereka. Sebanyak 19% mengaku bahwa mereka lebih sering meninggikan suara ketika anak sulit diatur dibandingkan sebelum pandemi. Sedangkan 59,5% mengatakan bahwa mereka terkadang meneriaki anak mereka saat anak sulit diatur di masa pandemi. Bahkan sebanyak 11,4% responden terkadang memukul anak mereka ketika sulit diatur (lebih sering dibandingkan sebelum masa pandemi).

Ratnasari dan Kuntoro (2017) melakukan penelitian terhadap 6 responden yang merupakan narapidana Rumah Tahanan Negara Kelas 1 Surabaya dengan riwayat kasus kekerasan anak dalam rumah tangga dan 12 responden yang merupakan sampel negatif kasus dari kelurahan tempat tinggal responden narapidana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres pengasuhan, pola pengasuhan dan penyesuaian dalam keluarga memiliki hubungan dengan perilaku kekerasan anak dalam rumah tangga. Hal tersebut membuktikan bahwa stres pengasuhan dapat mengarah pada kekerasan anak.

Terdapat tiga hal yang dapat diidentifikasi sebagai aspek negatif (*strain*) pengasuhan menurut Berry dan Jones (1995). Pertama, adanya stressor orangtua yaitu metode pengumpulan tugas yang sulit, anak yang tidak mau mengerjakan tugas dan koneksi internet yang tidak stabil. Kedua, kurangnya kontrol yang dapat dikendalikan orangtua yaitu ketika tugas orangtua mendampingi anak bertabrakan dengan pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah sehingga tidak terlaksana dengan maksimal. Ketiga, adanya tuntutan tenaga dan waktu yang harus diberikan terutama ketika anak harus mempelajari materi malah digunakan untuk bermain gawai.

Menurut Frazier dkk. (2011) ada 2 faktor yang mempengaruhi stres yaitu lingkungan keluarga yang suportif dan kontrol diri terhadap peristiwa yang menimbulkan stres. Tingkat stres juga berhubungan dengan dukungan sosial dan regulasi emosi. Lisak dkk. (2019) menyatakan dalam penelitiannya bahwa orangtua yang mampu menerima emosi mereka dengan baik dan mampu mengelola emosi negatif memiliki skor stres yang rendah.

Kemudian menurut Fasicha (2019), kesulitan regulasi emosi berkorelasi negatif dengan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Ikasari dan Kristiana (2018) dalam penelitiannya mengatakan bahwa regulasi emosi berkorelasi negatif dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan *cerebral palsy*. Selaras dengan hal tersebut, Azzahra (2020)



berpendapat bahwa regulasi emosi berkorelasi negatif dengan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak dengan tuna grahita.

Selanjutnya penelitian dari Srifianti (2020) menyatakan bahwa stres pengasuhan berkorelasi negatif dengan regulasi emosi pada orangtua yang memiliki anak usia Sekolah Dasar di Jabodetabek. Penelitian eksperimental Setyowati (2010) sependapat dengan adanya korelasi negatif antara pelatihan ketrampilan regulasi emosi dengan tingkat stres ibu yang memiliki anak dengan ADHD.

Menurut Marliani dkk. (2020), regulasi emosi yang tepat dapat membantu dalam pengelolaan stres yang dirasakan ibu bekerja selama pandemi COVID-19. Hal tersebut dikarenakan regulasi emosi membantu pembagian peran ibu sebagai pekerja dan ibu rumah tangga. Menurut Lavi dkk. (2019) kurangnya kemampuan regulasi emosi orangtua dapat mengarah ke penganiayaan anak

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi orangtua berpengaruh terhadap kemampuan pengelolaan stres yang berhubungan dengan pengasuhan atau disebut juga stres pengasuhan. Pada penelitian sebelumnya beberapa peneliti menggunakan variabel regulasi emosi dan melibatkan orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Di penelitian ini, peneliti menggunakan variabel regulasi diri orangtua dan lebih fokus pada stres pengasuhan orangtua yang sedang mendampingi anaknya sekolah daring khususnya di masa pandemi.

Peneliti tertarik meneliti variabel regulasi diri karena regulasi diri memberikan penjelasan yang lebih luas dan dinamis dalam menekankan karakteristik yang dinilai dapat memunculkan kompetensi dan kepercayaan diri orangtua dalam konteks pengasuhan (Hamilton dkk., 2015). Regulasi diri orangtua juga mengacu pada sejauh mana orangtua menganggap diri mereka kompeten dan efektif dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan pengasuhan anak sehingga lebih sesuai untuk penelitian ini.

Selain itu peneliti juga belum menemukan penelitian yang mengkaji hubungan antara regulasi diri orangtua dengan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak tanpa disabilitas intelektual khususnya di masa pandemi ini.

METODE

Partisipan

Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah ayah atau ibu dengan anak yang sedang menempuh pendidikan Taman Kanak-kanak ataupun Sekolah Dasar dan sedang mendampingi anaknya sekolah daring. Secara keseluruhan, partisipan berjumlah 112 orang dengan komposisi 97 ibu (86,6%) dan 15 ayah (13,4%). Tingkat pendidikan anak sebanyak 31 TK (27,7 %) dan 81 SD (72,3%). Adapun orangtua dengan anak perempuan terdapat sebanyak 59 (52,7%) dan 53 orangtua sisanya memiliki anak laki-laki (47,3%).

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *google form* secara daring yang disebar melalui beragam media sosial. Sebelum mengisi kuesioner, peneliti menjelaskan terlebih dahulu tata cara mengisi kuesioner dan meminta responden



untuk mengisi identitas diri serta mengisi lembar persetujuan kesediaan mengisi kuesioner sebagai bentuk kesediaan mengikuti penelitian ini.

Orangtua yang menjadi partisipan penelitian ini berasal dari beberapa daerah di Indonesia, yaitu Jawa Barat (Bandung, Bekasi, Tasikmalaya), Banten (Pandeglang, Lebak dan Tangerang), Kalimantan Timur (Kutai Kartanegara, Samarinda dan Balikpapan), Jawa Timur (Surabaya) dan Sulawesi Selatan (Enrekang).

Instrumen

Penelitian ini menggunakan dua skala psikologi sebagai alat ukur yaitu *Parental Stress Scale* (Berry dan Jones, 1995) dan *Parenting Self Regulation Scale 'Me as a Parent'* (MaaP) (Hamilton dkk., 2015). Kedua alat ukur diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia melalui model *forward-backward translation* dengan empat orang penerjemah dari ahli bahasa. Peneliti menggunakan analisis faktor konfirmasi (*Confirmatory Factor Analysis*) untuk mengetahui struktur konstruk masing-masing alat ukur.

Versi asli *Parental Stress Scale* (PSS) terdiri atas 18 item dengan empat aspek, yaitu *parental rewards*, *parental stressor*, *lack of control*, dan *parental satisfaction*. Bentuk penilaian skor dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dengan skor 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral, 4 = setuju dan 5 = sangat setuju. Hasil terjemahan menunjukkan skala PSS memiliki tingkat konsistensi internal yang baik ($\alpha = 0.75$). Untuk meningkatkan model fit, ada tiga item yang dihapus karena nilai *loading* di bawah 0.4 dan mengalami *cross-loading* antar faktor, sehingga jumlah item menjadi 15. Hasil analisis faktor konfirmasi menunjukkan model fit dapat diterima ($\chi^2/df = 1.28$, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.07, CFI = 0.93, TLI = 0.91).

Skala regulasi diri pengasuhan orangtua (MaaP) terdiri atas 16 item yang terbagi menjadi empat subskala, yaitu empat item efikasi diri (*self-efficacy*), empat item agensi personal (*personal agency*), empat item manajemen diri (*self-management*), dan empat item kamandirian (*self-sufficiency*). Bentuk respon skala ini menggunakan model Likert dengan skor 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral, 4 = setuju dan 5 = sangat setuju. Hasil terjemahan menunjukkan bahwa tingkat konsistensi internal masing-masing subskala cukup baik: efikasi diri ($\alpha = 0.82$), agensi personal ($\alpha = 0.71$), manajemen diri ($\alpha = 0.83$), dan kamandirian ($\alpha = 0.70$). Ada tiga item yang dihapus untuk meningkatkan model fit, dengan pertimbangan nilai *loading* di bawah 0.4 dan mengalami *cross-loading* antar faktor, sehingga jumlah akhir item adalah 13. Analisis faktor konfirmasi menunjukkan model fit dapat diterima ($\chi^2/df = 1.55$, RMSEA = 0.07, SRMR = 0.05, CFI = 0.95, TLI = 0.94).

Analisis data

Pengujian data dilakukan dengan menggunakan *software* JASP 0.16 (JASP Team, 2020). Untuk menguji korelasi antar variabel digunakan analisis korelasi *bivariate* dan analisis regresi berganda digunakan untuk menguji prediksi variabel bebas terhadap variabel bergantung.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum analisis data dilakukan, peneliti melakukan pengecekan prasyarat uji regresi, yaitu linearitas, normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi linear, terdistribusi normal, tidak terjadi heteroskedastisitas, dan tidak terjadi multikolinearitas (nilai toleransi semua variabel di atas 0.1 dan nilai VIF di bawah 10).

Hasil analisis korelasi setelah mengendalikan variabel demografi seperti gender orangtua, gender anak, tingkat pendidikan anak, menunjukkan bahwa semua subskala regulasi diri pengasuhan orangtua berhubungan negatif dan signifikan dengan stress pengasuhan. Korelasi agensi personal dengan stres pengasuhan terkategori tinggi, dengan nilai $r = -0.50$. Adapun korelasi efikasi diri ($r = -0.42$), manajemen diri ($r = -0.39$), dan kamandirian ($r = -0.39$) terkategori sedang (Cohen, 1992).

Tabel 1.
Deskripsi dan Korelasi Antara Subsкала Regulasi Diri dan Stres Pengasuhan Orangtua

Variabel	M	SD	r	p
Stres Pengasuhan	21.54	5.13	-	-
Efikasi diri	15.43	2.77	-0.42	< 0.001
Agensi personal	7.60	1.76	-0.50	< 0.001
Manajemen diri	15.69	2.72	-0.39	< 0.001
Kamandirian	11.88	1.98	-0.39	< 0.001

Hasil analisis regresi berganda dengan memasukkan semua prediktor secara bersamaan menunjukkan bahwa efikasi diri, agensi personal, manajemen diri, dan kamandirian, secara bersama-sama dapat memprediksi stres pengasuhan pada orangtua, di mana keempat variabel tersebut mampu menjelaskan 29% varians stres pengasuhan. Menurut Cohen (1992), kemampuan keempat prediktor tersebut terkategori sedang. Hanya saja dari keempat subskala tersebut, hanya agensi personal yang signifikan mampu memprediksi stres pengasuhan ($\beta = -0.44$, $t = -4.82$, $p < 0.001$) dengan mengendalikan variabel lain. Efikasi diri, manajemen diri, dan kamandirian tidak signifikan menjadi prediktor stres pengasuhan.

Tabel 2.
Prediksi subskala regulasi diri terhadap stress pengasuhan orangtua

Prediktor	B	SE	β	p
Efikasi diri	-0.20	0.27	-0.11	0.46
Agensi personal	-1.27	0.26	-0.44	< 0.001
Manajemen diri	-0.05	0.28	-0.03	0.86
Kamandirian	-0.14	0.30	-0.05	0.65
F	10.71			
R ²	0.29			



Penelitian ini bertujuan untuk menguji kemampuan prediksi regulasi diri terhadap stres pengasuhan pada orangtua yang sedang mendampingi anaknya sekolah daring. Hasil analisis menunjukkan bahwa efikasi diri, agensi personal, manajemen diri, dan kemandirian, secara bersama-sama dapat memprediksi stres pengasuhan pada orangtua dengan kategori sedang. Secara lebih spesifik, dengan memperhitungkan semua prediktor, hanya agensi personal yang dapat memprediksi terjadinya stres pengasuhan pada orangtua.

Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian Azzahra (2020) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi negatif dengan stres pengasuhan, dimana semakin tinggi regulasi emosi orangtua maka semakin rendah tingkat stres pengasuhannya. Penelitian Srifianti (2020) juga memiliki pendapat serupa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara stres pengasuhan dan regulasi emosi pada orangtua yang memiliki anak usia Sekolah Dasar di Jabodetabek.

Marliani dkk. (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa regulasi emosi yang tepat dapat berperan dalam pengelolaan stres yang dirasakan ibu bekerja selama masa pandemi COVID-19. Regulasi emosi yang baik juga dapat membantu ibu dalam menjalankan peran gandanya sebagai ibu dan pekerja. Penelitian eksperimental Setyowati (2010) juga sependapat dengan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ketrampilan regulasi emosi efektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu yang memiliki anak dengan ADHD.

Penelitian yang dilakukan Fasicha (2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesulitan regulasi emosi maka semakin tinggi pula tingkat stres pengasuhan orangtua. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Ikasari dan Kristiana (2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres pengasuhan ibu.

Beberapa penelitian di atas mengangkat topik tentang regulasi emosi, namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan variabel regulasi diri orangtua. Variabel tersebut digunakan untuk menekankan regulasi diri yang dimiliki oleh khususnya orangtua. Istilah regulasi diri orang tua juga memberikan penjelasan yang lebih luas dan dinamis dalam menekankan empat karakteristik yang dinilai dapat memunculkan kompetensi dan kepercayaan diri orangtua dalam konteks pengasuhan (Hamilton dkk., 2015). Empat karakteristik tersebut mencakup efikasi diri, agen personal, manajemen diri dan kemandirian (Sanders, 2008). Sehingga lebih mencerminkan kemampuan adaptasi pengasuhan anak secara menyeluruh.

Regulasi diri orangtua mengacu pada sejauh mana orangtua menganggap diri mereka kompeten dan efektif dalam kemampuan memecahkan masalah, mengarahkan diri, menyesuaikan tujuan dan ketrampilan menjadi orangtua dengan segala tantangannya dari waktu ke waktu (Sanders dan Mazzucchelli, 2013). Orangtua yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu beradaptasi dengan tantangan di setiap fase perkembangan anak dan mampu menyelesaikan masalah pengasuhan yang dihadapi. Sebaliknya jika orangtua memiliki regulasi diri yang kurang maka mereka akan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka



sebagai orangtua dan tidak percaya diri akan kompetensi mereka. Kesulitan dan ketidakpercayaan akan kompetensi tersebut akan mengarah pada stres pengasuhan.

Stres pengasuhan terjadi ketika orangtua memiliki persepsi bahwa mereka tidak mampu, kesulitan, gagal dan tidak cakap sebagai orangtua dikarenakan perilaku anak mereka yang berada di luar kendali. Jika tantangan orangtua yang memicu stres pengasuhan di penelitian-penelitian sebelumnya adalah anak dengan disabilitas fisik dan intelektual, orangtua dalam penelitian ini ditantang dengan kondisi pandemi COVID-19. Di masa pandemi ini orangtua dihadapkan dengan berbagai masalah, seperti ekonomi (adanya pemutusan hubungan kerja dan kebijakan bekerja dari rumah yang membagi fokus pikiran orangtua), kecemasan akan kesehatan anggota keluarga dan dalam konteks pengasuhan khususnya harus mendampingi anak yang sedang sekolah daring.

Kegiatan belajar-mengajar merupakan satu dari sekian banyak kegiatan yang diwajibkan untuk dilakukan di rumah. Orangtua harus belajar dari awal untuk menyesuaikan diri menjadi pengajar bagi anaknya. Orangtua dituntut untuk mencari cara agar anak dapat fokus selama pembelajaran daring, dapat mengerjakan tugas tepat waktu, tidak terdistraksi dengan kegiatan lain dan dapat memahami materi yang diajarkan oleh guru. Selain itu terdapat masalah yang berkaitan dengan teknis yang perlu diantisipasi oleh orangtua seperti gangguan sinyal dan cara mengoperasikan aplikasi pembelajaran daring. Bagi orangtua yang mengurus keperluan rumah tangga harus membagi tugasnya dengan tugas mendampingi anak sekolah daring dan bagi orangtua yang bekerja harus membagi waktunya untuk mengerjakan pekerjaan kantor dan tugas mendampingi anaknya sekolah daring. Perpaduan masalah dan ketidakpastian itulah yang memicu stres pengasuhan pada orangtua di masa pandemi ini.

Stres pengasuhan dalam kasus ekstrem cenderung mengarah ke penganiyaan anak. Penelitian Ratnasari dan Kuntoro (2017) mendukung pendapat tersebut bahwa stres pengasuhan yang dialami oleh orangtua berhubungan dengan penganiyaan anak dalam rumah. Dalam mencegah hal tersebut, orangtua perlu memiliki pondasi yang kuat yaitu regulasi diri yang baik sebagai bentuk pertahanan mereka dalam menghadapi pengasuhan anak khususnya di masa pandemi ini. Pondasi regulasi diri dalam bentuk kepercayaan diri akan kompetensi yang dimiliki orangtua inilah yang dapat berperan dalam penurunan tingkat stres pengasuhan, sebagaimana yang dibuktikan dari hasil penelitian ini.

Perbandingan jumlah antara orangtua yang menjadi responden cukup jauh, dimana ibu yang menjadi responden berjumlah 97 orang sedangkan ayah yang menjadi responden hanya berjumlah 15 orang. Data tersebut menggambarkan bahwa mayoritas pendamping anak belajar daring di masa pandemi ini adalah ibu. Hal itu dapat disebabkan oleh ketiadaan atau ketidakhadiran peran ayah (*fatherless*).

Padahal peran ayah penting bagi perkembangan psikologis anak. Menurut Sundari dan Herdajani (2013) tidak adanya peran ayah berdampak pada rendahnya harga diri, hadirnya rasa kesepian, kecemburuan, rendahnya kontrol diri, inisiatif dan keberanian mengambil resiko. Kemudian penelitian Rahayu (2020) juga



menyatakan bahwa tidak adanya peran ayah juga berhubungan dengan penyesuaian sosial anak.

Jumlah responden yang terkategori rendah memiliki perbandingan yang sangat jauh dengan responden terkategori tinggi, dimana sebanyak 102 responden terkategori rendah sedangkan responden terkategori tinggi hanya sebanyak 1 responden. Hal ini menggambarkan bahwa sebanyak 91,1% responden memiliki tingkat stres yang rendah.

Menurut Abidin (1995) salah satu aspek stres pengasuhan adalah aspek orangtua, termasuk di dalamnya perasaan terisolasi dari lingkungan sosial (*lack of social support*) yang dirasakan oleh orangtua. Di masa pandemi ini memang Pembatasan Sosial Berskala Besar masih diberlakukan, namun orangtua masih bisa menjaga hubungan sosial dengan keluarga terdekat dengan adanya gawai. Hal tersebut dikarenakan menurut Vinkers dkk. (2020) adanya penggunaan gawai dan komputer dapat meningkatkan hubungan sosial di masa pandemi.

Dukungan sosial yang diterima orangtua akan membuat orangtua memiliki kontrol terhadap situasi yang membuat mereka stres dan membuat mereka mampu mengatasi situasi pandemi ini (Vinkers dkk., 2020). Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh orangtua maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan orangtua (Nastiti dkk., 2014). Hal itulah yang dapat menjadi sebab rendahnya tingkat stres pengasuhan orangtua dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini yaitu kurangnya data tingkat sosial ekonomi responden. Padahal pendapatan keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan (Johnston dkk., 2003). Rentang usia anak responden juga terlalu jauh, seharusnya usia anak yang dilibatkan hanya anak usia TK hingga kelas 3 SD karena anak masih butuh pendampingan orangtua saat belajar daring. Kurangnya responden juga membuat kurangnya sampel yang dapat mewakili populasi orangtua pendamping sekolah daring anak. Selain itu peneliti juga kurang jelas dalam menjelaskan instruksi pengisian kuesioner sehingga ada beberapa data yang perlu dieliminasi karena terdapat kesalahan dalam pengisian.

SIMPULAN

Stress pengasuhan terjadi selama orangtua mendampingi anak belajar daring dari rumah di masa pandemi. Mengacu pada konsep regulasi diri, orangtua dengan kemampuan efikasi diri, agensi personal, manajemen diri, dan kamandirian dalam mengasuh anak akan lebih mampu menghadapi stres pengasuhan. Kemampuan orangtua meregulasi diri tersebut dapat menjadi faktor pelindung dari stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the Special issue: The Stresses of Parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298–301. <https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904>



- Anjorin, A. A. (2020). The coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic : A review and an update on cases in Africa. *Asian Pasific Journal of Tropical Medicine*, 13(5), 199–203. <https://doi.org/10.4103/1995-7645.281612>
- Aronson, L. (2020). Age, Complexity, and Crisis — A Prescription for Progress in Pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 1–3.
- Azzahra, R. (2020). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan pada Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Barros, L., Goes, A. R., & Pereira, A. I. (2015). Parental self-regulation, emotional regulation and temperament: Implications for intervention TT - Autorregulação parental, regulação emocional e temperamento: implicações para a intervenção. *Estud. Psicol. (Campinas)*, 32(2), 295–306. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2015000200295
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence. *Journal of Social and Personal Relationships* 1995, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Brannan, A. M., Heflinger, C. A., & Bickman, L. (1997). The Caregiver Strain Questionnaire: Measuring the Impact on the Family of Living with a Child with Serious Emotional Disturbance. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 5(4), 212–222. <https://doi.org/10.1177/106342669700500404>
- Chi, L. C., & Xu, H. X. (2018). Parenting Stress and its Associated Factors among Parents Working in Hospitality and Services Industries of Macau. *Journal of Tourism & Hospitality*, 7(3), 3–8. <https://doi.org/10.4172/2167-0269.1000362>
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>
- Deater-deckard, K., & Scarr, S. (1996). Parenting Stress Among Dual-Earner Mothers and Fathers : Are There Gender Differences ? *Journal of Family Psychology*, 10(1), 45–59.
- Desiningrum, D. R. (2018). Grandparents' roles and psychological well-being in the elderly: a correlational study in families with an autistic child. *Enfermeria Clinica*, 28, 304–309. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30175-X](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30175-X)
- Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of*



- Personality Assessment*, 86(3), 306–317.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8603_06
- Duchovic, C. A., Gerkenmeyer, J. E., & Wu, J. (2009). Factors associated with parental distress. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 22(1), 40–48. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2008.00168.x>
- Duraku, Z. H. (2018). Parenting Stress and its Influencing Factors Among Kosovar Mothers. *Psychology Applications & Developments III C, February*, 215–221.
- Fasicha, N. (2019). *Hubungan Kesulitan Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan pada Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Disabilitas Intelektual*. Universitas Negeri Semarang.
- Fathin, A., Ranggajati, A., & Wijayanti, R. (2020). *Melindungi Pekerja Rentan di Masa (dan Pasca) Pandemi Covid-19*.
- Frazier, P., Keenan, N., Anders, S., Perera, S., Shallcross, S., & Hintz, S. (2011). Perceived Past, Present, and Future Control and Adjustment to Stressful Life Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 749–765. <https://doi.org/10.1037/a0022405>
- Gagnon, M.-C. J., Durand-Bush, N., & Young, B. W. (2016). Self-regulation capacity is linked to wellbeing and burnout in physicians and medical students: Implications for nurturing self-help skills. *International Journal of Wellbeing*, 6(1), 101–116. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.425>
- Hagler, M., Grych, J., Banyard, V., & Hamby, S. (2016). The ups and downs of self-regulation: Tracing the patterns of regulatory abilities from adolescence to middle adulthood in a rural sample. *Journal of Rural Mental Health*, 40(3–4), 164–179. <https://doi.org/10.1037/rmh0000053>
- Hamby, S., Grych, J. H., & Banyard, V. (2015). Psychological Endurance. In *Life Paths measurement packet: Finalized scales* (Issue August, pp. 2–4). <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3886.5764>
- Hamilton, V. E., Matthews, J. M., & Crawford, S. B. (2015). Development and Preliminary Validation of a Parenting Self-Regulation Scale: “Me as a Parent.” *Journal of Child and Family Studies*, 24(10), 2853–2864. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0089-z>
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Empati*, 6(4), 323–328.
- Johnston, C., Hessel, D., Blasey, C., Eliez, S., Erba, H., Dyer-Friedman, J., Glaser, B., & Reiss, A. L. (2003). Factors associated with parenting stress in mothers of children with fragile X syndrome. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 24(4), 267–275. <https://doi.org/10.1097/00004703-200308000-00008>
- Kurniati, E., Nur Alfaeni, D. K., & Andriani, F. (2020). Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal*



- Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 241.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.541>
- Lavi, I., Manor-Binyamini, I., Seibert, E., Katz, L. F., Ozer, E. J., & Gross, J. J. (2019). Broken bonds: A meta-analysis of emotion reactivity and regulation in emotionally maltreating parents. *Child Abuse and Neglect*, 88(October 2018), 376–388. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.11.016>
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., Ren, R., Leung, K. S. M., Lau, E. H. Y., Wong, J. Y., Xing, X., Xiang, N., Wu, Y., Li, C., Chen, Q., Li, D., Liu, T., Zhao, J., Liu, M., ... Feng, Z. (2020). Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus–Infected Pneumonia. *New England Journal of Medicine*, 382(13), 1199–1207. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2001316>
- Lisak, N., Alimović, S., & Jakab, A. W. (2019). Parental Stress of Parents with Children with Disabilities -Correlation between Stress and other Variables in Croatian Context Parental Stress of Parents with Children with Disabilities - Correlation between Stress and other Variables in Croatian Context. *Conference Paper, April*.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Emotional Regulation, Stress, and Psychological Well-Being: A Study of Work from Home Mothers in Facing the COVID-19 Pandemic. *Journal of Psychology*, 1. <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30722>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- 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>
- Nastiti, H., Azni, P., & Nugraha, S. (2014). Hubungan Social Support dengan Parenting Stress pada Ibu dengan Anak Tunagrahita di SLB-C Z Bandung. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 153–157.
- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The Long-Term Health Consequences of Child Physical Abuse, Emotional Abuse, and Neglect: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS Medicine*, 9(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001349>
- Östberg, M. (1998). Parental stress, psychosocial problems and responsiveness in help-seeking parents with small (2–45 months old) children. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 87(1), 69–76. <https://doi.org/10.1080/08035259850157903>
- Ozhiganova, G. V. (2018). Self-regulation and self-regulatory capacities: components, levels, models. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 15(3), 255–270. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2018-15-3-255-270>



- Parkes, A., Sweeting, H., & Wight, D. (2015). Parenting stress and parent support among mothers with high and low education. *Journal of Family Psychology*, 29(6), 907–918. <https://doi.org/10.1037/fam0000129>
- Rahayu, S. (2020). *Pengaruh Fatherless dan Status Identitas Terhadap Kemampuan Penyesuaian Sosial Pada Siswa SMA Negeri di Kota Bandung*.
- Ratnasari, K. A., & Kuntoro. (2017). Hubungan Parenting Stress, Pengasuhan dan Penyesuaian dalam Keluarga Terhadap Perilaku Kekerasan Anak dalam Rumah Tangga. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS Dr. Soetomo*, 3(1), 86–98.
- Sanders, M. R. (2008). Triple P-Positive Parenting Program as a Public Health Approach to Strengthening Parenting. *Journal of Family Psychology*, 22(3), 506–517. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.506>
- Sanders, M. R., & Mazzucchelli, T. G. (2013). The Promotion of Self-Regulation Through Parenting Interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(1), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0129-z>
- Secco, M. L., Askin, D., Yu, C. T., Garinger, J., Mulaire-Cloutier, C., Scharf, L., Schwartzman, L., Konyk, D., & Feldman, M. (2006). Factors affecting parenting stress among biologically vulnerable toddlers. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 29(3), 131–156. <https://doi.org/10.1080/01460860600846867>
- Serrat, O. (2017). Understanding and Developing Emotional Intelligence. In *Knowledge Solution* (pp. 329–339). <https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9>
- Setiati, S., & Azwar, M. K. (2020). COVID-19 and Indonesia. *Acta Med Indones - Indones J Intern Med*, 52(April), 84–89.
- Setyowati, R. (2010). *Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Attention Deficit and Hyperactive Disorder*.
- Sorkkila, M. (2019). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents : The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Srifianti. (2020). Hubungan Antara Parenting Stress Dengan Strategi Regulasi Emosi Orang Tua Yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar (Middle Childhood) Di Jabodetabek. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 18(9). <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/93>
- Sundari, A. R., & Herdajani, F. (2013). Dampak Fatherlessness Terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Prosiding Seminar Nasional Parenting 2013*, 53(9), 1689–1699.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>



- Ventura, J. N., & Ventura, J. N. (1987). The Stresses of Parenthood Reexamined. *National Council on Family Relations*, 36(1), 26–29.
- Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., Howes, O. D., Manchia, M., Pinto, L., de Quervain, D., Schmidt, M. V., & van der Wee, N. J. A. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, 35, 12–16. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2020.05.003>
- Waisbren, S. E., Rones, M., Read, C. Y., Marsden, D., & Levy, H. L. (2004). Brief report: Predictors of parenting stress among parents of children with biochemical genetic disorders. *Journal of Pediatric Psychology*, 29(7), 565–570. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsh058>
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>



HUBUNGAN *SEX-ROLE ATTITUDES* DAN PERSEPSI TERHADAP *SEX-ROLE ATTITUDES* SUAMI DENGAN *WORK-FAMILY CONFLICT* PADA IBU BEKERJA

Ferdinand Prawiro¹ dan Nataya Titanika²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Jl. Jenderal Sudirman 51, Jakarta 12930

ferdi.prawiro@atmajaya.ac.id

Abstract

The purpose of study was to determine the relationship between sex-role attitudes and perceptions of husbands' sex-role attitudes with work-family conflict in working mothers. Work-family conflict is distinguished by its bidirectional nature, namely: work-to-family conflict and family-to-work conflict. Participants were mothers who worked in staff positions, having children, and had a working husband. A sample of 121 participants was selected by convenience sampling, with an average age 31.74 years-old and length of marriage 6.68 years. Data collection used three tools, i.e.: the *Traditional-Egalitarian Sex-Role Scale*, the modified *Traditional-Egalitarian Sex-Role Scale* for perceived husband's sex-role attitudes, and the *Work and Family Conflict Scale*.

Multiple regression analysis with work-to-family conflict as criterion showed that $R^2 = 0.137$ ($F(2,118) = 9.391, p < 0.000$), with sex-role attitudes ($\beta = -0.217, p = 0.033$) and perceived husband's sex-role attitudes ($\beta = -0.206, p = 0.043$) contributed significantly. Multiple regression analysis with family-to-work conflict as criterion showed that $R^2 = 0.061$ ($F(2,118) = 3.822, p = 0.025$), with sex-role attitudes ($\beta = -0.096, p = 0.361$) and perceived husband's sex-role attitudes ($\beta = -0.182, p = 0.087$) had no significant contribution. These results gave indication that the more egalitarian wife's and husband's sex-role attitudes, the lower work-to-family conflict for working mothers, but not for family-to-work conflict.

Keywords: family-to-work conflict; sex-role attitudes; work-family conflict; work-to-family conflict; working mother

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *sex-role attitudes* dan persepsi terhadap *sex-role attitudes* suami dengan *work-family conflict* pada ibu bekerja. *Work-family conflict* dibedakan berdasarkan sifat dua-arah, yaitu: *work-to-family conflict* dan *family-to-work conflict*. Partisipan adalah ibu bekerja dengan posisi staf, memiliki anak, dan memiliki suami yang bekerja. Sampel sebesar 121 orang diperoleh melalui *convenience sampling*, dengan rata-rata usia 31,74 tahun dan lama pernikahan 6,68 tahun. Pengumpulan data menggunakan tiga alat ukur, yaitu *Traditional-Egalitarian Sex-Role Scale*, *Traditional-Egalitarian Sex-Role Scale* yang dimodifikasi untuk persepsi terhadap *sex-role attitudes* suami, dan *Work and Family Conflict Scale*. Analisis *multiple regression* dengan variabel kriteria *work-to-family conflict* menghasilkan $R^2 = 0,137$ ($F(2,118) = 9,391, p < 0,000$), dimana *sex-role attitudes* ($\beta = -0,217, p = 0,033$) dan persepsi terhadap *sex-role attitudes* suami ($\beta = -0,206, p = 0,043$) memberikan kontribusi yang signifikan. Analisis *multiple regression* dengan *family-to-work conflict* sebagai variabel kriteria menghasilkan $R^2 = 0,061$ ($F(2,118) = 3,822, p = 0,025$), dimana *sex-role attitudes* ($\beta = -0,096, p = 0,361$) dan persepsi terhadap *sex-role attitudes* suami ($\beta = -0,182, p = 0,087$) tidak memberikan kontribusi yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin egaliter *sex-role attitudes* istri dan suami, maka *work-to-family conflict* pada ibu bekerja akan semakin rendah tetapi tidak untuk *family-to-work conflict*.



Kata kunci: *family-to-work conflict*; ibu bekerja; *sex-role attitudes*; *work-family conflict*; *work-to-family conflict*

PENDAHULUAN

Semakin banyak perempuan yang memilih untuk bekerja dibandingkan menjadi ibu rumah tangga. ILOSTAT *database* menunjukkan partisipasi angkatan kerja perempuan dari tahun 2014-2019, secara berturut-turut: 52,8% - 52,74% - 52,94% - 54,01% - 55,18% - 55,99%. Dalam dunia bisnis, survei yang dilakukan oleh Grant Thornton (2017) terhadap 5.500 perusahaan di 36 negara menunjukkan tim manajemen senior di perusahaan-perusahaan Indonesia yang berhasil ditempati oleh perempuan memiliki proporsi sebesar 46%.

Walaupun kesempatan perempuan bekerja semakin besar, namun kondisi yang berbeda dalam urusan rumah tangga, yaitu masih adanya ekspektasi untuk perempuan menjalankan peran ibu secara tradisional (Fine-Davis, Fagnani, Giovannini, Højgaard & Clarke, 2004). Kondisi ini dapat mempersulit perempuan untuk bekerja dan menimbulkan adanya peran ganda yang harus dijalankan pada saat bersamaan, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan perempuan bekerja. Meningkatnya aktivitas dalam kehidupan dengan adanya dua peran yang harus dijalani dapat menguras tenaga dan waktu perempuan yang bekerja. Perempuan yang bekerja sering mengalami konflik peran, yaitu sebuah kondisi dimana terdapat dua atau lebih tekanan yang terjadi secara bersamaan, sehingga pemenuhan dalam satu peran dapat mempersulit pemenuhan tuntutan dalam peran lain (Greenhaus & Beutell, 1985).

Pekerjaan dapat berpengaruh terhadap keluarga saat tuntutan pekerjaan membatasi tanggung jawab perempuan untuk mengurus rumah tangga. Selain itu, pekerjaan dapat memberikan beban tambahan dengan banyaknya tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas (Galinsky, Bond, Kim, Backon, Brownfield & Sakai, 2005). Sebaliknya, keluarga juga dapat berpengaruh terhadap pekerjaan ketika tuntutan keluarga menghambat aktivitas di kantor (Frone, Russell & Cooper, 1992).

Situasi yang lebih sulit akan dihadapi ketika sudah memiliki anak, khususnya bagi ibu yang bekerja (Borelli, Nelson, River, Birken, Racusin, 2017). Saat menjadi orangtua, ibu yang bekerja akan merasakan kehidupan antara pekerjaan dan rumah tangga akan berubah secara drastis. Terdapat tugas-tugas yang harus dilakukan oleh ibu bekerja untuk setiap perannya dalam pekerjaan maupun rumah tangga. Adanya peran ganda perempuan sebagai ibu rumah tangga dan perempuan bekerja membuatnya memiliki tanggung jawab yang besar. Adanya tuntutan pada pekerjaan dapat mengurangi waktu ibu bekerja dalam merawat dan mendidik anak. Secara khusus, ditemukan bahwa anak yang ibunya bekerja penuh waktu yaitu, 30 jam atau lebih per minggu, memiliki nilai kognitif yang lebih rendah dan lebih banyak memiliki masalah perilaku dibandingkan dengan anak lainnya (Han, 2008). Lebih jauh, ibu bekerja cenderung merasakan gejala fisik dan psikologis yang cukup mengganggu, terutama dengan pekerjaan yang berlebihan (Gjerdingen, McGovern, Bekker, Lundberg & Willemsen, 2000).



Kesulitan yang dirasakan istri ini karena kurangnya dukungan suami dalam mengerjakan tugas rumah tangga. Kerjasama yang baik antara istri dan suami dalam mengatur rumah tangga akan menciptakan kerukunan dan keharmonisan dalam keluarga. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa keterlibatan suami dalam pekerjaan rumah tangga dan merawat anak dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap kepuasan perkawinan istri (Forste & Fox, 2012).

Keterlibatan ibu dalam pekerjaan dan keluarga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *work-family conflict*. *Work-family conflict* adalah konflik *interrole* yang muncul ketika adanya tekanan dari pekerjaan yang mengganggu partisipasi dalam peran keluarga (pekerjaan) dan mengurangi kualitas hidup dalam keluarga (pekerjaan) (Greenhaus & Beutell, 1985). Wiersma dan Van den Berg (1991) menemukan bahwa tanggung jawab dalam rumah tangga, seperti pekerjaan rumah dan merawat anak memiliki kaitan dengan adanya *work-family conflict*. Penemuan tersebut menyatakan bahwa pembagian pekerjaan rumah yang tidak seimbang antara pria dan wanita menghasilkan *work-family conflict*. Meta-analisis yang dilakukan Michel, Kotrba, Mitchelson, Clark, dan Baltes (2011) menemukan bahwa stressor kerja, stressor keluarga, *work role conflict*, *family role conflict* berhubungan dengan *work-family conflict*.

Salah satu kritik terhadap penelitian tentang *work-family conflict*, yaitu tidak memperhatikan sifat dua-arah (*bidirectional*) pada konstruk ini, *work-to-family conflict* dan *family-to-work conflict* (Steiner, Krings & Wiese, 2019; Frone, et al., 1992; Greenhaus & Beutell, 1985). Hal ini dapat dilihat pada penelitian-penelitian tentang *work-family conflict* pada konteks Indonesia. Hasil telaah pustaka terhadap jurnal ilmiah terakreditasi peringkat 2 (Sinta 2) dalam 10 tahun terakhir ditemukan sebagian besar penelitian tidak memperhatikan sifat dua-arah, seperti: Juniarily, Pratiwi, Purnamasari, & Nadila (2021), Putri & Etikariena (2020), Afsar & Rehman (2017), Rembulan, Rahmawati, & Indudewi (2016), Zulkarnain, Yusuf, & Pulungan (2015), dan Hidayati (2015). Hanya sedikit penelitian yang memperhatikan sifat dua-arah pada konstruk ini, antara lain: Farradinna, Halim, & Sulaiman (2019), dan Soeharto & Kuncoro (2015).

Work-to-family conflict terjadi ketika peran dalam keluarga menjadi lebih sulit karena adanya gangguan dari peran dalam pekerjaan. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *work-to-family conflict* dapat mengarah pada kelelahan emosional (*burnout*) yang dapat menyebabkan menurunnya kepuasan pernikahan (Amstad, Meier, Fasel, Elfering & Semmer, 2011) dan rendahnya kepuasan kerja (Boles, Howard & Donofrio, 2001). Sementara itu, *family-to-work conflict* adalah ketika peran dari keluarga mengganggu peran dan tanggung jawab dalam pekerjaan. *Family-to-work conflict* seringkali memberikan pengaruh negatif pada ruang lingkup keluarga, dimana hal tersebut menghasilkan rendahnya kepuasan hidup dan semakin besar konflik internal dalam keluarga (Netemeyer, Boles, & McMurrian 1996).

Secara ringkas dapat dikatakan bahwa *work-family conflict* dapat muncul dalam diri seseorang akibat terdapat ketidaksesuaian dari peran yang dijalankan dengan



keyakinan tentang bagaimana wanita dan pria harus terlibat dalam ruang lingkup pekerjaan dan keluarga. Keyakinan yang dimiliki menjadi penting dalam menandakan internalisasi dari tanggung jawab dalam suatu peran (Kaufman, 2000). Keyakinan yang dimiliki ibu bekerja menjadi penting karena dapat memengaruhi bagaimana ia berperilaku menjalankan tanggung jawab dalam peran tersebut. Keyakinan ini disebut juga dengan *sex-role attitudes* yang dimiliki oleh ibu bekerja. Sejalan dengan *self-discrepancy theory* (Higgins, 1987), semakin besar ketidaksesuaian antara *sex-role attitudes* dan perilaku akan mengarah pada meningkatnya rasa tidak nyaman. Meningkatnya rasa tidak nyaman yang dialami ibu bekerja dalam menjalankan kedua perannya dapat menimbulkan konflik.

Sex-role attitudes adalah keyakinan atau anggapan individu mengenai perilaku peran dari wanita dan laki-laki (King & King, 1997). *Sex-role attitudes* merupakan faktor penting dalam penentuan pembagian peran antara laki-laki dan perempuan dalam keluarga (Lachance-Grzela & Bouchard, 2010; Mannino & Deutsch, 2007). Ketidaksesuaian antara *sex-role attitudes* dan keterlibatan diri pada pekerjaan dapat berdampak negatif, seperti distress dan ketidakharmonisan keluarga (Goldberg & Perry-Jenkins, 2004; Greenstein, 1995). Pada sisi lain, *sex-role attitudes* berhubungan dengan proses pengambilan keputusan bekerja dan pemilihan karir seseorang (Swanson & D'Archiardi, 2005). Hal ini mengindikasikan bahwa *sex-role attitudes* berperan bagi seorang ibu dalam mengambil keputusan terkait dengan karir dalam pekerjaan dan bagaimana ia menjalankan pekerjaannya. Dengan demikian, peneliti menduga bahwa *sex-role attitudes* yang dimiliki oleh ibu bekerja dapat mempengaruhi konflik peran dalam keluarga sekaligus pekerjaan, baik *work-to-family conflict* maupun *family-to-work conflict*.

Sex-role attitudes merupakan sebuah kontinum yang berada di antara dua kutub, yaitu dari tradisional hingga egaliter/non-tradisional (Larsen & Long, 1988). *Sex-role attitudes* tradisional fokus pada ketergantungan pasangan dan perbedaan pada kekuasaan antara peran suami sebagai pencari nafkah dan peran istri sebagai ibu rumah tangga. Pada ibu yang memiliki *sex-role attitudes* tradisional, keyakinan mengenai perempuan yang dikhususkan untuk mengurus anak tidak sesuai dengan keterlibatan diri mereka pada perannya dalam bekerja. Ketidaksesuaian ini seringkali mengarah pada peningkatan *work-to-family conflict*, dimana persepsi mengenai keterlibatan diri pada pekerjaan membatasi kinerja sebagai seorang ibu dalam keluarga. Ketika tuntutan pekerjaan tinggi, ibu yang memegang keyakinan tradisional akan menganggap tugas utama perempuan adalah merawat keluarga, sehingga cenderung memunculkan perasaan bersalah dan mengalami *work-to-family conflict*. Hal sebaliknya juga dapat terjadi dalam *family-to-work conflict*. Ibu yang memiliki keyakinan tradisional memandang bahwa dirinya memiliki tanggung jawab dalam urusan rumah tangga dan merawat anak, sehingga urusan pekerjaan dapat terganggu dan menurunkan kinerja dalam pekerjaan.

Lebih jauh lagi, keterkaitan antara *work-family conflict* dan *sex-role attitudes* pada ibu bekerja tidak dapat dilepaskan dari keberadaan suami. *Work-family conflict* yang dialami seorang ibu bekerja juga akan tergantung *sex-role attitude* yang dimiliki suami. *Sex-role attitudes* yang dimiliki suami akan membentuk ekspektasi terhadap istri/ibu bekerja dalam menjalankan perannya di keluarga.



Suami yang memiliki *sex-role attitudes* egaliter akan lebih mudah dalam mengambil keputusan mengenai pembagian peran dalam rumah tangga dan membuat ibu bekerja dapat menjalankan perannya dalam bekerja, sehingga dapat mengurangi terjadinya *family-to-work conflict*. Sebaliknya, jika *sex-role attitudes* suami tradisional, maka diduga akan terjadi ketidakseimbangan pembagian tugas rumah tangga dan menimbulkan ketidakharmonisan dalam keluarga yang dapat menimbulkan konflik. Suami akan memiliki keyakinan bahwa tugas utama istri adalah mengurus rumah tangga dan tugas utama suami sebagai pencari nafkah, sehingga ekspektasi suami terhadap istrinya tidak sesuai dan pekerjaan rumah akan lebih dibebankan kepada istri. Dengan keyakinan yang dimiliki suami tersebut, maka dapat memengaruhi banyaknya tuntutan di rumah yang akan membuat pekerjaan terganggu dan ibu bekerja dapat lebih merasakan *family-to-work conflict*.

Tuntutan pada pekerjaan juga dapat menimbulkan ketidakharmonisan dengan suami yang memiliki *sex-role attitudes* tradisional. Pekerjaan yang banyak menyita waktu ibu bekerja bertentangan dengan keyakinan suami bahwa istri harus lebih banyak mengurus rumah tangga. Akibatnya, ibu bekerja akan cenderung lebih merasakan *work-to-family conflict*. Sebaliknya, jika *sex-role attitudes* suami cenderung egaliter, ibu bekerja dapat membagi peran secara seimbang dan tidak mendapatkan terlalu banyak tuntutan dalam mengurus rumah tangga. Pembagian peran yang seimbang membuat ibu bekerja tidak kelebihan beban pekerjaan pada rumah tangga, sehingga mengurangi terjadinya *work-to-family conflict*.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *sex-role attitudes* yang dimiliki ibu/istri yang bekerja dan *sex-role attitudes* yang dimiliki suami dengan *work-family conflict*. Oleh karena *work-family conflict* merupakan konflik *interrole* yang muncul dalam diri seseorang (Greenhaus & Beutell, 1985), maka *sex-role attitudes* suami diperoleh melalui persepsi istri. Dengan demikian secara lebih spesifik terdapat dua hipotesis penelitian, yaitu: (H₁) Terdapat hubungan antara *sex-role attitudes* dan persepsi terhadap *sex-role attitudes* suami dengan *work-to-family conflict* pada ibu bekerja dan (H₂) Terdapat hubungan antara *sex-role attitudes* dan persepsi terhadap *sex-role attitudes* suami dengan *family-to-work conflict* pada ibu bekerja.

METODE

Partisipan

Penelitian ini melibatkan 121 ibu bekerja penuh waktu dengan posisi staf, memiliki anak berusia di bawah 15 tahun, dan memiliki suami bekerja, yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*. Sampel memiliki rata-rata usia 31,74 tahun (SD = 4,48) dan rata-rata lama pernikahan 6,68 tahun (SD = 3,37). Proporsi sampel berdasarkan tingkat pendidikan terakhir adalah 9,09 % tingkat SMA, 14,88 % tingkat D3, 70,25 % tingkat S1, dan 5,78 % tingkat S2. Proporsi sampel berdasarkan usia anak terkecil adalah 82,44 % berusia < 5 tahun, 15,27 % berusia 5-10 tahun, dan 2,29 % berusia 11-15 tahun.



Instrumen

Sex-role attitudes diukur dengan *Traditional-Egalitarian Sex-Role Scale (TESR)* yang disusun oleh Larsen dan Long (1988) dan terdiri dari 10 aitem mengukur *sex-role attitudes* tradisional (misal: "*Perempuan seharusnya lebih memperhatikan penampilan dan cara berpakaian dibandingkan dengan laki-laki.*") dan 10 aitem mengukur *sex-role attitudes* egalitarian (misal: "*Pendidikan bagi anak perempuan sama pentingnya dengan pendidikan bagi anak laki-laki.*"). Alat ukur ini menggunakan aitem berbentuk Likert dengan skala 1 (sangat setuju) hingga 4 (sangat tidak setuju). Terdapat pembalikan skor untuk 10 aitem yang bersifat tradisional sehingga skor total memiliki rentang 20-80. Semakin rendah skor menunjukkan *sex-role attitudes* tradisional dan semakin tinggi skor tertinggi menunjukkan *sex-role attitudes* egalitarian. Proses adaptasi dilakukan dengan *back-to-back translation*, *expert judgment*, dan uji psikometri. Ujicoba alat ukur dilakukan dengan melibatkan 35 partisipan dan diperoleh koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,779. Bentuk akhir yang digunakan dalam pengumpulan data memiliki koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,812.

TESR juga digunakan untuk mengukur persepsi terhadap *sex-role attitudes* suami dengan menambahkan frase "*Suami saya memandang bahwa...*" pada semua aitem (misal: "*Suami saya memandang bahwa perempuan seharusnya lebih memperhatikan penampilan dan cara berpakaian dibandingkan dengan laki-laki.*"). Jumlah aitem dan cara skoring sama dengan alat ukur sebelumnya. Hasil ujicoba alat ukur memperoleh koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,812. Sementara, koefisien *Alpha Cronbach* pada bentuk akhir sebesar 0,852.

Work-family conflict diukur dengan *Work-Family Conflict Scale (WAFCS)* yang disusun oleh Haslam, Filus, Morawska, Sanders & Fletcher (2014) dan terdiri dari 5 aitem untuk subskala *work-to-family conflict* (misal: "*Pekerjaan saya membuat saya sulit untuk meluangkan waktu bersama keluarga.*") dan 5 aitem untuk subskala *family-to-work conflict* (misal: "*Kinerja saya dalam bekerja menurun karena urusan pribadi dan keluarga.*"). Alat ukur ini menggunakan aitem berbentuk Likert dengan skala 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju), sehingga skor yang dihasilkan berada pada rentang 5-30 untuk masing-masing subskala. Semakin besar skor menunjukkan konflik yang semakin tinggi, dan sebaliknya. Ujicoba alat ukur menghasilkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,825. Bentuk akhir yang digunakan dalam pengumpulan data diperoleh koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,865.

Selain tiga alat ukur di atas, terdapat pertanyaan tambahan yang bersifat faktual mengenai pembagian tugas di rumah, yaitu mengenai siapa yang membersihkan rumah, siapa yang mengurus kebutuhan anak sehari-hari, siapa yang memasak di rumah, siapa yang merawat anak ketika sakit, dan siapa yang mengantar dan menjemput anak sekolah.

Prosedur

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner daring dan dibagi ke dalam dua bagian yang terpisah. Bagian pertama berisikan form persetujuan partisipasi, alat ukur *TESR*, dan alat ukur *WAFCS*. Sementara itu, form kuesioner kedua berisikan



alat ukur *TESR* untuk persepsi terhadap suami dan pertanyaan mengenai pembagian tugas di rumah. Strategi ini bertujuan agar partisipan tidak dapat membandingkan respon pada alat ukur *TESR* dan *TESR* untuk persepsi terhadap suami.

Analisis Data

Pengujian hipotesis dilakukan dengan *mutiple regression analysis*, pertama dengan variabel kriteria *work-to-family conflict* dan kedua dengan *family-to-work conflict*. Selain itu, statistik uji beda digunakan untuk analisis tambahan dan statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan membandingkan nilai titik tengah skor yang mungkin diperoleh, sampel penelitian cenderung memiliki *sex-role attitudes* egaliter ($M = 54,554$, $SD = 7,907$) dan mempersepsikan suaminya juga memiliki *sex-role attitudes* egaliter ($M = 51,273$, $SD = 9,022$). Sedangkan untuk *work-family conflict*, sampel cenderung mengalami konflik yang relatif rendah baik pada *work-to-family conflict* ($M = 12,810$, $SD = 5,345$) maupun *family-to-work conflict* ($M = 10,678$, $SD = 6,657$). Meskipun relatif sama-sama rendah, *work-to-family conflict* secara signifikan lebih tinggi dibandingkan *family-to-work conflict* ($t(120) = 3,331$, *one-tailed*, $p < 0,01$)

Tabel 1.
Statistik Deskriptif Variabel

Variabel	M	SD
<i>Sex-role attitudes</i>	54,554	7,907
Persepsi terhadap <i>sex-role attitudes</i> suami	51,273	9,022
<i>Work-family conflict</i>		
<i>Work-to-family conflict</i>	12,810	5,345
<i>Family-to-work conflict</i>	10,678	6,657

Hasil utama penelitian dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Pada Tabel 2, uji *multiple regression* menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara *sex-role attitudes* dan persepsi *sex-role attitudes* suami dengan *work-to-family conflict* ($F(2,118) = 9,391$, $p < 0,000$), dengan besar varians pada *work-to-family conflict* yang dapat diprediksi sebesar 13,7%. Lebih jauh lagi, *sex-role attitudes* ($\beta = -0,217$, $p = 0,033$) dan persepsi *sex-role attitudes* suami ($\beta = -0,206$, $p = 0,043$) masing-masing memberikan kontribusi unik secara signifikan terhadap *work-to-family conflict*. Dengan demikian hipotesis pertama penelitian ini terkonfirmasi.

Tabel 2.
Multiple Regression dengan Variabel Kriteria *Work-to-Family Conflict*

Variabel	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Constant)	27,091	3,368			



<i>Sex-role attitudes</i>	-0,147	0,068	-0,217	-2,154*	0,033
Persepsi terhadap <i>sex-role attitudes</i> suami	-0,122	0,060	-0,206	-2,048*	0,043

Catatan: $F(2,118) = 9,391^{**}$, $p < 0,000$, $R^2 = 0,137$

Pada Tabel 3, uji multiple regression menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara *sex-role attitudes* dan persepsi *sex-role attitudes* suami dengan *family-to-work conflict* ($F(2,118) = 3,822$, $p = 0,025$), dengan besar varians pada *family-to-work conflict* yang dapat diprediksi sebesar 6,1%. Lebih jauh lagi, *sex-role attitudes* ($\beta = -0,096$, $p = 0,361$) dan persepsi *sex-role attitudes* suami ($\beta = -0,182$, $p = 0,087$) masing-masing tidak memberikan kontribusi unik secara signifikan terhadap *family-to-work conflict*. Dengan demikian, hipotesis kedua tidak terkonfirmasi.

Tabel 3.
Multiple Regression dengan Variabel Kriteria Family-to-Work Conflict

Variabel	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Constant)	17,129	2,691			
<i>Sex-role attitudes</i>	-0,050	0,054	-0,096	-0,917	0,361
Persepsi terhadap <i>sex-role attitudes</i> suami	-0,082	0,048	-0,182	-1,726	0,087

Catatan: $F(2,118) = 3,822^*$, $p = 0,025$, $R^2 = 0,061$

Hasil ini menunjukkan bahwa *sex-role attitudes* menjadi salah satu dasar dalam memprediksi *work-to-family conflict* pada ibu bekerja, dimana semakin egaliter *sex-role attitudes* pada istri maupun suami (yang dipersepsikan) maka *work-to-family conflict* yang dialami akan semakin rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sex-role attitude* dengan *work-to-family conflict* (Steiner et al., 2019). Lebih jauh, dapat diinterpretasikan bahwa *work-to-family conflict* tidak hanya terbentuk dari faktor individual, tetapi dapat juga terbentuk melalui faktor keluarga yang berupa interaksi antara suami dan istri. Sementara itu, *sex-role attitudes* dan persepsi terhadap *sex-role attitudes* suami tidak dapat memprediksi *family-to-work conflict*. Hasil ini dapat diinterpretasikan bahwa interaksi antara istri dan suami tidak relevan ketika lebih menekankan pada konteks pekerjaan. Seperti yang disebutkan Netemeyer et al. (1996) bahwa *family-to-work conflict* lebih berkaitan dengan keyakinan seseorang mengenai kemampuan dan performa dalam mengerjakan tugas-tugas di pekerjaan dibandingkan dengan *work-to-family conflict*.

Hasil penelitian ini juga mempertegas bahwa *work-to-family conflict* dan *family-to-work conflict* merupakan dua hal yang berbeda. Hal tersebut karena *work-to-family conflict* dan *family-to-work conflict* memiliki konteks yang berbeda, dimana *work-to-family conflict* lebih terjadi pada konteks keluarga dan *family-to-work conflict* terjadi pada konteks pekerjaan.



Sebagai hasil tambahan, penelitian ini juga menemukan bahwa meskipun *sex-role attitudes* istri/partisipan dan suami cenderung egaliter, namun pada praktik keseharian menunjukkan tugas rumah tangga masih lebih banyak dikerjakan oleh istri. Tabel 4 menunjukkan bahwa hampir semua tugas rumah tangga kebanyakan dikerjakan oleh istri, yang mencakup: membersihkan rumah (istri = 46,28%, suami = 4,96%), mengurus kebutuhan anak sehari-hari (istri = 41,32%, suami = 0,83%), memasak (istri = 66,94%, suami = 3,31%), dan merawat anak ketika sakit (istri = 52,89%, suami = 4,96%). Hanya tugas mengantar dan menjemput anak sekolah yang kebanyakan dikerjakan oleh suami (istri = 9,92%, suami = 42,98%).

Tabel 4.
Tabulasi Pembagian Tugas Rumah Tangga

Pembagian Tugas	f	%
Siapa yang membersihkan rumah		
Istri	56	46.28%
Suami	6	4.96%
Orang lain	37	30.58%
Istri dan orang lain	22	18.18%
Siapa yang mengurus kebutuhan anak sehari-hari		
Istri	50	41.32%
Suami	1	0.83%
Orang lain	21	17.36%
Istri dan orang lain	49	40.50%
Siapa yang memasak di rumah		
Istri	81	66.94%
Suami	4	3.31%
Orang lain	24	19.83%
Istri dan orang lain	12	9.92%
Siapa yang merawat anak ketika sakit		
Istri	64	52.89%
Suami	6	4.96%
Orang lain	9	7.44%
Istri dan orang lain	42	34.71%
Siapa yang antar-jemput anak sekolah		
Istri	12	9.92%
Suami	52	42.98%
Orang lain	31	25.62%
Belum Sekolah	26	21.49%

Penelitian ini juga menemukan bahwa ada beberapa pembagian tugas rumah tangga yang berhubungan dengan *work-family conflict*. Berdasarkan uji Kruskal-Wallis H, ditemukan bahwa terdapat perbedaan *work-to-family conflict* yang signifikan antara



istri, suami, dan orang lain yang mengerjakan tugas memasak ($H(2) = 8,785, p = 0,012$). Sementara untuk tugas rumah tangga lain tidak ditemukan perbedaan *work-to-family conflict* yang signifikan, yaitu: membersihkan rumah ($H(2) = 2,669, p = 0,263$); mengurus kebutuhan sehari-hari anak ($H(2) = 3,074, p = 0,215$); merawat anak ketika sakit ($H(2) = 4,130, p = 0,127$); dan antar-jemput anak sekolah ($H(2) = 3,518, p = 0,318$). Temuan ini mengindikasikan bahwa ibu bekerja yang mengerjakan tugas memasak di rumah cenderung mengalami *work-to-family conflict* yang lebih tinggi dibandingkan tugas rumah tangga lainnya.

Untuk *family-to-work conflict*, ditemukan perbedaan yang signifikan antara istri, suami, dan orang lain yang merawat anak ketika sakit ($H(2) = 8,792, p = 0,012$). Tugas rumah tangga lain tidak ditemukan perbedaan *family-to-work conflict* yang signifikan, yaitu: membersihkan rumah ($H(2) = 3,490, p = 0,175$); mengurus kebutuhan sehari-hari anak ($H(2) = 2,921, p = 0,232$); memasak ($H(2) = 1,828, p = 0,401$); dan antar-jemput anak sekolah ($H(2) = 5,141, p = 0,162$). Hasil ini mengindikasikan bahwa tugas merawat anak ketika sakit cenderung akan menimbulkan *family-to-work conflict* yang lebih tinggi dibandingkan tugas rumah tangga lainnya.

SIMPULAN

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa sifat dua-arah (*birectionality*) pada *work-family conflict* perlu diperhatikan karena *work-to-family conflict* dan *family-to-work conflict* memiliki hakekat yang berbeda. Terkait dengan *sex-role attitudes*, penelitian ini menemukan bahwa semakin egaliter *sex-role attitudes* istri dan suami, maka *work-to-family conflict* pada ibu bekerja akan semakin rendah; tetapi tidak untuk *family-to-work conflict*. Selain itu, penelitian ini juga memperoleh temuan yang menarik untuk ditelaah lebih lanjut, yaitu: meskipun istri dan suami memiliki *sex-role attitudes* yang sama-sama egaliter, namun tugas rumah tangga masih lebih banyak dikerjakan oleh istri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsar, B., & Rehman, Z. U. (2017). Relationship between work-family conflict, job embeddedness, workplace flexibility, and turnover intentions. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 21(2), 92-104. <https://doi.org/10.7454/mssh.v21i2.3504>
- Amstad, F. T., Meier, L. L., Fasel, U., Elfering, A., & Semmer, N. K. (2011). A meta-analysis of work-family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain versus matching-domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 151-169. <https://doi.org/10.1037/a0022170>
- Boles, J. S., Howard, W. G., & Donofrio, H. H. (2001). An investigation into the inter-relationships of work-family conflict, family-work conflict And work



- satisfaction. *Journal of Managerial Issues*, 13(3), 376–390. <http://www.jstor.org/stable/40604357>
- Borelli, J. L., Nelson, S. K., River, L. M., Birken, S. A., & Moss-Racusin, C. (2017). Gender differences in work-family guilt in parents of young children. *Sex Roles*, 76, 356–368. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0579-0>
- Farradina, S., Halim, F., & Sulaiman, W. (2019). The effects of positive spillover and work-family conflict on female academics' psychological well-being. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 129-142. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3522>
- Fine-Davis, M., Fagnani, J., Giovannini, D., Højgaard, L., & Clarke, H. (2004). *Fathers and mothers: Dilemmas of the work-life balance. A comparative study in four european countries*. Kluwer Academic Publishers.
- Forste, R., & Fox, K. (2012). Household labor, gender roles, and family satisfaction: A cross-national comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 43(5), 613–631. <http://www.jstor.org/stable/23267837>
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: testing a model of the work-family interface. *The Journal of Applied Psychology*, 77(1), 65–78. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.77.1.65>
- Galinsky, E., Bond, J. T., Kim, S. S., Backon, L., Brownfield, E., & Sakai, K. (2005). *Overwork in america: When the way we work becomes too much*. Families and Work Institute.
- Gjerdingen, D., McGovern, P., Bekker, M., Lundberg, U., & Willemsen, T. (2000). Women's work roles and their impact on health, well-being and career: Comparisons between the United States, Sweden and The Netherlands. *Women & Health*, 31(4), 1–20. https://doi.org/10.1300/J013v31n04_01
- Goldberg, A. E., & Perry-Jenkins, M. (2004). Division of labor and working-class women's well-being across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 225–236. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.225>
- Grant Thornton. (2017). *Women in business: New perspectives on risk and reward*. https://www.grantthornton.global/globalassets/1.-member-firms/global/insights/article-pdfs/2017/grant-thornton_women-in-business_2017-report.pdf
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Greenstein, T. N. (1995). Gender ideology, marital disruption, and the employment of married women. *Journal of Marriage and the Family*, 57(1), 31–42. <https://doi.org/10.2307/353814>
- Han, W.-J. (2008). Shift work and child behavioral outcomes. *Work, Employment and Society*, 22(1), 67–87. <https://doi.org/10.1177/0950017007087417>



- Haslam, D., Filus, A., Morawska, A., Sanders, M. R., & Fletcher, R. (2014). The work-family conflict scale (WAFCS): Development and initial validation of a self-report measure of work-family conflict for use with parents. *Child Psychiatry and Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0476-0>
- Hidayati, F. N. (2015). Hubungan antara self compassion dengan work family conflict pada staf markas palang merah indonesia provinsi jawa tengah. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 183-189. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.183-189>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Juniarly, A., Pratiwi, M., Purnamasari, A., & Nadila, T. F. (2021). Work-family conflict, social support and marriage satisfaction on employees at bank X. *Jurnal Psikologi*, 19(4), 343-356. <https://doi.org/10.14710/jp.19.4.343-356>
- Kaufman, G. (2000). Do gender role attitudes matter?: Family formation and dissolution among traditional and egalitarian men and women. *Journal of Family Issues*, 21(1), 128-144. <https://doi.org/10.1177/019251300021001006>
- King, L. A., & King, D. W. (1997). Sex-role egalitarianism scale: Development, psychometric properties, and recommendations for future research. *Psychology of Women Quarterly*, 21(1), 71-87. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00101.x>
- Lachance-Grzela, M., & Bouchard, G. (2010). Why do women do the lion's share of housework? A decade of research. *Sex Roles: A Journal of Research*, 63(11-12), 767-780. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9797-z>
- Larsen, K. S. & Long, E. (1988). Attitudes toward sex-roles: Traditional or egalitarian?. *Sex Roles*, 19(1), 1-12. <https://doi.org/10.1007/BF00292459>
- Mannino, C. A., & Deutsch, F. M. (2007). Changing the division of household labor: A negotiated process between partners. *Sex Roles: A Journal of Research*, 56(5-6), 309-324. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9181-1>
- Michel, J. S., Kotrba, L. M., Mitchelson, J. K., Clark, M. A., & Baltes, B. B. (2011). Antecedents of work-family conflict: A meta-analytic review. *Journal of Organizational Behavior*, 32(5), 689-725. <https://doi.org/10.1002/job.695>
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & McMurrian, R. (1996). Development and validation of work-family conflict and family-work conflict scales. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 400-410. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.400>
- Putri, H. E., & Etikariena, A. (2020). The role of the work-family conflict in the relationship between work-family culture and employee well-being. *Jurnal Psikologi*, 19(3), 257-268. <https://doi.org/10.14710/jp.19.3.257-268>



- Rembulan, C. L., Rahmawati, K. D., & Indudewi, F. Y. R. (2016). Work-family conflict of women entrepreneurs and women employees. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 31(3), 111-123. <https://doi.org/10.24123/aipj.v31i3.570>
- Soeharto, T., & Kuncoro, M. (2015). Dukungan suami dan kepuasan kerja yang dimediasi oleh konflik pekerjaan-keluarga pada ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi*, 42(3), 207 – 216. <https://doi.org/10.22146/jpsi.9909>
- Steiner, R.S., Krings, F., & Wiese, B.S. (2019). Remember the children, honey! Spouses' gender-role attitudes and working mothers' work-to-family conflict. *Applied Psychology*, 68: 250-275. <https://doi.org/10.1111/apps.12160>
- Swanson, J. L., & D'Archiardi, C. (2005). Beyond interest, needs/values, and abilities: Assessing other important career constructs over the life span. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 353-381). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Wiersma, U. J., & Van den Berg, P. (1991). Work-home role conflict, family climate, and domestic responsibilities among men and women in dual-earner families. *Journal of Applied Social Psychology*, 21(15), 1207–1217. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1991.tb00466.x>
- Zulkarnain, Z., Yusuf, E. A., & Pulungan, A. V. (2015). The impacts of work-family conflict on burnout among female lecturers. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 19(2), 87-96. <https://doi.org/10.7454/mssh.v19i2.3477>



STRESS FAMILY DENGAN STRATEGI COPING PADA KELUARGA YANG MENDERITA PENYAKIT KRONIS

Syafira Ghania¹, Imam Adhi Santoso², Endah Kumala Dewi³

^{1,2,3} Magister Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia

syafiraghania@students.undip.ac.id

Abstract

Poor health conditions become a threat to every family, because it can affect the condition of the family. Stress is defined as the inability to cope with threats that can have an impact on the physical, psychological and social conditions of an individual. Families should be able to cope with the stress experienced by the family so that it does not cause a sustainable negative impact on family conditions. Therefore, families must be able to cope stress. The purpose of this study was to determine the appropriate type of family stress coping to be implemented in families with chronic illness. Research using a systematic literature review that uses PRISMA guidelines, determines the inclusion criteria used, namely Indonesian and English articles, research articles published in the last ten years (2012-2022) that conduct research and discuss family stress and family mechanisms coping with chronic disease sufferers. From the results of the screening, 5 articles have been determined according to the research inclusion criteria which resulted in the finding that in addition to the condition of family members, family stress arises if there are financial problems in it. Coping stress needed by families with conditions like this is emotional focused coping, either in the form of support, or self-emotional control. Suggestions from this study are expectations aimed at health agencies to conduct training programs on coping with stress and increasing family resilience for families with chronic diseases.

Keywords: *coping stress; family stress; chronic disease*

Abstrak

Kondisi kesehatan yang buruk, menjadi sebuah ancaman bagi setiap keluarga, karena dapat mempengaruhi kondisi keluarga tersebut. Stress didefinisikan sebagai ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dapat memberi dampak pada kondisi fisik, psikologis hingga sosial seorang individu. Keluarga sebaiknya mampu mengatasi stres yang dialami keluarga sehingga tidak menimbulkan dampak negatif yang berkelanjutan pada kondisi keluarga. Oleh karena itu, keluarga harus dapat melakukan coping stress. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui jenis coping stress keluarga yang tepat untuk diimplementasikan pada keluarga dengan penderita penyakit kronis. Penelitian dengan metode systematic literature review yang menggunakan panduan PRISMA ini, menetapkan kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, research article dengan penerbitan dalam sepuluh tahun terakhir (2012-2022) yang melakukan penelitian dan membahas mengenai stress keluarga dan coping mechanism keluarga dengan penderita penyakit kronis. Dari hasil screening, telah ditetapkan 5 artikel sesuai kriteria inklusi penelitian yang menghasilkan temuan bahwa selain kondisi anggota keluarga, stress keluarga timbul jika terdapat masalah finansial didalamnya. Coping stress yang dibutuhkan oleh keluarga dengan kondisi seperti ini adalah emotional focused coping, baik dengan bentuk support, maupun kontrol emosi diri. Saran dari penelitian ini merupakan harapan yang ditujukan pada instansi kesehatan untuk mengadakan program pelatihan coping stress dan peningkatan resiliensi keluarga bagi keluarga penderita penyakit kronis.

Kata kunci: coping stress; stress keluarga; penyakit kronis



PENDAHULUAN

Keluarga merupakan bentuk komunitas kecil yang terdiri dari dua orang atau lebih yang dipersatukan oleh ikatan pernikahan, darah keturunan maupun adopsi. Dalam sebuah keluarga selalu ada peraturan rumah tangga yang terbentuk dari komunikasi dan interaksi antara satu dan yang lainnya, kemudian memiliki peran sosial masing-masing, berbagi banyak hal seperti sumber daya, pengambilan keputusan, serta tanggung jawab dan nilai-nilai didalamnya yang terkait. Setiap keluarga selalu mengharapkan hal yang terbaik bagi keluarganya, terutama jika hal tersebut menyangkut kesejahteraan dan kebahagiaan seluruh anggota keluarga, baik secara ekonomi, kesehatan lahir bathin, relasi sesama saudara, hingga pada peran sosial di lingkungan tempat tinggal dan tempat kerja. Sejatinya, keluarga memiliki pengaruh yang besar dalam pengembangan, pencegahan, pengadaptasian bentuk pemecahan masalah yang ada di dalam keluarga itu sendiri. Seperti yang disebutkan oleh Oktowaty et al., (2018) bahwa masalah kesehatan dalam keluarga akan saling berkaitan dan saling memengaruhi antar anggota keluarga lainnya. Jadi, apabila salah satu anggota keluarga dalam kondisi sakit akan berdampak pula bagi kehidupan anggota keluarga yang lain.

Pola hidup, genetik dan usia, dalam hal ini merupakan faktor yang mempengaruhi keadaan fisik seseorang. Pola hidup yang buruk, memiliki penyakit keturunan, dan bertambahnya usia akan menurunkan kondisi kesehatan hingga kualitas hidup orang tersebut. Hal ini akan menghambat kegiatan sehari-hari dan menimbulkan masalah yang hanya akan memunculkan stress dan kecemasan pada anggota keluarga lainnya. Pada kasus seperti ini, keluarga merupakan bagian penting dalam proses perawatan pasien kritis karena berperan sebagai pelindung, fasilitator, penyedia informasi, pemberi dukungan spiritual, serta pembuat keputusan dalam perawatan pasien di ruang intensif (Arwati et al., 2020). Keluarga memiliki aspek legal dalam membuat keputusan, memiliki kedekatan emosional dan telah hidup bersama atau berhubungan erat dengan pasien. Begitu penting peran keluarga dalam perawatan pasien, namun keluarga merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Keluarga yang fungsional menjadi salah satu faktor pendukung untuk anggota keluarga lainnya dalam memecahkan masalah kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup anggota keluarga yang sakit (Kang et al., 2010).

Munculnya diagnosa penyakit yang berkepanjangan karena sulit atau bahkan tidak dapat disembuhkan, lambat laun akan mempengaruhi kondisi seluruh keluarga. Penyakit ini disebut sebagai penyakit kronis dan macam-macamnya seperti kanker, gagal jantung, diabetes, gagal ginjal, hipertensi dan stroke. Selain itu juga akan mempengaruhi kondisi psikologis, sosial dan finansial keluarga terkait. Bagi seseorang yang mendapat dukungan dalam bentuk perhatian, rasa kasih sayang, merasa berharga saat menceritakan beban yang ada, akan menimbulkan rasa percaya diri dan memunculkan harapan untuk mampu menghadapi masalah dan mengurangi rasa tekanan dan stress yang dialami. Dukungan dari keluarga membawa dampak yang baik bagi kesehatan pasien. Kemampuan keluarga dalam memberikan perawatan kesehatan mempengaruhi status kesehatan keluarga, dimana keluarga adalah sumber dukungan yang penting karena keluarga merupakan tempat pertumbuhan dan perkembangan individu (Mailani & Andriani, 2017).



Stres sendiri didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dapat memberi dampak secara total pada individu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual. Stres juga merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga setiap orang memiliki tanggapan yang berbeda terhadap stres yang dihadapi. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya. Keluarga sebaiknya mampu mengatasi stres yang dihadapi agar stres yang dialami keluarga tidak menimbulkan dampak yang semakin buruk bagi kehidupan keluarga. Oleh karena itu, keluarga harus dapat melakukan *coping* stress untuk mengatasi stres yang dihadapi.

Overholser dan Friz (dalam Al-Gamal & Long, 2010) juga merekomendasikan kepada tenaga medis untuk membekali orangtua dengan strategi *coping* yang adaptif. Rasmun (2004:29-30) mendefinisikan *coping* stress sebagai suatu usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan yang dilakukan oleh seseorang untuk menyelesaikan stres yang dihadapinya. *Coping* stress terbagi menjadi dua cara, yakni *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) sebagai suatu cara mengurangi stressor (penyebab timbulnya stres) dengan melakukan penyangkalan terhadap stressor atau menarik diri dari situasi, namun *coping* yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan stressor atau tidak membantu individu dalam mengatur stressor. Sementara itu, *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) adalah suatu cara yang dilakukan untuk mengubah stressor atau memodifikasi reaksi untuk meringankan efek dari stressor tersebut (Lazarus dan Folkman dalam Nevid, dkk., 2005:144-145)

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu systematic review. Systematic review diartikan sebagai suatu tinjauan yang dilakukan secara sistematis data terperinci untuk mengidentifikasi, memilih dan menilai penelitian yang relevan, mengumpulkan serta menganalisis data yang telah diperoleh (Siddaway et al., 2019). Systematic review dicirikan dari metodologi, kelengkapan, transparansi, dan perkembangannya untuk membahas satu atau lebih research question. Tahapan systematic literature review dilakukan mengacu pada tahapan systematic literature review untuk penelitian psikologi (Siddaway et al., 2019) dan mengacu pada PRISMA guideline (Moher et al., 2009). Peneliti menetapkan kriteria inklusi yang digunakan yaitu bahasa Indonesia, bahasa Inggris, research article, dan tahun penerbitan dalam lima tahun terakhir (2017-2022). Penelitian yang diteliti mengenai *coping* stress dan family stress, dilakukan dalam lingkup keluarga, penelitian mengenai *coping* stress dengan family stress, dan artikel ditulis dalam bahasa Inggris. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu ProQuest, Springer Link, PubMed, Google Scholar, dan Science Direct. Pemilihan database berdasarkan pada ketersediaan artikel jurnal yang sesuai. Hasil dari penelusuran pustaka dirangkum dalam diagram PRISMA sehingga memudahkan untuk mengetahui total artikel jurnal yang ditemukan dari awal sampai final. Setelah itu, hasil dari analisis dijelaskan secara naratif dengan mengaitkan pada penelitian lain secara objektif.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data penelitian yang dimasukkan dalam kajian literatur ini adalah analisis dan rangkuman dari artikel yang didokumentasi terkait, yang disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1.
Deskripsi Penelitian Terkait Strategi Coping

Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
Wahono & Sudarji, (2016)	Coping Stres Pada Orang Tua Anak Dengan Leukemia Limfositik Akut (All)	Pada subjek penelitiannya, secara keseluruhan menggunakan metode <i>problem focused coping</i> dan juga <i>emotion focused coping</i> .
Hsiao, (2018)	Parental Stress in Families of Children With Disabilities	Hasil penelitian menunjukkan orang tua dari anak-anak penyandang cacat melaporkan tingkat stres orang tua yang lebih tinggi daripada orang tua dari anak-anak tanpa cacat.
Lestari, (2019)	Pengaruh Pengelolaan Stress Keluarga Terhadap Activity Daily Living (Adl) Pasien Post Stroke Iskemik: Literature Review	Hasil penelitian yaitu asuhan keperawatan secara holistik terhadap pasien post stroke beserta keluarganya mampu meningkatkan kemandirian pasien dalam melakukan ADL, sehingga pasien bisa mencapai kualitas hidup yang baik
Arwati et al., (2020)	Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas keluarga maka semakin rendah potensi mengalami kecemasan.
Suprihatiningsih et al., (2021)	Hubungan Mekanisme Coping Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hemodialisis	Hasil penelitian pasien hemodialisis memiliki mekanisme <i>coping</i> adaptif, dukungan keluarga tinggi dan tingkat stress ringan. Ada hubungan yang signifikansi antara mekanisme <i>coping</i> dengan tingkat stres pada pasien GGK dan ada hubungan yang signifikansi antara dukungan keluarga dengan tingkat



stres pada pasien GGK yang
menjalani hemodialisis di RSU
Nirmala Purbalingga.

Dari hasil penelusuran diperoleh 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi setelah membaca judul, abstrak, serta isi dari kesimpulan literature. Secara keseluruhan, literature yang diterbitkan pada tahun 2016 sebanyak 1 artikel, 2018 sebanyak 1 artikel, 2019 sebanyak 1 artikel, 2020 sebanyak 1 artikel, 2021 sebanyak 1 artikel.

Oleh Friedman, (2013) dikatakan bahwa keluarga memiliki empat fungsi yakni dukungan emosional, penilaian atau penghargaan, informasional dan instrumental. Dukungan emosional biasanya merupakan bentuk dari perhatian, kasih sayang dan empat. Hal ini membangun hubungan yang menjadikannya energi positif untuk anggota keluarga. Terkait dengan emosi, mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), memiliki tujuan untuk mengatur respon emosi menjaga agar tidak memberi pengaruh buruk pada kondisi psikologis maupun kondisi fisik. Sedangkan *problem focused coping*, merupakan sebuah bentuk usaha mengatasi masalah dengan dihadapi secara langsung.

Hubungan antara mekanisme *coping* dengan tingkat stress pada pasien ataupun keluarga adalah apabila keluarga memiliki coping yang baik maka akan berkurang tingkat stressnya. Menurut Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, (2011) *coping* berfokus pada masalah bertujuan untuk menghilangkan suatu masalah, dan memperbaiki keadaan yang menekan individu. *Coping* tersebut akan digunakan ketika terjadi perubahan yang tidak diinginkan oleh individu tersebut. Sedangkan *coping* berfokus pada emosi bertujuan untuk mengatur respon emosi agar tidak memberikan pengaruh buruk pada fisik dan psikologisnya. *Coping* ini akan digunakan ketika seseorang berfikir bahwa hanya sedikit atau bahkan tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah.

Penelitian oleh Wahono & Sudarji, (2016), dilakukan secara kualitatif dengan metode pada 5 orang tua yang memiliki anak penderita limfositik akut. Dari wawancaranya diketahui bahwa orang tua disini merasakan tekanan dan stress setelah diagnosa awal. Orang tua harus dapat mengorbankan pekerjaan atau menitipkan anak pada saudara terdekat, bahkan sampai ada yang terpaksa memberhentikan pendidikan anak lainnya, sehingga biaya tersebut dapat dialokasikan untuk pengobatan anak yang sakit. Dengan menaruh banyak perhatian pada anak tersebut, orang tua juga harus mulai menyesuaikan dengan situasi dan kondisi hidup yang berubah, seperti mengantar dan melihat anak mendapat perawatan medis, mengimbangi perasaan anak, hingga memberikan perhatian lebih untuk penyesuaian apa yang boleh dan tidak bagi anak penderita ALL. Seluruh kegiatan yang dilakukan secara terus menerus (berkepanjangan) akan menimbulkan stress yang berkepanjangan juga jika tidak segera diatasi dengan *coping stress*. Pada penelitian ini, secara keseluruhan subjek penelitian menerapkan kedua *coping stress*, yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hsiao, (2018) yang membahas mengenai stres orang tua dengan mengeksplorasi apa yang diketahui tentang stres orang tua dalam



membesarkan anak penyandang cacat dan memeriksa faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres orang tua bagi praktisi untuk bekerja untuk membantu orang tua mengurangi stres mereka. Berfokus pada tiga prediktor kuat stres orangtua dalam keluarga anak-anak penyandang cacat: (a) masalah perilaku anak, (b) strategi *coping* orang tua, dan (c) dukungan orangtua untuk keluarga. Hasil penelitiannya menunjukkan orang tua dari anak-anak penyandang cacat melaporkan tingkat stres orang tua yang lebih tinggi daripada orang tua dari anak-anak tanpa cacat. Ketika orang tua mengalami stres, mereka mungkin kurang responsif terhadap kebutuhan anak mereka dan menunjukkan pola asuh yang menghukum atau lalai. Faktor utama yang berkontribusi terhadap stres orang tua dalam membesarkan anak-anak penyandang cacat termasuk masalah perilaku anak, keterampilan mengatasi orang tua, dan dukungan orang tua kepada keluarga

Selanjutnya, oleh Lestari, (2019) yang mengangkat topik stress family pada keluarga dengan penyakit stroke. Dalam hasil penelitiannya, penempatan peran keluarga dinilai sangat penting dalam proses kemandirian pada Activity Daily Living (ADL) pasien post stroke. Apa yang dimiliki oleh keluarga membawa kontribusi besar pada proses adaptasi, termasuk didalamnya *coping* positif. Keluarga memiliki peran sebagai pengasuh pada masa pemulihan pasca stroke, di rumah, sehingga pasien akan membutuhkan intervensi untuk peningkatan kemampuan beradaptasi, sehingga coping yang diperoleh merupakan hal positif.

Lain halnya dengan penelitian oleh Arwati et al., (2020) yang mengangkat fokus pada pembahasan pengaruh *coping* spiritualitas pada kecemasan keluarga pasien. Dengan subjek penelitian sebanyak 40 keluarga pasien di ruang ICU dan ICCU RSUD Wangaya Denpasar, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan pada keluarga pasien. Pada penelitiannya, diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan pada keluarga pasien. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas keluarga maka semakin rendah potensi mengalami kecemasan. Dalam konsep *coping* ini, keluarga pasien diharapkan lebih berpasrah pada Tuhan, rutin melakukan sembahyang, dan selalu optimis agar tingkat spiritualitasnya meningkat, dapat mengarahkan mekanisme *coping* kearah adaptif sehingga tingkat kecemasan yang dialami dapat menurun.

Dalam penelitian Suprihatiningsih et al., (2021), dengan total sample sebanyak 49 orang, menunjukkan hubungan mekanisme *coping* dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSU Nirmala Purbalingga. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah mayoritas mekanisme *coping*nya adaptif (51,0%), mayoritas mendapatkan dukungan keluarga yang tinggi (59,2%), paling banyak tingkat stresnya normal atau tidak mengalami stres (59,2%). Dalam hal ini, dijelaskan lagi bahwa dukungan keluarga dapat berupa membantu memecahkan masalah, memberikan keamanan, dan membantu untuk meningkatkan harga diri. Selain itu dukungan keluarga juga terwujud pada perhatian yang dicurahkan, rasa empati, memberikan support, dan juga berbagi pengetahuan.



KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara mekanisme coping dengan tingkat stress pada pasien ataupun keluarga adalah apabila jika didalam keluarga memiliki coping yang baik maka akan berkurang pula tingkat stressnya. Stress dalam keluarga sendiri munculnya dari kondisi kesehatan keluarga tersebut, masalah pada finansial, serta munculnya stigma dari lingkungan. Pada akhirnya, coping stress yang dibutuhkan dalam keluarga dengan kondisi seperti ini adalah coping positif yaitu bentuk dukungan antara anggota keluarga dan juga kontrol emosi diri, yang lebih dikenal dengan emotional focused coping.

Adapun, bagi intansi kesehatan di Indonesia diharapkan untuk mengadakan program pelatihan coping stress dan peningkatan resiliensi keluarga bagi keluarga penderita penyakit kronis, harapannya adalah untuk menekan tingkat stress pada keluarga dengan kondisi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Gamal, E., & Long, T. (2010). Anticipatory grieving among parents living with a child with cancer. *Journal of Advanced Nursing*, 66(9), 1980–1990. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05381.x>
- Arwati, I. G. A. D. S., Manangkot, M. V., & Yanti, N. L. P. E. (2020). Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan pada Keluarga Pasien. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(April), 47–54.
- Hsiao, Y. J. (2018). Parental Stress in Families of Children With Disabilities. *Intervention in School and Clinic*, 53(4), 201–205. <https://doi.org/10.1177/1053451217712956>
- Kang, C. M., Chang, S. C., Chen, P. L., Liu, P. F., Liu, W. C., Chang, C. C., & Chang, W. Y. (2010). Comparison of family partnership intervention care vs. conventional care in adult patients with poorly controlled type 2 diabetes in a community hospital: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 47(11), 1363–1373. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.03.009>
- Lestari, L. M. (2019). Pengaruh Pengelolaan Stress Keluarga terhadap Activity Daily Living (ADL) Pasien Post Stroke Iskemik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.236>
- Mailani, F., & Andriani, R. F. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Endurance*, 2(3), 416. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2379>
- Moher, D., Liberati, A., & Tetzlaff, J. A. D. (2009). *PRISMA 2009 flow diagram in the PRISMA statement*. <https://doi.org/doi.org/10.1371/journal.pmed1000097>.



- Oktowaty, S., Setiawati, E. P., & Arisanti, N. (2018). Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Kronis Degeneratif di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.24198/jsk.v4i1.19180>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 747–770.
- Suprihatiningsih, T., Pranowo, S., & Permana, K. G. (2021). Hubungan Mekanisme Coping dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(1), 52–67.
- Wahono, D. L., & Sudarji, S. (2016). Coping stres pada orang tua anak dengan Leukemia Limfositik Akut. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 113–124.



CAREGIVING DENGAN FAMILY BURDEN PADA SEBUAH KELUARGA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

**Imam Adhi Santoso¹, Edwin Rosario Riyantono², Pinandito Nur Amri
Prajamukti³, Dinie Ratri Desiningrum⁴**

^{1,2,3}Magister Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia

⁴Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia

adhisantos1@gmail.com

Abstrak

Keluarga merupakan wadah utama ketika individu mengalami gangguan kesehatan. Family burden merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dalam keluarga sebagai efek dari kondisi anggota keluarganya sendiri. Kajian literatur ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai caregiving pada family burden pada sebuah keluarga. Metode yang digunakan adalah systematic literature review dengan menggunakan panduan PRISMA. Pencarian dalam artikel ini menggunakan beberapa database, antara lain ProQuest, Springer Link, PubMed, Google Scholar, dan Science Direct. Adapun kriteria inklusi yang digunakan yaitu: artikel yang menggunakan bahasa Inggris dan Indonesia; membahas mengenai caregiving dan family burden pada sebuah keluarga; diterbitkan antara tahun 2012-2022. Guidelines pencarian data dibantu dengan aplikasi Pop8. Melalui hasil screening dan seleksi diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Hasil review ditemukan bahwa family burden memiliki hubungan yang signifikan dengan beban caregiver dalam merawat anggota keluarga. Caregiver pada pasien yang mengalami penyakit kronis mengalami beban yang sangat besar dan berpotensi menjadi kelompok berisiko tinggi untuk gangguan jiwa.

Kata kunci: *caregiving, family burden, systematic literature review*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil didalam masyarakat. Dimana keluarga merupakan tempat pertama dan utama dalam memulai kehidupan dan berinteraksi antar anggotanya. Keluarga adalah institusi terkecil dari suatu masyarakat yang memiliki struktur sosial dan sistem tersendiri dan yang merupakan sekumpulan orang yang tinggal dalam satu rumah yang masih mempunyai hubungan kekerabatan atau hubungan darah karena perkawinan, kelahiran, adopsi dan lain sebagainya (Direktorat Pembinaan Pendidikan Masyarakat dalam Aziz, 2017). Dalam keluarga terdiri dari suami, istri, dan anak-anaknya. Sedangkan yang disebut rumahtangga yaitu merupakan satu atau lebih sekelompok orang yang tinggal dalam satu rumah dan menghabiskan sumber daya secara kolektif bersama-sama. Suatu keluarga dianggap sebagai suatu sistem sosial, oleh karena memiliki unsur-unsur sistem sosial yang pada pokoknya mencakup kepercayaan, perasaan, tujuan, kaidah-kaidah, kedudukan dan peranan (Soekanto dalam Lestari & Pratiwi, 2018). Keluarga pada dasarnya merupakan wadah yang sangat utama ketika salah satu diantara mereka ada yang sakit sehingga membutuhkan penanganan dari keluarga,



dimana peran keluarga sangat penting untuk kesembuhan dan juga kesejahteraan individu didalam lingkungan keluarga.

Dalam keluarga tentunya tidak semua berjalan dengan mulus dan tidak mempunyai berbagai permasalahan, salah satunya yaitu *family burden*. *Family burden* merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dalam keluarga sebagai efek dari kondisi anggota keluarganya sendiri. Kondisi ini juga dapat menyebabkan meningkatnya stres emosional dan ekonomi dari keluarga yang juga meningkatkan pengalaman distress keluarga sebagai efek dari kondisi anggota keluarga tersebut (Fontaine, 2009). Berdasarkan penelitian (Erwina, 2009) tentang hubungan beban keluarga dengan perawatan pasien skizofrenia, diketahui bahwa 74,6% keluarga tidak memiliki kemampuan secara ekonomi, 60,4% diantaranya tidak memiliki keteraturan dalam pengobatan pasien skizofrenia. Beban keluarga merupakan pengalaman distress keluarga karena adanya efek dari keberadaan anggota keluarga terhadap keluarganya (Fitrikasari dkk, 2012). Beban tersebut yaitu beban finansial dalam biaya perawatan, beban mental dalam menghadapi perilaku pasien dan beban sosial terutama menghadapi stigma dari masyarakat tentang anggota keluarganya yang mengalami skizofrenia serta beban fisik dalam merawat anggota keluarga yang menderita skizofrenia, menurut Muhammad (dalam Patricia dkk, 2019). Berdasarkan penelitian Teschinsky (2000) mengatakan bahwa keluarga yang merawat anggota keluarga dengan skizofrenia akan mengalami reaksi emosi terhadap gangguan dan stigma sosial yang ditimbulkan karena perilaku pasien skizofrenia.

Salah satu peran dan fungsi keluarga adalah memberikan fungsi afektif untuk pemenuhan kebutuhan psikososial anggota keluarganya dalam memberikan kasih sayang (Friedman, 2010). Dalam perjalanannya disuatu keluarga tentunya dalam menjalani kehidupan terdapat beberapa permasalahan didalamnya, ketika pemenuhan kebutuhan kasih sayang tertuju pada salah satu anggota keluarga yang mengalami penyakit, oleh karena itu membutuhkan kasih sayang yang lebih. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap penderita sakit. Fungsi dan peran keluarga adalah sebagai sistem pendukung dalam memberikan pertolongan dan bantuan bagi anggotanya yang menderita perilaku kekerasan dan anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung, selalu siap memberikan pertolongan dengan bantuan jika diperlukan (Nuraenah dkk, 2014). Hal tersebut masuk ke dalam *Caregiver*. *Caregiver* adalah seorang individu yang secara umum merawat dan mendukung pasien dalam kehidupannya, *Caregiver* mempunyai tugas sebagai emosional support, merawat pasien, mengatur keuangan, membuat keputusan tentang perawatan dan berkomunikasi dengan pelayanan kesehatan formal (Awad, A. G., & Voruganti, 2008). *Cargiver* merupakan faktor terpenting dalam kesembuhan salah satu anggota keluarga ketika terkena suatu penyakit, dimana berperan untuk mendukung kesembuhan dan memberi kasih sayang yang lebih.

Dampak dari beban yang berpengaruh pada kondisi kesehatan *caregiver* meliputi kelelahan, gangguan tidur, tidak nafsu makan, sakit kepala, tekanan darah tinggi, maag. Beban *caregiver* juga berpengaruh pada kondisi emosi meliputi stres, gelisah dan khawatir dengan kondisi pasien (Pratiwi, 2018). (Asniar dkk, 2010)



menunjukkan bahwa keluarga memiliki beban tinggi dalam merawat yaitu beban psikologis yang diidentifikasi melalui karakteristik verbal seperti stress, menangis dan juga rasa bersalah, serta perubahan emosi pasien yang sering marah dan berperilaku buruk dan beban fisik dapat dilihat dari ekspresi dan ungkapan rasa lelah, jenuh dan capek. Beberapa faktor yang mempengaruhi beban *caregiver* menurut (Joanna Briggs Institute, 2012) dan (Sari, 2017) antara lain usia, jenis kelamin, penghasilan, tingkat pendidikan, status pekerjaan, status pernikahan, hubungan keluarga dan dukungan keluarga.

Dari penjelasan diatas tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana *caregiver* pada suatu keluarga dapat mempertahankan kondisi yang sedang mereka alami.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *systematic review*. *Systematic review* diartikan sebagai suatu tinjauan yang dilakukan secara sistematis dan terperinci untuk mengidentifikasi, memilih dan menilai penelitian yang relevan, mengumpulkan serta menganalisis data yang telah diperoleh (Siddaway dkk., 2019). *Systematic review* dicirikan dari metodologi, kelengkapan, transparansi, dan perkembangannya untuk membahas satu atau lebih *research question*.

Pencarian Data

Dalam mencari data, peneliti menggunakan bantuan *Publish or Perish Version 8* (PoP 8). Pencarian data pada penelitian ini menggunakan lima Database, antara lain: ProQuest, Springer Link, PubMed, Google Scholar, dan Science Direct. Pencarian menggunakan Pop 8 menghasilkan 900 artikel dan selanjutnya melakukan penyaringan artikel yang sesuai, setelah selesai melakukan proses penyaringan didapatkan 10 artikel untuk dikaji.

Strategi Pemilihan Data

Proses pencarian artikel dipandu dengan *keyword* yang sesuai dengan topik dari judul kajian literatur sistematis. *Keyword* yang digunakan yaitu "*caregiving*" AND "*family burden*". Tahap pencarian artikel yang akan *direview* dimulai dengan mengidentifikasi artikel di database dan menggunakan *keyword* yang telah ditentukan. Artikel tersebut kemudian diseleksi berdasarkan duplikasi dan alasan lainnya. Kemudian memasuki proses seleksi untuk menentukan artikel yang akan diproses, pada tahap ini artikel yang tidak memenuhi kriteria tidak akan diproses lagi. Langkah terakhir adalah tahap menentukan artikel tetap untuk *direview* (Page, M. J. et al., 2021).

Kriteria Studi

Artikel yang akan *direview* dalam penelitian ini memiliki kriteria inklusia, yaitu: (1) artikel penelitian dalam rentang tahun 2012-2022; (2) artikel berbahasa Inggris dan Indonesia; (3) tersedia dalam *full-text*.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pencarian artikel dalam penelitian ini dilakukan selama 10 hari sejak tanggal 16-26 Mei 2022. Pencarian menggunakan aplikasi Publish or Perish 8 yang menghasilkan 900 artikel dari 4 database yaitu ProQuest, Springer Link, PubMed, Google Scholar, dan Science Direct. Selanjutnya artikel tersebut di saring sesuai dengan judul, abstrak, dan kata kunci. Proses penyaringan menghasilkan 80 artikel untuk selanjutnya di proses kembali, 54 artikel tidak dapat di proses secara menyeluruh, dan 766 artikel tidak di proses kembali karena tidak sesuai dengan konteks.

Tabel 1.
Ringkasan Reviu Artikel

No	Penulis	Tema Riset	Metode Penelitian	Subjek	Hasil Temuan
1.	(Ennis & Corry, 2014) Irlandia Utara	Pengasuhan mengenai tidak sehat mental	National Comorbidity Study Replication (NCS-R)	9282 beban keluarga	Hasil menunjukkan bahwa bertentangan dengan hipotesis, baik beban keluarga, tugas pengasuhan, sifat kesulitan kesehatan dalam keluarga maupun penyakit kekerabatan tampaknya berhubungan dengan kepatuhan terhadap pengobatan sendiri untuk kesulitan kesehatan mental.
2.	(Ariska et al., 2020) Indoneisa	Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan beban	Kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian	56 <i>caregiver</i>	Usia, jenis kelamin, status pekerjaan, penghasilan, status



		caregiver dalam merawat anggota keluarga yang mengalami stroke	<i>cross-sectional.</i>		pernikahan, hubungan keluarga dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan beban caregiver dalam merawat anggota keluarga stroke.
3.	(Mlaba et al., 2020) South Africa	Beban ekonomi pada keluarga penderita penyakit kanker	Kualitatif	20 orang dari keluarga yang merawat anggota keluarga yang mengalami kanker berusia diatas 18 tahun	Pemberian perawatan kanker dapat membebani secara finansial keluarga, terutama di rumah tangga berpenghasilan rendah. Diagnosis kanker memiliki dampak jangka panjang berdampak pada keuangan keluarga yang terkena dampak, sehingga mempersulit pemulihan keuangan. Dapat disimpulkan bahwa dukungan finansial untuk



4.	(Bora, 2017) India	Untuk menilai beban pengasuh Skizofrenia kronis dan beban pengasuh gangguan Afektif Bipolar	Studi <i>cross-sectional</i> dan komparatif berbasis rumah	Pengasuh Utama 30 Pasien Skizofrenia Kronis dan 30 Pasien Bipolar Affective Disorder.	keluarga yang merawat anggota dengan kanker dapat meringankan beban keuangan pemberian perawatan Beban secara signifikan lebih tinggi di antara pengasuh Skizofrenia Kronis daripada pengasuh Bipolar Affective Disorder mungkin karena sifat kronis penyakit. Beban juga meningkat dengan durasi penyakit pada kedua kelompok. Korelasi positif yang kuat antara beban pengasuh dan tingkat gangguan fungsi pasien Skizofrenia Kronis terlihat sedangkan pada kelompok Gangguan
----	-----------------------	---	--	---	--



					Afektif Bipolar meskipun korelasinya positif namun lemah dibandingkan dengan kelompok Skizofrenia
5.	(Boyer et al., 2012) France	Menilai kualitas hidup pengasuh individu dengan skizofrenia	Kuantitatif	41 pengasuh di negara Chili pertama dibandingkan dengan 245 pengasuh di negara Prancis	Pengasuh terutama ibu dalam dua kelompok, tetapi pengasuh Chili lebih muda, dan tinggal lebih sering dengan individu dengan skizofrenia daripada pengasuh Prancis. Skor SF36 secara global rendah pada kedua kelompok, terutama pada skor kualitas hidup mental. Pengasuh Chili melaporkan skor SF36 fisik lebih rendah daripada pengasuh Prancis. Dalam analisis multivariat, menjadi ibu



					dan pengasuh Chili adalah fitur yang paling sering dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih rendah
6.	(Bevans & Sternberg, 2012) USA	Mengidentifikasi intervensi untuk mengurangi stres pengasuh yang berisiko	Metode kuantitatif	<i>Caregiver</i> yang menangani kasus-kasus kesehatan dalam keluarganya	<i>Caregiver</i> dengan beban pengasuhan berat dapat mengalami kebebanan
7.	(Friedmann & Buckwalter, 2014) USA	Pengaruh gender <i>family caregiver</i> yang berhubungan dengan keluarga	Metode kuantitatif	613 <i>caregiver</i> dari keluarga	Sebagian besar <i>caregiver</i> tidak mengalami depresi klinis, merasakan kewajiban yang kuat untuk merawat kerabat yang membutuhkan, sangat religius, tidak merasa beban yang berlebihan, dan merasa bahwa pekerjaan pengasuhan mereka adalah apa yang harus dilakukan oleh siapa pun dalam posisi keluarga mereka. Dengan demikian,



					mayoritas tampaknya berhasil menyesuaikan norma peran mereka dengan situasi saat ini tanpa banyak menerima bantuan dari keluarga atau melakukan pelayanan masyarakat.
8.	(Lasebikan & Ayinde, 2013) Nigeria	Mengetahui prevalensi dan korelasi sosio-demografis beban <i>caregiver</i> pada pasien skizofrenia	<i>Mixed method</i>	- Pasien dengan diagnosis DSM IV aksis I, aksis II, atau aksis III - <i>Caregiver</i> dengan pasien skizofrenia	<i>Caregiver</i> pasien skizofrenia mengalami beban yang sangat besar dan berpotensi menjadi "kelompok berisiko tinggi" untuk gangguan jiwa. Oleh karena itu, mereka memerlukan intervensi komprehensif untuk mengurangi meningkatnya insiden penyakit kronis yang berkelanjutan termasuk gangguan mental. Seiring bertambahnya usia, populasi
9.	(Stajduhar, 2013) Canada	Intervensi yang paling	<i>Systematic literature review</i>	<i>Caregiver</i> dengan <i>family</i>	usia, populasi



		efektif untuk <i>caregiver</i>		<i>burder</i> yang anggota keluarganya mendekati akhir hidupnya	dan orang- orang yang hidup lebih lama dengan morbiditas yang semakin kompleks, <i>family</i> <i>caregiver</i> akan semakin dipanggil untuk memberikan perawatan di akhir hayat. Menemukan cara terbaik untuk mendukung <i>family</i> <i>caregiver</i> harus menjadi prioritas perawatan kesehatan.
10	(Shamsaei dkk., 2015) Iran	Mengetahui prevalensi beban yang dilaporkan oleh <i>family</i> <i>caregiver</i> dengan pasien skizofrenia	Metode kuantitatif dengan studi <i>cross- sectional</i>	225 pasien skizofrenia	Profesional kesehatan mental perlu mengembang- kan program yang lebih inovatif untuk keluarga pasien skizofrenia. Selanjutnya, sebagai pengganti untuk mendukung keluarga dan meringankan beban mereka, mungkin lebih efektif untuk memasukkan



mereka ke dalam tim perawatan kesehatan dengan menugaskan tugas-tugas tertentu dan menyediakan sumber daya yang diperlukan kepada mereka untuk melakukan tugas-tugas tersebut. .

Berdasarkan 10 artikel yang menjadi kajian studi ini dapat diketahui secara umum bahwa dalam dinamika *caregiver* dengan beban keluarga yang melibatkan beberapa faktor yang mempengaruhi ketahanan *caregiver* dalam menangani beban keluarga. Yang pertama mengenai bagaimana beban yang dirasakan *caregiver* terhadap beban keluarga mempunyai banyak tekanan dan mengalami kerentanan terhadap banyaknya konsekuensi yang merugikan. (Shrank et al., 2011) juga menegaskan bahwa intervensi yang dilakukan untuk pengasuh bahwa status pengasuhan mungkin merupakan karakteristik penting bagi penyedia untuk mengidentifikasi dan bahwa pengasuh dapat mewakili target subur untuk intervensi kepatuhan. (Chang et al., 2010) menambahkan bahwa *caregiver* dengan beban pengasuhan berat dapat mengalami beban dan mengakibatkan kualitas hidup dari *family caregiver* menjadi lebih rendah dan mengakibatkan permasalahan pada emosional dan kesehatan mental menjadi lebih buruk seperti cemas, stres, dan depresi. Oleh karena itu beberapa intervensi perlu diberikan kepada *caregiver* agar kualitas hidup meningkat sehingga dapat merawat individu yang mengalami penyakit kronis. Hal ini juga didukung dengan penelitian (Turkoglu & Kilic, 2012) didapatkan hasil bahwa *family caregiver* orang tua yang merawat pasien kanker dapat mempengaruhi kualitas hidup yang menurun.

Yang kedua, dalam menangani pasien dengan penyakit kronis seperti skizofrenia *caregiver* juga mempunyai beban yang sangat berat, terutama pada pengasuh yang sudah mempunyai keluarga, beban keluarga juga ditemukan secara signifikan lebih tinggi di antara pengasuh menikah pasien skizofrenia kronis (Jenkins & Schumacher, 1999). (Nenobais et al., 2020) bahwa *caregiver* keluarga klien dengan skizofrenia mengalami beban pengasuhan yang akan berdampak pada kemampuan *caregiver* keluarga dalam merawat klien. *Caregiver* pasien skizofrenia mengalami beban yang sangat besar dan berpotensi menjadi "kelompok berisiko tinggi" untuk gangguan jiwa. Oleh karena itu, mereka memerlukan



intervensi komprehensif untuk mengurangi meningkatnya insiden penyakit kronis yang berkelanjutan termasuk gangguan mental. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nenobais et al., 2020) bahwa *caregiver* keluarga klien dengan skizofrenia mengalami beban pengasuhan yang akan berdampak pada kemampuan caregiver keluarga dalam merawat klien.

Terakhir jenis kelamin juga mempengaruhi keefektifan dalam merawat pasien, terutama pada jenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Asti et al., 2021) bahwa *caregiver* dari penderita penyakit stroke sebagian besar pada usia dewasa (25-45), berjenis kelamin perempuan yang mempunyai pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, serta tingkat pendidikan juga berpengaruh terhadap tingkat keefektifan merawat pasien dengan penyakit stroke. Selain itu penelitian juga menjelaskan bahwa tingkat stress *caregiver* pada keluarga yang mempunyai penyakit stroke tidak terlalu besar, dalam artian berada dalam posisi sedang. Selain itu *caregiver* dengan ekonomi yang lemah juga sangat berpengaruh dalam kesembuhan pasien, penelitian lain yang dilakukan oleh (Hanly et al., 2013) juga menunjukkan bahwa untuk merawat penderita kanker perlu biaya yang tidak sedikit, dan juga mengorbankan biaya waktu, biaya langsung, dan juga biaya perawatan sehari-hari. Kemudian penelitian dari (Mosher et al., 2013) juga menjelaskan bahwa mayoritas (74%) pengasuh keluarga yang menderita penyakit paru-paru pasien kanker mengalami perubahan ekonomi yang merugikan atau perubahan sosial sejak pasien sakit.

Dari beberapa artikel yang telah dikaji tersebut, dapat disimpulkan bahwa dinamika *caregiver* dalam menangani pasien baik keluarga dan seorang *caregiver* mempunyai beban yang sangat berat ketika ada anggota keluarga yang mempunyai penyakit kronis, bahkan dapat mengakibatkan stress dan depresi. Oleh karena itu diperlukan beberapa intervensi untuk menunjang hal tersebut agar pasien dapat dengan segera sembuh dan juga *caregiver* dapat menjalankan tugasnya dengan baik tanpa ada akibat yang serius didalam hidupnya. Selain itu faktor ekonomi juga menjadi penghambat *caregiver* dalam menangani permasalahan penyakit yang diderita oleh *family burden*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil paparan diatas dapat disimpulkan bahwa caregiver dengan beban keluarga pada sebuah keluarga mempunyai banyak sekali permasalahan, mulai dari salah satu anggota keluarga yang mempunyai beban yang ringan sampai beban yang paling berat seperti penyakit kronis. Terdapat beban yang sangat berat ketika menjadi caregiver pada pasien yang mempunyai penyakit kronis. Beberapa faktor mengenai usia, jenis kelamin, status pekerjaan, penghasilan, status pernikahan, pendidikan, hubungan keluarga dan dukungan keluarga pada seorang caregiver.

DAFTAR PUSTAKA

Ariska, Y. N., Handayani, P. A., & Hartati, E. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Beban Caregiver dalam Merawat Keluarga yang Mengalami Stroke.



- Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 52–63.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.52-63>
- Asniar, A., Sahar, J., & Wiarsih, W. (2010). *Studi fenomenologi tentang pengalaman keluarga merawat anggota keluarga paska stroke di rumah*. 1(1), 54–61. <https://doi.org/10.31258/jni.1.1.54-61>
- Asti, A. D., Novariananda, S., & Sumarsih, T. (2021). Beban Caregiver Dan Stres Keluarga Pasien Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 157. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.667>
- Awad, A. G., & Voruganti, L. N. P. (2008). *The Burden of Schizophrenia A Review*. 26(2), 149–162.
- Aziz, A. (2017). *Relasi Gender Dalam Membentuk Keluarga Harmoni (Upaya membentuk keluarga Bahagia)*.
- Bevans, M., & Sternberg, E. M. (2012). Caregiving Burden, Stress, and Health Effects Among Family Caregivers of Adult Cancer Patients. *Journal of the American Medical Association*, 307(4), 398–403.
- Bora, D. K. (2017). Family Burden in Caregivers of Chronic Schizophrenia and Bipolar Affective Disorder – A Comparative Study. *Journal of Medical Science And Clinical Research*, 5(11), 30237–30247. <https://doi.org/10.18535/jmscr/v5i11.73>
- Boyer, L., Caqueo-Urizar, A., Richieri, R., Lancon, C., Gutiérrez-Maldonado, J., & Auquier, P. (2012). Quality of life among caregivers of patients with schizophrenia: A cross-cultural comparison of Chilean and French families. *BMC Family Practice*, 13. <https://doi.org/10.1186/1471-2296-13-42>
- Caqueo-Urizar, A., Gutierrez-Maldonado, J., & Miranda-Castillo, C. (2009). Quality of life in caregivers of patients with schizophrenia: a literature review. *Health Qual Life Outcomes*, 7(84).
- Chang, H. Y., Chiou, C. J., & Chen, N. Sen. (2010). Impact of mental health and caregiver burden on family caregivers' physical health. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 50(3), 267–271. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2009.04.006>
- Dumont, S., Jacobs, P., & Fassbender, K. (2009). Costs associated with resource utilization during the palliative phase of care: a Canadian perspective. *Palliat Med*, 23(8), 708–717.
- Ennis, E., & Corry, C. (2014). Caregiving, Family Burden and Medication Adherence. *Open Journal of Medical Psychology*, 03(01), 70–78. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2014.31009>
- Erwina. (2009). *Hubungan beban keluarga dengan perawatan pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bendang*.
- Fitrikasari, A., Kadarman, A., & Sarjana, W. (2012). *Gambaran Beban Caregiver Penderita Skizofrenia di Poliklinik Rawat Jalan RSJ Amino Gondohutomo*



- Semarang. 1(2), 118–122. <https://doi.org/10.36408/mhjcm.v1i2.56>
- Fontaine, K. L. (2009). *Mental Health Nursing*.
- Friedemann, M. L., & Buckwalter, K. C. (2014). Family Caregiver Role and Burden Related to Gender and Family Relationships. *Journal of Family Nursing*, 20(3), 313–336. <https://doi.org/10.1177/1074840714532715>
- Friedman, M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan keluarga: Riset, Teori, dan Praktek (Edisi ke-5)*.
- Hanly, P., C illeachair, A.  ., Skally, M., O’Leary, E., Kapur, K., Fitzpatrick, P., Staines, A., & Sharp, L. (2013). How much does it cost to care for survivors of colorectal cancer? Caregiver’s time, travel and out-of-pocket costs. *Supportive Care in Cancer*, 21(9), 2583–2592. <https://doi.org/10.1007/s00520-013-1834-3>
- Jenkins, J. H., & Schumacher, J. G. (1999). Family Burden of schizophrenia and depressive illness. *British Journal of Psychiatry*, 174, 31–38.
- Joanna Briggs Institute. (2012). *Caregiver burden of terminally-ill adults in the home setting*. 14(4), 435–437. <https://doi.org/10.1111/nhs.12013>
- Lasebikan, V. O., & Ayinde, O. O. (2013). Family burden in caregivers of schizophrenia patients: Prevalence and socio-demographic correlates. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 35(1), 60–66. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.112205>
- Lestari, P., & Pratiwi, P. H. (2018). *PERUBAHAN DALAM STRUKTUR KELUARGA*.
- Magliano, L., Fiorillo, A., DeRosac, Malangone, C., & Maj, M. (2005). Family burden in long term disease: a comparative study in schizophrenia physical disease. *Soc Sci Med*, 61, 313–322.
- McDonnell, M., Short, R. ., Berry, C., & Dyck, D. . (2003). Burden in schizophrenia caregivers: impact of family psychoeducation and awareness of patient suicidality. *Fam Process*, 42, 91– 103.
- McDonnell, E. I., & Ryan, A. (2013). Male caregiving in dementia: A review and commentary. *Dementia*, 12(2), 238–250. <https://doi.org/10.1177/1471301211421235>
- Mlaba, P., Ginindza, T., & Hlongwana, K. (2020). Family caregivers’ perspectives of the economic burden imposed through caring for family members with cancer in KwaZulu-Natal, South Africa. *Southern African Journal of Social Work and Social Development*, 32(3). <https://doi.org/10.25159/2708-9355/7099>
- Mosher, C. E., Champion, V. L., Azzoli, C. G., Hanna, N., Jalal, S. I., Fakiris, A. J., Birdas, T. J., Okereke, I. C., Kesler, K. A., Einhorn, L. H., Monahan, P. O., & Ostroff, J. S. (2013). Economic and social changes among distressed family caregivers of lung cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 21(3), 819–



826. <https://doi.org/10.1007/s00520-012-1585-6>

- Nenobais, A., Yusuf, A., & Andayani, S. R. . (2020). Beban pengasuhan Caregiver keluarga klien dengan Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Naimata Kupang. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 183. <https://doi.org/10.33846/sf11218>
- Nuraenah, Mustikasari, & Susanti, Y. P. E. (2014). *Hubungan Dukungan Keluarga dan Beban Keluarga dalam Merawat Anggota dengan Riwayat Perilaku Kekerasan di RS*. 2(1), 41–50.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *The BMJ*, 372. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Patricia, H., Rahayuningrum, D. C., & Nofia, V. R. (2019). *Hubungan Beban Keluarga Dengan Kemampuan Caregiver Dalam Merawat Klien Skizofrenia*. 10(2), 45. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i2.449>
- Pratiwi, J. N. (2018). *Rancangan intervensi psikologis untuk mengurangi beban perawatan pada para perawat Lansia*.
- Sari, I. W. W. (2017). *Faktor-faktor yang memengaruhi beban family caregiver dalam merawat anggota keluarga yang menderita kanker stadium lanjut*.
- Shamsaei, F., Cheraghi, F., & Bashirian, S. (2015). Burden on family caregivers caring for patients with schizophrenia. *Iranian Journal of Psychiatry*, 10(4), 239–245.
- Shrank, W. H., Liberman, J. N., Fischer, M. A., Kilabuk, E., Girdish, C., Cutrona, S., Breenan, T., & Choudry, N. K. (2011). Are Caregivers Adherent to Their Own Medications? *Journal of the American Pharmacists Association*, 51(4), 53–59.
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 747–770.
- Stajduhar, K. I. (2013). Burdens of family caregiving at the end of life. *Clinical and Investigative Medicine*, 36(3), 121–126. <https://doi.org/10.25011/cim.v36i3.19722>
- Teschinsky, U. (2000). Living with Schizophrenia: Causes. *Living with Schizophrenia*, 00, 387–396.
- Turkoglu, N., & Kilic, D. (2012). Effects of care burdens of caregivers of cancer patients on their quality of life. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 13(8), 4141–4145. <https://doi.org/10.7314/APJCP.2012.13.8.4141>



PERAN PEREMPUAN YANG MENJADI TULANG PUNGGUNG KELUARGA: *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Nafa Aulia Rahma¹, Pinandito Nur Amri Prajamukti², Manik Aditya Karna³,
Endah Kumala Dewi⁴

¹Magister Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia

nafauliar@gmail.com

Abstrak

Peran perempuan telah berubah selama beberapa dekade dalam membantu diri mereka sendiri dan orang yang mereka cintai dalam mencapai kemakmuran bersama dan meningkatkan status ekonomi sosial mereka sebagai cara untuk melarikan diri dari kemiskinan dan kerentanan. Kajian literatur ini bertujuan untuk mengetahui peran perempuan yang menjadi tulang punggung keluarga. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan menggunakan panduan PRISMA. Pencarian artikel dalam penelitian ini menggunakan beberapa database, antara lain Google Scholar, SpringerLink, ScienceDirect dan ResearchGate. Adapun kriteria inklusi yang digunakan yaitu: 1) membahas mengenai Perempuan yang Menjadi Tulang Punggung Keluarga; 2) artikel penelitian rentang tahun 2012-2022; 3) menggunakan metode kuantitatif atau kualitatif. Proses pencarian data menggunakan bantuan aplikasi Pop 8. Melalui hasil *screening* dan seleksi diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Hasil review di temukan bahwa peran perempuan menjadi tulang punggung keluarga terbagi menjadi dua peran, yang pertama peran perempuan di dalam keluarga diantaranya peran sebagai seorang ibu dan juga pendamping keluarga. Yang kedua adalah peran perempuan di luar keluarga yaitu sebagai pencari nafkah. Para perempuan ini menjadi tulang punggung keluarga untuk mencukupi ekonomi keluarga, peran perempuan yang menjadi tulang punggung keluarga berpengaruh pada resiliensi perempuan yang menjadi tulang punggung keluarga.

Kata Kunci : perempuan, tulang punggung keluarga, *systematic literature review*

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu dan perkembangan jaman, peran perempuan telah berubah selama beberapa dekade dalam membantu diri mereka sendiri dan orang yang mereka cintai dalam mencapai kemakmuran bersama dan meningkatkan status ekonomi sosial mereka sebagai cara untuk melarikan diri dari kemiskinan dan kerentanan (Khurin'In Ratnasari, 2018). Dalam suatu rumah tangga bekerja itu merupakan suatu kewajiban karena jika di dalam rumah tangga, anggota keluarga tidak bekerja maka mereka tidak akan memenuhi kebutuhannya. Kehidupan keluarga tidak terlepas dari segala aspek kebutuhan ekonomi keluarga yang semakin meningkat. Masalah utama ekonomi keluarga dalam hal ini adalah pendapatan untuk menutupi semua kebutuhan ekonomi keluarga yang terus meningkat, karena keluarga tidak memiliki sumber daya yang cukup (Sari, 2021).



Peranan perempuan yang bekerja pada zaman sekarang berbeda dengan zaman dahulu dimana pada zaman dahulu perempuan hanya boleh bekerja di rumah saja, berbeda dengan zaman sekarang. Menurut Handayani dan Artini (2009) motivasi perempuan untuk bekerja dikarenakan beberapa faktor yaitu, suami yang tidak bekerja, pendapat rumah tangga yang rendah tetapi jumlah tanggungan dalam keluarga cukup tinggi, mengisi waktu luang, ingin mencari uang sendiri, dan ada juga yang hanya mencari pengalaman.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018, mencatat bahwa ada 10,3 juta rumah tangga dengan 15,7 persen perempuan berperan sebagai kepala keluarga. Adapun yang banyak menjadi faktor penyebab perempuan menjadi kepala keluarga salah satunya karena kasus perceraian (Mashabi, 2020). Jumlah pekerja perempuan yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) sangat tinggi di Indonesia. Pada bulan Maret 2020 sesuai data berdasarkan Kementerian Perempuan dan Perlindungan Anak (PPA) menyebut ada sebanyak 2.358 yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) (Sari, 2020).

Peran perempuan terbatas pada kegiatan rumah tangga, karena perempuan merupakan salah satu pekerja rumah tangga yang dianggap tidak mampu untuk berkontribusi aktif di luar rumah (Tuwu, 2018). Namun seiring dengan perkembangan zaman, peran perempuan tidak hanya dalam tugas-tugas domestik tetapi juga di luar rumah, berperan baik sebagai pekerja rumah tangga maupun PNS. Kondisi ekonomi yang tidak menentu, harga kebutuhan pokok yang terus meningkat sementara pendapatan keluarga tidak meningkat, menjadi alasan mengapa perempuan saat ini bekerja di sektor publik (Pawar, 2016).

Perempuan yang bekerja atau perempuan yang mempunyai peran ganda pasti mereka memiliki konflik peran. Konflik peran dapat diartikan dimana seseorang yang memiliki peran bertentangan dengan peran lainnya. Dalam hal ini konflik yang dialami oleh seorang perempuan yang mempunyai peran ganda, dimana ia mempunyai peran sebagai ibu dan juga mempunyai peran sebagai pekerja. Kedua peran tersebut pasti memiliki pertentangan. Di satu sisi, perempuan mempunyai peranan di dalam keluarganya yaitu melayani suaminya, mendidik anak-anaknya dan juga menjadi ibu rumah tangga yang baik tetapi, di sisi lain perempuan juga mempunyai tanggung jawab dengan pekerjaan yang dia miliki.

Pada kenyataannya, menjadi seorang pekerja itu tidak mudah, mereka harus menjalankan semua peran gandanya. Akan tetapi, dengan segala peran yang mereka miliki, dengan jam kerja yang padat, menuntut mereka untuk tetap berpartisipasi dan bertanggung jawab dalam melaksanakan peranannya baik sebagai ibu rumah tangga atau sebagai pekerja. Kajian literatur ini akan membahas mengenai bagaimana gambaran psikologis yang dirasakan oleh perempuan yang menjadi tulang punggung keluarga.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review*, yaitu suatu tinjauan yang dilakukan secara sistematis dan terperinci untuk mengidentifikasi, memilih dan menilai penelitian yang relevan, mengumpulkan serta menganalisis data yang telah diperoleh (Siddaway dkk., 2019). Acuan yang



digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan PRISMA (*Prefferes Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) untuk mengkaji literturnya (Page dkk., 2021).

Pencarian Data

Pencarian sumber data dibantu menggunakan aplikasi Publish or Perish version 8 (Adams, 2021). Pencarian data pada penelitian ini menggunakan 4 database antara lain Database Google Scholar, PubMed, Researchgate, dan Scopus. Pencarian menggunakan PoP8 menghasilkan 500 artikel dan selanjutnya proses penyaringan artikel yang sesuai menghasilkan 8 artikel untuk direview.

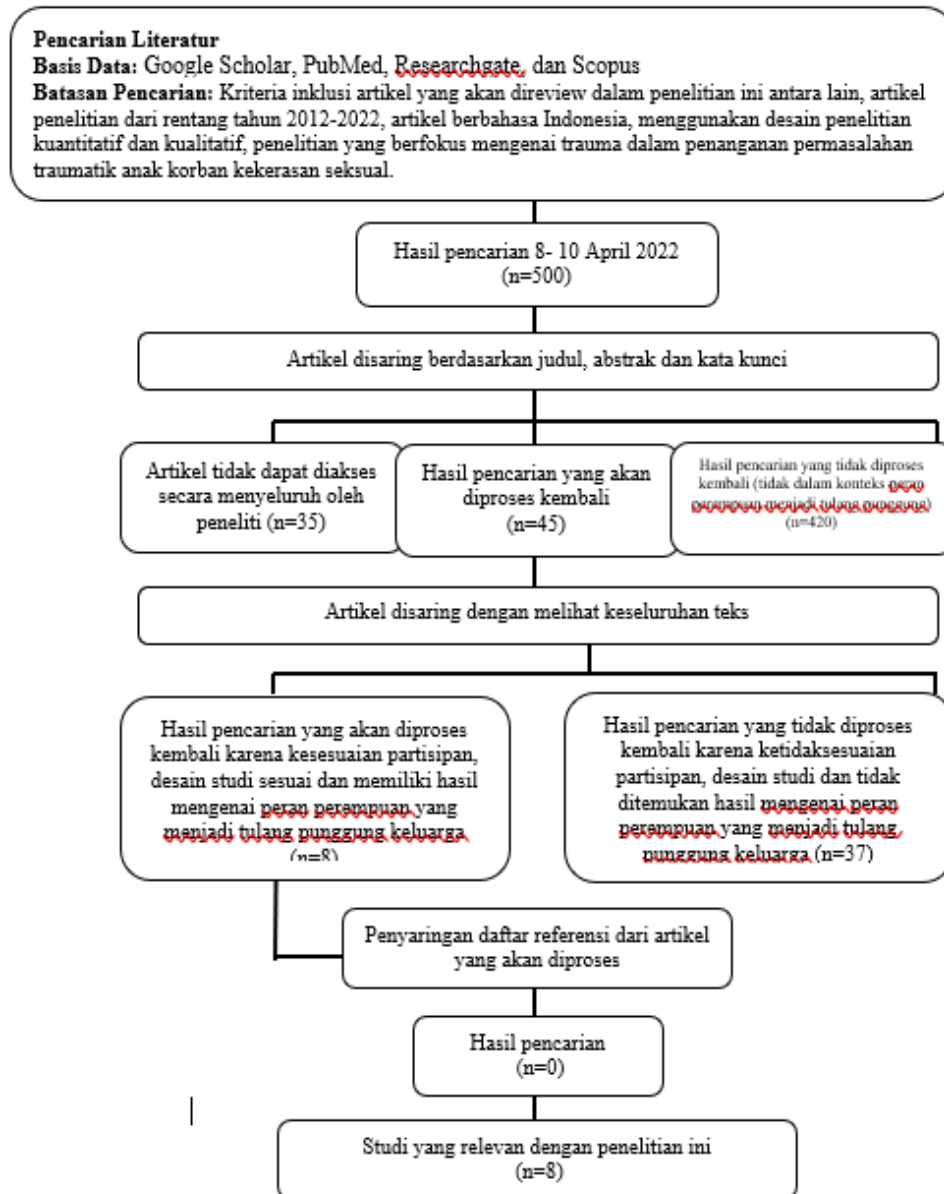
Strategi Pemilihan Data

Proses pencarian artikel dipandu dengan kata kunci yang sesuai dengan topik dari judul studi literatur sistematis, yaitu "*Perempuan*" OR "*Wanita*" AND "*Tulang Punggung Keluarga*". Tahap untuk menemukan artikel yang akan direview diawali dengan mengidentifikasi artikel di database dan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan, kemudian melakukan *exclude* artikel berdasarkan duplikasi. Selanjutnya adalah tahap screening untuk menentukan artikel yang akan diproses, pada tahap ini artikel yang tidak memenuhi kriteria tidak akan diproses kembali. Tahap terakhir adalah tahap menentukan artikel yang akan direview (Page dkk., 2021).

Kriteria Studi

Kriteria inklusi artikel yang akan direview dalam penelitian ini antara lain 1) membahas mengenai Perempuan yang Menjadi Tulang Punggung Keluarga; 2) artikel penelitian rentang tahun 2012-2022; 3) menggunakan metode kuantitatif atau kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Tahapan Pencarian Artikel



Tabel 1.
Ringkasan *Literature Review*

No	Peneliti	Variabel	Partisipan	Metode	Hasil Penelitian	Negara
1	Kumalasari (2017)	Wanita pedesaan, wirausaha, women enterpreneur	10 anggota komunitas Pelangi Nusantara	Kualitatif	Hasil penelitian ini adalah terdapat empat faktor pendorong Wanita pedesaan menjalankan usaha pribadi yaitu, faktor motivasi, kedua dorongan keluarga, ketiga faktor lingkungan, keempat Lembaga pendamping.	Indonesia
2	Sari (2021)	Pedagang sayur keliling, pekerja perempuan, ekonomi keluarga	Generalisasi pedagang sayur di Desa Pondok Karangrejo, Grobongan	Kualitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat empat faktor yang menyebabkan pedagang sayur keliling perempuan menjadi tulang punggung ekonomi keluarga, diantaranya pekerjaan suami yang buruh tani dengan	Indonesia



					pendapatan kecil, tidak menentu jumlahnya, tidak cukup memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan kondisi suami yang sudah sakit-sakitan.	
3	Dewi (2012)	Tenaga kerja perempuan, pendapatan keluarga, ols	300 pedagang	Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variable umur, waktu bekerja, Pendidikan dan jumlah anak berpengaruh secara signifikan terhadap pendapatan perempuan pedagang di pasar bandung, serta variable umur, waktu bekerja, Pendidikan dan jumlah anak berpengaruh positif dan signifikan terhadap pendapatan keluarga perempuan pedagang di	Indonesia



						pasar bandung.	
4	Dilawati dkk. (2021)	Diskriminasi gender, Covid-19, kekerasan, ketahanan keluarga, pekerja perempuan	10 orang pekerja perempuan yang mengalami PHK	Kualitatif-deskriptif		diskriminasi terhadap perempuan selama pandemi Covid-19 memang benar adanya. Bahkan, dilakukan oleh lingkungan terdekat mereka seperti lingkungan sesama warga dan lingkungan sekolah anaknya. Hal ini tentu semakin menambah diskriminasi yang dialami perempuan setelah dilakukan oleh perusahaan tempat mereka bekerja sebelumnya.	Indonesia
5	Selaeman dan Natsif (2021)	Ibu rumah tangga, pencari nafkah, hukum positif, Mazhab Maliki	Studi kasus Desa Oanaikang Kab. Pattallassang	Kualitatif deskriptif		Hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa Ibu Rumah Tangga (IRT) Menjadi	Indonesia



Tulang
Punggung
Perspektif
Hukum
Positif dan
Mazhab
Maliki Studi
Kasus Desa
Panaikang
Keb.Pattallas
sang
Kab.Gowa
Alasan yang
melatar
belakangi
seorang ibu
rumah tangga
menjadi
tulang
punggung
keluarga ada
dua faktor,
yakni faktor
internal yang
dimana
ekonomi
keluarga yang
kurang
sehingga
wanita harus
menjadi
tulang
punggung
keluarga.
Kebutuhan
hidup yang
tinggi turut
pula
mendorong
wanita untuk
bekerja di luar
rumah,
kemudian
faktor
eksternal,
dimana



					Faktor ini muncul ketika istri ingin merubah hidupnya menjadi lebih baik, tidak tergantung oleh suami dan mempunyai penghasilan sendiri.	
6	Winarno (2012)	Kehidupan, perempuan pedagang pada malam hari, perspektif gender	Perempuan pedagang malam hari dalam perspektif gender di kota Wonogiri	Kualitatif	Hasil penelitian ini adalah mendeskripsikan potret kehidupan perempuan pedagang pada malam hari di Kecamatan Wonogiri, Kabupaten Wonogiri. Simpulan dari penelitian ini yaitu : Faktor-faktor yang mendorong perempuan memilih bekerja menjadi pedagang pada malam hari di pinggir jalan raya pusat kota Wonogiri berasal dari dorongan diri sendiri, dorongan dari	Indonesia



					keluarga, dan dari dorongan lingkungan sekitarnya. Gambaran keadaan sosial ekonomi para perempuan pedagang yang menggelar dagangannya pada malam hari di pinggir jalan raya pusat kota Wonogiri sebagian besar dari mereka berasal dari keluarga kurang mampu, dan sebagian dari mereka juga sudah berusi lanjut.	
7	Sabariman (2019)	Women workers, productive sector, status	Perempuan pejaga warung makan kurnia di madura	Kualitatif deskriptif	Perempuan pekerja di sektor publik disebabkan, pertama; persepsi masyarakat, jika tidak bekerja di sektor produktif bukan disebut sebagai pekerja. Sehingga memakasa perempuan	Indonesia



					untuk bekerja disektor produktif. Kedua, motif ekonomi karena ingin membantu perekonomian keluarga. Ketiga; sebagai kebutuhan aktualisasi diri dan menghilangkan kesepian di rumah. Keempat; gengsi.	
8	Ramadhani dan Handoyo (2015)	Strategi bertahan hidup, orang tua tunggal, perempuan, kelompok marginal	Perempuan daerah jingir, Surabaya	Kualitatif	strategi bertahan hidup yang diterapkan oleh beberapa perempuan single-parent memang cenderung bersifat subsisten. Artinya, perbandingan antara kebutuhan dan penghasilan mereka dalam sehari-hari hamper tidak seimbang, bahkan cenderung kekurangan. Untuk itu, semua usaha dilakukan	Indonesia



demi
mencukupi
kebutuhan
dasar hidup.

Berdasarkan literatur pertama yang dilakukan oleh Kumalasari (2017) menyatakan bahwa sumber utama untuk memulai bisnis 10 orang Wanita yang tergabung dalam komunitas Planusia ini adalah motivasi, mereka menginginkan kehidupan perekonomian yang jauh lebih baik lagi. Memang, motivasi yang hadir tidak muncul begitu saja tapi dilatarbelakangi dari keadaan masing-masing yakni yang pertama bekerja tidak jauh dari keluarga, sehingga mereka bisa mengurus keluarga setelah bekerja. Yang kedua memanfaatkan waktu luang Ketika mengurus keperluan keluarga bisa dikerjakan dengan cepat, orientasi mengisi waktu luang melatarbelakani seseorang perempuan berani memulai usaha. Yang ketiga membantu perekonomian keluarga. Hal serupa di jelaskan Devi dan Renuka (2011) bahwa manusia memiliki harga diri, nilai, sentimen dan apresiasi selain status ekonomi sehingga motivasi yang kuat dari diri seseorang perempuan menjadi penentu dari keputusan mereka yang berani untuk memulai sesuatu atau tidak. Berdasarkan penelitian tersebut di peroleh kesimpulan bahwa terdapat empat faktor pendukung Wanita pedesaan berani menjalani usaha yakni faktor utama berasal dari motivasi, selanjutnya berasal dari dorongan keluarga, ketiga berasal dari faktor lingkungan yang menjadi penentu Wanita pedesaan untuk berani mengambil keputusan memulai usaha, dan faktor yang terakhir berasal dari Lembaga pendamping yang berperan sebagai pihak yang memberikan transfer teknologi dan pemasaran akan sangat membantu perempuan sekitar untuk memulai usaha baru.

Sumber literatur yang kedua diperoleh melalui penelitian yang dilakukan Sari (2021) yang mengatakan bahwa pedagang sayur perempuan berperan penting sebagai pencari nafkah utama di dalam keluarga yang mampu menunjang dan meningkatkan pendapatan rumah tangga keluarga sehingga pedagang sayur perempuan dapat memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya dengan baik. Hal ini di dukung dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Siahaan dan Ayustia (2019) pedagang sayur perempuan memiliki karakteristik yang meliputi inisiatif untuk memanfaatkan modal usaha, tanggung jawab, dan kreatif dalam menarik pembeli telah menjadi bukti bahwa mereka berhasil menjalankan usaha dagangnya dan membantu perekonomian keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pedagang sayur keliling perempuan sebagai tulang punggung ekonomi keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam perekonomian keluarga, pedagang sayur perempuan memiliki peran penting sebagai pencari nafkah utama di dalam keluarga serta mampu menunjang dan meningkatkan pendapatan rumah tangga keluarga, pada akhirnya dapat memenuhi semua kebutuhan ekonomi dalam keluarga dengan baik. Terdapat faktor-faktor yang menyebabkan pedagang sayur perempuan menjadi tulang punggung bagi ekonomi keluarga diantaranya pekerjaan suami yang hanya sebagai buruh tani dengan pendapatan yang kecil serta tidak tentu jumlahnya dalam sehari tidak cukup memenuhi kebutuhan ekonomi seluruh anggota keluarga dan juga kondisi suami yang sudah tua serta sakit-sakitan. Tapi, meskipun pedagang



sayur keliling perempuan bekerja diluar rumah, ia tidak melalaikan tugas utamanya sebagai ibu rumah tangga.

Selanjutnya pada sumber literatur ketiga yang diperoleh dari penelitian Dewi (2012) yang mengatakan beberapa motivasi perempuan untuk bekerja yaitu berasal dari suami yang tidak bekerja, pendapatan rumah tangga yang rendah sedangkan jumlah tanggungan yang harus dibayarkan cukup tinggi, dan juga untuk mengisi waktu luang, kemudian ingin mencari uang sendiri dan memperoleh pengalaman tambahan. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Artini (2009) yang mengatakan bahwa perempuan pada umumnya memiliki motivasi untuk bekerja yang berasal dari keinginan untuk menghidupi keluarganya. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Dewi (2012) mendapatkan hasil bahwa variable umur, lamanya waktu bekerja, Pendidikan dan jumlah anak berpengaruh secara signifikan terhadap pendapatan keluarga pedagang perempuan di pasar pandung. Selanjutnya variable umur, lamanya waktu bekerja, Pendidikan seorang perempuan, dan jumlah anak berpengaruh positif terhadap pendapatan keluarga pedagang perempuan di Pasar Bandung.

Literatur keempat yang dilakukan oleh Dilawati dkk. (2021) menyatakan bahwa perempuan menghadapi dilema karena mereka kehilangan pekerjaan mereka selama pandemi covid-19 dan harus merawat anak-anak mereka di rumah karena pengalihan sekolah online. Namun, dengan beban ganda perempuan selama pandemi Covid-19, muncul tanggung jawab dan pengabdian mereka kepada keluarga. Mereka terbukti berperan penting dalam pemulihan ekonomi keluarga meski harus menelan pahitnya pemutusan hubungan kerja oleh perusahaan. Terbukti, upaya untuk menghidupi diri melalui usaha kecil-kecilan dan menjaga kestabilan keluarga terus berlanjut. Hal serupa dijelaskan pada penelitian oleh Herdiansyah (2016) beban ganda perempuan merupakan keadaan di mana perempuan pada banyak keadaan dan juga budaya (terutama pada negara-negara yang masih lekat dengan budaya patriarki) menanggung beban ganda dari kehidupan keseharian.

Literatur kelima yang dilakukan oleh Selaeman dan Natsif (2021) menyatakan yang melatarbelakangi seorang ibu rumah tangga menjadi tulang punggung keluarga ada dua faktor, yakni faktor internal yang di mana ekonomi keluarga yang kurang sehingga perempuan harus menjadi tulang punggung keluarga. Kebutuhan hidup yang tinggi turut pula mendorong perempuan untuk bekerja di luar rumah, kemudian faktor eksternal, dimana faktor ini muncul ketika istri ingin merubah hidupnya menjadi lebih baik, tidak tergantung oleh suami dan mempunyai penghasilan sendiri. Karena sifat perempuan adalah selagi masih ada kesempatan untuk membantu suami kenapa harus diam dirumah saja. Selain itu cara pandang yang dimiliki perempuan turut mempengaruhi terciptanya profil perempuan bekerja.

Dalam literatur keenam oleh Winarno (2012) menyatakan bahwa perempuan pedagang pada malam hari memiliki faktor pendorong yang berasal dari Internal (diri sendiri dan keluarga) dan eksternal (lingkungan). Kondisi sosial ekonomi juga mempengaruhi perempuan yang berdagang pada malam hari, sebagian besar dari



mereka berasal dari keluarga kurang mampu dan sudah berusia lanjut usia. Menjadi tulang punggung keluarga alasan perempuan untuk berdagang pada malam hari serta tidak mau menyusahkan keluarga lain tanpa memperhitungkan kesehatan dan keamanannya.

Berdasarkan literatur ketujuh yang dilakukan oleh Sabariman (2019) menyatakan bahwa karakteristik perempuan yang bekerja sebagai penjaga warung, memiliki status ekonomi yang rendah dan sebagian besar mengenyam pendidikan di Sekolah Rakyat (setingkat Sekolah Dasar). Perempuan yang bekerja sebagai penjaga warung dipengaruhi oleh beberapa faktor yang pertama dari persepsi masyarakat, yang membangun stigma jika tidak bekerja dalam sektor produktif (menghasilkan uang) tidak dinyatakan bekerja. Kedua yaitu motif ekonomi, peran perempuan diharapkan ikut serta membantu menopang kebutuhan ekonomi keluarga. Ketiga merupakan sebagai kebutuhan aktualisasi diri. Terakhir yakni gengsi, perempuan yang bekerja sebagai penjaga warung lebih baik ketimbang bekerja sebagai petani. Dari beberapa faktor yang sudah dijelaskan, subjek dari penelitian ini mampu mengelola fungsinya dengan baik. Meskipun sudah bekerja pada sektor produktif tidak melupakan sektor domestiknya yakni mengurus keluarga, sosialisasi dalam masyarakat dan lingkungannya. Hal serupa dijelaskan dalam penelitian Mulyadi (2011) partisipasi istri tidak hanya bermanfaat bagi kelangsungan rumah tangga, meningkatkan kapasitas individu dan status sosial dalam struktur sosial masyarakat, tetapi juga berkontribusi terhadap dinamika sosial ekonomi, pergaulan masyarakat setempat. Oleh karena itu, perempuan (istri) tidak hanya memiliki potensi sosial budaya, tetapi juga memiliki potensi besar untuk pembangunan ekonomi. Secara psikologis, dinamika peran ini akan memberikan perempuan rasa percaya diri, motivasi, rasa hormat, dan harga diri yang sama dengan laki-laki.

Berdasarkan literatur terakhir oleh Ramadhani dan Handoyo (2015) menyatakan mekanisme *survival* atau strategi bertahan hidup di kota Surabaya sebagai *single-parent* dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan makan dan pendidikan anak. Ketiadaan sosok laki-laki sebagai suami tidak membuat para perempuan *single-parent* kehilangan semangat, sebaliknya hal tersebut perempuan *single-parent* semakin giat untuk berjuang hidup demi dirinya sendiri dan demi anak-anaknya. Strategi bertahan hidup yang dilakukan para perempuan *single-parent* ini secara analisis gender ternyata menemui berbagai macam permasalahan seperti yang pertama marginalisasi yakni artinya perempuan selalu diberikan pekerjaan yang menurut masyarakat cocok untuk perempuan, yaitu pekerjaan di bidang keluarga. Hal ini membuat perempuan sulit mendapatkan kesempatan kerja yang sama dengan laki-laki. Yang kedua adalah subordinasi, yang berarti bahwa perempuan tidak boleh ditempatkan di atas laki-laki dalam pekerjaan. Rata-rata lapangan kerja perempuan masih lebih rendah dibandingkan laki-laki. Ketiga stereotip, label negatif seringkali dibenarkan bagi ibu tunggal yang ditelantarkan oleh suaminya karena dianggap tidak mampu mengurus keluarga. Keempat, kekerasan dipandang sebagai makhluk yang lemah dan tidak mampu membalas, sehingga perempuan sering menjadi sasaran kekerasan fisik dan simbolik. Terakhir, ada beban ganda, yaitu perempuan dengan status ekonomi rendah. Dimana mereka harus mampu mengemban peran ganda sebagai ibu dan penyedia kebutuhan



keluarga. Hal serupa dijelaskan dalam penelitian Sadewo dan Legowo (2009) yang mengkaji kehidupan para janda yang berjuang untuk menghidupi anak-anaknya. Kebanyakan perempuan dari keluarga berpenghasilan rendah menjadi janda karena kecil kemungkinannya ketidakjelasan laki-laki sebagai suami. Masalah rumah tangga muncul yang memaksanya untuk menjadi kuat untuk melindungi hidupnya dan semua anak-anaknya.

Berdasarkan ringkasan analisis data dalam penelitian, keadaan sosial ekonomi merupakan permasalahan utama pada perempuan yang menjadi tulang punggung keluarga dalam artikel jurnal penelitian yang dikaji dalam penelitian ini. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Alie dan Elanda (2020) bahwa peran perempuan dalam membangun ketahanan ekonomi keluarga tidak hanya berimbas pada keluarga kecil yang dibinanya saja namun berefek luas pada ketahanan ekonomi keluarga yang ada di sekitarnya, dikarenakan dalam mencukupi kebutuhan ekonomi sebuah keluarga pastinya ada anggota keluarga yang bekerja untuk mencukupi kebutuhan ekonomi. Peran perempuan selain menjadi tulang punggung keluarga juga merangkap sebagai mitra suami, sebagai agen perubahan dan pemberdaya perempuan lainnya. Di sisi lain, perempuan dapat terlibat serta berperan pada ketahanan ekonomi keluarga dikarenakan adanya kesetaraan gender dalam keluarga. Penelitian oleh Puspitarini dan Femilia (2018) turut mengatakan bahwa peran perempuan merupakan faktor yang penting pada ekonomi rumah tangga, terutama pada saat laki-laki tidak memiliki kesempatan untuk bekerja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil *systematic literature review* yang mengkaji peran perempuan yang menjadi tulang punggung keluarga. Faktor utama perempuan tersebut menjadi tulang punggung keluarga dapat disebabkan karena adanya motif ekonomi yang mengharuskan perempuan mengambil peran untuk menjadi tulang punggung keluarga yang disebabkan status ekonomi yang rendah dan mengharuskan ikut bahu-membahu untuk bekerja untuk mencukupi ekonominya. Selain itu, adanya status perceraian dengan suaminya, dapat juga karena suami yang sudah meninggal, suami yang tidak mau bekerja.

Pada permasalahan motif ekonomi ini sering didebatkan mengenai peran gender yang di mana laki-laki seharusnya bekerja, tetapi tidak semua yang berkaitan dengan pekerjaan hanya dapat dilakukan oleh laki-laki. Perempuan sanggup untuk melakukan pekerjaan dengan segala tantangan yang dihadapi demi dapat menghidupi dan memberi kebutuhan anak-anaknya. Peran perempuan yang menjadi tulang punggung keluarga berpengaruh pada resiliensinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, D. (2021). *Publish or Perish Version 8*. Harzing.Com.
- Alie, A., & Elanda, Y. (2020). Perempuan Dan Ketahanan Ekonomi Keluarga (Studi Di Kampung Kue Rungkut Surabaya). *Journal of Urban Sociology*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.30742/jus.v2i2.995>



- Devi, S. C., & Renuka, K. J. (2011). *Factors That Affects the Women Entrepreneurs in Small Scale*. 4(2).
- Dewi, P. M. (2012). Partisipasi Tenaga Kerja Perempuan dalam Meningkatkan Pendapatan Keluarga. *Jurnal Ekonomi Kuantitatif Terapan*, 5(2), 1–7.
- Dilawati, R., Zulaiha, E., & Huraiani, Y. (2021). Perempuan dan Ketahanan Keluarga di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus Mantan Para Pekerja Perempuan di Kota Bandung. *Journal of Society and Development*, 1(2), 46–58.
- Handayani, M. T., & Artini, N. W. P. (2009). Kontribusi Pendapatan Ibu Rumah Tangga Pembuat Makanan Olahan terhadap Pendapatan Keluarga. *Piramida Jurnal Kependudukan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, V(1), 1–9.
- Herdiansyah, H. (2016). *Gender dalam Perspektif Psikologi*. Salemba Humanika.
- Khurin'In Ratnasari. (2018). Peran Ganda Istri Dalam Keluarga (Studi. *IAI Al-Falah As-Sunniyyah Kencong*, 67–78.
- Kumalasari, R. D. (2017). Faktor Pendorong Keberhasilan Wanita Pedesaan Dalam Berwirausaha. *Jurnal Manajemen Dan Kearifan Lokal Indonesia*, 1(2), 106. <https://doi.org/10.26805/jmkli.v1i2.12>
- Mashabi, S. (2020). *Melihat Kondisi Perempuan yang Berperan Jadi Kepala Rumah Tangga...* Kompas.Com.
- Mulyadi, A. (2011). Perempuan Madura Pesisir Meretas Budaya Mode Produksi Patriarkate. *Jurnal Karsa*, 19(2).
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *The BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pawar, P. (2016). Self Employment And Social Empowerment Of Women Vegetable Vendors In Kolhapur City. *International Journal Of Development Research*, 06(06), 8232–8236.
- Puspitarini, D., & Familia, P. S. (2018). Relasi Gender dan Kehidupan Sosial Ekonomi dalam Keluarga Buruh Tani Perempuan di Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *An-Nisa'*, 11(2), 117–144.
- Ramadhani, A. U., & Handoyo, P. (2015). FEMINISASI KEMISKINAN PADA SINGLE PARENT (Studi Analisis Gender Mekanisme Survival Perempuan Kepala Rumah Tangga Masyarakat Perantauan di Jagir Surabaya). *Jurnal Paradigma*, 3(3).
- Sabariman, H. (2019). Perempuan pekerja (status dan peran pekerja perempuan penjaga warung makan kurnia). *Jurnal Analisa Sosiologi*, 8(2), 162–175.
- Sadewo, F. S., & Legowo, M. (2009). *Dilema Wanita dalam Pembangunan di*



Pedesaan. Unesa Press.

- Sari, A. A. (2021). *Pedagang sayur keliling perempuan sebagai tulang punggung ekonomi keluarga di desa pondok karangrejo kabupaten grobogan*.
- Sari, H. P. (2020). *Menteri PPPA Sebut Hampir 30 Persen Pekerja Perempuan Kena PHK Selama Pandemi Covid-19*. Kompas.Com.
- Selaeman, A., & Natsif, F. A. (2021). Ibu Rumah Tangga Pencari Nafkah Perspektif Hukum Positif dan Mazhab Maliki; Studi Kasus Desa Panaikang Kec.Pattallassang. Kab.Gowa. *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab Dan Hukum*, 89–97. <https://doi.org/10.24252/shautuna.v2i1.18145>
- Siahaan, S. V., & Ayustia, R. (2019). Characteristics of Women Entrepreneurs (Study of Vegetable Traders in Bengkayang District, West Kalimantan Province - Indonesia). *Journal of Economics, Business and Management*, 7(2), 70–76. <https://doi.org/10.18178/joebm.2019.7.2.584>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 747–770.
- Tuwu, D. (2018). Peran Pekerja Perempuan Dalam Memenuhi Ekonomi Keluarga: Dari Peran Domestik Menuju Sektor Publik. *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 13(1), 63. <https://doi.org/10.31332/ai.v13i1.872>
- Winarno, J. (2012). *Potret kehidupan perempuan pedagang pada malam hari dalam perspektif gender*.



SUBJECTIVE WELL-BEING DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA IBU TUNGGAL: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

**Annisa Maulidya¹, Gemilang Dian Permata Artika Sari², Manik Aditya
Karna³, Endah Kumala Dewi⁴**

¹²³*Magister Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia*

⁴*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia*

annisamaulidya@students.undip.ac.id

Abstract

This literature review aims to identify descriptions of subjective well-being and social support among single mothers. The method used was a systematic literature search according to PRISMA guidelines. Articles in this study were searched using multiple databases, including Google Scholar, SpringerLink, ScienceDirect, and ResearchGate. The inclusion criteria were: articles written in English and Indonesia, discussing subjective well-being and social support for single mothers, published in 2013-2021. Through the results of screening and selection, ten articles that met the study inclusion criteria were obtained. The review found that the subjective well-being of single mothers is influenced by multiple factors, such as environmental support, welfare, offspring, emotional stability, forgiveness, and positive coping. Single mothers who receive social support tend to develop life satisfaction, positive emotions, gratitude, and self-confidence. In addition, social support received by single mothers is mainly from their close relatives and friends.

Keywords: *social support; single mother; subjective well-being; systematic literature review*

Abstrak

Kajian literatur ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* dan dukungan sosial pada ibu tunggal (*single mother*). Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan menggunakan panduan PRISMA. Pencarian artikel dalam penelitian ini menggunakan beberapa database, antara lain Google Scholar, SpringerLink, ScienceDirect dan ResearchGate. Adapun kriteria inklusi yang digunakan yaitu: artikel yang menggunakan Bahasa Inggris dan Indonesia, membahas mengenai *subjective well-being* dan dukungan sosial pada ibu tunggal, serta diterbitkan tahun 2013-2021. Melalui hasil *screening* dan seleksi diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Hasil *review* menemukan bahwa *subjective well-being* pada ibu tunggal dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu dukungan dari lingkungan, kesejahteraan, keturunan, kestabilan emosi, tindakan memaafkan, dan koping proaktif. Dukungan sosial dan *subjective well-being* saling berkaitan satu sama lain, dimana ibu tunggal yang mendapatkan dukungan sosial cenderung memiliki kepuasan dalam hidup, emosi positif, mampu bersyukur dan menumbuhkan rasa percaya diri. Selain itu, diketahui bahwa sumber utama dukungan sosial yang diperoleh oleh ibu tunggal adalah kerabat dekat dan lingkungan pertemanan.

Kata kunci: *dukungan sosial; ibu tunggal; subjective well-being; systematic literature review*



PENDAHULUAN

Hurlock (dalam Jonathan & Herdiana, 2020) mendefinisikan orang tua tunggal (*single parent*) adalah orang tua yang telah menduda atau menjanda setelah kematian pasangannya, perceraian atau kelahiran diluar nikah untuk bertanggung jawab dalam merawat anak-anaknya. Orang tua tunggal dalam kajian literatur ini lebih mengarah kepada seorang ibu tanpa suami (ibu tunggal) dan memiliki tanggungan anak.

Jumlah keluarga ibu tunggal meningkat diseluruh dunia. Sejumlah besar penelitian internasional mengungkapkan bahwa ibu tunggal mengalami kesehatan fisik dan mental yang lebih buruk daripada rekan-rekan mereka yang sudah menikah. Faktor penyumbang penting untuk kesenjangan kesehatan ini tampaknya adalah kerugian sosial-ekonomi (Rousou dkk, 2013). Seorang ibu tunggal mengalami berbagai tantangan setelah berpisah dengan pasangan. Tantangan tersebut antara lain adalah kesulitan dalam mencari pendapatan (finansial), tanggung jawab mengasuh anak menjadi lebih berat, serta kehilangan dukungan sosial.

Bagi ibu tunggal, dukungan sosial diperlukan untuk mencegah perasaan bersalah serta menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Dukungan sosial bisa datang dari orang tua, pasangan atau kekasih, saudara kandung, kontak sosial atau komunitas, atau bahkan hewan peliharaan yang setia. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah, lebih berhasil dalam mengatasi masalah, serta mengalami hal-hal positif dalam hidup (Taylor dalam Raisa & Ediati, 2016).

Selain dukungan sosial, *subjective well-being* juga penting bagi ibu tunggal. *Subjective well-being* merupakan pandangan individu terhadap kesejahteraan di dalam dirinya. Individu yang memiliki level *subjective well-being* yang tinggi, pada umumnya memiliki kualitas yang mengagumkan, Sementara itu individu dengan *subjective well-being* yang rendah, cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan. *Subjective well-being* dapat dialami oleh siapa saja, tanpa terkecuali ibu tunggal / *single mother* (Nurlaela, 2016).

Meskipun banyak penelitian tentang *subjective well-being* pada ibu tunggal dan dukungan sosial bagi ibu tunggal, namun penulis belum menemukan penelitian yang mensistesis dan merangkum dinamika antara *subjective well-being* dan dukungan sosial pada ibu tunggal. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan kajian literatur yang bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran *subjective well-being* dan dukungan sosial pada ibu tunggal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review*. Studi desain yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) (Page dkk, 2021).



Pencarian Data

Pencarian data menggunakan bantuan aplikasi Publish or Perish version 8. Pencarian pada penelitian ini menggunakan 4 *database* antara lain Google Scholar, SpringerLink, ScienceDirect dan ResearchGate. Pencarian menggunakan PoP8 menghasilkan 650 artikel dan selanjutnya penyaringan artikel yang sesuai menghasilkan 10 artikel.

Strategi Pemilihan Data

Proses pencarian artikel berpedoman pada kata kunci dengan topik dari judul *systematic literature review*, yaitu *subjective well-being* dan dukungan sosial pada ibu tunggal (*single mother*). Tahap pertama untuk pencarian artikel dengan menggunakan kata kunci yang sudah ditentukan, tahap berikutnya penyaringan untuk menentukan artikel yang diproses dan artikel di bawah standar yang tidak diproses. Kemudian, artikel akan *direview* untuk penelitian (Page dkk, 2021).

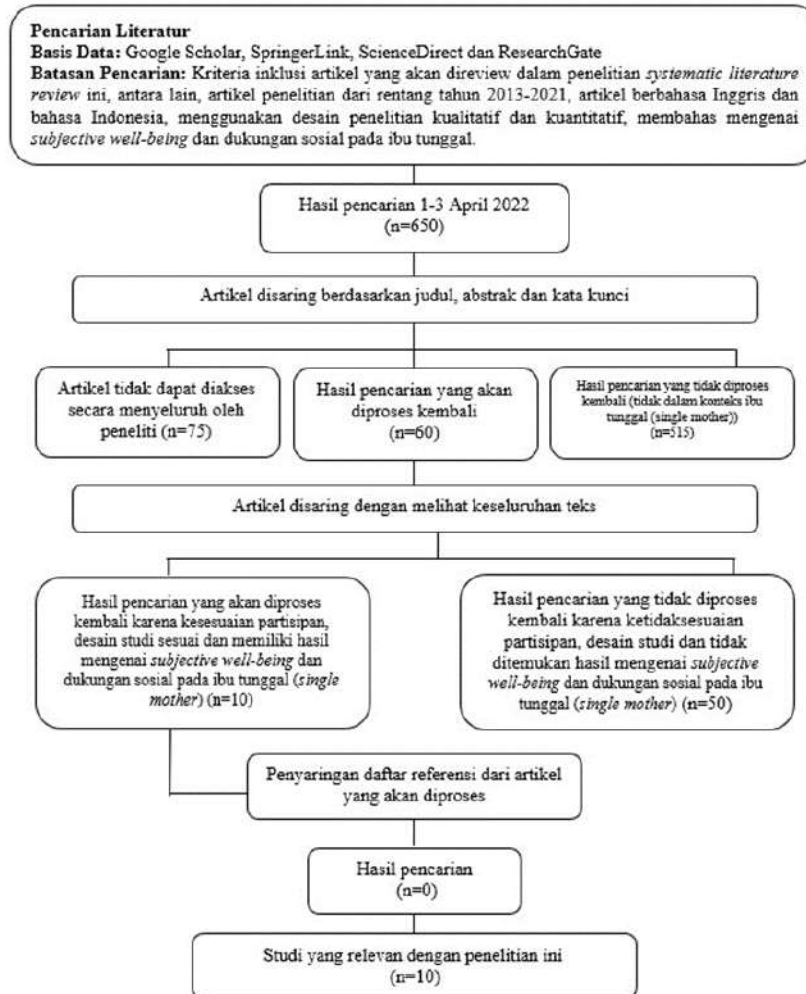
Kriteria Studi

Kriteria inklusi artikel yang akan *direview* dalam penelitian *systematic literature review* ini, antara lain 1) artikel penelitian dari rentang tahun 2013-2021; 2) artikel berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia; 3) menggunakan desain penelitian kualitatif dan kuantitatif; 4) membahas mengenai *subjective well-being* dan dukungan sosial pada ibu tunggal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pencarian artikel dilakukan dari tanggal 1-3 April 2022. Pencarian artikel menggunakan aplikasi Publish or Perish version 8 menghasilkan 650 artikel dari 4 *database* diantaranya Google Scholar, SpringerLink, ScienceDirect dan ResearchGate. Artikel diuraikan berdasarkan publikasi, judul, abstrak serta kata kunci. Pada penyaringan artikel menghasilkan 60 artikel untuk diproses kembali, 75 artikel tidak dapat diakses secara menyeluruh oleh peneliti, dan 515 artikel tidak diproses kembali (tidak dalam konteks ibu tunggal).

Dari 60 artikel yang selaras dengan judul dan abstrak, 10 artikel yang diperoleh akan diproses kembali karena kesesuaian subjek, desain studi yang selaras, dan memiliki hasil mengenai *subjective well-being* dan dukungan sosial pada ibu tunggal, sedangkan 50 artikel yang tersisa tidak diproses kembali karena ketidaksesuaian subjek, desain studi, dan tidak ditemukan hasil mengenai *subjective well-being* dan dukungan sosial pada ibu tunggal. Selanjutnya, referensi yang ada disaring dari artikel yang akan diproses. Kemudian, 10 artikel yang relevan didapatkan untuk *direview* dalam penelitian *systematic literature review* ini. Tahapan pencarian artikel dapat dilihat di gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pencarian Artikel

Tabel 1.
 Ringkasan Review Artikel

No	Penulis	Variabel	Partisipan	Metode	Hasil	Negara
1	(Aprillia, 2013)	Resiliensi, dukungan sosial, ibu tunggal	9 orang orang ibu tunggal	Kualitatif	Dukungan sosial yang didapatkan oleh ibu tunggal sangat minim didapatkan karena status baru yang	Indonesia



					mereka terima.
2	(Muarifah dkk, 2019)	Dukungan sosial, subjective well-being, ibu tunggal	159 orang ibu tunggal	Kuantitatif	Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh ibu tunggal untuk mendapatkan subjective well-being.
3	(Lestari, 2019)	Subjective well-being, ibu tunggal, dewasa muda, bercerai	4 orang orang ibu tunggal	Kualitatif	Subjective well-being pada ibu tunggal lebih berefek positif karena mereka merasa senang dan bangga dapat membesarkan anak sendiri dengan baik
4	(Aw & Sabri, 2021)	Subjective well-being, single mother's	503 orang ibu tunggal	Kuantitatif	Subjective well-being berpengaruh positif pada religiusitas dan locus of control. Financial strain berpengaruh negatif dengan subjective well-being Usia memoderasi hubungan



					financial strain dengan subjective well-being	
5	(Lumindkk, 2016)	Social support, single motherhood, egocentred network analysis, multidimensional data analysis	35 orang ibu tunggal	Kuantitatif	Dari social network analysis dapat diketahui bahwa dukungan sosial pada ibu tunggal diwakili kerabat dan teman dekat	Italia
6	(Fitriasri & Hadjam, 2019)	Divorced single mothers, forgiveness, proactive coping, subjective well being	34 orang ibu tunggal	Kuantitatif	Subjective well-being pada ibu tunggal saat berkaitan dengan tindakan memaafkan dan coping proaktif	Indonesia
7	(Wiranti & Sudagjono, 2017)	Subjective well-being, single mother	3 orang ibu tunggal	Kualitatif	Subjective well-being pada single other berhubungan positif dengan kondisi ekonomi.	Indonesia
8	(Irianti, 2020)	Optimisme, subjective well-being, single mother, middle-aged	4 orang ibu tunggal	Kualitatif	Subjective well-being pada ibu tunggal dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan, rutinitas	Indonesia



					yang mempengar uhi kondisi emosional, kesejahteraa n, dan keturunan
9	(Gupta & Kahsyap, 2020)	Single parenting, well-being, single parent families	-	Literature review	Faktor penyebab, dampak, kelebihan dan kekurangan, serta strategi untuk meningkatkan well-being bagi <i>single parent</i> . India
10	(Zhou & Taylor, 2022)	Single mothers, mental health, social support	200 orang ibu tunggal	Kuantitatif	Dukungan sosial dari keluarga dan teman dapat mengurangi gejala internalisasi serta meningkatkan dampak positif terhadap kesehatan mental ibu tunggal. Amerika Serikat Barat Tengah

Sumber literatur yang pertama adalah penelitian Aprillia (2013). Penelitian ini bertujuan untuk menentukan ketahanan dan dukungan sosial untuk ibu tunggal yang bekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu tunggal mampu bertahan dengan status barunya dalam lingkungan sosial, mampu menerima kenyataan, dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan kontrol emosi yang baik, terbuka, terarah dan bertanggung jawab untuk menjalin hubungan dengan lingkungan ditengah kurangnya dukungan sosial yang diperoleh.



Sumber literatur yang kedua adalah penelitian Muarifah dkk (2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *subjective well-being* ibu tunggal. Hasil dari penelitian ini adalah dukungan sosial secara signifikan dapat memengaruhi *subjective well-being* ibu tunggal. Oleh sebab itu pelatihan psikoedukasi diperlukan dalam masyarakat untuk meningkatkan dukungan sosial ada ibu tunggal serta dapat digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* ibu tunggal.

Sumber literatur yang ketiga adalah penelitian Lestari (2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* (SWB) pada ibu tunggal dewasa awal yang bercerai. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya dukungan sosial dapat membuat ibu tunggal mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah psikologis, kemampuan memecahkan masalah, serta menjadikan ibu tunggal sehat secara fisik. Relasi sosial yang positif berupa dukungan sosial dan kedekatan emosional menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*.

Sumber literatur yang keempat adalah penelitian Aw & Sabri (2021). Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki anteseden kesejahteraan subjektif ibu tunggal. Hasil penelitian menyatakan bahwa tekanan ekonomi sebagai penghalang bagi ibu tunggal untuk mencapai *subjective well-being*, peran *locus of control* sebagai penekan tekanan ekonomi dan penambah *subjective well-being* harus dieksplorasi lebih lanjut. Penting bagi ibu tunggal untuk mempraktikkan *locus of control* dalam kehidupan sehari-hari mereka, terutama ketika berhadapan dengan peristiwa yang membuat stress. Karena tekanan ekonomi akan sangat mempengaruhi kesejahteraan ibu tunggal seiring bertambahnya usia.

Sumber literatur yang kelima adalah penelitian Lumino dkk (2016). Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan dan mengeksplorasi struktur hubungan sosial ibu tunggal untuk mendapatkan berbagai dukungan, (2) menyelidiki faktor utama yang mempengaruhi jumlah dan variasi sumber daya yang tertanam dalam dukungan ibu tunggal, dan (3) menganalisis hubungan antara dukungan sosial yang diterima dan dirasakan oleh ibu tunggal. Hasil penelitian menyatakan bahwa sumber utama dukungan diwakili oleh kerabat dan pertemanan. Secara khusus, dukungan sosial kekerabatan terus memainkan peran sentral dalam memenuhi kebutuhan dasar ibu tunggal, termasuk mengasuh anak, memberi uang dalam jumlah kecil, dan sebagainya. Faktor utama para kerabat dan teman juga berbagi kondisi pekerjaan dan ketidakstabilan ekonomi yang serupa seperti memberikan dukungan emosional dan dukungan sosial ketika dalam keadaan yang sama dengan ibu tunggal.

Sumber literatur yang keenam adalah penelitian Fitriarsi & Hadjam (2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesejahteraan subjektif ditinjau dari pemaafan dan koping proaktif pada ibu tunggal karena perceraian yang bekerja sebagai PNS pada pemerintah Provinsi Jateng. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pemaafan dan koping proaktif berperan secara positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ibu tunggal. Pemaafan merupakan variabel yang



memberikan sumbangan efektif terbesar bagi peningkatan kesejahteraan subjektif ibu tunggal karena perceraian, disusul oleh koping proaktif.

Sumber literatur yang ketujuh adalah penelitian Wiranti & Sudagijono (2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *subjective well-being* yang dimiliki oleh ibu tunggal. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa gambaran *subjective well-being* pada ibu tunggal meliputi adanya kepuasan terhadap hidup dan emosi positif. Terdapat tiga faktor dalam kepuasan hidup, yakni faktor ekonomi (mampu menjalani hidup dan tidak kekurangan secara finansial), faktor sosial (memiliki kehidupan sosial yang normal, tidak ada perubahan terlepas dari status mereka yang berubah menjadi single mother) dan faktor pertumbuhan anak seperti kepuasan hidup karena mampu merawat dan membesarkan anak mengakibatkan timbulnya emosi positif berupa perasaan bangga, bahagia, serta lebih kuat dan sabar dalam menjalani hidup.

Sumber literatur yang kedelapan adalah penelitian Irianti (2020). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan optimisme dan kesejahteraan subjektif ibu tunggal paruh baya. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran optimisme dan kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal paruh baya, dimana mereka mampu bersyukur atas kehidupan yang mereka jalani sambil berfikir positif terhadap apapun yang akan terjadi. Hal tersebut dapat tercapai karena adanya dukungan dari masyarakat sekitar, rutinitas atau aktivitas sehari-hari yang sangat mempengaruhi kondisi emosional ibu tunggal paruh baya serta anak-anak mereka yang menjadi sumber kebanggaan dan prestasi bagi para ibu. Sedangkan penghasilan atau pekerjaan tidak menjadi faktor utama dalam kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal paruh baya.

Sumber literatur yang kesembilan adalah penelitian Gupta & Kahsyap (2020). Penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur yang tersedia tentang keluarga, orang tua tunggal, faktor penyebabnya, kekuatan serta kelemahannya. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa single parenting memiliki kelebihan dan kelemahan. Kelebihan *single parenting* antara lain: anak dan orang tua dapat berbagi tanggung jawab melalui waktu berkualitas yang dihabiskan bersama, orang tua tunggal dapat mengelola keuangan secara mandiri, orang tua tunggal dapat bebas membuat keputusan sehari-hari sehingga mereka dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan mandiri, serta minim konflik antar orang tua sehingga dapat tercipta suasana rumah tangga yang tenang. Sedangkan kekurangan *single parenting* adalah: adanya kecenderungan untuk merasa stres dan kesepian, banyak tantangan dalam memenuhi sumber keuangan dan materi yang memadai bagi dirinya dan anak, banyaknya tanggung jawab orang tua tunggal cukup menyita waktu untuk mengasuh anak. Keadaan ini dapat menyebabkan orang tua menjadi lebih tidak sabar dan mudah tersinggung, yang kemudian dapat berdampak pada interaksi dengan anak-anak mereka. Selain itu tidak adanya keseimbangan antara tanggung jawab rumah dan pekerjaan, menyebabkan orang tua tunggal mungkin gagal untuk mengawasi, mengontrol, memantau dan membimbing aspek sosio-emosional yang meningkatkan prestasi sekolah dan perilaku anak-anak. Penelitian ini juga mengungkapkan beberapa tantangan yang dihadapi orang tua tunggal,



antara lain keuangan, psikologis, stigma dari masyarakat, interaksi dengan lingkungan sosial, serta dukungan sosial yang kurang memadai.

Kemudian sumber literatur yang terakhir adalah Zhou & Taylor (2022). Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran relatif dari dukungan keluarga dan teman dalam memprediksi dukungan pengasuhan khusus domain dan gejala internalisasi diantara ibu tunggal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika dukungan teman tinggi maka dapat meningkatkan dukungan keluarga kepada ibu tunggal. Dukungan dari keluarga dan teman merupakan sumber penting dari dukungan pengasuhan anak dan Kesehatan mental ibu tunggal.

Melalui beberapa artikel yang telah dilakukan pengkajian diatas, disimpulkan bahwa dukungan sosial pada ibu tunggal didapatkan dari keluarga dan lingkungan pertemanan. Dukungan dari keluarga dan teman dapat berupa dukungan dalam pengasuhan anak, ekonomi, serta dukungan emosional. Dukungan sosial dapat membantu ibu tunggal untuk mampu menerima kenyataan, terbuka, mengembangkan harga diri, serta meminimalkan masalah psikologis. Didukung penelitian terbaru oleh Bi dkk (2022) bahwa efektivitas dukungan sosial berhubungan signifikan dengan ukuran jaringan dan tingkat keintiman dukungan sosial pada ibu tunggal. Dimana semakin luas jaringan dukungan serta kedekatan (intimasi) hubungan antara ibu tunggal dengan pemberi dukungan sosial dapat meningkatkan efektivitas dukungan sosial serta *subjective well-being* pada ibu tunggal.

Subjective well-being pada ibu tunggal meliputi adanya kepuasan dalam hidup (ekonomi, sosial, dan anak), memiliki emosi positif (perasaan bangga, kuat, sabar, dan bahagia), dan mampu bersyukur atas kehidupan yang mereka jalani. Selain itu sifat pemaaf dan koping proaktif memiliki peran dalam kesejahteraan subjektif ibu tunggal. Dukungan sosial secara signifikan dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu tunggal, meskipun terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi, seperti kondisi ekonomi dan *locus of control*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Yarnoz-Yaben dkk (2015) bahwa perilaku memaafkan dan waktu setelah perceraian memoderasi efek emosi positif pada kepuasan hidup, dimana ibu tunggal dengan tingkat emosi positif yang tinggi lebih toleran terhadap mantan pasangan mereka dari waktu ke waktu, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan hidup para ibu tunggal.

SIMPULAN

Dukungan sosial pada ibu tunggal banyak diteliti mengingat pentingnya dalam menjalani kehidupan sebagai orang tua tunggal dalam keluarga. Banyaknya kemungkinan masalah yang dihadapi oleh ibu sebagai orang tua tunggal akan berdampak *pada subjective well-being*, dengan demikian dibutuhkan peran dari keluarga dan lingkungan pertemanan untuk selalu memberikan dukungan sosial baik dalam pengasuhan anak, dukungan emosional maupun dukungan finansial. Berdasarkan hasil sintesa beberapa penelitian mengenai dukungan sosial dan *subjective well-being* dapat diambil kesimpulan bahwa ibu tunggal yang menerima dukungan sosial akan cenderung memiliki kepuasan dalam hidup dan emosi positif, mampu bersyukur dan mandiri serta menumbuhkan rasa percaya diri.



Kajian literatur ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya dukungan sosial yang akan berdampak pada *subjective well-being* pada ibu tunggal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal di Samarinda). *Psikoborneo*, 1(3), 157–163.
- Aw, E. C. X., & Sabri, M. F. (2021). Single mothers' subjective well-being: empirical evidence from Malaysia. *Health Care for Women International*, 42(4–6), 756–777. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1744148>
- Bi, X-b., He, H-z., Lin, H-y., & Fan, X-z. (2022). Influence of social support network and perceived social support on the subjective wellbeing of mothers of children with autism spectrum disorder. *Front. Psychol*, 13:835110.
- Fitriasri, A., & Hadjam, N. R. (2019). Subjective Well-Being Ditinjau Dari Forgiveness Dan Proactive Coping pada Ibu Tunggal Karena Perceraian yang Bekerja Sebagai PNS 1 2. *Jurnal Spirits*, 9(1), 24–39.
- Gupta, A., & Kahsyap, S. (2020). Growing up in a Single Family; A Determining Factor of Adolescent's Well-being. *Advanced Journal of Science*, 138-144.
- Irianti, S. (2020). Gambaran Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa Madya. *Psikoborneo*, 8(1), 107–116.
- Jonathan, A. C., & Herdiana, I. (2020). Coping Stress Pascacerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 71-87.
- Lestari, D. W. P. (2019). Subjective Well-Being pada Ibu Tunggal Dewasa Awal yang Bercerai. *Acta Psychologia*, 1(1), 15–22.
- Lumino, R., Ragozini, G., & Vitale, M. P. (2016). Investigating sosial support patterns of single mothers from a sosial network perspective. *International Review of Sosial Research*, 6(4), 182–194.
- Muarifah, A., Widyastuti, D. A., & Fajarwati, I. (2019). The Effect of Sosial Support on Single Mothers' Subjective Well-Being and Its Implication for Counseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(4), 143–149.
- Nurlaela, S. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Orangtua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 109-116,
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *The BMJ*, 372.



- 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
- Rousou, E., Kouta, C., Middleton, N., & Karanikola, M. (2013). Single mothers' self-assessment of health: a systematic exploration of the literature. *International Nursing Review*, 60(4), 425–434.
- Wiranti, & Sudagijono, J. S. (2017). Gambaran Subjective Well-Being pada Single. *Jurnal Experientia*, 5(1), 69–80.
- Yarnoz-Yaben, S., Garmendia, A., & Comino, P. (2015). Looking at the bright side: Forgiveness and subjective well-being in divorced Spanish parents. *J Happiness Stud*.
- Zhou, X., & Taylor, Z. E. (2022). Differentiating the impact of family and friend social support for single mothers on parenting and internalizing symptoms. *Journal of Affective Disorders Reports* 8.



RESPON STRES PENGASUHAN IBU DENGAN ANAK GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME (GSA)

Henny Puji Astuti^{1,2} dan Dewi Retno Suminar¹

¹ Universitas Airlangga

Jalan Airlangga No. 4-6, Surabaya, Jawa Timur

² Universitas Negeri Semarang

Sekaran, Gunungpati, Semarang, Jawa Tengah

henny.puji.astuti-2021@psikologi.unair.ac.id

Abstract

Parenting stress can occur in parents, especially mothers who have children with special needs, including Autism Spectrum Disorder (ASD). Mothers need efforts to assist children with communication difficulties, disorders in social relationships, and behavioral disorders. This study aims to determine the description of parenting stress responses of mothers with children with autism spectrum disorders. The research approach used is qualitative with phenomenological methods. The subjects in this study were three early adult mothers who had children with autism by means of purposive sampling. Data collection techniques using interviews and observation. Data analysis using interactive from Miles and Huberman. The results showed various responses to parenting stress those are, physiological responses (easily tired, easily sick, increased heart rate), cognitive responses (easy to forget, less effective in thinking, problem solving disorders, learning disorders), emotional responses (embarrassed, disappointed, sad, irritable, helpless), and behavioral responses (screaming, hitting, pinching, crying).

Keywords: mother parenting stress, child, autism spectrum disorder.

Abstrak

Stres pengasuhan dapat terjadi pada orang tua, khususnya ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, termasuk Gangguan Spektrum Autisme (GSA). Ibu memerlukan upaya untuk mendampingi anak dengan kesulitan komunikasi, gangguan dalam berhubungan sosial, dan gangguan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran respon stres pengasuhan ibu dengan anak gangguan spektrum autisme. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang ibu usia dewasa awal yang memiliki anak autisme melalui purposif sampling. Teknik pengambilan data dengan menggunakan wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan interaktif dari Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan respon yang beragam terhadap stres pengasuhan, yaitu respon fisiologi (mudah lelah, mudah sakit, detak jantung meningkat), respon kognitif (mudah lupa, kurang efektif dalam berpikir, gangguan problem solving, gangguan belajar), respon emosi (malu, kecewa, sedih, mudah tersinggung, tidak berdaya), dan respon tingkah laku (membentak, memukul, mencubit, menangis).

Kata kunci: stres pengasuhan ibu, anak, gangguan spektrum autisme.

PENDAHULUAN

Anak merupakan karunia dari Tuhan yang akan meneruskan masa depan keluarga dan bangsa. Kehadiran anak disambut dengan suka cita, khususnya orang tua. Keadaan akan berbalik dari kebahagiaan menjadi kesedihan apabila anak yang telah



diharapkan tersebut berbeda dengan anak yang lahir dengan keadaan normal pada umumnya, yaitu anak yang selalu membutuhkan perhatian khusus dari orang tua atau anak berkebutuhan khusus. Geniofam (dalam Budiarti & Hanoum, 2019) menjelaskan bahwa anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki karakteristik berbeda dengan anak normal tanpa selalu menunjukkan perbedaan pada ketidakmampuan mental, emosi, atau fisik. Jenis-jenis anak kebutuhan khusus antara lain adalah tunanetra, tunagrahita, tunarungu, tunadaksa, anak berbakat, retardasi mental, ADHD, dan autisme. Fokus utama pada penelitian ini berkaitan dengan anak yang memiliki gangguan spektrum autisme (GSA).

Gangguan spektrum autisme (GSA) merupakan gangguan perkembangan yang muncul pada anak-anak, umumnya terjadi di bawah usia 4 tahun. American Psychiatric Association (dalam Daulay, 2018) mendefinisikan gangguan spektrum autisme (GSA) sebagai gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan defisit dalam bahasa dan komunikasi, interaksi sosial, bermain dan imajinasi, dengan adanya minat terbatas dan perilaku stereotip yang dilakukan anak. Anak dengan gangguan spektrum autisme suka melakukan tindakan-tindakan yang agresif dan membahayakan dirinya seperti menepuk-nepuk tangannya dengan keras, mengeluarkan suara yang diulang-ulang, menggigit, memukul, menggaruk, dan lain-lain. Maulana (dalam Dewi et al., 2018) menyatakan bahwa segala tindakan yang menurut kita tidak wajar tersebut berasal dari upaya mereka dalam menyampaikan keinginan atau harapan yang tidak dapat mereka ungkapkan kepada orang lain.

Mashabi (dalam Pertiwi et al., 2021) memaparkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *Center of Disease Control and Prevention* pada tahun 2013 bahwa prevalensi autisme di dunia berkisar antara 0.15-0.20%, angka tersebut termasuk Indonesia. Pada skala nasional pendapat Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak atau PPPA (dalam Nurjadin, 2021) perhitungan penyandang autisme yaitu dua kasus baru setiap 1.000 penduduk per-tahun dan 10 kasus per 1.000 penduduk. Jumlah keseluruhan penduduk Indonesia adalah 237,5 juta pada tahun 2018 dengan laju pertumbuhan 1,14% mengacu pada Badan Pusat Statistik 2010 diperkirakan ada 2,4 juta orang penyandang autisme dengan penambahan 500 orang setiap tahunnya.

Meral & Cavkaytar (dalam Karaman, 2018) menyatakan bahwa gangguan spektrum autisme (GSA) mempengaruhi gangguan dalam fungsi perkembangan yang terjadi pada anak, baik dari segi komunikasi, emosional, kognitif, sosial, dan perilaku yang dapat menyebabkan banyak masalah bagi keluarga. Orang tua yang merawat anak autis mengalami stres yang lebih tinggi daripada orang tua yang membesarkan anak dengan masalah perkembangan lain. Oduyemi et al., (2021) menyatakan bahwa ibu memiliki lebih banyak pengalaman dan permasalahan negatif dalam mengasuh anak autis dibandingkan dengan ayah yang berperan mengasuh anak autis karena beberapa anak takut terhadap ayahnya. Berbagai pengalaman negatif tersebut pasti menimbulkan stres yang mempengaruhi keadaan ibu.

Stres pengasuhan menurut Deater-Deckard (dalam Andriani et al., 2019) adalah kondisi *distress* yang dialami individu sebagai hasil dari berbagai tuntutan yang ditanggung. Pendapat lain juga menjelaskan sebagai proses yang membawa



seseorang pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang ditimbulkan tersebut dijadikan sebagai upaya orang tua untuk beradaptasi atas perannya. Menurut Lestari (dalam Munawaroh & Amalia, 2019) beberapa faktor yang melatarbelakangi stres pengasuhan di antaranya adalah faktor internal yang berasal dari kesehatan fisik dan mental orang tua yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme, dan faktor eksternal yang berasal dari keluarga, pasangan, anak, dan lingkungan.

Ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme di Bangladesh mengalami stres pengasuhan yang tinggi akibat kurangnya dukungan sosial dan strategi koping stres (Akter et al., 2020). Selain itu, Deater-Deckard (dalam Daulay, 2018b) menyatakan bahwa stres yang dialami ibu dapat memberikan pengaruh negatif, baik pada ibu maupun anak yang dapat menyebabkan penurunan kualitas perawatan yang diberikan ibu kepada anak. Berdasarkan kasus autisme, Dogangün (dalam Karaman, 2018) menunjukkan bahwa 2/3 anak autisme hidup dengan ketergantungan penuh, terdapat anak yang setengah tergantung karena kehilangan kompetensi, dan hanya 1-2 % hidup mandiri.

Stres pengasuhan yang dialami ibu menunjukkan hasil yang tidak selamanya mempresentasikan reaksi negatif. Adapun reaksi positif yang dimunculkan berupa rasa senang, sayang, keyakinan yang baik atas anaknya, dan upaya yang dilakukan ibu untuk menghadapi stres (Hardi & Sari, 2019). Berdasarkan uraian hasil penelitian yang tidak konsisten, maka penulis ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui respon stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme (GSA). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran respon stres pengasuhan ibu dengan anak gangguan spektrum autisme.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi menurut Subadi (2006) adalah penelitian yang digunakan untuk memahami makna kejadian/peristiwa beserta interaksi pada orang-orang dalam situasi tertentu, selain itu dilakukannya penelitian fenomenologi ini bertujuan untuk memahami makna terhadap suatu kejadian berdasarkan pengalaman sehari-hari.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi. Subjek penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 3 orang ibu berusia 26-30 tahun yang memiliki anak dengan gangguan autisme melalui *purposive sampling*. Subjek penelitian tersebut merupakan 2 ibu dari anak autisme di TK Luar Biasa dan seorang ibu dari SD Luar Biasa yang sesuai dengan kriteria penelitian. Agar seluruh data dapat terjaga kerahasiaannya, maka dilakukan penyamaran identitas subjek penelitian.

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah model Milles dan Huberman, dideskripsikan sebagai teknik analisis data penelitian yang dilakukan secara interaktif melalui tiga tahapan menurut Miles et al., (2014) di antaranya adalah 1) Kondensasi data (*Data condensation*) merupakan proses untuk memilih dan memfokuskan data-data yang penting serta relevan dengan penelitian untuk



mendapatkan data yang dibutuhkan, 2) Penyajian data (*Data display*) dilakukan dengan cara mengorganisir berbagai informasi data lalu disajikan dalam bentuk uraian singkat 3) Kesimpulan (*Verification*) dibuat dengan memberikan penjelasan yang didapat dari informasi-informasi data yang telah ditarik kesimpulannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang didapatkan dari ketiga subjek menunjukkan respon yang beragam terhadap stres pengasuhan, yaitu 1) Respon fisiologi (mudah lelah, mudah sakit, detak jantung meningkat), 2) Respon kognitif (mudah lupa, kurang efektif dalam berpikir, gangguan problem solving, gangguan belajar), 3) Respon emosi (malu, kecewa, sedih, mudah tersinggung, tidak berdaya), dan 4) Respon tingkah laku (membentak, memukul, mencubit, menangis).

Respon-respon yang ditunjukkan ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme (GSA) tersebut dapat dihasilkan dari stres yang dirasakan ibu selama merawat anaknya. Lazarus (dalam Pertiwi et al., 2021b) berpendapat bahwa stres terjadi saat seseorang mengalami tuntutan yang besar melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimiliki untuk melakukan penyesuaian. Pendapat tersebut dapat diketahui bahwa penyebab stres ditimbulkan atas kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan yang tidak dapat direalisasikan oleh individu. Memang selama ini ibu mendapatkan tuntutan yang luar biasa untuk merawat anak khususnya yang mengalami gangguan spektrum autisme, berbagai tuntutan tersebut dapat mengakibatkan tekanan terhadap kehidupannya yang akan mengganggu mobilitas secara pribadi maupun sosial. Tidak jarang banyak ibu yang memutuskan untuk menarik diri dari lingkungan sosial karena banyak stigma-stigma buruk yang menyerang dirinya dan anaknya. Oleh sebab itu, stres pengasuhan yang terjadi pada ibu tersebut menimbulkan beberapa reaksi atau respon yang berhubungan dengan keadaan fisik maupun psikis ibu.

Respon fisiologis adalah salah satu respon individu secara fisik, dalam hal ini respon yang dimaksud adalah berupa mudah lelah, mudah sakit, dan detak jantung meningkat. Alandarlo et al., (dalam Keville et al., 2021) menyatakan bahwa anak yang mengalami gangguan spektrum autisme memiliki tingkat kerumitan tersendiri dalam aspek hidupnya yang sangat berbeda bila dibandingkan dengan anak berkebutuhan khusus lainnya. Hal itulah yang menjadi alasan kuat bagi ibu untuk rela mendedikasikan diri dan bertanggung jawab penuh dalam mengasuh anaknya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Shattnawi et al., (2021) berpendapat bahwa dedikasi dan tanggung jawab yang diberikan ibu lakukan membuat ia mempunyai sedikit waktu untuk luang untuk dirinya sendiri, sehingga ibu hanya fokus kepada kebutuhan anak saja tanpa memperhatikan kebutuhan pribadi untuk menjaga kestabilan kondisi tubuh yang dapat mengakibatkan stres, kelelahan hingga mengalami sakit. Nevid et al. (dalam Hardi & Sari, 2019) menyatakan bahwa stres dapat menurunkan kekebalan tubuh dan menimbulkan beberapa penyakit fisik yaitu gangguan pencernaan sampai penyakit jantung. Menurut Pertiwi et al., (2021b) reaksi fisiologis membuat tubuh memetabolisasi diri untuk fokus menghadapi stres yang dirasakan saat itu. Metabolisme tubuh dari denyut jantung, tekanan darah,



pernapasan dan otot menegang akan meningkat sebagai persiapan untuk kebutuhan energi bagi aktivitas fisik.

Respon lainnya yang dialami ibu adalah **respon kognitif**, secara tidak langsung beberapa ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme mengalami stres yang menimbulkan respon kognitif dalam dirinya. Hal tersebut dapat diketahui ketika ibu terlihat terganggu proses kognitifnya dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan respon mudah lupa, kurang efektif dalam berpikir, gangguan dalam pemecahan masalah (*problem solving*), dan gangguan belajar. Reaksi kognitif dapat berupa keyakinan tentang bahaya atau ancaman yang terkandung dalam suatu peristiwa yang ada penyebabnya, dapat juga berupa pemikiran obsesif dan ketidakmampuan ibu untuk berkonsentrasi (Pertiwi et al., 2021b). Ibu mudah lupa karena terlalu sering memikirkan apa yang terjadi pada kondisi anaknya, berbagai macam konteks berkecamuk di dalam kepala ibu mulai dari hal-hal yang kecil hingga memikirkan kemungkinan yang besar akan terjadi pada anaknya dapat membuat mereka merasa pusing karena tidak dapat mengendalikan keadaan sesuai yang mereka harapkan. Nasir (dalam Muchlisa, 2020) menyatakan bahwa respon kognitif ibu dapat terlihat ketika memiliki pikiran yang kacau dan konsentrasi yang menurun. Hal tersebut juga dapat mengurangi efektivitas daya pikir yang membuat ibu terhambat dalam menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Respon emosi merupakan respon yang umumnya paling awal muncul sejak pertama kali ibu mendapatkan hasil diagnosis keadaan anak, bahkan butuh waktu cukup lama bagi ibu agar dapat meredam berbagai perasaan untuk menerima keadaan anaknya yang menderita gangguan spektrum autisme (GSA). Selain itu, emosi juga berhubungan dengan interpretasi lingkungan yang berhubungan dengan kebutuhan, tujuan, harapan dan kekhawatiran yang menentukan bagaimana respon emosional seseorang (Pertiwi et al., 2021b). Respon ini muncul sangat luas menyangkut perasaan yang dialami oleh individu. Archi et al., (2021) menyatakan bahwa sebagian besar orang tua tidak dapat menerima fakta mengenai keadaan anaknya yang didiagnosis sebagai anak kebutuhan khusus, terutama pada orang tua yang memiliki anak autisme. Respon emosi yang diluapkan merupakan bentuk dari pikiran ibu terhadap lingkungan paling banyak dirasakan saat mengetahui anaknya tidak tumbuh sebagai anak normal pada umumnya.

Ibu mengalami perasaan sedih dan kecewa atas kondisi yang terjadi pada seseorang yang sangat berharga dalam hidupnya. Hal ini merupakan harapan yang tidak pernah terpikirkan sama sekali. Ada yang belum dapat menerima kenyataan dan cenderung menyalahkan takdir yang telah Tuhan berikan. Selain itu, stigma negatif yang didapatkan dari lingkungan sosial menimbulkan perasaan ibu yang mudah tersinggung dan marah-marah ketika orang lain menyinggung dirinya dan selalu mempermasalahkan keadaan anaknya (Aurelia et al., 2022). Bahkan reaksi terekstrim yang diberikan ibu adalah rasa tidak berdaya terhadap semua yang terjadi, Jackson et al., (2020) menyatakan bahwa ketika ibu menceritakan kekhawatirannya atau saat berkonsultasi kepada profesional, mereka merasa tidak didengar hingga terjadi kerusakan hubungan serta hilangnya kepercayaan kepada para tenaga profesional. Ibu merasa putus asa dan tidak mengerti apa yang harus



mereka lakukan untuk memberikan yang terbaik bagi anaknya. Papadopoulos (2021) menyatakan bahwa ibu juga merasakan frustrasi atas keadaan yang menimpanya, tidak menemukan seseorang yang dapat diandalkan untuk membantu, dan tidak kunjung mendapatkan solusi yang akhirnya akan memungkinkan untuk melakukan tindakan menyakiti diri.

Hardi & Sari (2019) berpendapat bahwa **respon tingkah laku** dari stres pengasuhan ibu dapat dibedakan menjadi dua yakni respon tingkah laku *fight* yaitu melawan situasi yang menekan secara langsung dan respon tingkah laku *flight* yang berarti menghindari situasi yang menekan. Kedua respon ini bersifat ekstrem karena berkaitan dengan munculnya suatu perilaku baru sebagai upaya untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi stres yang dialami. Adams et al., (dalam Keville et al., 2021) menambahkan bahwa anak autis sering melakukan hal-hal yang bersifat agresif dan membahayakan dirinya, namun tak jarang juga ibu sering mendapatkan amukan karena mulai jengah dan lelah. Agar mencegah anak autisme melakukan tindakan-tindakan yang membahayakan, tak jarang ibu meluapkan dengan memberikan respon tingkah laku yang bersifat negatif yaitu membentak, memukul, mencubit agar anak dapat dikontrol perilaku mereka. Ibu juga dapat memberikan respon *flight* dengan cara menangis untuk menarik diri dari perilaku kasar/negatif anak. Gong et al. (dalam Munawaroh & Amalia, 2019) menyatakan bahwa ketika ibu merasa emosi, ia akan menghindari kontak fisik terhadap anaknya untuk menghindari kecemasan.

SIMPULAN

Ketika merawat dan mengasuh anak dengan gangguan spektrum autis, ibu mendapatkan banyak tantangan berupa stres pengasuhan. Respon stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme terdiri dari 1) Respon fisiologi; mudah lelah, mudah sakit, detak jantung meningkat, 2) Respon kognitif; mudah lupa, kurang efektif dalam berpikir, gangguan problem solving, gangguan belajar, 3) Respon emosi; malu, kecewa, sedih, mudah tersinggung, tidak berdaya, 4) Respon tingkah laku; membentak, memukul, mencubit, menangis. Saran bagi ibu, stres pengasuhan dapat terjadi pada ibu dengan anak autisme, sehingga diharapkan seorang ibu untuk menerima kondisi anak serta belajar lebih banyak untuk dapat melakukan pendampingan dengan baik. Saran untuk peneliti selanjutnya, pengalaman ibu dengan anak autisme tidak terbatas hanya pada stres pengasuhan, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggali informasi lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada promotor, Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog. yang telah menjadi rekan dalam berdiskusi dan memberikan semangat dalam menempuh pendidikan di Program Doktor Psikologi Universitas Airlangga.



DAFTAR PUSTAKA

- Akter, S., Khatun, S., & Biswa, H. (2020). Parenting Stress of Mothers of Childs with Autism in Bangladesh. *IOSR: Journal of Nurshing and Health Service*, 9(4), 6–14. <https://doi.org/DOI:10.9790/1959-0904120614>
- Andriani, D., Sumintarja, E., & Abdurachman, M. (2019). Parenting Stress dan Parenting Alliance pada Ibu yang Menjadi Warga Binaan Pemasyarakatan. *Journal of Psychological Sciences and Profession*, 3(3), 161–166. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/23773/12188>
- Archi, A., Sri, A., Waridlatul, A., Fatmawati, A., Amalia, A., Tri, A., Ratna, A., Artiga, C., Tiara, D., Munif, B., & Erna, F. D. (2021). Pengalaman Orang Tua dalam Merawat Anak Berkebutuhan Khusus: Literature Review. *Profesional Health Journal*. (Vol. 3, Issue 1). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJAdistyArchydck,PengalamanOrangtuadalammerawatananakKebutuhanKhusus...>
- Aurelia, C., Siregar, M., & Marpaung, W. (2022). *Gambaran Psychological Well Being Orang Tua yang Memiliki Anak Autistic Spectrum Disorder (ASD)*. 7(4).
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping Stres dan Dukungan Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 44–61.
- Daulay, N. (2018a). Parenting Stress of Mothers in Children with Autism Spectrum Disorder: A Review of the Culture in Indonesia. *KnE Social Sciences*, 3(5), 453. <https://doi.org/10.18502/KSS.V3I5.2349>
- Daulay, N. (2018b). Parenting Stress of Mothers in Children with Autism Spectrum Disorder: A Review of the Culture in Indonesia. *KnE Social Sciences*, 3(5), 453. <https://doi.org/10.18502/KSS.V3I5.2349>
- Dewi, R., Inayatillah, & Yullyana, R. (2018). Pengalaman Orangtua dalam Mengasuh Anak Autis. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3(2), 288–301. <https://www.goaceh.co/berita/baca/2016/11/29>
- Hardi, N., & Sari, F. (2019). Parenting Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Autis.. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 21–36. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1355/1151>
- Jackson, L., Keville, S., & Ludlow, A. K. (2020). Mothers' Experiences of Accessing Mental Health Care for their Child with an Autism Spectrum Disorder. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 534–545. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01662-8>
- Karaman, Ö. (2018). Effect of stress-response psycho-training on the stress levels of mothers with autistic children. *Universal Journal of Educational Research*, 6(3), 571–575. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060320>
- Keville, S., Meek, C., & Ludlow, A. K. (2021). Mothers' perspectives of co-occurring fatigue in children with autism spectrum disorders. *Fatigue:*



- Biomedicine, Health and Behavior*, 9(4), 209–226.
<https://doi.org/10.1080/21641846.2021.2008169>
- Miles, M., Huberman, M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook - Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, Johnny Saldana - Google Buku*. SAGE Publication.
<https://books.google.co.id/books?id=p0wXBAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Muchlisa, N. (2020). Coping Strategies Used By Mothers in Children with Autism. In *2238 Indian Journal of Public Health Research & Development* (Vol. 11, Issue 03).
- Munawaroh, L., & Amalia, S. (2019). Keberfungsian Keluarga Dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Autistic Spectrum Disorder (ASD). *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 249–271.
<http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/article/view/Mun/2344>
- Nurjadin, N. (2021). Pendekatan Desain untuk Fasilitas Pendidikan bagi Anak Penyandang Autisme: Studi Kasus AGCA Center Kediri. *Jurnal EDimensi Arsitektur Petra*. <https://publication.petra.ac.id/index.php/teknik-arsitektur/article/view/11608>
- Oduyemi, A. Y., Okafor, I. P., Eze, U. T., Akodu, B. A., & Roberts, A. A. (2021). Internalization of stigma among parents of children with autism spectrum disorder in Nigeria: a mixed method study. *BMC Psychology*, 9(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00687-3>
- Papadopoulos, D. (2021). Mothers' experiences and challenges raising a child with autism spectrum disorder: A qualitative study. *Brain Sciences*, 11(3), 1–16.
<https://doi.org/10.3390/brainsci11030309>
- Pertiwi, I. A., Maràt, S., & Soetikno, N. (2021a). *Autistic Children Parenting Stress A Study on Parents Taking Caring of Children with Autism during the COVID-19 Pandemic*.
- Pertiwi, I. A., Maràt, S., & Soetikno, N. (2021b). *Autistic Children Parenting Stress A Study on Parents Taking Caring of Children with Autism during the COVID-19 Pandemic*.
- Shattnawi, K. K., Bani, Saeed, W. M., Al-Natour, A., Al-Hammouri, M. M., Al-Azzam, M., & Joseph, R. A. (2021). Parenting a Child With Autism Spectrum Disorder: Perspective of Jordanian Mothers. *Journal of Transcultural Nursing*, 32(5), 474–483. <https://doi.org/10.1177/1043659620970634>
- Subadi, T. (2006). *5. Metode Penel. Kualitatif*. Penerbit Muhammadiyah University Press.



CLUSTER 8



EFEKTIVITAS PELATIHAN FUNGSIONAL STATISTISI DENGAN METODE DARING

Artha Satwika¹, Tri Nugrahadi², Arezia Magdalyn³

¹Badan Pusat Statistik,
Jl. Dr. Sutomo No.6-82 Jakarta Pusat
^{2,3} Pusat Pendidikan dan Pelatihan BPS
Jl. Raya Jagakarsa No. 70 Jakarta Selatan

artha@bps.go.id

Abstract

Functional Statistics Training is a one of Statistician Functional Officers development which aims to provide knowledge related to implementing Statistician regulations, Statistical activities, documentation and reporting of statistical activities. The Covid-19 pandemic condition prompted the BPS Education and Training Center to carry out this training using online methods. Therefore, this study was conducted to determine the effectiveness of training using online method. The model used is Kirkpatrick's Four Level Evaluation with mixed research methods between quantitative and qualitative. Quantitative method was used to evaluate the reaction level, learning level and behavioral levels using Likert scale and Wilcoxon test. while qualitative research is used to explore result level and analysis of constraints. The data used are primary data from 53 training participants. The results showed that the effectiveness of training was very high which was indicated by the aspect value above 80% and the differences in learning outcomes and attitudes before and after attend training. However, there are still some obstacles such as internet signal, limited learning time, lack of interaction between fellow participants and the instructor, and the low focus on learning participants.

Keywords: online; training; effectiveness; kirkpatrick; development.

Abstrak

Pelatihan Fungsional Statistisi merupakan salah satu bentuk pengembangan Pejabat Fungsional Statistisi yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait peraturan pelaksanaan, teknis butir kegiatan, dan tata cara dokumentasi dan pelaporan kegiatan statistik. Kondisi pandemi Covid-19 mendorong Pusdiklat BPS untuk melaksanakan pelatihan ini secara daring. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauhmana efektivitas penerapan metode daring dalam pelaksanaan pelatihan. Model yang digunakan adalah *The Four Level Evaluation Kirkpatrick* dengan metode penelitian campuran antara kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk mengevaluasi level reaksi, level belajar dan level perilaku dengan skala likert dan uji wilcoxon. sedangkan penelitian kualitatif digunakan untuk menggali level hasil dan analisis kendala. Data yang digunakan adalah data primer dari 53 peserta diklat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat efektivitas diklat sangat tinggi yang ditandai dengan nilai aspek di atas 80% dan adanya perbedaan hasil belajar dan sikap sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan. Namun demikian, masih terdapat beberapa kendala, antara lain sinyal internet, keterbatasan waktu pembelajaran, kurangnya interaksi antar sesama peserta maupun dengan pengajar, serta rendahnya fokus belajar peserta.

Kata kunci: daring; pelatihan; efektivitas; kirkpatrick; pengembangan



PENDAHULUAN

Di era disrupsi saat ini, segala sesuatu harus bergerak cepat dalam upaya merespon berbagai perubahan. Untuk menghadapi tuntutan tersebut, pengembangan pegawai merupakan suatu keharusan. Menurut Sedarmayanti (2017), pengembangan pegawai merupakan kegiatan yang harus dilaksanakan organisasi agar pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan pegawai sesuai dengan tuntutan pekerjaan yang dilakukan. Kegiatan pengembangan pegawai dapat diwujudkan melalui pengembangan karir, serta pendidikan dan pelatihan (Sedarmayanti, 2017).

Sebagai pegawai ASN yang memiliki tugas dan fungsi yang berkaitan dengan pelayanan Statistik, Pejabat Fungsional Statistisi memerlukan pengembangan kompetensi dalam menjalankan tugas-tugas statistiknya. Berdasarkan Peraturan Menteri PAN dan RB Nomor 13 tahun 2019 tentang Pengusulan, Penetapan, dan Pembinaan Jabatan Fungsional Pegawai Negeri Sipil, disebutkan bahwa untuk meningkatkan kompetensi dan profesionalisme, pejabat fungsional wajib diikutsertakan dalam pelatihan. Pelatihan yang dimaksud antara lain dalam bentuk pelatihan fungsional dan pelatihan teknis sesuai bidang tugas jabatan fungsionalnya.

Pelatihan fungsional untuk Jabatan Fungsional Statistisi adalah pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait peraturan pelaksanaan Jabatan Statistisi, peraturan teknis butir kegiatan, serta tata cara dokumentasi dan pelaporan kegiatan statistik. Pelatihan Fungsional Statistisi merupakan pelatihan fungsional yang wajib diikuti dan menjadi prasyarat bagi seorang ASN yang akan menduduki Jabatan Fungsional Statistisi.

Sejak adanya pembatasan kegiatan akibat pandemi COVID 19, sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020, terjadi perubahan besar dalam metode pemberian Pelatihan Fungsional Statistisi. Pelatihan Fungsional Statistisi yang semula menggunakan metode klasikal, dengan adanya pembatasan kegiatan tersebut, maka pelatihan ini diselenggarakan secara daring.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, daring dapat diartikan dalam jaringan, terhubung melalui jejaring komputer, internet, dan sebagainya. Dengan demikian, daring dapat diartikan sebagai penggunaan internet untuk menyampaikan materi pembelajaran yang dikenal sebagai *e-learning*. Menurut Thien (2021), dalam lingkungan pembelajaran virtual, pembelajaran dapat dilakukan secara sinkronus dan asinkronus. Cara penyampaian materi untuk sistem pembelajaran ini dapat berbentuk sinkronus di mana peserta dan instruktur dapat berinteraksi satu sama lain secara *real time*, atau asinkronus di mana peserta ditugaskan untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan (Andrade, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian dari Elayan (2021), untuk mengadopsi pembelajaran daring, infrastruktur yang kuat dan sesuai harus disediakan, pembelajaran daring cenderung fokus pada teori dan kurang untuk materi yang memerlukan praktikum. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sumita Das (2021), yang menyebutkan bahwa pembelajaran daring menuntut pengetahuan dasar tentang komputer dan aplikasinya, pola pikir positif, fasilitas internet, dan fasilitas jaringan. Pembelajaran daring merupakan konsep lama untuk negara maju, sebaliknya bagi negara



berkembang, sehingga membutuhkan perencanaan yang tepat, pelatihan, efektivitas pelaksanaan, dan evaluasi.

Efektivitas metode pelatihan klasikal dan *e-learning* pernah diteliti oleh Munajatisari (2014). Hasilnya, biaya pelatihan dengan metode *e-learning* lebih murah dibanding klasikal. Namun, pelatihan metode klasikal lebih efektif. Kriteria efektif yang digunakan dalam mengevaluasi pelatihan dan pengembangan menurut Mangkuprawiro dalam Widodo (2015) berfokus pada proses dan *outcome*.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mengevaluasi pelatihan, yaitu:

- a. Reaksi peserta terhadap muatan isi dan proses pembelajaran yang telah dilaksanakan dari sangat tidak puas sampai dengan sangat puas.
- b. Pengetahuan dari pembelajaran yang diperoleh melalui pengalaman pelatihan dan pengembangan dari sangat kurang sampai sangat meningkat.
- c. Perubahan dalam perilaku yaitu dari sikap dan keterampilan yang dihasilkan.
- d. Hasil atau perbaikan terukur pada individual dan organisasi seperti menurunnya perputaran karyawan, kecelakaan kerja, dan ketidakhadiran (Widodo, 2015)

Hal tersebut sejalan dengan model *The Four Level Evaluation* yang dikembangkan oleh Donald Kirkpatrick. Empat tahap evaluasi tersebut sebagai berikut:

a. *Reaction Level*

Evaluasi terhadap reaksi peserta pelatihan adalah untuk mengukur kepuasan peserta pelatihan terhadap penyelenggaraan pelatihan. Pelatihan dianggap berkualitas jika dapat memenuhi harapan peserta. Kepuasan peserta dapat dilihat dari berbagai aspek, yaitu materi yang diberikan, teknik penyampaian materi, media pembelajaran yang digunakan, jadwal kegiatan hingga penyediaan konsumsi pelatihan.

b. *Learning Level*

Learning can be defined as the extent to which participant change attitudes, improve knowledge, and/or increase skill as a result of attending program (Kirkpatrick, 2006). Maksudnya, bahwa dalam pengukuran pembelajaran peserta ditentukan oleh pengetahuan yang diperoleh, perubahan sikap, dan peningkatan keterampilan. Tujuan evaluasi pada tahap ini adalah mengukur sampai sejauhmana materi yang diberikan selama pelatihan dapat dipahami, dihayati, dan diingat oleh para peserta (Widodo, 2018). Evaluasi yang dapat dilakukan pada tahap ini adalah *pre-test* dan *post-test* yang dapat berupa tes tertulis atau praktek. Hal ini sejalan dengan pendapat Cox J yang dikutip oleh Widodo (2018), yaitu jika kemampuan peserta setelah mengikuti pelatihan meningkat secara signifikan, artinya program secara aktual menyebabkan terjadinya perbedaan kemampuan, sehingga proses pembelajaran yang dilakukan dapat dinyatakan telah mencapai tujuan pembelajaran.

c. *Behavior Level*

Behavior can be defined as the extent to which change in behavior has occurred because the participant attend the training program (Kirkpatrick, 2006). Level ini bertujuan untuk mengukur sampai sejauhmana pengetahuan dan keterampilan diaplikasikan. Menurut Widodo (2018) "evaluasi level tiga dapat



dilakukan dengan beragam cara, antara lain dengan melakukan survei terhadap atasan alumni diklat. Survei bisa dilakukan melalui email, surat, atau sarana lainnya. Atau bisa juga dilakukan dengan survei atau wawancara 360 derajat kepada alumni diklat, atasan alumni, rekan kerja dan bawahan atau orang lain yang mengetahui perilaku peserta diklat, apakah ada perubahan perilaku setelah mengikuti diklat."

d. *Result Level*

Result can be defined as the final results that occurred because the participants attend the program (Kirkpatrick, 2006). Pada level ini evaluasi dilakukan terhadap dampak dari pelaksanaan program. Menurut Widodo (2018) "pendekatan lain untuk mengevaluasi pelatihan dan pengembangan melibatkan penentuan sampai dimana program-program tersebut telah mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan dan secara nyata berdampak pada kinerja."

Evaluasi pelatihan sangat penting. Kirkpatrick dalam Lestyowati dan Rahmi (2021) mengemukakan alasan pentingnya evaluasi, yaitu:

- a. Untuk meyakinkan suatu pelatihan dapat diteruskan atau tidak,
- b. Untuk menunjukkan bagaimana suatu pelatihan berkontribusi dalam mencapai tujuan organisasi,
- c. Untuk mendapatkan informasi yang dapat digunakan untuk perbaikan program pelatihan.

Mengingat pentingnya pelatihan fungsional bagi pejabatnya dan materi pelatihan yang berbentuk teori dan praktik, maka muncul pertanyaan:

1. Bagaimanakah efektivitas pelatihan dan kendala yang dihadapi pada saat Pelatihan Fungsional Statistisi dengan metode daring?
2. Apa saja kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan Pelatihan Fungsional Statistisi dengan metode daring?

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan tersebut, dengan meneliti tentang efektivitas Pelatihan Fungsional Statistisi dengan metode daring.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data campuran, dengan menggabungkan hasil analisis data kuantitatif dan kualitatif (Malini, 2020), untuk melakukan interpretasi secara keseluruhan sehingga diperoleh analisis yang komprehensif.

Responden dalam penelitian ini sebanyak 53 peserta Pelatihan Fungsional Statistisi Angkatan I Tahun 2022 dan 5 orang sekretariat Jabatan Fungsional Statistisi BPS Provinsi sebagai informan penelitian. Informan adalah orang yang digunakan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian (Moleong, 2017).

Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder hasil penilaian pengajar dari Pusdiklat BPS. Variabel, dimensi dan indikator yang digunakan adalah sebagai berikut:



Tabel 1.
Variabel, Dimensi dan Indikator

Variabel	Dimensi	Indikator
(1)	(2)	(3)
Level Reaksi	a. Kebutuhan Pelatihan	<ul style="list-style-type: none">• Manfaat pelatihan• Relevansi dengan pekerjaan• Relevansi mata pelajaran dengan pekerjaan• Kejelasan sistem penyelenggaraan• Penjelasan tujuan dan sasaran
	b. Materi	<ul style="list-style-type: none">• Keterkaitan materi• Kekinian materi• Kemanfaatan materi• Penerapan materi pelatihan• Desain dan struktur materi
	c. Instruktur	<ul style="list-style-type: none">• Kelengkapan bahan ajar• Sistematika penyajian• Kemampuan penyajian• Ketepatan waktu kehadiran• Penguasaan metode dan sarana• Sikap dan perilaku• Cara menjawab pertanyaan• Penggunaan bahasa• Pemberian motivasi• Kerapihan berpakaian• Kerjasama antar pengajar
	d. Media	<ul style="list-style-type: none">• LMS Warkop• Kemudahan LMS• Kelengkapan fitur LMS• Desain LMS• Pedoman LMS• Kesesuaian sarana LMS• Pelayanan admin LMS• Media LMS• Media belajar



	e. Waktu Penyelenggaraan	<ul style="list-style-type: none"> • Kesiapan sarana PJJ • Alokasi waktu pelatihan • Waktu untuk diskusi • Alokasi waktu • Efektivitas
	f. Fasilitas	<ul style="list-style-type: none"> • Kelengkapan bahan diklat • Administrasi pelatihan • Pelayanan penyelenggaraan
Level Pembelajaran	a. pengetahuan diperoleh	• Nilai <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>
	b. perubahan sikap	• Nilai disiplin, kerjasama dan prakarsa
	c. peningkatan keterampilan	• Nilai praktikum penyusunan DUPAK
Level Perilaku	a. Pengetahuan	<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan terkait peraturan statistisi • Pengetahuan terkait butir kegiatan
	b. Keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan terkait tata cara pendokumentasian dan pelaporan kegiatan statistik
Level Hasil	Pencapaian tujuan pelaksanaan diklat	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta telah memenuhi syarat pengangkatan dalam Jabatan Fungsional Statistisi. • Peserta mampu menyusun dokumentasi kegiatan Statistik

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner (*feedback* peserta setelah pelatihan), wawancara mendalam (*indepth interview*) dan observasi/ pengamatan.

Teknik analisis data yang dilakukan:

1. Analisis tingkat efektivitas dengan menggunakan skala likert. Kriteria nilai aspek yang digunakan dalam analisis ini disajikan pada Tabel 2:

Tabel 2.
Interval Nilai Aspek dan Kategori Tingkat Efektivitas

Interval Nilai Aspek	Kategori Tingkat Efektivitas
(1)	(2)
$0 < NA \leq 20$	Sangat Rendah



$20 < NA \leq 40$	Rendah
$40 < NA \leq 60$	Sedang
$60 < NA \leq 80$	Tinggi
$80 < NA \leq 100$	Sangat Tinggi

2. Analisis Data Kualitatif

Wilcoxon Signed Rank Test merupakan uji non parametrik yang digunakan untuk mengukur perbedaan 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval dengan asumsi normalitas dalam data tidak terpenuhi (tidak normal). Hipotesis yang digunakan adalah:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan hasil belajar dan sikap sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan

H_1 : Terdapat perbedaan hasil belajar dan sikap sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan

Rumus Wilcoxon Signed Rank Test adalah:

$$Z = \frac{T^+ - \frac{N(N+1)}{4}}{\sqrt{N \frac{(N+1)(2N+1)}{24}}}$$

Keterangan:

T^+ : Jumlah ranking positif

N: Jumlah sampel

Daerah kritis H_0 ditolak jika nilai absolut dari Z hitung > nilai $Z_{2/\alpha}$

3. Analisis Data Kualitatif

Menurut Moleong (2017), proses analisis data kualitatif dimulai dengan menelaah data yang tersedia dari berbagai sumber. Hasil telaah data kemudian direduksi sehingga diperoleh ringkasan dari hasil wawancara maupun pengamatan. Setelah itu menyusun abstraksi dalam satu satuan, selanjutnya dilakukan kategorisasi dan pengkodean. Tahap terakhir pada analisis data kualitatif adalah mengadakan pemeriksaan keabsahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis terhadap efektivitas Pelatihan Fungsional Statistisi dengan metode daring, dengan menggunakan *The Four Level Evaluation*, diperoleh hasil sebagai berikut:

a. *Reaction Level*

Berdasarkan hasil *feedback* dari 53 peserta pelatihan, menunjukkan bahwa aspek kebutuhan pelatihan, materi, instruktur, media belajar, waktu penyelenggaraan, dan fasilitas, masing-masing memiliki nilai aspek di atas 80%. Nilai aspek dan kategori tingkat reaksi untuk masing-masing aspek disajikan pada tabel berikut:



Tabel 3.
 Hasil Analisis Aspek Reaksi

Aspek	Rata-Rata Skor	Nilai Aspek	Klasifikasi Nilai	Kategori Tingkat Reaksi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Kebutuhan pelatihan	4,525	90,491	80 < NA ≤ 100	Sangat Tinggi
Materi	4,499	89,973	80 < NA ≤ 100	Sangat Tinggi
Instruktur	4,497	89,939	80 < NA ≤ 100	Sangat Tinggi
Media Belajar	4,388	87,750	80 < NA ≤ 100	Sangat Tinggi
Waktu penyelenggaraan	4,462	89,245	80 < NA ≤ 100	Sangat Tinggi
Fasilitas	4,447	88,931	80 < NA ≤ 100	Sangat Tinggi
Rata-Rata Nilai Aspek Reaksi	4,469	89,388	80 < NA ≤ 100	Sangat Tinggi

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata nilai aspek pada level reaksi sebesar 89,388%, dan berada pada kategori sangat tinggi, menunjukkan kepuasan yang tinggi dari para peserta terhadap penyelenggaraan pelatihan. Pelatihan dianggap efektif dan berkualitas apabila pelatihan dapat memenuhi harapan peserta pelatihan.

Di sisi lain, sebagian peserta merasa bahwa pelatihan secara klasikal akan lebih efektif. Hal ini dikarenakan adanya beragam kendala yang dihadapi peserta selama pelatihan, antara lain sinyal internet yang kurang baik, kurangnya waktu pembelajaran, rendahnya interaksi dengan pengajar, peserta sulit fokus karena masih diberi tugas pekerjaan kantor.

b. *Learning Level*

Evaluasi pada tahap mengukur sampai sejauhmana materi yang diberikan selama pelatihan dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* peserta. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah:

H₀: Tidak terdapat perbedaan hasil belajar sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan

H₁: Terdapat perbedaan hasil belajar sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan
 Hipotesis tersebut kemudian diuji dengan menggunakan uji Wilcoxon dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.
 Uji Hipotesis Wilcoxon Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	8 ^a	11.75	94.00
Negative Ranks			



Positive Ranks	40 ^b	27.05	1082.00
Ties	5 ^c		
Total	53		

- a. Post Test < Pre Test
- b. Post Test > Pre Test
- c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-5.091 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Uji Hipotesis pada Tabel 4. menunjukkan bahwa nilai Asymp Sig (2 tailed) kurang dari batas penelitian (0,05) sehingga keputusan dari hipotesis tersebut adalah tolak H₀, berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar dan sikap sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan. Hasil tersebut diperkuat dengan adanya gap nilai *pre-test* dan *post-test*. Dari 53 peserta pelatihan, 40 diantaranya memiliki nilai *post test* lebih tinggi dari *pre- test*, sebanyak 8 peserta memiliki nilai *post test* lebih rendah dari *pre-test*, dan sisanya (5 peserta) bernilai sama.

Selain aspek pengetahuan, evaluasi hasil belajar juga memperhatikan aspek sikap dan keterampilan peserta. Aspek sikap peserta dinilai oleh pengajar atas kedisiplinan, kerjasama, dan prakarsa setiap peserta. Adapun nilai aspek keterampilan diperoleh dari nilai penyusunan Daftar Usul Penetapan Angka Kredit (DUPAK). Nilai rata-rata untuk kedua aspek tersebut adalah:

Tabel 5.

Nilai Rata-Rata Aspek Sikap dan Perilaku

	Aspek Sikap			Aspek
	Disiplin	Kerjasama	Prakarsa	Keterampilan
	(1)	(2)	(3)	(4)
Nilai Rata-Rata	85	84	86	85

Dari Tabel 5 menunjukkan bahwa aspek sikap peserta pelatihan baik disiplin, kerjasama, maupun prakarsa memiliki rata-rata nilai pada kategori baik. Demikian halnya pada aspek keterampilan, peserta pelatihan mampu menyusun DUPAK dengan baik.



Peningkatan kemampuan peserta secara signifikan setelah mengikuti pelatihan menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran atau dengan kata lain pelatihan terlaksana secara efektif pada aspek level belajar.

c. *Behavior Level*

Pada level perilaku, evaluasi bertujuan untuk mengukur sampai sejauh mana pengetahuan dan keterampilan diaplikasikan. Pengetahuan dan keterampilan yang ingin diketahui adalah pengetahuan tentang peraturan Jabatan Fungsional Statistisi, pengetahuan tentang butir kegiatan Statistisi, dan tata cara dokumentasi dan pelaporan kegiatan Statistik. Evaluasi pada level ini menggunakan hasil survei terhadap peserta pelatihan Statistisi angkatan I yang telah menyelesaikan pelatihannya pada awal bulan April 2022. Hasil survei tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 6.

Hasil Analisis Aspek Perilaku Peserta Pelatihan Statistisi

Indikator	Nilai	Klasifikasi Nilai	Kategori
(1)	(2)	(3)	(4)
Memiliki perubahan pengetahuan terkait peraturan statistisi	78,065	$60 < NA \leq 80$	Tinggi
Memiliki perubahan pengetahuan terkait butir kegiatan	77,419	$60 < NA \leq 80$	Tinggi
Memiliki perubahan pengetahuan terkait tata cara pendokumentasi- an dan pelaporan kegiatan statistik	77,419	$60 < NA \leq 80$	Tinggi
Rata-Rata	77,634	$60 < NA \leq 80$	Tinggi

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa pelatihan fungsional statistisi memiliki tingkat efektivitas yang tinggi ditinjau dari perubahan pengetahuan terkait peraturan Jabatan Fungsional Statistisi, butir kegiatan statistik, dan perubahan pengetahuan tentang tata cara pendokumentasian dan pelaporan kegiatan statistik. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata indikator sebesar 77,634% yang berada pada kategori efektivitas tinggi.

d. *Result Level*

Evaluasi pada level ini adalah evaluasi terhadap dampak dari pelaksanaan program. Pendekatan yang digunakan untuk mengevaluasi pelatihan melibatkan penentuan sampai dimana hasil pelatihan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan akhir dari pelatihan ini adalah peserta pelatihan segera mendokumentasikan dan melaporkan kegiatan statistiknya dalam bentuk DUPAK serta segera mengusulkan penilaian dan pengangkatan dalam jabatan fungsional Statistisi.

Berdasarkan hasil survei terhadap peserta pelatihan fungsional Statistisi angkatan I yang telah menyelesaikan pelatihannya pada awal bulan April 2022,



diperoleh informasi bahwa sebanyak 77% peserta belum menyusun DUPAK dan hanya 22% peserta yang sudah menyusun DUPAK. Hal tersebut telah dikonfirmasi kepada sekretariat jabatan fungsional BPS Provinsi dan diperoleh informasi bahwa peserta pelatihan belum ada yang mengusulkan penilaian DUPAK ke Sekretariat Jabatan Fungsional BPS Provinsi. Menurut sekretariat, peserta belum menyerahkan penilaian karena kesibukan akan pekerjaan yang sedang dilakukan dan karena tidak adanya arahan batas waktu penyusunan DUPAK setelah selesainya pelatihan fungsional Statistisi.

Belum tercapainya tujuan dari pelatihan tersebut maka perlu memberi tambahan waktu untuk melakukan evaluasi kembali pada level ini. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Donald L. Kirkpatrick (2006) bahwa salah satu cara untuk melakukan evaluasi pada level dampak adalah dengan memberikan waktu untuk hasil yang akan dicapai dan ulangi pengukuran pada waktu yang tepat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi pelatihan dengan menggunakan empat level Kirkpatrick yang disampaikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan fungsional statistisi yang diselenggarakan dengan metode daring memiliki efektifitas yang tinggi. Pada tingkat pertama reaksi terlihat dari aspek kebutuhan pelatihan, materi, instruktur, media belajar, waktu penyelenggaraan dan fasilitas pelatihan menunjukkan nilai rata-rata yang sangat tinggi. Pelatihan fungsional statistisi dapat memberikan pengaruh tersendiri bagi peserta pelatihan dan mampu memberikan manfaat terhadap peserta pelatihan.

Pada level kedua yaitu pembelajaran, penilaian evaluasi dilakukan terhadap nilai *pre test* dan *pos test* yang dikerjakan oleh setiap peserta pelatihan. Berdasarkan hasil uji hipotesis terlihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar dan sikap sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan. Dari 53 peserta pelatihan fungsional sebanyak 75.5% peserta memiliki nilai *post test* lebih tinggi dari pada *pre test* dan 9.4% peserta memiliki nilai *post test* yang sama dengan nilai *pre test*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta pelatihan dapat menangkap dan memahami materi yang telah disampaikan oleh fasilitator.

Pada level selanjutnya yaitu perilaku, evaluasi dilakukan terhadap pengetahuan tentang peraturan Jabatan Fungsional Statistisi, pengetahuan tentang butir kegiatan Statistisi, dan tata cara dokumentasi dan pelaporan kegiatan Statistik. Berdasarkan hasil evaluasi terlihat bahwa pelatihan fungsional statistisi memiliki nilai rata-rata indikator yang berada pada kategori efektivitas tinggi. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan sikap perilaku peserta pelatihan yang positif setelah mendapatkan materi pembelajaran pada pelatihan fungsional statistisi.

Tingkat teratas pada model evaluasi Kirkpatrick adalah dengan mengevaluasi hasil pelatihan secara keseluruhan. Pada level ini dilakukan evaluasi terhadap dampak dari pelaksanaan program pelatihan fungsional statistisi. Terlihat bahwa pelatihan fungsional Statistisi yang diselenggarakan dengan metode daring memiliki efektifitas yang tinggi. Terlihat bahwa berdasarkan hasil survei terhadap peserta



pelatihan fungsional Statistisi angkatan I yang telah menyelesaikan pelatihannya diperoleh informasi bahwa sebanyak 77% peserta dapat mencapai tujuan akhir dari pelatihan, sedangkan sisanya hanya memerlukan tambahan waktu saja untuk memperoleh hasil yang akan dicapai.

Beberapa kendala yang dihadapi peserta ketika pelatihan yang dilakukan secara daring yaitu jaringan internet yang kurang baik di wilayah tertentu, waktu pembelajaran yang perlu ditambah pada materi tertentu, interaksi pengajar dan peserta yang terbatas. Kendala tersebut dapat diatasi dengan menyediakan fasilitas koneksi internet tambahan baik dengan paket data seluler, menambah waktu pembelajaran, dan menciptakan suasana belajar yang *fun learning*. Suasana belajar tersebut dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu memberikan *ice breaking* disaat-saat tertentu, memberikan kuis *online* yang menyenangkan maupun interaktif, tugas dan diskusi kelompok, menanyakan pendapat peserta melalui media *online*, dan lain sebagainya.

Pada pelatihan fungsional statistisi selanjutnya dapat dilakukan analisis kebutuhan pelatihan di tahapan awal perencanaan program pelatihan. Analisis Kebutuhan Pelatihan atau Training Need Analysis (TNA) sangat berkaitan dengan kebutuhan pembelajaran, dengan TNA dapat diperoleh informasi-informasi mendasar bagi penyelenggara pelatihan agar program pelatihan yang terlaksana berjalan dengan sesuai, efisien dan efektif. Selain itu, TNA juga berperan dalam penentuan jenis pelatihan, dan desain kurikulum yang tepat sasaran. Berkaitan dengan hal tersebut, diharapkan pelatihan yang diselenggarakan sudah tepat dan sesuai dalam memberikan solusi dari suatu permasalahan.

Pelaksanaan pelatihan selanjutnya dapat dilakukan dengan model *blended learning*, model pelatihan tersebut merupakan gabungan pelatihan yang dilakukan secara virtual, pembelajaran mandiri maupun secara tatap muka langsung. Dengan model tersebut elemen-elemen dari interaksi sosial anatara fasilitator dan peserta dapat dilakukan dengan sangat baik, serta tercapainya kemudahan dalam pembelajaran yang merupakan gabungan dari cara penyampaian serta metode pembelajaran. Selain itu, *blended learning* dapat juga membantu peserta pelatihan dalam mencapai target maupun tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade, M. S. (2015). *Effective eLearning and eTeaching—A Theoretical Model*. Croatia: Intech Open Journals . <https://doi.org/10.5772/60578>.
- Das, S., & Tarali Pathak. (2021). Online Learning The Problems and The Prospect. *Psychology and Education Journals Vol. 58 No. 5*, 2498-2504. <http://psychologyandeducation.net/pae/index.php/pae/article/view/5799>.



- Elayan, N. T. (2021). *Advantages and Disadvantages of University Online Learning from Students and Instructors Perspectives: A Case Study of English Language Students in Jordan*. [Unpublished undergraduate's thesis]: Middle East University.
- Kirkpatrick, D. L. (2006). *Evaluating Training Programs*. San Francisco: Berrett_Koehler Publisher.
- Lestyowati, J., & Rahmi, I. (2021). Evaluasi Pelatihan Jarak Jauh Model Kirkpatrick: Studi Kasus PJJ Communication Skills Angkatan II Pada Balai Diklat Keuangan Yogyakarta. *Jurnal Transformasi Administrasi Volume 11 Nomor 1*, 1-19. <http://jta.lan.go.id/index.php/jta/article/view/176>.
- Malini, H. (2020). *Pengantar Penelitian Mixed Methods*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Munajatisari, R. R. (2014). Analisis Efektivitas Metode Pelatihan Klasikal dan E-Learning. *Jurnal Administrasi Bisnis Vol 10 No 2*, 173-185. <https://doi.org/10.26593/jab.v10i2.1463.%25p>.
- Sedarmayanti. (2017). *Perencanaan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia untuk Meningkatkan Kompetensi, Kinerja, dan Produktifitas Kerja*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Thien, N. V. (2021). Effectiveness of Online Learning When Implementing Collaborative Online Learning In Flipped Classroom. *Technium Social Science Journal Vol 26*, 234-249. 10.47577/tssj.v26i1.5253.
- Widodo, S. E. (2015). *Manajemen Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Widodo, S. E. (2018). *Manajemen Pelatihan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



KERANGKA KOMPETENSI UNTUK PENGKHOTBAH BUDDHA DI INDONESIA

Hendra

Universitas Negeri Jakarta

Hendra_7647157940@mhs.unj.ac.id

Abstract

A competency framework is a compilation of several competencies. One of its purposes is as a tool for training and development in deciding on relevant subjects and courses to develop and employ. Regarding HR development in the religious field, specifically for sermon training, the competency framework is currently limited to Muslim and Christian preachers. They have successfully developed training programs to create new competent preachers or improve the skills of existing preachers. The paper presents the research results on developing a competency framework for Buddhist preachers that later developed into a sermon training program for Buddhist nonprofit organization. It is a qualitative research of a single-case study method that connects the analysis of observations, documentation studies, and in-depth interviews. This research has successfully analyzed competencies classified into the knowledge, skills, and attitudes essential for a Buddhist preacher to develop. This competency framework is expected to be developed as a standard for Buddhist preacher qualification or certification training program. It is also applicable to developing preachers of other religions with a bit of specific modification of their needs.

Keywords: competency framework; human resource development; Buddhist preacher; competencies; sermon

Abstrak

Kerangka kompetensi adalah kompilasi dari beberapa kompetensi. Kerangka kompetensi digunakan dalam pelatihan dan pengembangan dalam memutuskan materi-materi yang relevan untuk dikembangkan dan digunakan. Mengenai pengembangan SDM di bidang keagamaan, khusus untuk pelatihan khotbah, kerangka kompetensi saat ini masih terbatas pada pendakwah Muslim dan Kristen. Mereka telah berhasil mengembangkan program pelatihan untuk menciptakan pengkhotbah baru yang kompeten atau meningkatkan keterampilan pengkhotbah yang sudah ada. Makalah ini menyajikan hasil penelitian tentang pengembangan kerangka kompetensi bagi pengkhotbah Buddhis yang kemudian dikembangkan menjadi program pelatihan khotbah untuk organisasi nirlaba Buddhis, yaitu Majelis Buddhayana Indonesia. Ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus tunggal yang menghubungkan analisis observasi, studi dokumentasi, dan wawancara mendalam. Penelitian ini telah berhasil menganalisis kompetensi yang diklasifikasikan ke dalam pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang penting untuk dikembangkan oleh seorang pengkhotbah Buddhis. Kerangka kompetensi ini diharapkan dapat menjadi standar untuk program pelatihan kualifikasi atau sertifikasi pengkhotbah Buddhis. Hal ini juga berlaku untuk mengembangkan pengkhotbah agama lain dengan sedikit modifikasi khusus dari kebutuhan mereka.

Kata kunci: kerangka kompetensi; pengembangan SDM; pengkhotbah Buddha; kompetensi; khotbah



PENDAHULUAN

Berbagai manfaat moralitas, perilaku etis dan kontribusi positif aktivitas penyebaran agama di berbagai bidang seperti yang telah diungkapkan sebelumnya membutuhkan kemampuan penyampaian nilai-nilai moral, perilaku etis, kebajikan, spiritualitas dan lain sebagainya yang terkandung dalam ajaran agama sehingga umat mengerti dan tergerak untuk mengamalkan. Mullins (2016) menyimpulkan ibadah dan khotbah memperkuat dan memperluas aktivitas religiusitas, menggabungkan dan mendukung pengalaman hidup pernikahan, memberikan penghargaan sosial dan pribadi, menghasilkan hasil pernikahan yang positif bagi mayoritas orang Amerika yang lebih tua. Selain itu, keterlibatan agama dan spiritualitas ditemukan dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif yang sehat dan penuaan sukses di manula dari latar belakang Kristen dan oleh sebab itu manfaat praktik keagamaan/spiritualitas di antara orang dewasa religius perlu diperhatikan oleh para praktisi kesehatan (Hosseini et al., 2019). Sebagai tambahan, tingkat partisipasi dalam memberikan layanan sukarela dan tingkat pelayanan sukarela di tempat sekuler secara signifikan meningkat karena religiusitas. Kapasitas sosial, budaya, dan kemanusiaan penganut agama bertambah bersama dengan peningkatan norma prososialitas kolektif yang merupakan faktor mendukung kesukarelaan (Yeung, 2018). Laeheem, (2019) mengemukakan bahwa faktor utama yang memengaruhi perilaku etis kaum muda adalah sosialisasi agama. kompetensi para pengkhotbah adalah penting karena berdasarkan teori dakwah, seorang pengkhotbah harus memenuhi kriteria tertentu yang belum tentu mampu dipenuhi setiap orang (Thaib, 2019). Oleh sebab itu, para pengkhotbah dituntut memiliki penguasaan berbagai kompetensi dan keahlian, baik substantif maupun metodologis dalam menyampaikan dakwahnya. (Hartono et al., 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan upaya dalam mengembangkan kompetensi dalam berkhotbah. Hartono et al., (2020) mengungkapkan upaya Persatuan Mubaligh Dumai (PMD) menciptakan da'i yang profesional melalui kegiatan-kegiatan seperti pembahasan masalah Islam, pembinaan dakwah untuk penguatan ilmu dan keterampilan, pelatihan dan pemanfaatan teknologi informasi, dan menilai dan mengkualifikasi kualitas dakwah melalui sertifikasi. Anwarudin, Iriantara, & Aryani (2021) melaporkan bahwa kader ulama MUI Jawa Barat mendapatkan pelatihan di bidang multimedia sebagai materi yang termasuk dalam pendalaman teknik dan metodologi dakwah. Keterampilan yang lain dalam bidang teknologi adalah penggunaan piranti lunak untuk menyampaikan khotbah Dharma secara daring dan menggunakan internet untuk mencari bahan khotbah yang relevan. Wimberly (2019) mengembangkan program pelatihan pastor di First Baptist Church of Enterprise, Alabama dengan tujuan mengembangkan kedewasaan pastoral para peserta dalam bidang keyakinan, karakter, dan kompetensi. Kurikulum pelatihan untuk mengembangkan kompetensi mencakup materi tentang khotbah dan memimpin ibadah, memimpin dan mengelola siswa (jemaat), penginjilan dan misinya, serta konseling dan perawatan. Lebih lanjut lagi, Bates (2019) Bates (2019) berargumen bahwa ceramah, praktik berkhotbah, dan pendampingan adalah komponen penting dalam mengembangkan kemampuan



berkhotbah peserta pelatihan. Dalam studi yang Bates lakukan, para peserta belajar tentang metode pengembangan khotbah, praktik menyampaikan khotbah tiga kali dilanjutkan evaluasi dalam hal isi dan penyampaian. Pelatihan didesain untuk mengembangkan keterampilan berkhotbah dan meningkatkan kepercayaan diri berbicara. Fauzi (2020) mengungkapkan tentang kebutuhan untuk menguasai kompetensi keilmuan dan metodologi yang dilatihkan melalui tiga tahapan kompetensi yaitu 1) kompetensi dasar meliputi pelatihan karakter dan moral, pembinaan nilai-nilai keimanan dan pembinaan nilai *tawadhu*, 2) kompetensi umum yang terdiri dari pelatihan pidato dan pembinaan mental, serta 3) kompetensi khusus yaitu keterampilan berbicara secara spesifik, keterampilan menyampaikan pidato dengan cara yang menarik dan menyenangkan. Terakhir, Terdapat lima bentuk kompetensi kader da'i kampus yaitu kompetensi substantif, metodologis, sosial, spiritual, dan profesional. Dua bentuk kompetensi yaitu kompetensi inti dan kompetensi khusus menjadi dasar untuk pengembangan kompetensi. Konsep diri, kesadaran beragama, dan motivasi dakwah diterapkan untuk pengembangan kompetensi inti. Kompetensi khusus dikembangkan melalui lingkungan yang kondusif dengan intensitas mengikuti konseling kelompok.(Hasanah et al., 2018).

Kompetensi berhubungan dengan kapasitas pribadi yaitu kemampuan, keterampilan, perilaku dan pengetahuan untuk melakukan suatu aktivitas tertentu.(Hawi, Alkhodary, & Hashem, 2015; Adefe et al., 2019). kompetensi juga berfungsi untuk menentukan kesuksesan kinerja. Ini dikarenakan kompetensi merupakan suatu perilaku yang dapat diamati sebagai hasil dari kumpulan pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan karakteristik lain. Perilaku tersebut lalu menyebabkan keberhasilan dalam melakukan suatu tugas. (Blumberg, 2016). Kompetensi adalah gambaran tentang pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang seseorang butuhkan agar memiliki kemampuan untuk menangani dan melakukan aktivitas dan tugas yang terkait dengan suatu pekerjaan. Selain itu, kompetensi juga mengacu kepada ciri-ciri pribadi individu yang menunjukkan kinerja yang unggul serta kemampuan untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk kinerja kerja yang efektif. (Yakob, 2019). Pengembangan kompetensi adalah sebuah proses yang berkelanjutan melalui sebuah proses yang didesain dengan baik sehingga bagian manajemen sumber daya manusia dapat mewujudkan nilai strategis bagi organisasi (Vosa et al., 2015). organisasi konsisten untuk mengembangkan orang-orangnya melalui program-program yang difokuskan kepada peningkatan potensi dan kompetensi individu agar organisasi tetap mampu kompetitif dan inovatif di tengah-tengah lingkungan bisnis (Rana & Pant, 2020). Pelatihan adalah strategi sentral yang digunakan dalam penciptaan pengetahuan dan kompetensi dan pelatihan, program pengembangan dapat meningkatkan kompetensi karyawan karena pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan mereka bertambah baik, dan bila lebih banyak pelatihan diberikan maka tingkat kompetensi karyawan akan meningkat (Hurt, 2015; Liang, Howard, & Leggat, 2017; Mohanakumari & Magesh, 2017). organisasi disarankan untuk memberikan pelatihan yang sesuai dengan karyawannya (Rotich, 2020).



Rincian tugas, penetapan kriteria pekerjaan, perekrutan, evaluasi kinerja, identifikasi kebutuhan pelatihan, karir, dan perencanaan suksesi adalah aktivitas-aktivitas dalam pengelolaan SDM yang menggunakan identifikasi kompetensi (Ali et al., 2021). Kompetensi berhubungan erat dengan identifikasi kebutuhan pelatihan dan menyarankan agar pelatihan dirancang sesuai dengan kompetensi yang sekarang dan menjembatani kesenjangan dengan kebutuhan di masa depan (Panda & Mishra, 2018). Kompetensi harus diidentifikasi secara detil dan jelas ke dalam sebuah kerangka kompetensi sehingga program pelatihan dapat dikembangkan dengan tepat. Ini sesuai dengan temuan bahwa standar perekrutan, standar penilaian kompetensi, dan standar pengembangan rencana pelatihan dapat dikembangkan berdasarkan kerangka kompetensi (Nhur Hâi & Anh, 2016).

Kerangka kompetensi adalah sebuah metriks yang memuat kompetensi minimum yang dibutuhkan yang harus dimiliki individu di tingkat tertentu dalam suatu organisasi, dimana semua kompetensi umum disertakan. (Elembilassery, 2016). Vosa et al., (2015) menunjukkan kerangka kompetensi membuat kompetensi diletakkan sebagai pusat dari proses sumber daya manusia sehingga pengembangan kompetensi dalam berbagai aktivitas pengembangan sumber daya manusia dalam organisasi saling terkait untuk menciptakan sebuah sistem yang saling mendukung. Sebagai tambahan, kerangka kompetensi sebagai model yang secara luas mendefinisikan cetak biru untuk kinerja 'sangat baik' dalam suatu organisasi atau sektor. Dalam kerangka kompetensi terdapat sejumlah kompetensi yang didefinisikan dengan menggunakan bahasa yang dimengerti dan relevan dengan organisasi dan sektornya sehingga pemahaman setiap orang sama tentang ciri suatu pekerjaan diselesaikan dengan 'sangat baik.' (Michael, 2019). Sementara itu, Benayoune (2017) menjelaskan kerangka berbasis kompetensi sebagai satu perangkat kompetensi yang telah ditetapkan sebagai kebutuhan suatu organisasi untuk mencapai hasil bisnisnya. Fungsi kerangka kompetensi adalah sebagai sebuah perangkat yang efektif untuk mengidentifikasi, mengembangkan, dan mengelola performa, dan dapat digunakan untuk perekrutan, pelatihan, evaluasi performa, promosi, pengembangan karir, manajemen informasi karyawan, kompensasi, dan evaluasi untuk kenaikan upah.

Secara teori, sebuah kerangka kompetensi bagi pengkhotbah Buddhis akan membantu untuk mendesain program pelatihan sebagaimana dalam (Anwarudin et al., 2021; Hartono et al., 2020), dan diharapkan akan meningkatkan kemampuan mereka dalam berkhotbah. Selain itu, salah satu faktor yang mendukung pelatihan yang efektif adalah pelatihan yang tepat untuk peserta yang tepat yang berarti materi pelatihan ditujukan khusus untuk peserta dengan tugasnya masing-masing. Hal ini memicu sikap positif peserta terhadap pelatihan karena merasa materi pelatihan bermanfaat, aplikatif dan relevan dengan pekerjaan dan tanggung jawabnya. (Baki et al. (2019). Kerangka kompetensi adalah awal dalam memberikan pelatihan yang tepat.

Kerangka kompetensi pelatihan khotbah saat ini terbatas pada Muslim dan Kristen yang belajar bagaimana meningkatkan kemampuan berkhotbahnya berdasarkan kerangka kompetensi yang telah dirancang sebelumnya. Pengkhotbah Buddhis telah dilatih untuk menyampaikan khotbah tanpa kerangka kompetensi apa pun.



Artikel ini mencoba menjelaskan hasil penelitian tentang pengembangan kerangka kompetensi bagi pengkhotbah Buddhis yang kemudian dikembangkan menjadi program pelatihan khotbah.

METODE

Penelitian dilakukan di Majelis Buddhayana Indonesia dari April 2021 hingga Januari 2022. Ini adalah organisasi Buddhis nirlaba di Indonesia yang anggotanya adalah pengkhotbah Buddhis. Peneliti menggunakan studi kasus instrumen tunggal, dalam hal ini pengembangan kerangka kompetensi pendeta Buddha dalam penyampaian khotbah. Dalam studi kasus instrumental tunggal, fokus studi adalah masalah khusus yang digunakan untuk menggambarkan suatu masalah dan bertujuan untuk memperjelas masalah tertentu (Creswell, 2015). Selain itu, studi kasus adalah analisis kontekstual dari satu atau beberapa fenomena naturalistik, antara lain, terhadap individu, organisasi, program, peristiwa, lokasi geografis, atau keputusan. (Tracy, 2020). Penelitian ini mengangkat pertanyaan-pertanyaan berikut: a) pengetahuan apa yang relevan dan esensial yang harus dipahami oleh seorang pengkhotbah Buddhis? b) keterampilan apa yang relevan dan esensial yang harus dikuasai oleh seorang pengkhotbah Buddhis?, dan c) sikap apa yang relevan dan esensial untuk menjadi perilaku seorang pengkhotbah Buddhis. Teknik pengumpulan data adalah wawancara mendalam, observasi partisipan, dan analisis dokumen. Wawancara dilakukan dengan 11 Panditas dari masa bakti yang berbeda, dimana pendeta/pandita yang paling sedikit berpengalaman telah melayani selama dua tahun, dan yang paling senior telah melayani selama 47 tahun. Observasi partisipan dilakukan dengan mengikuti dua pelatihan khotbah Buddhis. Dokumen yang dikumpulkan dan dianalisis adalah video dari beberapa pelatih khotbah, materi pelatihan tertulis, dan catatan pelatihan. Prosedur analisis data meliputi penyiapan dan pengorganisasian data, melakukan siklus pertama pengkodean deskriptif untuk mengidentifikasi kode dan tema yang berulang, melakukan pengkodean terfokus siklus kedua untuk menemukan kode yang paling signifikan dan mengelompokkannya ke dalam tema yang pasti, dan menyajikan temuan dalam bentuk visual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian berdasarkan analisis data adalah sebagai berikut:

Pengetahuan-pengetahuan yang penting dan relevan untuk dipahami adalah pengetahuan keagamaan Buddha, pengetahuan umum, dan pengetahuan tentang audiens

Pengetahuan agama Buddha terkait dengan ajaran utama Buddha yang harus dipahami oleh para pengkhotbah Buddhis. Itu bukan pilihan melainkan kewajiban yang harus dipahami oleh para pengkhotbah agar tidak terlalu banyak atau lebih menjelaskan pendapat pribadi mereka dalam khotbahnya. Selain itu, mereka diharapkan untuk memperdalam pengetahuan tentang Dharma karena akan sangat membantu untuk menjawab pertanyaan di luar topik di tengah khotbah. Informan 04 menceritakan:



Memiliki pemahaman yang mendalam tentang ajaran Buddha adalah suatu keharusan agar seorang pengkhotbah tidak menyampaikan terlalu banyak asumsi atau pendapat mereka. Selain itu, hadirin mungkin mengajukan pertanyaan selain topik khotbah dan mengharapkan tanggapan yang memuaskan. Jika pengkhotbah memiliki pengetahuan yang luas tentang agama Buddha, ini pasti akan sangat membantu.

Saat ini, umat Buddha dapat mempelajari Dharma dengan mudah melalui internet, membaca buku Dharma, atau mendengarkan rekaman pembicaraan dharma saat mengemudi. Mereka mungkin memiliki pengetahuan Dharma yang baik, dan ada kemungkinan seorang pengkhotbah menyampaikan khotbah kepada mereka. Umat Buddha juga berpikir bahwa pengkhotbah tahu banyak tentang agama Buddha dan dapat memberikan solusi apa pun yang mereka butuhkan dari ajaran tersebut. Pengkhotbah yang pemahaman Dharmanya baik akan dihormati dan dikagumi. Hal ini diungkapkan oleh informan 02 dalam wawancaranya:

Itulah sebabnya saya mengikuti pelatihan dasar Buddhisme kemarin. Saya selalu berpartisipasi dalam acara seperti itu. Mengapa? Karena saya selalu merasa bahwa saya tidak cukup baik, meningkatkan kemampuan saya sangat penting. Mengapa? Karena saat menyampaikan khotbah, kita mungkin akan berhadapan dengan umat Buddha yang lebih cerdas dan memiliki pemahaman yang lebih baik. Sangat mudah sekarang untuk mempelajari Dharma. Pengkhotbah harus memiliki wawasan dan pemahaman yang lebih luas tentang ajaran Buddha. Jika tidak, umat Buddha akan memandang rendah kita.

Seorang pengkhotbah Buddha harus mampu menyampaikan isi ajaran yang benar. Materi khotbah yang dibicarakannya harus sesuai dengan makna yang terkandung dalam Buddhadharma. Dengan kombinasi pengetahuan agama Buddha dan penguasaan keterampilan komunikasi, seorang pengkhotbah dapat membimbing pengikutnya dengan ajaran Buddha yang sebenarnya bukan ajarannya. Salah satu instruktur dalam pelatihan khotbah menyatakan:

Penguasaan komunikasi dan pemahaman yang komprehensif dari ajaran Buddha memungkinkan Anda untuk menyampaikan pesan dari Buddha. Anda dapat menggunakan teknik yang tepat untuk menyampaikan pengajaran yang benar. Anda juga dengan jelas mengucapkan ajaran Buddha, bukan ajaran Anda.

Penguasaan pengetahuan umum yang luas akan membantu membangun hubungan yang baik dengan siapa saja. Dalam konteks penyampaian khotbah Dharma, para pengkhotbah Buddha dengan pengetahuan yang luas menciptakan suasana yang menyenangkan dalam sesi-sesinya. Karena mereka juga komunikator, mereka harus memiliki banyak pengetahuan untuk berkomunikasi dengan baik. Hal ini diungkapkan oleh informan 04 dengan mengatakan:

Tapi jika kita tahu banyak hal, kita tahu segalanya, pembicaraan akan menyenangkan. Kami menyenangkan, dan penonton kami juga menyenangkan. Itu maksud saya ilmu yang luas akan membantu, sangat membantu kita dalam menciptakan jembatan komunikasi dengan siapapun.



Jika Anda ingin menjadi komunikator, Anda harus memiliki pengetahuan yang luas agar Anda dapat berkomunikasi.

Pengkhotbah Buddha menyampaikan ajaran Buddha di depan umum, baik di mimbar wihara, atau melalui media digital yang berkembang. Mereka sering mendapatkan berbagai pertanyaan tentang agama Buddha dan fenomena dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi pada zaman Buddha tentu berbeda dengan kondisi saat ini, sehingga berbagai ajaran yang tertulis dalam kitab suci Buddhis perlu dilengkapi dengan pengetahuan kontemporer. Tidaklah cukup bagi seorang pengkhotbah hanya menguasai ajaran Buddha. Mereka harus mengetahui banyak hal dari berbagai topik dan bidang. Informan 05 menjelaskan:

Kita harus tahu bahwa seorang pengkhotbah tidak hanya membagikan Dharma di wihara tetapi kadang-kadang kita diundang ke stasiun televisi atau radio untuk program keagamaan. Di era digital saat ini, ceramah di wihara juga disiarkan secara langsung ke Youtube, dan kita tidak tahu siapa penontonnya. Kita harus siap menjawab setiap pertanyaan terutama yang berkaitan dengan tren dan masalah saat ini. Saya sangat menyarankan pengkhotbah Buddhis memperluas pengetahuan mereka tentang topik apa pun. Mereka harus up-to-date pada situasi saat ini.

Pengetahuan penting dan relevan lainnya yang harus diketahui seorang pengkhotbah adalah latar belakang audiens. Sedikit upaya untuk menyelidiki audiens sama seperti olahragawan belajar tentang lawan mereka. Mereka akan lebih siap dan siap menghadapi kondisi apa pun selama pertandingan. Dalam sebuah khotbah, hadirin seperti lawan, dan memahami siapa mereka dapat membantu menarik perhatian mereka. Analogi ini dijelaskan oleh informan 06:

Informasi tentang audiens membantu pengkhotbah Buddha menyampaikan khotbah lebih baik karena mereka tahu siapa yang akan mereka hadapi. Ini seperti pemain catur yang mempelajari pemain lain. Dalam sepak bola atau bola basket, pelatih meminta para pemain untuk menonton permainan lawan mereka dan mendiskusikan strategi dan taktik untuk memenangkan setiap pertandingan. Mereka perlu menerapkan ini juga sebelum berbicara Dharma kepada para pendengar. Luangkan sedikit waktu untuk mengenal audiens Anda.

Keterampilan yang relevan dan esensial yang harus dikuasai oleh seorang pengkhotbah Buddhis adalah keterampilan menyusun khotbah terstruktur, mengutip referensi Tripitaka, menggunakan teknologi, berbicara di depan umum, dan mengelola waktu.

Keterampilan menyusun khotbah terstruktur merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh pengkhotbah Buddha pada tahap persiapan. Karena salah satu komponen kunci dari khotbah yang baik adalah persiapan, fase dan keterampilan ini adalah wajib. Seorang pengkhotbah yang mempersiapkan diri dengan baik tahu pesan mana yang harus disampaikan secara sistematis daripada mengutarakan ide apa pun yang keluar dari kepala. Dia tidak akan melompat dari satu ide ke ide lain, yang menciptakan kebingungan bagi penonton. Informan 07 membagikan ini dalam wawancara:



Terstruktur artinya khotbah dalam susunan yang baik. Begitu banyak pengkhotbah tidak mempersiapkan diri dengan baik, melompat dari satu poin di sini ke satu poin di sana, tergantung pada apa yang mereka ingat untuk berbicara. Jadi yang terbaik adalah ada persiapan. Hal ini penting karena salah satu keberhasilan berbagi Dharma dalam khotbah adalah persiapan. Nah, salah satu cara mempersiapkannya adalah dengan mengarang khotbah itu sendiri. Apa saja poinnya, langkah-langkahnya? Apa yang harus dikatakan setelah ini dan ini. Jadi, itu jauh lebih baik selama pengiriman.

Sebuah khotbah mungkin sederhana dalam hal topik dan konten, namun tetap perlu disusun dalam struktur yang jelas dan sistematis. Seorang pengkhotbah Buddha harus pandai mengorganisasikan pesan ke dalam pembukaan, pembahasan, dan penutup. Mereka harus tahu poin mana yang relevan untuk setiap fase. Oleh karena itu, kerangka penyampaian sangat penting, tidak peduli seberapa sederhana sebuah khotbah. Hal ini diungkapkan oleh informan 08 dalam wawancaranya:

Sederhana apa pun yang akan kita bicarakan, itu harus disajikan secara sistematis. Harus ada kisi-kisi, cetak biru, yang meskipun sederhana. Awalnya saya tidak pernah menggunakannya. Tapi setelah belajar, saya tahu ada pembukaan, pengantar, lalu inti. Dari masalah ini kemudian, kami memiliki kesimpulan.

Melatih atau mengembangkan kemampuan pengkhotbah untuk menyusun khotbah yang terstruktur sangat penting karena lebih rumit daripada mengubah atau meningkatkan gaya berbicara mereka. Cara seseorang berbicara di depan umum tidak jauh berbeda dengan percakapan sehari-hari. Bahkan jika mereka belajar bagaimana berkomunikasi di depan umum dengan benar menggunakan gaya tertentu, akan sulit bagi mereka untuk beradaptasi dengan cepat. Karena seorang pengkhotbah Buddha terorganisir dalam berbicara membantu audiens memahami pesan lebih mudah, jauh lebih baik untuk fokus pada peningkatan keterampilan menyusun khotbah yang terstruktur. Catatan observasi lapangan pelatihan dakwah menyatakan:

Setiap peserta berlatih menyampaikan khotbah setidaknya tiga kali: sebelum pelatihan dimulai sebagai pre-test, selama beberapa sesi di mana mereka diminta untuk maju berbicara, dan terakhir untuk tes akhir untuk melihat peningkatan mereka. Gaya berbicara sebagian besar peserta tetap sama, tetapi konten dan struktur mereka berubah secara dramatis. Mereka berpindah dari berbicara di luar topik, melompat dari satu pesan ke pesan lain yang seolah-olah tidak berhubungan satu sama lain menjadi berbicara dengan jelas dari fase pendahuluan, isi, dan penutup. Gaya mereka tidak berubah, tetapi strukturnya berubah.

Selain terstruktur dengan rapi, khotbah yang baik harus mengandung argumen-argumen kitab suci yang relevan. Terkadang, beberapa hal yang ambigu membutuhkan penalaran logis bahwa Buddha mendukungnya. Mengutip Tripitaka (kitab suci Buddhis) dalam sebuah khotbah diperlukan untuk menegaskan apakah satu tindakan diperbolehkan atau tidak. Seorang pengkhotbah dapat menjelaskan



hal positif atau negatif berdasarkan ajaran dari kitab suci. Informan 09 menjelaskan dalam wawancara:

Beberapa topik, misalnya, perceraian, mungkin menimbulkan pertengkarannya karena ambigu jika diizinkan dalam agama Buddha. Dengan demikian, seorang pengkhotbah harus menggali lebih dalam. Jika seorang Buddhis diperbolehkan untuk bercerai atau tidak diperbolehkan, apa acuannya? Atau, katakanlah tidak jelas, kemudian berikan argumen dari kitab suci Buddhis, kutip sumber yang relevan tentang baik atau buruknya jika seseorang bercerai.

Kemampuan mengutip Tripitaka dan memasukkannya ke dalam khotbah meningkatkan kualitas para penceramah. Mereka dianggap berpengetahuan luas dalam ajaran Buddha, dan audiens akan memiliki keyakinan yang kuat pada mereka. Mereka dengan terampil menjelaskan topik tertentu yang didukung oleh referensi dari kitab suci Buddhis. Umat Buddha bertanya-tanya apakah Buddha juga pernah berbicara tentang isu-isu seperti apa yang telah dijelaskan oleh agama lain untuk mendapatkan jawaban mereka. Mereka memahami ajaran dengan lebih baik. Keyakinan mereka pada Buddha dan ajarannya berkembang. Niat mereka untuk berlatih semakin kuat. Informan 10 memberikan argumen berikut dalam wawancara:

Mengutip bagian dari kitab suci, seorang pengkhotbah Buddhis harus tahu bagaimana mengutip. Ini penting, agar iman mereka lebih kuat. Mereka tahu bahwa Buddha juga mengajarkan hal ini, seperti di agama-agama lain. Terkadang kita hanya berkhotbah langsung tanpa kutipan, sehingga banyak umat Buddha yang tidak memahami kitab suci mereka. Mereka tidak tahu sumber khotbah. Seorang pengkhotbah membacanya terlebih dahulu dan menjelaskan bahwa pernyataan ini berasal dari bagian Tripitaka ini. Memahami kitab suci dan mampu mengutipnya akan membantu membuat umat Buddha memiliki keyakinan yang lebih baik dan lebih kuat karena ada sumbernya, bukan hanya karena kita.

Keterampilan lain yang harus dikuasai adalah kemampuan menggunakan teknologi. Pengkhotbah Buddha harus beradaptasi dengan kemajuan teknologi yang pesat saat ini. Di tengah maraknya penggunaan teknologi media daring, mereka juga harus bisa menggunakan aplikasi seperti Zoom dan sejenisnya untuk menyampaikan khotbah online dan menggunakan slide PowerPoint. Mereka harus mau belajar dan berkembang. Jika tidak, mereka akan ketinggalan zaman dan tertinggal. Informan 04 menjelaskan hal ini dalam wawancara:

Pengkhotbah Buddha harus mengikuti perkembangan zaman dimana sekarang ini adalah era online. Mereka harus terus mengupgrade diri, belajar membuat materi dengan PowerPoint dan menggunakan media untuk penyampaian online seperti Zoom Meeting. Jangan membuat alasan. "Saya tidak bisa. Saya terlalu tua untuk belajar. Saya akan menunggu sesi offline. Saya tidak perlu slide. Bicara saja secara spontan". Sikap ini akan menghambat kemajuan mereka, dan mereka akan ketinggalan zaman.



Pengkhotbah Buddha harus memiliki keterampilan untuk menemukan bahan yang cocok untuk khotbah mereka. Tidak praktis dan relevan lagi mencari informasi tentang isi ceramah mereka dari buku, majalah, buletin, atau bahan cetakan lainnya. Teknologi, khususnya internet, telah mempermudahnya. Mengetahui web mana yang akan dijelajahi, mengetik kata kunci yang tepat, dan memahami cara menyimpan detail yang ditemukan adalah beberapa keterampilan yang harus mereka pelajari dan kembangkan. Informan 07 menceritakan hal ini dalam wawancara:

Skill selanjutnya adalah skill yang tidak bisa kita pungkiri, untuk saat ini adalah skill teknologi. Mungkin jika kita mencari bahan ajar dari buku, untuk saat ini agak tertinggal. Hal ini juga menantang untuk menemukan materi dari buku. Kita harus membaca dan menghafalnya sementara teknologi sudah maju. Cukup ketik satu kata kunci. Apa topiknya? Ada begitu banyak buku dan hasil penelitian yang muncul di internet. Internet dan kemajuan teknologi sangat membantu kita. Seorang pengkhotbah Buddha harus memiliki keterampilan yang tepat dalam menggunakan teknologi yang akan sangat bermanfaat bagi ceramahnya.

Salah satu keterampilan teknologi adalah memanfaatkan multimedia untuk merancang presentasi materi khotbah yang mengesankan. Pengkhotbah Buddha yang terampil menggunakan Power Point dapat membuat slide yang menarik dengan menyertakan gambar, video, lagu, dll. Beberapa video pendek menyampaikan pesan yang menyentuh bahwa para pengkhotbah tidak perlu banyak bicara. Slide yang menarik dengan konten multimedia membantu masyarakat lebih mudah memahami khotbah karena proses pembelajaran terjadi secara visual, kinestetik, dan auditori. Untuk merancang presentasi yang menarik dengan menggunakan video yang bagus, mereka perlu menguasai keterampilan teknis, terutama teknologi multimedia. Informan 08 menyarankan hal ini dalam wawancara:

Salah satunya adalah kemampuan menggunakan teknologi. Yang terbaik adalah menampilkan video dan film inspiratif. Anda tidak perlu bercerita banyak. Film pendek, cerita pendek ini bisa menjelaskan banyak hal. Sekarang ada banyak video menyentuh yang tersedia. Gunakan saja dalam khotbah. Selain video, sertakan lagu, gambar, dll. Orang belajar dari visual, audio, dan kinestetik. Gunakan PowerPoint untuk mendesain slide multimedia yang menarik. Para pengkhotbah mempersiapkan mereka dan wihara-wihara menyediakan peralatan.

Keterampilan selanjutnya yang harus dimiliki seorang pengkhotbah adalah keterampilan berkomunikasi, khususnya berbicara di depan umum. Kemampuan mereka untuk berbicara di depan hadirin menunjukkan bahwa mereka adalah seorang pengkhotbah yang sangat baik dan memenuhi syarat. Keterampilan ini penting karena berkaitan dengan penyampaian khotbah yang menarik dan menarik. Hal ini sangat berpengaruh dalam keberhasilan penyampaian pesan ajaran Buddha. Informan 10 menjelaskan hal ini dalam wawancara:



Yang paling penting adalah keterampilan berkomunikasi, berbicara di depan umum. Saya juga mengikuti kursus berbicara di depan umum untuk belajar bagaimana mengatur kata-kata untuk menggunakan istilah yang lebih baik. Setiap pengkhotbah tentunya harus memiliki keterampilan berbicara di depan umum. Mereka harus tahu cara berbicara yang menarik, sehingga orang tertarik untuk datang mendengarkan khotbah mereka. Menguasai keterampilan komunikasi akan memastikan bahwa ajaran Buddha disampaikan dengan benar menggunakan teknik yang tepat.

Berbicara di depan umum adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan dipraktikkan oleh pengkhotbah Buddhis. Mereka dapat berpartisipasi dalam pelatihan di mana mereka belajar bagaimana mengatur pidato mereka, berbicara dengan intonasi dan kecepatan yang tepat, menggunakan gerakan, dll. Mereka akan dapat mengekspresikan ide sedemikian rupa sehingga audiens menikmati khotbah dan merasakan kegembiraan dan kebahagiaan. Mereka tidak bosan atau mengantuk dan tidak sabar untuk mengikuti khutbah berikutnya. Informan 03 menyarankan hal ini dalam wawancara:

Seorang pengkhotbah Buddhis harus sering melatih keterampilan berbicara di depan umum. Jika seorang pengkhotbah sering berlatih, pilihan kata dan teknik menjadi lebih baik. Mereka juga melatih intonasi suara karena penyampaian yang monoton membuat pendengar merasa mengantuk. Gunakan gerakan tangan. Jangan berbicara terlalu lambat atau cepat. Tekankan poin-poin tertentu dengan menggunakan nada yang berbeda. Melatih berbicara di depan umum untuk meningkatkan keterampilan penyampaian.

Terakhir namun tidak kalah pentingnya adalah keterampilan manajemen waktu. Terampil dalam mengatur waktu, seorang pengkhotbah Buddha menyampaikan khotbah secara efektif dengan mengatur materi dengan baik, sehingga ia tahu kapan harus berhenti. Pengkhotbah yang berbicara terlalu lama asyik dengan diskusinya sendiri, tidak menyadari bahwa pendengarnya tidak punya banyak waktu. Mereka harus sadar waktu dan terampil mengatur waktu saat berdakwah. Informan 04 menggambarkan hal ini dalam wawancara:

Di zaman sekarang ini dimana orang tidak punya banyak waktu, ketika kita duduk sebagai pendengar, kita sering berpikir mengapa pengkhotbah tidak selesai dan bertanya apa yang dia lakukan? Dia terus berbicara dan berbicara, asyik dengan dunianya sendiri. Dia menikmati pembicaraannya tetapi tidak peduli dengan penonton. Itu tidak boleh terjadi. Pengkhotbah harus mengetahui waktu. Manajemen waktu sangat penting.

Dengan keterampilan manajemen waktu, seorang pengkhotbah Buddha dapat menyampaikan semua materi yang telah disiapkan dalam durasi waktu yang ditentukan. Tidak ada slide yang harus dia lewati, juga tidak diperlukan slide tambahan. Terlepas dari waktu yang diberikan, dengan manajemen waktu yang baik, pengkhotbah Buddha dapat mengatur semua materi yang akan disampaikan sehingga pesannya sampai dan bermanfaat bagi khalayak. Kuncinya adalah menggunakan hanya dua pertiga dari waktu yang disediakan dan mempersiapkan



sisanya untuk hal-hal yang tidak terduga seperti penundaan atau pertanyaan. Hal ini dikemukakan oleh informan 03.

Pengkhotbah di vihara pada kebaktian diberikan waktu 45 hingga 60 menit untuk berkhotbah. Jika kita menyiapkan sepuluh slide, atur waktunya, jadi cukup untuk menjelaskan semuanya. Jangan berbicara terlalu lama dalam satu slide, sehingga waktu habis, tetapi masih ada slide yang akan disajikan. Atau, bicara terlalu cepat sehingga tidak ada lagi slide untuk ditampilkan, tetapi masih ada banyak waktu. Ini adalah mengelola waktu. Saya sarankan untuk mengambil tidak lebih dari dua pertiga waktu karena biasanya ada jeda, atau seseorang mungkin bertanya.

Sikap yang relevan dan esensial untuk menjadi seorang pengkhotbah Buddhis adalah sesuai dengan Dharma, ketulusan dalam melayani sesama, dan semangat belajar.

Seorang pengkhotbah Buddha diharapkan dapat menyampaikan pesan agama dan menjalankan ceramahnya, sekecil apa pun itu. Buddha mengajarkan lebih baik untuk memahami beberapa tetapi menerapkannya; agak tahu banyak tapi tidak pernah melaksanakannya. Orang akan menganggap omongannya omong kosong jika tingkah lakunya tidak sesuai dengan perkataannya. Oleh karena itu, sikap yang sesuai dengan Dharma sangatlah penting. Hal ini dikemukakan oleh informan 01:

Yang terpenting adalah sikap yang mencerminkan perkataan kita. Sebuah khotbah bisa menjadi besar, tetapi menjadi omong kosong jika sikap dan perilaku pengkhotbah Buddha tidak dapat diterima. Penonton akan menganggap khotbah itu sebagai kebohongan besar. Jadi, saya pikir sangat penting bagi setiap pengkhotbah untuk menyadari betapa pentingnya mempraktikkan apa yang mereka katakan. Mereka tidak perlu banyak berlatih. Sedikit saja sudah cukup. Buddha menjelaskan bahwa lebih baik mengetahui dan berlatih sedikit daripada tahu banyak tetapi tidak pernah berlatih.

Kepercayaan sangat penting dalam urusan khotbah, dan seorang pengkhotbah memperolehnya dari audiens karena menjadi panutan. Mereka harus mengikuti langkah Buddha karena Beliau hanya mengajarkan apa yang telah Beliau praktekkan. Seorang pengkhotbah Buddhis juga harus menjadi contoh yang baik. Ini menguntungkan dia karena dia akan lebih percaya diri dan tulus dengan setiap kata yang dia ucapkan. Tindakannya adalah pengajaran tidak tertulis yang mereka sampaikan kepada pendengarnya. Hal ini dikemukakan oleh informan 05:

Buddha mengatakan apa yang dia praktikkan. Dia mengkhotbahkan apa yang telah dia praktikkan. Apa yang dia praktikkan adalah apa yang dia ajarkan. Dia hanya melakukan apa yang dia katakan, dan dia mengatakan apa yang telah dia lakukan. Artinya, seorang pengkhotbah Buddha harus menjadi panutan dari apa yang mereka katakan dan lakukan. Oleh karena itu, perilaku ini sangat signifikan. Jika kita menghidupi apa yang kita katakan, berbagi terasa lebih baik, pendengar juga merasa baik. Ketika kita



berbicara, tidak ada kontradiksi di hati kita. Itu datang dari hati kita yang tulus. Kegiatan kami sehari-hari, menurut saya, adalah pengajaran tidak tertulis.

Sikap penting dan relevan lainnya yang harus dikembangkan oleh seorang pengkhotbah agar menjadi perilakunya adalah ketulusan dalam melayani sesama. Jangan meminta untuk mendapatkan layanan prioritas. Sebaliknya, mereka harus dengan tulus peduli dan melayani. Pada dasarnya, menjadi pengkhotbah Buddha adalah tugas mulia melayani Buddha dan umat Buddha. Lakukan yang terbaik bahkan tidak ada yang tahu atau melihat. Informan 09 mengingatkan hal tersebut sebagai berikut:

Melayani adalah dasar yang harus dikembangkan oleh setiap pengkhotbah. Ketika mereka datang ke wihara untuk berbicara, jangan mengharapkan apa pun atau dilayani seperti orang penting. Tetap rendah hati dan memberi. Memiliki kesempatan untuk berkhotbah adalah kesempatan mulia untuk melayani Buddha dan para pengikutnya. Lakukan dengan tulus, lakukan yang terbaik, dan jangan mengharapkan pujian apa pun.

Karena di Indonesia sudah umum seorang pengkhotbah Buddha menerima tanda penghargaan dalam berbagai bentuk, menyampaikan khotbah dengan tulus tanpa mengharapkan imbalan apa pun adalah sikap yang harus dimiliki setiap pengkhotbah Buddha. Motivasi yang sangat rendah adalah motif apa pun yang terkait dengan keuntungan materi seperti uang, ketenaran, atau kekayaan. Mereka harus ingat bahwa tujuan yang mendasari berbagi Dharma adalah untuk kepentingan banyak orang, untuk membawa mereka kedamaian, kebahagiaan, dan kemakmuran. Cinta kasih dan kasih sayang adalah motif yang mulia. Informan 11 membicarakan hal ini:

Usai menyampaikan khutbah, biasanya kita menerima bingkisan, undangan makan siang, atau bahkan sejumlah uang. Kita harus menjaga kemurnian niat kita karena motif materi itu rendah. Alasan duniawi apa pun seperti uang, kekayaan, atau keinginan untuk menjadi terkenal dianggap rendah. Pengkhotbah harus ingat bahwa alasan membagikan ajaran Buddha adalah untuk membawa manfaat, kedamaian, kemakmuran, dan kebahagiaan bagi semua makhluk berdasarkan cinta kasih dan welas asih bagi dunia.

Khotbah adalah kesempatan bagi umat Buddha untuk mendapatkan jawaban sesuai dengan ajaran Buddha tentang masalah yang mereka hadapi atau penjelasan atau klarifikasi lebih lanjut tentang topik tertentu. Mereka mengharapkan pengkhotbah untuk membantu mereka karena mereka biasanya tidak melek teks kitab suci. Oleh karena itu, pengkhotbah harus banyak membaca dan belajar sebanyak mungkin untuk memperluas pengetahuan mereka tentang agama Buddha dan memenuhi kebutuhan tersebut. Informan 06 menyarankan hal ini sebagai berikut.

Umat Buddha datang untuk mendengarkan khotbah untuk memecahkan masalah mereka atau mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang suatu topik. Mereka menganggap para pengkhotbah berpengetahuan luas dalam kitab suci Buddhis. Mereka tidak tahu bagaimana merujuk pada Tripitaka. Mereka tidak pernah membacanya, tidak bisa membacanya. Jadi,



seorang pengkhotbah Buddha harus memiliki banyak ilmu tentang apa pun. Mereka harus banyak membaca dan memiliki semangat untuk belajar.

Semangat belajar membantu para pengkhotbah Buddha meningkatkan kompetensinya dalam menyampaikan khotbah karena mampu beradaptasi dengan tantangan yang ada saat ini. Peradaban terus berkembang dan membawa pengetahuan baru dan pengembangan Dharma itu sendiri. Dengan sikap rajin belajar, mereka akan terus mengembangkan kompetensinya. Informan 05 mengemukakan hal tersebut sebagai berikut.

Seorang pengkhotbah tidak boleh berhenti belajar. Semuanya berubah, termasuk tantangan yang kita hadapi karena dunia terus berkembang. Pengetahuan baru akan datang, dan kita tidak bisa menghentikannya. Kita harus beradaptasi. Seorang pengkhotbah harus terus tumbuh dan mengembangkan kemampuannya.

Kerangka kompetensi ini menjelaskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang harus dimiliki seorang pengkhotbah Buddha untuk melakukan khotbah Buddhis. Pada masing-masing dimensi tersebut terdapat beberapa indikator terkait yang diperlukan dalam mengembangkan kompetensi pengkhotbah Buddha dalam menyampaikan khotbah melalui program pelatihan.

Pengetahuan yang relevan dan esensial yang harus dipahami oleh seorang pengkhotbah Buddhis adalah pengetahuan tentang ajaran Buddha, pengetahuan umum yang luas, dan pengetahuan tentang pendengarnya. Seorang pengkhotbah Buddhis harus memiliki pengetahuan yang sangat baik tentang agama Buddha. Sebuah studi sebelumnya telah mengungkapkan bahwa agama Buddha memiliki makna yang dalam, dan oleh karena itu mengkhotbahkan atau mengajarkan Dhamma adalah mudah. Dengan demikian pemahaman yang baik tentang Dharma harus dimiliki oleh orang yang memabarkan ajaran Buddha (Keo et al., 2018). Apalagi seorang pengkhotbah harus memenuhi kriteria tertentu yang tidak semua orang bisa memenuhinya, dan ilmu agama adalah syarat yang paling esensial (Thaib, 2019). Penelitian ini memiliki dua temuan signifikan. Selain mahir dalam ajaran Buddha, seorang pengkhotbah harus memiliki pengetahuan umum yang luas dan mengenal pendengarnya dengan baik. Sangat penting untuk memasukkan strategi untuk mengembangkan pengetahuan dan alat pengkhotbah yang dapat mereka gunakan untuk mempelajari pendengar mereka dengan cepat.

Selanjutnya mengenai keterampilan dalam kerangka kompetensi pengkhotbah Buddha, terdapat keterampilan menyusun khotbah terstruktur, mengutip referensi Tripitaka, menggunakan teknologi, berbicara di depan umum, dan manajemen waktu. Seorang pengkhotbah Buddha harus cakap dalam mempersiapkan khotbah yang tertata dengan baik, mulai dari pembukaan, pembahasan, dan penutup, sehingga penyampaiannya efektif karena audiens dapat memahaminya dengan mudah. Penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa kemampuan menyusun materi terstruktur mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi merupakan bagian dari kompetensi metodologis (Hartono et al., 2020).

Kemampuan seorang pengkhotbah untuk mengutip referensi Tripitaka terkait dengan kebutuhan untuk memasukkan argumen kitab suci yang relevan dalam



sebuah khotbah. Kemampuan mengutip Tripitaka dan memasukkannya ke dalam khotbah meningkatkan kualitas para penceramah. Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengungkap pentingnya kandungan materi khotbah yang kuat dalam doktrin dan kandungan penting alkitab (Manning, 2020). Tingkat kredibilitas seorang pengkhotbah perlu ditingkatkan agar khalayak tertarik dan pesan yang disampaikan menjadi acuan dengan meningkatkan kredibilitas melalui kemampuan ilmiah agar ilmunya tidak diragukan dan juga dapat dipertanggungjawabkan. Oleh karena itu, asal-usul keilmuan harus jelas dengan mencantumkan referensi materi khutbah (Naqqiyah & Nurdin, 2019).

Di era perkembangan teknologi informasi yang begitu pesat, tidak dapat dipungkiri bahwa keterampilan menggunakan teknologi sangatlah penting. Penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa di dunia saat ini, dakwah yang paling efektif adalah melalui teknologi (Mustapha & Abdul Razak, 2019). Perlu adanya pendakwah untuk meningkatkan keterampilannya terkait teknologi informasi (Hartono et al., 2020). Selain itu, penggunaan slide yang menarik dengan menggunakan konten multimedia yang menarik membantu orang lebih memahami karena proses pembelajaran terjadi secara visual, kinestetik, dan auditori. Penelitian sebelumnya melaporkan pelatihan multimedia sebagai salah satu mata pelajaran untuk program pengembangan khutbah (Anwarudin, Iriantara, & Aryani, 2021). Penelitian ini menyarankan untuk melatih pengkhotbah Buddhis tentang bagaimana menjadi mahir dalam perangkat lunak atau aplikasi seluler untuk pengajaran secara daring.

Bagaimana seorang pengkhotbah mengomunikasikan pesannya di depan umum adalah cara tercepat untuk melihat apakah khotbahnya menarik. Keterampilan berbicara di depan umum dapat dilihat dari kemampuannya menarik perhatian audiens. Penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa kemampuan berbicara dengan seni retorika dan gerak tubuh yang baik merupakan tuntutan dalam berkhotbah (Firousyurahman, 2018).

Temuan khusus dalam penelitian ini adalah keterampilan manajemen waktu. Kesadaran akan waktu yang dialokasikan meningkatkan efektivitas khotbah karena pengkhotbah mampu mengkomunikasikan setiap isi pesannya. Penggunaan maksimal dua pertiga dari waktu yang disediakan disarankan selain mengatur setiap menit dengan hati-hati.

Beranjak dari keterampilan, sikap yang diharapkan menjadi perilaku penceramah agama Buddha sebagai komponen lain dalam kerangka kompetensi terdiri dari sikap sesuai dengan Dharma, ketulusan dalam melayani sesama, dan semangat belajar. Sikap menurut Dharma sangat penting dalam membangun kepercayaan dari khalayak. Seorang pengkhotbah seharusnya mempraktekkan kata-katanya. Dengan kata lain, dia menjalankan pembicaraannya. Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa kepribadian dan karakter pembicara menentukan sejauh mana orang dapat mempercayainya melalui kejujuran, moralitas, keadilan, kesopanan dalam berkomunikasi, dll dalam kehidupan sehari-hari (Naqqiyah & Nurdin, 2019). Ketulusan dalam melayani orang lain adalah sikap yang bersumber dari motif yang mendasari cinta dan kebaikan kepada dunia. Sebuah penelitian sebelumnya



menyarankan bahwa cinta dan persahabatan harus menjadi landasan dakwah (Farizi, 2018). Sikap penting lainnya terkait dengan semangat para da'i untuk terus melakukan perbaikan dalam meningkatkan kemampuan dakwahnya. Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengungkap beberapa kompetensi penting yang harus dikembangkan seorang pengkhotbah, seperti pengetahuan agama (Thaib, 2019; Keo, LeekaAsst, & Thongpan, 2018), penggunaan teknologi informasi (Hartono et al., (2020), teknik dakwah dan metodologi berupa jurnalistik, kepemimpinan, multimedia (Anwarudin, Iriantara, & Aryani, 2021), dan kemampuan ilmu memasukkan materi khutbah yang seimbang antara trend kekinian dan referensi dari kajian kitab-kitab klasik (Naqqiyah & Nurdin, 2019). Oleh karena itu, seorang pengkhotbah harus memiliki semangat belajar, mau belajar dan meningkatkan kompetensinya untuk menghadapi tantangan.

SIMPULAN

Kerangka kompetensi menjelaskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang penting dan relevan bagi pengkhotbah Buddhis. Ini menjawab apa yang harus dipelajari seseorang untuk menjadi pengkhotbah yang sukses karena memetakan mata pelajaran yang diperlukan dalam program pelatihan dan pengembangan khotbah. Pengkhotbah yang ingin meningkatkan kemampuan mereka di bidang tertentu dalam kerangka kerja dapat menuai manfaat dengan mengikuti pelatihan yang dia butuhkan. Selain itu, kerangka kompetensi ini diharapkan menjadi standar kualifikasi atau sertifikasi pengkhotbah Buddhis. Kerangka kerja ini juga berlaku untuk mengembangkan pengkhotbah agama lain dengan sedikit modifikasi khusus dari kebutuhan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adefe, K., Watson, D., & Liddle, J. (2019). Do Competency Frameworks Influence Business Performance? An Empirical Study of the Nigerian Banking Sector. *International Journal of HRD Practice, Policy and Research*, 4(1). <https://doi.org/10.22324/ijhrdppr.4.101>
- Ali, M. M., Qureshi, S. M., Memon, M. S., Mari, S. I., & Ramzan, M. B. (2021). Competency Framework Development for Effective Human Resource Management. *SAGE Open*, 1(15). <https://doi.org/10.1177/21582440211006124>
- Anwarudin, K., Iriantara, Y., & Aryani, W. D. (2021). Education Management Of Ulama Kader To Prepare Mubalig Competencies. *International Journal of Nusantara Islam*, 09(01), 45–57. <https://doi.org/10.15575/ijni.v9i1.11771>
- Baki, R., Foo, C. N., & Ho, H. H. (2019). Training but no Training. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(7). <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v9-i7/6093>
- Bates, M. A. S. (2019). *The Development, Implementation, and Evaluation of a Preaching Discipleship Training Program for Church Members in the Knoxville First Seventh-day Adventist Church*. Andrews University.



- Benayoune, A. (2017). Competency-Based Framework: The Benefits And The Challenges. *International Journal of Management and Applied Science*, 3(9). http://ijmas.iraj.in/paper_detail.php?paper_id=9418&name=Competency-Based_Framework:_The_Benefits_and_the_Challenges
- Blumberg, K. M. (2016). *Competencies of Outstanding Executive Coaches: A Grounded Theory Approach*. Louisiana State University.
- Creswell, J. W. (2015). *Educational research : planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (Fifth edit). Pearson.
- Elembilassery, V. (2016). Competency Framework for Non-Profit Organizations: an Exploratory Study based on Indian Organizations. *International Journal of Human Resource Studies*, 6(2). <https://doi.org/10.5296/ijhrs.v6i2.9358>
- Farizi, M. Al. (2018). Instrumen Dakwah Menurut Jalaluddin Rakhmat. *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 12(2). <https://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/almabsut/article/view/331>
- Fauzi, M. (2020). Islamic Boarding Schools As Means Of Regeneration In The Development Of Da'wah. *Ilomata International Journal of Social Science*, 1(3), 149–157. <https://doi.org/10.52728/ijss.v1i3.123>
- Firousyurahman, M. (2018). Da'wah and Interpersonal Attraction of Popular Figure in Indonesian Television. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 12(2), 259–274. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v12i1.6174>
- Hartono, T., Masduki, Rosidi, I., & Romadi, P. (2020). The Da'i (Muslim Preachers) And Social Change Challenges: A Study Of Da'i Professionalism In Dumai, Riau. *AFKARUNA*, 16(1). <https://doi.org/10.18196/AIJIS.2020.0113.58-81>
- Hasanah, H., Hadjar, I., & Bukhori, B. (2018). Development of Campus Da'i Cadre Competency Model: Psychology and Management Approach. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 12(2), 229–246. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v12i1.4536>
- Hawi, R. O., Alkhodary, D., & Hashem, T. (2015). Managerial Competencies and Organizations Performance. *International Journal of Management Sciences*, 5(11), 723–735. https://www.researchgate.net/profile/Tareq-Hashem/publication/281827831_Managerial_Competencies_and_Organizations_Performance/links/55f9d86108aeba1d9f2248ca/Managerial-Competencies-and-Organizations-Performance.pdf
- Hosseini, S., Chaurasia, A., & Oremus, M. (2019). The Effect of Religion and Spirituality on Cognitive Function: A Systematic Review. *The Gerontologist*, 59(2), e76–e85. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx024>
- Hurt, K. J. (2015). A theoretical model of training and its transference: the pivotal role of top management team composition and characteristics. *Human Resource Development International*. <https://doi.org/10.1080/13678868.2015.1102007>



- Keo, R., LeekaAsst, J., & Thongpan, S. (2018). The Factors of the Wise Man in the concepts of Theravāda Buddhism. *Journal of Buddhist Education and Research*, 4(1), 57–68.
- Laeheem, K. (2019). Causal Relationships between Religion Factors Influencing Ethical Behavior among Youth in the Three Southern Border Provinces of Thailand. *Children and Youth Services Review*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104641>
- Liang, Z., Howard, P. F., & Leggat, S. G. (2017). 360° management competency assessment: is our understanding adequate. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 55(2), 213–233. <https://doi.org/10.1111/1744-7941.12108>
- Manning, M. (2020). *Improving Sermon Delivery by Utilizing the Techniques of the Theater*. Biola University.
- Michael, B. (2019). The Impact of Competency Framework on Job Performance of Employees in Pharmaceutical Sector in Kerala Context. *International Journal of Computational Engineering & Management*, 22(). http://www.ijcem.org/papers012019/ijcem_012019_03.pdf
- Mohanakumari, D., & Magesh, R. (2017). Competency_Development_Through_Training_And_Development_An_Empirical_Study. *Indian J.Sci.Res.*, 14(1), 69–70. https://www.researchgate.net/profile/Magesh_Rajarathinam/publication/326998705_Corresponding_author_COMPETENCY_DEVELOPMENT_THROUGH_TRAINING_AND_DEVELOPMENT_AN_EMPIRICAL_STUDY/links/5b72163292851ca65057e380/Corresponding-author-COMPETENCY-DEVELOPMENT-THROU
- Mullins, D. F. (2016). The Effects of Religion on Enduring Marriages. *Social Science*, 5(24). <https://doi.org/10.3390/socsci5020024>
- Mustapha, M., & Abdul Razak, M. A. (2019). A Contrastive Analysis of Yusuf Islam and Zakir Naik's Styles of Religious Propagation or Preaching. *Al-Itqān: Journal Of Islamic Sciences And Comparative Studies*, 3(2), 65–86. <https://doi.org/10.31436/al-itqan.v4i2.130>
- Naqqiyah, M. S., & Nurdin, A. (2019). Da'i Credibility in The Post-Truth Era: A Study of Da'i in Surabaya. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 13(2), 250–267. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v12i1.6725>
- Nhur Hâi, H., & Anh, Đ. V. P. (2016). Development of Leadership Competency Framework for Board of Management Members in Private Enterprises Using a Delphi Method. *VNU Journal of Science: Policy and Management Studies*, 32(1), 79–94. <https://js.vnu.edu.vn/PaM/article/view/1028>
- Panda, G., & Mishra, S. (2018). Impact of Competency Based Training Need Assessment on Individual Performance: A Study on Employees of Essel Mining Industries. *International Journal of Engineering & Technology*, 4(7), 157–159. <https://doi.org/10.14419/ijet.v7i4.7.20534>



- Rana, S., & Pant, D. (2020). Measuring Competency Mapping Identifying And Selecting Indicators. *Journal of Critical Reviews*, 7(14). <https://doi.org/10.31838/jcr.07.14.246>
- Rotich, R. (2020). Influence Of Competency Management On Employee Retention In Service Provider Organizations In Kenya. *European Journal of Human Resource Management Studies*, 4(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3872258>
- Thaib, E. J. (2019). Problems of Da'wah in Social Media in Gorontalo City Communities. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 13(1), 37–53. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v12i1.4412>
- Tracy, S. J. (2020). *Qualitative Research Methods Collecting Evidence, Crafting Analysis, Communicating Impact*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Vosa, A. De, Hauw, S. De, & Willemse, I. (2015). An integrative model for competency development in organizations: the Flemish case. *The International Journal of Human Resource Management*. <https://doi.org/10.1080/09585192.2014.1003078>
- Wimberly, K. T. (2019). *Developing a pastoral training program at first BAPTIST CHURCH OF ENTERPRISE, ALABAMA*. the Faculty of The Southern Baptist Theological Seminary.
- Yakob, R. (2019). Context, competencies, and local managerial capacity development: a longitudinal study of HRM implementation at Volvo Car China. *Asian Business & Management*. <https://doi.org/10.1057/s41291-019-00080-4>
- Yeung, J. W. K. (2018). Are Religious People Really More Helpful? Public and Private Religiosity and Volunteering Participation. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*. <https://doi.org/10.1177/0899764018783277>



HUBUNGAN ANTARA *AWARENESS OF CONSEQUENCES* DENGAN DUKUNGAN TERHADAP KEBIJAKAN LARANGAN PENGGUNAAN KANTONG PLASTIK

Kemas Mohd. Saddam Abd.Somad¹, Ayyu Latifah Budyaningrum², Putu
Danindya Krisnadhi Dewi³, Ni Made Ayu Candra Dewi⁴, Ghina Ma'aly
Hanifah Rasyid⁵, Muhammad Zulfa Alfaruqy⁶

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

kemassaddam@students.undip.ac.id

Abstract

This research aimed to explore the relationship between awareness of consequences and support for plastic ban policy. The population of this research was college students who live in cities or regencies that already implemented plastic ban policies, such as Jakarta, Surabaya, Semarang, Denpasar, and other cities or regencies. A total of 108 subjects were recruited for this research through convenience sampling. Instruments used in this research are the Awareness of Consequences Egoistic (4 items; $\alpha=0.739$), Awareness of Consequences Socio-Altruistic (8 items; $\alpha=0.767$), Awareness of Consequences Biospheric (8 items; $\alpha=0.804$) and Support for Plastic Ban Policy (1 item; $r=0.582$). The data was analyzed with SPSS version 28.0.1.1 using Spearman's rho test. Significant positive correlations were found between awareness of consequences egoistic, socio-altruistic, and biospheric with support for plastic ban policy ($r=0.272$; $r=0.465$; $r=0.400$, with $p<0.05$). This research suggested the importance of awareness of consequences as one of the predictors of public support for plastic ban policy. Educating people about the dangers of plastic pollution is necessary to support the national implementation of the policy in Indonesia starting from 2030.

Keywords: awareness of consequences; egoistic; social-altruistic; biospheric; plastic ban policy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *awareness of consequences* dengan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di kota atau kabupaten yang telah menerapkan kebijakan larangan penggunaan plastik seperti Jakarta, Surabaya, Semarang, Denpasar, dan kota-kota atau kabupaten lainnya. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif korelasional dan melibatkan 108 orang subjek yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya *Awareness of Consequences Egoistic* (4 item; $\alpha=0.739$), *Awareness of Consequences Socio-Altruistic* (8 item; $\alpha=0.767$), *Awareness of Consequences Biospheric* (8 item; $\alpha=0.804$) dan skala dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik (1 item; $r=0.582$, dengan $p<0.05$). Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 28.0.1.1 dan teknik *Spearman's rho*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara masing-masing *awareness of consequences egoistic*, *socio-altruistic*, dan *biospheric* dengan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik ($r=0.272$; $r=0.465$; $r=0.400$, dengan $p<0.05$). Penelitian ini menyarankan pentingnya *awareness of consequences* sebagai salah satu prediktor dukungan terhadap kebijakan larangan plastik. Edukasi terkait bahaya polusi plastik kepada masyarakat perlu untuk dilakukan sebagai upaya penerapan kebijakan larangan plastik secara nasional di Indonesia pada tahun 2030 sesuai dengan target pemerintah.

Kata kunci: *awareness of consequences*; *egoistic*; *social-altruistic*; *biospheric*; kebijakan larangan penggunaan kantong plastik



PENDAHULUAN

Aktivitas manusia yang tidak berkelanjutan merupakan akar dari semua masalah lingkungan yang terjadi (Alabi dkk., 2019). Salah satu aktivitas manusia yang banyak disoroti belakangan ini adalah penggunaan kantong plastik sekali pakai. Plastik memiliki sifat fungsional dan praktikal dalam mendukung aktivitas sehari-hari manusia terutama dalam kegiatan ekonomi seperti jual-beli (Wahyudin & Afriansyah, 2020). Namun penggunaan secara berlebihan dan pengelolaan yang tidak bertanggung jawab mengakibatkan munculnya permasalahan polusi plastik. Kantong plastik sendiri terbuat dari *high density polyethylene* (DPE) yang bersumber dari bahan bakar fosil dan membutuhkan ratusan tahun untuk terurai (Jakovcevic dkk., 2014; Lavelle-Hill dkk., 2020). Sifat sekali pakai dari kantong plastik juga mengakibatkan tingginya produksi limbah plastik (Lavelle-Hill dkk., 2020). Riset bahkan menemukan kantong plastik berkontribusi pada 12,7 juta ton plastik yang dibuang ke lautan setiap tahunnya (Jambeck dkk., 2015). Jika dibiarkan, hal ini dapat mengancam keberlanjutan lingkungan karena kandungan aditif dari plastik dapat menurunkan kualitas air serta mengganggu kehidupan biota laut. Tersedianya lingkungan hidup yang sehat juga turut mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia secara nasional (Herlina, 2015).

Berdasarkan data dari Asosiasi Industri Plastik Indonesia dan Badan Pusat Statistik, kondisi sampah plastik di Indonesia telah mencapai 64 juta ton per tahunnya, dengan rincian sebanyak 3,2 juta ton sampah plastik dibuang ke laut (Indonesia.go.id, 2019). Pada lokasi yang lebih spesifik, Pemkot DKI Jakarta menyampaikan bahwa sampah harian mencapai 7.702 ton yang terdiri dari 85.000 ton kantong plastik terbuang di lingkungan (VOI, 2022). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah telah menerapkan berbagai kebijakan untuk membatasi penggunaan kantong plastik. Melalui Permen LHK No. 75 Tahun 2019, penggunaan plastik sekali pakai akan dilarang secara nasional di Indonesia dimulai pada tahun 2030 mendatang. Namun kebijakan di tahap daerah sudah mulai ditetapkan demi menyongsong tujuan bebas plastik seperti di Jakarta melalui Peraturan Gubernur DKI Jakarta Nomor 142 Tahun 2019 terkait kewajiban penggunaan kantong belanja ramah lingkungan, di Semarang melalui Peraturan Walikota Semarang Nomor 27 Tahun 2019 terkait pengendalian sampah plastik, di Surabaya Peraturan Walikota Surabaya Nomor 16 Tahun 2022 terkait pengurangan penggunaan kantong plastik, dan di Denpasar melalui Peraturan Gubernur Bali Nomor 97 Tahun 2018 terkait pembatasan timbulan plastik sekali pakai.

Namun kebijakan-kebijakan yang sudah ditetapkan tersebut tidak akan berarti tanpa adanya dukungan dari warga setempat. Terlebih efek negatif dari sampah plastik yang tidak dapat dirasakan secara langsung serta pembatasan penggunaan plastik yang mempersulit aktivitas sehari-hari warga. Tetapi mengingat dampak negatif dari plastik dalam jangka panjang, pemerintah memiliki kewajiban untuk mengeluarkan kebijakan sebagai upaya menjaga kualitas lingkungan dan hidup masyarakatnya (Herlina, 2015). Dukungan terhadap kebijakan pro lingkungan perlu ada dalam diri seluruh masyarakat, tidak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa merupakan generasi muda kritis yang berperan sebagai *agent of change* dan *agent*



of development (Alfaruqy, 2019). Kebanggaan dan kecintaan mahasiswa terhadap bangsa perlu diarahkan pada tindakan-tindakan konkret (Alfaruqy & Masykur, 2014), termasuk dalam pembatasan penggunaan plastik.

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati & Handayani (2014) menunjukkan bahwa perilaku pro-lingkungan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terdiri dari faktor situasional, norma subjektif, persepsi kendali perilaku, persepsi konsekuensi, intensi perilaku, sikap, dan perilaku. Salah satu faktor yang mempengaruhi tendensi peduli lingkungan seseorang adalah kesadaran akan konsekuensi (*awareness of consequences*). Hansla (2011) berpendapat bahwa *awareness of consequences* (AC) adalah keyakinan mengenai konsekuensi merugikan yang dapat ditimbulkan dari isu lingkungan. Keyakinan ini bisa berupa konsekuensi isu lingkungan terhadap diri atau *egoistic*, terhadap masyarakat atau *socio-altruistic*, dan terhadap alam atau *biospheric* (Stern, 2000). Dalam konteks isu polusi plastik, *awareness of consequences* dilihat sebagai respon terhadap keyakinan individu atas konsekuensi negatif dari permasalahan akibat sampah plastik terhadap diri, masyarakat, ataupun alam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *awareness of consequences* dengan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik. Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat urgensi permasalahan polusi plastik di Indonesia. Selain itu, peneliti juga melihat masih minimnya riset terkait dukungan terhadap kebijakan publik yang dilakukan di Indonesia. Penelitian terkait penggunaan plastik sekali pakai yang sudah ada hanya berupa ulasan ataupun perilaku pengurangan sampah plastik tetapi tidak melihat dukungan terhadap kebijakan pemerintah (Astuti, 2016; Dewi dkk., 2020; Nu'man & Novianti, 2021). Sehingga penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi para pembuat kebijakan agar dapat memahami karakteristik dan faktor yang mempengaruhi dukungan terhadap kebijakan pembatasan plastik, khususnya mengenai kesadaran akan konsekuensi polusi plastik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antara *awareness of consequences* dengan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik. Populasi dalam penelitian ini adalah kota-kota besar di Indonesia yang sudah menerapkan kebijakan larangan penggunaan kantong plastik. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 108 orang dan diperoleh dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Kriteria yang ditetapkan untuk subjek diantaranya 1) mahasiswa yang berdomisili di kota-kota besar yang sudah menerapkan kebijakan larangan penggunaan kantong plastik seperti Jakarta, Semarang, Surabaya, Denpasar, dan kota-kota lainnya, dan 2) bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah skala *Awareness of Consequences Egoistic* (4 item; $\alpha=0,739$), *Awareness of Consequences Socio-Altruistic* (8 item; $\alpha=0,767$), *Awareness of Consequences Biospheric* (8 item; $\alpha=0,804$) yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Stern (2000), dan skala Dukungan terhadap Kebijakan Larangan Penggunaan Kantong Plastik (1 item; $r=0,582$, dengan $p<0,05$) yang diadaptasi dan



dimodifikasi dari penelitian Choi & Hart (2021) dan Arriagada dkk. (2022). Format skala Likert digunakan untuk kedua instrumen dengan rentang pilihan 1 yang mengindikasikan "Sangat Tidak Setuju" sampai 4 yang mengindikasikan "Sangat Setuju". Kedua instrumen pengukuran disebarikan secara *online* dengan *google form*. Seluruh data diolah dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 28.0.1.1. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Spearman's rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel data demografi (lihat Tabel 1), diketahui bahwa 77 subjek berjenis kelamin perempuan (71,3%) dan 31 berjenis kelamin laki-laki (28,7%). Kemudian, sebanyak 54 orang subjek berusia 21 tahun (50,0%), 33 orang berusia 20 tahun (30,6%), 12 orang berusia 22 tahun (11,1%), 7 orang berusia 19 tahun (6,5%), 1 orang berusia 18 tahun (0,9%) dan 1 orang berusia 23 tahun (0,9%). Mayoritas subjek yaitu sebanyak 58 orang berdomisili di Bali (53,7%), 17 orang di Surabaya (15,7%), 17 orang di Semarang (15,7%), 10 orang di Jakarta (9,3%), 3 orang di Bekasi (2,8%), dan 3 orang di kota-kota lain (2,7%).

Tabel 1.
Data Demografi

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	31	28,7
Perempuan	77	71,3
Usia		
18	1	0,9
19	7	6,5
20	33	30,6
21	54	50,0
22	12	11,1
23	1	0,9
Domisili		
Jakarta	10	9,3
Bekasi	3	2,8
Semarang	17	15,7
Surabaya	17	15,7
Bali (Denpasar, Badung, Gianyar)	58	53,7
Kota-kota lain	3	2,7

Berdasarkan tabel statistik deskriptif (lihat tabel 2), diketahui bahwa mean dari *awareness of consequences egoistic* adalah 14.176 dengan standar deviasi sebesar 1.894. Kemudian mean dari aspek *socio-altruistic* adalah 28.574 dengan standar deviasi yakni 3.374. Lalu mean untuk aspek *biospheric* adalah 28.926 dan standar



deviasi yakni 3.260. Sedangkan untuk dukungan terhadap kebijakan, diketahui nilai mean adalah 3.815 dan standar deviasi sebesar 0.456.

Tabel 2.
Statistik Deskriptif

Variabel	Mean	SD	Min.	Max.
<i>Awareness of Consequences</i>				
<i>Egoistic</i>	14.176	1.894	7.00	16.00
<i>Socio-Altruistic</i>	28.574	3.374	18.00	32.00
<i>Biospheric</i>	28.926	3.260	20.00	32.00
Dukungan terhadap Kebijakan Larangan Kantong Plastik	3.815	0.456	1.00	4.00

Berdasarkan tabel korelasi antar variabel (lihat Tabel 3), hasil uji korelasi antar variabel menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara masing-masing *awareness of consequences egoistic*, *socio-altruistic* dan *biospheric* dengan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik ($r=0,272$; $r=0,465$; $r=0,400$, dengan $p<0.05$). Artinya semakin tinggi *awareness of consequences egoistic*, *awareness of consequences socio-altruistic* atau *awareness of consequences biospheric*, maka semakin tinggi pula dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik. Hal tersebut menjelaskan bahwa setiap aspek dari *awareness of consequences* merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik.

Tabel 3.
Korelasi Antar Variabel

<i>Awareness of Consequences</i>	Dukungan terhadap Kebijakan Larangan Kantong Plastik	
	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Egoistic</i>	0,272	0,004*
<i>Socio-Altruistic</i>	0,465	<0,001*
<i>Biospheric</i>	0,400	<0,001*

Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *awareness of consequences egoistic* dengan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik. *Awareness of consequences egoistic* sendiri merupakan keyakinan bahwa terdapat konsekuensi negatif dari isu lingkungan terhadap diri atau *egoistic* (Stern, 2000). Variabel ini menunjukkan pola yang berlawanan dan berkorelasi negatif dengan nilai-nilai transendensi diri (Schultz, 2001). Apabila *awareness of consequences egoistic* ingin dapat memprediksi perilaku pro-lingkungan seperti pembatasan penggunaan kantong plastik, maka dampak dari polusi plastik atau manfaat pembatasan plastik harus dapat dirasakan secara langsung sehingga dapat membentuk keyakinan akan pentingnya kebijakan larangan penggunaan kantong plastik. Hasil menunjukkan bahwa dampak negatif dari polusi plastik sudah



dirasakan secara langsung bagi sampel penelitian sehingga mempengaruhi dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik (Chen, 2020; Hansla dkk., 2008).

Hasil juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *awareness of consequences socio-altruistic* dengan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik. Li dkk. (2019) menjelaskan bahwa motivasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku pro-lingkungan, dimana salah satu motivasi tersebut adalah motivasi altruistik yang membuat individu memiliki perilaku sadar lingkungan dan mengetahui konsekuensi berbahaya pada masyarakat atas keadaan lingkungan saat ini. Kemudian, terdapat juga hubungan positif yang signifikan antara *awareness of consequences biospheric* dengan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik. Penelitian yang dilakukan oleh Taso, Ho, dan Chen (2020) menemukan bahwa pengaruh interaktif *problem awareness* atau kesadaran akan masalah dengan nilai biosferik memiliki hubungan positif terhadap *personal norm* dan *attitude* yang dapat mendorong kesediaan masyarakat untuk mematuhi dan mengikuti peraturan yang ditetapkan oleh pemerintah. Individu dengan tingkat nilai biosferik yang tinggi memiliki perasaan yang lebih besar untuk bertanggung jawab terhadap lingkungan yang berimplikasi pada intensi melakukan perilaku pro-lingkungan. Hal yang sama juga akan turut mendorong kesediaan individu dengan *biospheric value* yang tinggi untuk terlibat dalam berbagai perilaku maupun tindakan yang dapat melindungi lingkungan.

Penelitian ini memiliki implikasi bagi pembuat kebijakan untuk meningkatkan *awareness of consequences* masyarakat terhadap polusi plastik, baik itu bagi diri, sosial, maupun alam, untuk meningkatkan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik. *Awareness of consequences* dapat ditingkatkan melalui program edukasi atau penyuluhan kepada masyarakat yang dapat menumbuhkan kesadaran akan bahaya polusi plastik baik dari segi *egoistic*, *socio-altruistic*, maupun *biospheric*. Keluarga menjadi agen yang sangat potensial dalam sosialisasi tanggungjawab kepada anak (Alfaruqy dkk., 2022), termasuk dalam menjawab masalah lingkungan. Selain peningkatan *awareness of consequences*, diperlukan pencerdasan mengenai pengelolaan limbah plastik seperti melalui *workshop* atau pelatihan di tingkat rumah tangga untuk dapat benar-benar menjawab masalah polusi plastik. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan dimana sampel yang digunakan, yaitu mahasiswa, tidak representatif pada masyarakat luas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan antara *awareness of consequences* dengan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik pada masyarakat umum.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara semua aspek dari *awareness of consequences* yakni, *egoistic*, *socio-altruistic* dan *biospheric* dengan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik. Semakin tinggi *awareness of consequences egoistic*, *socio-altruistic* dan *biospheric*, maka semakin tinggi pula dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik.



Implikasi penelitian ini bagi pembuat kebijakan adalah untuk dapat meningkatkan *awareness of consequences* masyarakat terhadap polusi plastik baik itu terhadap diri, sosial, maupun alam. Selain itu, pencerdasan mengenai cara mengolah limbah plastik juga diperlukan untuk dapat benar-benar mengatasi permasalahan polusi plastik. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk mengkaji hubungan antara *awareness of consequences* dengan dukungan terhadap kebijakan larangan penggunaan kantong plastik pada sampel yang lebih representatif terhadap masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Alabi, O. A., Ologbonjaye, K. I., Awosolu, O., & Alalade, O. E. (2019) Public and environmental health effects of plastic wastes disposal: A review. *Journal of Toxicology and Risk Assessment*, 5, 021. <https://dx.doi.org/10.23937/2572-4061.1510021>
- Alfaruqy, M.Z. (2019). Perilaku politik generasi milenial: Sebuah studi perilaku memilih (voting behavior). *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(1), 10-15.
- Alfaruqy, M.Z., Dewi, A.C., & Emeraldal, V.T. (2022). Konstruksi sosialisasi nilai: Perspektif remaja dan orangtuanya. *Psychocentrum Review*, 4(1), 55-56. <https://doi.org/10.26539/pcr.41816>
- Alfaruqy, M.Z. & Masykur, A.M. (2014). Memaknai nasionalisme. *Jurnal Empati*, 3(2), 1-11.
- Arriagada, R., Lagos, F., Jaime, M., & Salazar, C. (2022). Exploring consistency between stated and revealed preferences for the plastic bag ban policy in Chile. *Waste Management*, 139, 381-392. <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2021.12.040>
- Astuti, A. (2016). Penerapan kantong plastik berbayar sebagai upaya mereduksi penggunaan kantong plastik. *Jurnal Litbang : Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan Iptek*, 12(1), 32-40. <https://doi.org/10.33658/jl.v12i1.50>
- Chen, M. (2020). Effects of psychological distance perception and psychological factors on pro-environmental behaviors in Taiwan: Application of construal level theory. *International Sociology*, 35(1), 70-89. <https://doi.org/10.1177%2F0268580919881870>
- Choi, S., & Hart, P. S. (2021). The influence of different efficacy constructs on energy conservation intentions and climate change policy support. *Journal of Environmental Psychology*, 75, 101618. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101618>
- Dewi, W. W., Tamitiadini, D., & Yustisia, I. R. (2020). Pendekatan transtheoretical sebagai model adaptasi perubahan perilaku sadar lingkungan di Provinsi Bali. *Jurnal Komunikasi Profetik*, 13(1), 138-154. <https://doi.org/10.14421/pjk.v13i1.1711>



- Hansla, A. (2011). *Values orientation, awareness of consequences, and environmental concern* [Doctoral Dissertation, University of Gothenburg].
- Hansla, A., Gamble, A., Juliusson, A., & Gärling, T. (2008). The relationships between awareness of consequences, environmental concern, and value orientations. *Journal of Environmental Psychology*, 28(1), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.08.004>
- Herlina, N. (2015). Permasalahan lingkungan hidup dan penegakan hukum lingkungan di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Galuh Justisi*, 3(2), 162-176. <http://dx.doi.org/10.25157/jigj.v3i2.93>
- Indonesia.go.id. (2019, Juli 30). Menenggelmkan pembuang sampah plastik di laut. <https://www.indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/sosial/menenggelmkan-pembuang-sampah-plastik-di-laut>
- Jakovcevic, A., Steg, L., Mazzeo, N., Caballero, R., Franco, P., Putrino, N., & Favara, J. (2014). Charges for plastic bags: Motivational and behavioral effects. *Journal of Environmental Psychology*, 40, 372-380. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.09.004>
- Jambeck, J. R., Geyer, R., Wilcox, C., Siegler, T. R., Perryman, M., Andrady, A., Narayan, R., & Law, K. L. (2015). Plastic waste inputs from land into the ocean. *Science*, 347(6223), 768-771. <https://doi.org/10.1126/science.1260352>
- Lavelle-Hill, R., Goulding, J., Smith, G., Clarke, D. D., & Bibby, P. A. (2020). Psychological and demographic predictors of plastic bag consumption in transaction data. *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101473. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101473>
- Li, D., Zhao, L., Ma, S., Shao, S., & Zhang, L. (2019). What influences an individual's pro-environmental behavior? A literature review. *Resources, Conservation And Recycling*, 146, 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2019.03.024>
- Nu'man, T. M., & Noviati, N. P. (2021). Perilaku sadar lingkungan dalam perspektif theory of planned behavior: Analisis terhadap intensi penggunaan kantong dan sedotan plastik pada mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 8(2), 165-177. <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.2021.10.016>
- Rachmawati, A., & Handayani, N. U. (2014). Faktor-faktor perilaku pro-lingkungan dalam mendukung pelaksanaan implementasi campus sustainability. *J@ti undip: Jurnal Teknik Industri*, IX(3), 151-156. <https://doi.org/10.12777/jati.9.3.151-156>
- Schultz, P. W. (2001). The structure of environmental concern: concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 327-339. <https://doi.org/10.1006/jevp.2001.0227>



- Stern, P. C. (2000). Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*, 56(13), 407-424. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb02420>
- Taso, Y. C., Ho, C. W., & Chen, R. S. (2020). The impact of problem awareness and biospheric values on the intention to use a smart meter. *Energy policy*, 111873. <https://doi.org/10.1016/j.enpol.2020.111873>
- VOI. (2022, Februari 2). Mengerikan, Indonesia sudah darurat sampah plastik: sehari mencapai 64 juta ton, nomor dua terbesar di dunia. <https://voi.id/bernas/137477/mengerikan-indonesia-sudah-darurat-sampah-plastik-sehari-mencapai-64-juta-ton-nomor-dua-terbesar-di-dunia>
- Wahyudin, G. D., & Afriansyah, A. (2020). Penanggulangan pencemaran sampah plastik di laut berdasarkan hukum internasional. *Jurnal IUS Kajian Hukum dan Keadilan*, 8(3), 529-550. <http://dx.doi.org/10.29303/ius.v8i3.773>



PENGOBATAN TRADISIONAL HINGGA MODERN: STUDI KUALITATIF MENGENAI KONSEP SEHAT DAN SAKIT DARI PERSPEKTIF BUDAYA

Chen Mu Lan Winoto¹, Kharis Akwila Hallatu²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana
Jl. Tanjung Duren Raya No.4, Jakarta Barat, Indonesia

Chen.502020062@civitas.ukrida.ac.id

Abstract

Even though technology has a significant impact on our daily lives, particularly in the medical sector, the beliefs that have been passed down from one generation to the next remain unchanged. Even some of the creation of currently available modern medicines has been based on the use of traditional medicine for treatment and health management. When more advanced treatments are produced that can ensure the general health of the population, these traditional medicines remain entrenched and become the primary choice in treatment preferences. The purpose of this study is to investigate how society views contemporary medicine and their perspective on health and sickness through belief/culture. To that purpose, this study collects data using an open survey questionnaire to gather data from 111 from varied traditional and cultural backgrounds. This study discovered that cultural viewpoint, as opposed to biomedical approaches, can affect the acceptance of modern medicine through beliefs and traditional approaches. Further details will be discussed.

Keywords: culture; health; medicine; sickness

Abstrak

Teknologi telah menjadi bagian dalam kehidupan kita sehari-hari terutama di bidang medis, namun tidak menghentikan kepercayaan yang telah diturunkan dari generasi ke generasi. Pengobatan dan pengelolaan kesehatan berbasis obat tradisional bahkan menjadi dasar beberapa pengembangan obat-obatan yang ada. Obat-obatan tersebut masih mengakar dan menjadi pilihan utama dalam preferensi pengobatan di saat obat modern yang sudah dikembangkan dapat menjamin kesehatan masyarakat seutuhnya. Studi ini tertarik untuk mengetahui perspektif sehat dan sakit dari sudut pandang budaya dan cara pandang masyarakat terhadap pengobatan modern. Studi ini secara khusus mengeksplorasi perspektif tentang sehat dan sakit melalui kepercayaan / budaya. Untuk itu, studi ini mengumpulkan data menggunakan survei terbuka tentang makna sehat dan sakit dari 111 orang dengan berbagai latar belakang budaya. Studi ini menemukan bahwa berbeda dengan pendekatan biomedis, perspektif budaya dapat memberikan dampak terhadap keterbukaan penerimaan obat-obatan modern melalui kepercayaan dan pendekatan tradisional. Rincian lebih lanjut akan dibahas.

Kata kunci: budaya; pengobatan; sakit; sehat

PENDAHULUAN

Teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia di mana inovasi yang dikembangkan mempermudah aktivitas di segala bidang. Inovasi-inovasi tersebut meliputi perkembangan di bidang kesehatan melalui vaksin dan pengobatan modern. Pandemi Covid-19 yang terjadi selama dua tahun ini membuat Kementerian Kesehatan bertindak dalam melakukan pengobatan terkini. Vaksin



khusus virus Corona sudah beredar di masyarakat dan menjadi salah satu solusi penanggulangan pandemi Covid-19 (Kementerian Kesehatan, ITAGI, UNICEF, dan WHO, 2020). Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa berkembangnya inovasi mengenai kesehatan secara spesifik dalam pengobatan, tidak sepenuhnya mudah untuk diterima oleh masyarakat (Rahayu & Sensusiyati, 2021).

Masyarakat Indonesia yang memiliki nilai kolektivitas yang tinggi mendiskusikan dengan komunitas terdekat mengenai vaksin yang dilaksanakan. Bahkan semenjak dilaksanakannya program vaksinasi menyeluruh, berita-berita yang tidak benar mulai timbul. Dalam analisis berita hoax, di antara masyarakat pedesaan, berita hoax yang beredar mengenai kebangkitan PKI dan kandungan vaksin yang berupa ekstraksi janin laki-laki (Rahayu & Sensusiyati, 2021). Hal ini membuktikan adanya miskonsepsi pandangan kesehatan modern berdasarkan sisi pandang masyarakat tertentu.

Tidak hanya itu, walaupun pemerintah telah memberikan panduan penanggulangan Covid-19 yang lengkap dan jelas, masyarakat masih mencari alternatif lain dalam pengobatan (Fadli, 2021). Penggunaan tanaman herbal menjadi salah satu solusi alternatif yang dipilih masyarakat dalam pengobatan. Tanaman herbal dipercaya dapat meningkatkan imunitas tubuh dan mempercepat *recovery*. Meskipun begitu, hal ini masih dalam pertimbangan para dokter. Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, terdapat ratusan protein dan ribuan senyawa herbal yang berpotensi menghambat dan mencegah virus Covid-19, namun masih perlu ditinjau lebih lanjut (Gayatri, 2021).

Miskonsepsi sehat dan sakit pun diestimasikan dapat mempengaruhi penerimaan masyarakat terhadap kesehatan modern. Pengobatan tradisional, uniknya dapat terus bertahan dari generasi ke generasi dipertahankan khasiat dan efektivitasnya. Hal ini tentunya menjadi konsep kuat yang tumbuh di dalam masyarakat sehingga para masyarakat adat mengartikan konsep sehat dan konsep sakit dengan ciri yang berpaku pada pemilihan obat alternatif tradisional. Bahkan pandemi Covid-19 yang diwarnai munculnya pengobatan-pengobatan baru dan vaksin baru tidak menghentikan pengobatan tradisional yang masih berjalan dalam budaya masyarakat Indonesia (FK-KMK UGM, 2020). Di masa pandemi ini, rekomendasi obat herbal semakin marak dan menjadi solusi alternatif pengobatan COVID (Humas Undip, 2021).

Pengobatan dan pengelolaan kesehatan berbasis obat tradisional bahkan menjadi dasar beberapa pengembangan obat-obatan modern yang ada (Andriati & Wahjudi, 2016). Obat-obatan tersebut masih mengakar dan menjadi pilihan utama dalam preferensi pengobatan di saat obat modern yang sudah dikembangkan dapat menjamin kesehatan masyarakat seutuhnya. Contohnya jamu merupakan salah satu obat tradisional yang populer di jaman sekarang karena terkenal dengan ramuan dan racikan herbal yang praktis dan ekonomis. Namun, tidak semua dokter dan tenaga kesehatan menyetujui efektivitas jamu dalam mengobati penyakit. Hal ini bukan hanya menjadi perhatian tenaga kesehatan tetapi di sektor lain seperti pertanian, kehutanan, riset dan teknologi dan kebudayaan (Andriati & Wahjudi, 2016).



Konsep pengobatan tradisional pernah dilakukan secara spesifik pada masyarakat Bali yang menderita *Urolithiasis* (Triyono & Herdiyanto, 2017). Temuan penelitian tersebut menemukan bahwa perspektif obat tradisional menghambat pengobatan medis yang terjadi. Pengobatan alternatif dipilih karena biaya yang relatif lebih murah dan sangat mudah untuk didapatkan. Hal ini didasari oleh adanya konsep budaya yang mengikat masyarakat dalam konsep sehat dan sakit itu sendiri. Tidak hanya itu, konsep sehat mental pernah diteliti oleh Cuwandayani & Novianty (2020) dari perspektif budaya Tionghoa. Secara garis besar, mereka menuliskan bahwa budaya mempengaruhi bagaimana masyarakat membangun konstruksi mengenai penyebab dari gangguan mental dan keputusan individu dalam mencari pertolongan.

Persepsi pemilihan pengobatan juga menjadi pertimbangan para anggota aktif pengobatan tenaga dalam misalnya karena tingkat keparahan sakit, biaya yang dikeluarkan, dan faktor kepercayaan atau stereotip dalam mempengaruhi pemilihan pengobatan alternatif (Putro, 2018). Pada akhirnya masyarakat mempunyai banyak alternatif pengobatan yang dapat mereka pilih dan diputuskan untuk meningkatkan dan mengatasi masalah-masalah kesehatan. Termasuk konsep sehat dan sakit yang diambil dari berbagai macam latar belakang masyarakat dan juga yang mendasari pemilihan alternatif obat para masyarakat. Penelitian ini menindaklanjuti penelitian yang pernah dilakukan oleh Sokang *et al* (2019), mengenai konsep sehat dan sakit.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pertanyaan terbuka tentang makna sehat dan sakit. Data yang terkumpul berasal dari sampel yang sangat beragam. Secara total, terdapat 111 sampel yang didominasi oleh perempuan sebanyak (78,1%). Namun, terdapat 15 data yang dibuang karena partisipan tidak menjawab pertanyaan secara penuh, sehingga sampel yang digunakan sebanyak 96 sampel. Rata-rata usia dari sampel adalah $M= 58,8$ (30-90 tahun). Lingkup usia 51-60 tahun yang merupakan fase lanjut usia yang mendominasi karakteristik sampel seperti disajikan di Tabel 1.

Partisipan juga berasal dari suku, agama dan etnis yang sangat beragam, karena penelitian ini ingin menghadirkan perspektif konsep sehat dan sakit lintas budaya. Dari agama, sampel didominasi oleh agama Kristen Protestan ($N=27$), dilanjutkan oleh Kristen Katolik ($N=8$), Islam ($N=7$) dan Budha ($N=3$). Dari faktor suku, partisipan berasal dari suku yang bervariasi seperti Jawa, Batak, Sunda, dan lain-lain. Yang dominan menjadi partisipan studi ini berasal dari Suku Jawa dan Etnis Tionghoa. Adapun suku yang termasuk dalam kategori lain-lain adalah Ambon, Madura, Betawi, Dayak, Nias, Hakka, Lumahalot, dan Toraja. Akan tetapi, karena jumlahnya sedikit, maka dimasukkan ke dalam kategori lain-lain.

Tabel 1.
Karakteristik Partisipan

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		



Laki-laki	21	21,9
Perempuan	75	78,1
<hr/>		
Usia		
30-40 tahun	2	2,1
<hr/>		
41-50 tahun	28	29,2
51-60 tahun	29	30,2
61-70 tahun	19	19,8
71-80 tahun	14	14,6
81-90 tahun	4	4,2
<hr/>		
Agama		
Kristen Protestan	27	17,9
Kristen Katolik	8	5,3
Islam	7	4,6
Budha	3	2,0
<hr/>		
Suku		
Jawa	33	21,9
Batak	15	9,9
Sunda	5	3,3
Lain-lain	11	7,3
<hr/>		
Etnis		
Tionghoa	42	27,8
<hr/>		
Domisili		
Jakarta	36	37,5
Banten	18	18,8
Jawa Barat	9	9,4
Jawa Tengah	4	4,2
Sumatera	4	4,2
<hr/>		
Kalimantan	2	2,1
Nusa Tenggara	2	2,1
Maluku	2	2,1
Lain-lain	20	20,8
<hr/>		



HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep sehat dan sakit dikategorisasikan ke dalam lima tema utama (lihat Tabel 2 dan Tabel 3). Kategorisasi mengacu pada tema yang telah ditemukan oleh penelitian sebelumnya (Sokang *et al.*, 2019). Setiap tema utama akan dideskripsikan berdasarkan kategori 'tunggal' dan 'kombinasi'. Dalam kategori tunggal, penulis menyajikan respon yang hanya dapat dikategorisasikan dalam satu tema. Namun, terdapat beberapa partisipan yang memberikan jawaban yang dapat dikategorisasikan dalam lebih dari satu tema. Kategori 'kombinasi' mengandung arti dari dua atau lebih tema tunggal yang ada. Pernyataan konsep sehat dari partisipan akan disajikan dalam kode SE (e.g. SE1, SE2, SE3,...dst) dan pernyataan konsep sakit dari partisipan akan disajikan dalam kode SA (e.g. SA1, SA2, SA3,...dst). Hasil kategorisasi disajikan dalam tabel dari frekuensi tertinggi ke rendah. Terdapat pula hasil jawaban survei mengenai pilihan obat alternatif para partisipan yang mendukung pengertian konsep sehat dan sakit mereka. Pernyataan jawaban mengenai obat alternatif disajikan dalam kode OA (e.g. OA1, OA2, OA3,...dst). Tema ini juga digolongkan menjadi beberapa istilah tunggal seperti yang disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 2.
Tema Konsep Sehat

Tema Utama	N	%	Sub-kategori	N	%
Tema Tunggal			Tema Kombinasi		
Fisik	117	38	Fisik dan Psikologis	1	0,3
			Fisik, Psikologis dan Kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari	1	0,3
Psikologis	76	25	Fisik dan Psikologis	1	0,3
			Fisik, Psikologis dan Kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari	1	0,3
Kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari	70	23	Fisik, Psikologis dan Kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari	1	0,3
Spiritual	12	4	Spiritual, Fisik, Psikologis, Kemampuan	1	0,3
Gaya Hidup Sehat	33	11		1	0,3



Tabel 3.
Tema Konsep Sakit

Tema Utama	N	%
Tema Tunggal		
Fisik	168	55
Psikologis	46	15
Gaya Hidup Tidak Sehat	46	15
Ketidakmampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari	44	14
Spiritual	3	1

Tabel 4.
Tema Pengobatan Alternatif

Tema Utama	N	%
Istilah Tunggal		
Herbal	60	43
Pengobatan Tradisional	49	35
Tenaga Kesehatan Profesional	16	11
Penyembuh Tradisional/ Alternatif	9	6
Spiritual	6	4

Pengertian Konsep Sehat

Sehat Sebagai Kondisi Fisik

Sebanyak 38% dari jawaban partisipan menjadikan kondisi fisik sebagai representasi dari konsep sehat (kategori istilah tunggal). Sehat dicirikan dengan keadaan fisik maksimal baik secara fisik maupun fisiologis. Fisik di sini berarti penampilan luar tubuh, dan fisiologis berarti fungsi organ dan hormon yang optimal.

'Ciri orang sehat bertubuh segar dan tidak ada penyakit.' (Perempuan, 37 tahun)

'Menurut saya ciri-ciri orang sehat itu tidak mengalami lemah fisik seperti penyakit-penyakit dalam yang dialami oleh kebanyakan orang dewasa (asam urat, kolesterol, darah tinggi, dll.)' (Perempuan, 50 tahun)

Partisipan mengartikan sehat dengan adanya ciri tubuh yang segar, berenergi dan berfungsi secara optimal dan tidak mengalami penyakit. Respon partisipan mengarah dengan jenis-jenis penyakit yang disebutkan seperti kolesterol tinggi, asam urat, darah tinggi, dan lain-lain. Kesehatan juga diartikan oleh partisipan sebagai ciri fisiologis yang baik, seperti detak jantung normal, tekanan darah normal, dan nafas teratur. Beberapa partisipan juga mengartikan konsep sehat dengan penampilan luar fisik, seperti wajah segar, warna mata bening, dan badan tegap. Respon partisipan juga merupakan kombinasi dari tema-tema yang terbentuk, sebagai berikut:

[SE3] 'Orang sehat adalah orang yang tidak sakit. **Kemampuan:** bisa melakukan aktivitas' (Perempuan, 52 tahun, Suku Jawa)

[SE8] 'Orang sehat adalah orang yang tidak memiliki penyakit dan keluhan terhadap tubuhnya (nyeri dan pegal-pegal pada badan); **Psikologis:** Orang yang sehat memiliki jiwa yang kuat, **Spiritual:** rohani yang dekat dengan Tuhan; **Kemampuan:** mampu menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya dengan tenang; **Fisik:** orang yang mempunyai senyuman yang berseri, kondisi tubuh yang bugar.' (Perempuan, 71 tahun, Etnis Tionghoa)

[SE10] 'Orang sehat ditandai dengan tampilan fisik segar bugar; **Psikologis:** tidak murung, memiliki perasaan bahagia; **Fisik:** nafsu makannya tinggi; **Kemampuan:** dapat beraktivitas secara normal.' (Perempuan, 47 tahun, Etnis Tionghoa).



Gambar 1. Konsep Sehat Tema Fisik



Gambar 2. Konsep Sehat Tema Psikologis

Sehat Sebagai Kondisi Psikologis

Sehat sebagai kondisi psikologi berarti memiliki perasaan atau emosi ceria, senang dan bahagia. Partisipan mengartikan sehat ini dengan ekspresi yang mereka tunjukkan, orang-orang yang banyak tersenyum, sehat dalam jiwa dan memiliki pikiran yang positif. Partisipan juga mengartikan sehat sebagai kondisi psikologis



saat seseorang memiliki semangat dalam mengerjakan aktivitas, menjalani hidup dan memiliki harapan. Sebanyak 25% dari partisipan mengartikan sehat sebagai kondisi psikologis.

'Orang sehat adalah orang yang mampu melakukan aktivitas dengan penuh semangat dan berada dalam kondisi gembira atau ceria' (Laki-laki, 57 tahun)

'Orang yang sehat adalah orang yang bersemangat, dan terlihat riang' (Perempuan, 48 tahun)

Secara menyeluruh, sehat sebagai kondisi psikologis mencakup emosi yang diekspresikan dengan baik seperti keceriaan, kegembiraan, kebahagiaan, dan keriang. Pribadi yang memiliki semangat juga memiliki respon terbanyak dalam sehat sebagai kondisi psikologis. Tidak jarang juga para partisipan mengombinasikan pernyataannya dengan tema lain seperti:

*[SE26] 'bahagia dan gembira; **Fisik:** Tidak memiliki sakit apapun' (Perempuan, 74 tahun, Suku Batak, Agama Kristen Katolik)*

*[SE27] '[Orang sehat adalah yang] **Kemampuan:** dapat beraktivitas seperti biasa; **Fisik:** badannya segar dan bugar, dan tidak ada yang sakit. **Psikologis:** Kemudian, pikiran orang tersebut juga tenang.' (Perempuan, 50 tahun, Etnis Tionghoa)*

*[SE31] '[Ciri-ciri orang sehat yaitu] **Gaya Hidup Sehat:** tidur yang cukup, makan makanan bergizi, berolahraga teratur; **Psikologis:** Pikiran bahagia dan sehat, tidak mudah stress' (Perempuan, 55 tahun, Agama Kristen Protestan)*

*[SE52] '**Fisik:** Ketika raganya bugar; **Psikologis:** pikirannya tenang; dan **Spiritual:** hati yang bersih. Bagaimana manusia bisa bekerja kalau tubuhnya lemah? Bagaimana kamu belajar kalau pikiran tidak jernih. Oleh karena itu menjaga tubuh, pikiran, dan perasaan sangat penting. Walaupun begitu, sia-sia jika manusia bekerja namun hati dan pikirannya bermasalah. Orang yang sehat adalah sosok bijak. Bijak dalam arti tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan. Pesan saya, hati yang gembira adalah obat. Ketika kita dianugerahi kesehatan, berbahagia dan berbagi kebahagiaan kepada orang lain. Seperti mesin yang membutuhkan bensin, hati yang tenang dan bahagia akan menggerakkan tubuh kita. Sehingga jika kita ingin menjadi sehat, makan, olahraga, beribadah, dan bersedekah.' (Perempuan 84 tahun, Suku Betawi, Agama Kristen Protestan)*

Sejauh ini, respon partisipan mengenai konsep sehat sebagai kondisi psikologis secara garis besar disertai oleh tema lainnya seperti fisik, kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, gaya hidup sehat dan spiritual.

Sehat Sebagai Kondisi Spiritual

Sehat yang direpresentasikan dalam kondisi spiritual diartikan oleh partisipan dengan pribadi yang rohani dan dekat dengan Tuhan. Beberapa juga mengatakan bahwa seorang yang sehat dapat beribadah dengan nyaman dan hidup dengan rasa syukur. Beberapa kombinasi yang ditemui dalam respon partisipan seperti kombinasi tema spiritual, fisik dan psikologis (lihat SE52).

*'Sehat itu kan pemberian tuhan dan kalau orang bisa ngelakuin ibadah dengan nyaman dan; **Fisik:** tidak terganggu oleh sakit fisik ataupun; **Psikologis:***

pikiran itu baru sehat yang sebenarnya. (Perempuan, 69 tahun, Suku Batak, Etnis Tionghoa)

[Orang sehat adalah] Fisik: orang yang tidak memiliki penyakit dan keluhan terhadap tubuhnya (nyeri dan pegal-pegal pada badan). [Orang yang sehat] Psikologis: memiliki jiwa yang kuat; Spiritual: rohani yang dekat dengan Tuhan; Kemampuan: mampu menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya dengan tenang; Fisik: orang yang mempunyai senyuman yang berseri, kondisi tubuh yang bugar. (Perempuan, 71 tahun, Etnis Tionghoa)



Gambar 3. Konsep Sehat Tema Spiritual



Gambar 4. Konsep Sehat Tema Kemampuan dalam Melakukan Kegiatan Sehari-hari

Sehat Sebagai Kemampuan Dalam Melakukan Kegiatan Sehari-hari

Dalam tema ini, pernyataan yang digunakan dalam menggambarkan konsep sehat adalah individu yang mampu melakukan kegiatan sehari-hari. Kegiatan dalam hal ini seperti makan, minum, bekerja, tidur, berjalan, termasuk kemampuan dalam menggerakkan anggota tubuh, memfokuskan diri pada apa yang dilakukan bahkan berbagi kebahagiaan dengan orang lain.

[Orang sehat adalah] Bisa tersenyum, bisa tertawa, bisa jalan-jalan, bisa makan, bisa minum, dan bisa bekerja. (Perempuan, 57 tahun, Suku Jawa)

'Orang sehat adalah orang yang dapat berjalan ke mana pun tanpa kursi roda di usia tua.' (Perempuan, 89 tahun, Etnis Tionghoa)

Banyak hal yang dapat dimasukkan ke dalam tema ini terkait kemampuan, tetapi secara menyeluruh, para partisipan memberikan jawaban kemampuan itu berkaitan dengan kemampuan dalam menjalankan kegiatan tiap hari. Terdapat kombinasi yang ditemukan dengan tema lain, seperti kombinasi arti dari tema fisik dan psikologis (lihat SE27).

Sehat Sebagai Gaya Hidup Sehat

Dalam tema terakhir yang menggambarkan konsep sehat, gaya hidup sehat merupakan salah satu bagian dari respon partisipan. Gaya hidup sehat dalam hal ini meliputi kebiasaan yang terbentuk secara teratur, misalnya makan, minum tidur dan berolahraga secara teratur. Mampu berolahraga dan berolahraga secara teratur dibedakan, karena mampu berolahraga belum tentu pribadi tersebut melakukannya

diartikan juga sebagai orang yang memiliki keluhan sakit pada bagian fisik tertentu, seperti nyeri punggung, sendi pegal, dan kepala pusing.



Gambar 6. Konsep Sakit Tema Fisik



Gambar 7. Konsep Sakit Tema Psikologis

Sakit Sebagai Kondisi Psikologis

Juga direpresentasikan melalui kondisi psikologis yang meliputi emosi, perasaan, dan ekspresi diri. Seseorang yang memiliki keluhan masalah dalam hidup, mengalami *stress* atau tekanan, suasana hati yang tidak cerah, tidak bersemangat dan murung, maupun pikiran-pikiran irasional dan negatif, serta banyak pikiran diartikan sebagai orang yang sedang sakit.

'[sakit adalah] perasaan tidak nyaman, perasaan sedih, susah makan, dan banyak pikiran. Hanya bisa tiduran dan tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari.' (Perempuan, 69 tahun, Etnis Tionghoa)

Menurut partisipan, seseorang yang memiliki perasaan sedih, mengalami susah makan dan banyak pikiran termasuk ke dalam konsep sakit. Hal ini digolongkan sebagai kondisi psikologis karena perasaan tidak nyaman, perasaan sedih, mengalami susah makan dan mengalami tekanan dalam pikiran itu termasuk bagian dari emosi dan kognitif psikis seseorang.

'Tanda-tanda orang sakit seringkali mengeluh, tidak bisa mengelola emosionalnya, adanya perubahan perilaku dari seperti biasanya, raut wajah yang terlihat murung, lesuh, seperti orang putus asa.' (Perempuan, 55 tahun, Suku Batak, Agama Kristen Protestan)

Seseorang yang mengeluh, sensitif dan memiliki emosi yang tidak stabil juga termasuk dalam konsep sakit sebagai kondisi psikologis. Pribadi yang murung, sedih terus menerus, cemas berlebihan dan dan tidak bersemangat salah satunya.

Sakit Sebagai Kondisi Gaya Hidup yang Tidak Sehat

Partisipan mengartikan konsep sakit sebagai gaya hidup yang tidak sehat (15%). Gaya hidup yang tidak sehat meliputi pola tidur yang tidak cukup, pola makan yang tidak teratur, tidak produktif dan mengalami ketidakseimbangan dalam menjalani aktivitas. Individu yang menarik diri dari komunitas atau lingkup sosial juga merupakan gaya hidup yang tidak sehat. Selain itu, tidur terus menerus dan malas berbicara termasuk dari gaya hidup tidak sehat..

'[Orang sakit adalah] suka begadang' (Perempuan, 64 tahun, Etnis Tionghoa)
'Tanda-tanda orang sakit yaitu badan lemas, mukanya lusuh, kurang dapat melakukan aktivitas produktif.' (Perempuan, 52 tahun, Suku Batak)

Secara umum, jawaban partisipan mengenai gaya hidup tidak sehat kurang lebih meliputi pola hidup yang buruk dalam mengatur makan, bergerak, berolahraga, bersosialisasi dan berperan aktif.



Gambar 8. Konsep Sakit Tema Gaya Hidup yang Tidak Sehat



Gambar 9. Konsep Sakit Tema Spiritual

Sakit Sebagai Kondisi Spiritual

Bukan hanya mengenai fisik dan psikologis, partisipan juga mengartikan konsep sakit sebagai kondisi spiritual. Kondisi spiritual di sini bisa jadi sebuah relasi yang tidak baik mengenai agama yang dianut atau kepercayaan yang dianut. Kondisi spiritual juga meliputi ada atau tidaknya mimpi buruk yang dialami. Partisipan menjelaskan jika seseorang mengalami mimpi buruk, hal itu menjadi sebuah pertanda bahwa individu diserang oleh makhluk-makhluk halus yang jahat. Sosok yang tidak spiritual atau 'tidak dekat dengan Tuhan' juga diartikan sebagai konsep sakit.

'Seseorang yang sakit adalah orang yang tidak dekat dengan Tuhannya, selalu mengeluh akan masalah hidupnya, kondisi tubuh yang tidak terawat, temperamental.' (Perempuan, 71 tahun, Etnis Tionghoa)

'Sakit yang seperti apa? Demam, pegal-pegal kalau fisik. Kalau kamu mimpi buruk, bisa jadi kamu sedang diperhatikan oleh makhluk halus jadi harus hati-hati supaya tidak sakit karena makhluk halus' (Perempuan, 72 tahun, Suku Jawa)

Partisipan menyertakan kondisi spiritualitas yang meliputi ketidak rohanian, jarang beribadah atau mengartikan sehat itu sebagai anugerah (lihat SE520), sehingga sakit menjadi sebuah petaka.

Sakit Sebagai Kondisi Ketidakmampuan dalam Melakukan Kegiatan Sehari-hari

Konsep sakit yang terakhir digolongkan sebagai kondisi ketidakmampuan seseorang atau individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Ketidakmampuan di sini diartikan sebagai keterbatasan seseorang dalam bertindak atau beraksi terkait



Gambar 11. Pengobatan Pilihan Partisipan

Partisipan yang sudah mengalihkan pilihan pengobatan dari pengobatan alternatif kebanyakan mengatakan bahwa mereka sudah tidak sakit atau sudah tidak memiliki akses terhadap pengobatan alternatif tersebut. Sangat jarang ditemui jawaban partisipan yang mengalihkan pengobatan dari pengobatan alternatif yang memiliki alasan bahwa pengobatan modern lebih reliabel atau lebih valid. Alasan lain seperti akses kepada obat hanya didapatkan oleh keluarga yang sudah meninggal atau tidak bersama lagi dengan partisipan, sehingga pengobatan alternatif tidak dapat digunakan. Mereka yang masih menggunakan obat alternatif sampai sekarang (herbal, penyembuh tradisional bahkan spiritual) dikarenakan warisan turun temurun, sehingga obat-obatan tradisional dapat diandalkan dan lebih ekonomis dibandingkan pengobatan modern.

Terdapat alasan lain seperti partisipan yang takut ke dokter karena merasa terintimidasi oleh adanya perawat dan dilakukannya runtutan pengecekan yaitu *medical checkup*.

[OA 94] 'Pengobatan kerok masih dilakukan hingga saat ini dan akan selalu menjadi andalan ketika tubuh menunjukkan indikasi gejala suatu penyakit. Hal ini selalu dilakukan karena saya merasa lebih nyaman ketika mengandalkan pengobatan tradisional. Saya juga merasa takut dan stress apabila diminta untuk melakukan berbagai pemeriksaan medis atau medical checkup oleh pihak rumah sakit' (Perempuan, 50 tahun, Suku Jawa, Agama Kristen Katolik)

Pengobatan tradisional biasanya dilakukan oleh keluarga, sehingga ia merasa lebih nyaman dan aman karena dapat merasa dekat dengan penyembuhnya.

[OA50] 'Pengobatan alternatif juga tergolong mudah untuk diakses dengan harga yang sangat terjangkau dibandingkan untuk pergi ke dokter.' (Perempuan, 62 tahun, Suku Jawa).

Harga yang ekonomis dan mudahnya akses juga menjadi alasan utama dalam pemilihan pengobatan oleh partisipan.

Jika meninjau kembali konsep sehat dan sakit dari partisipan yang didominasi tahapan perkembangan dewasa akhir dan lansia, maka sehat dan sakit direpresentasikan dari kondisi fisik terlebih dahulu. Kebanyakan partisipan di

bawah umur 50 sudah memiliki pandangan terhadap kepentingan kesehatan mental dan sisi psikologis dari sehat dan sakit. Spiritualitas pun menjadi bagian dalam konsep sehat dan sakit. Bahkan, yang memiliki konsep sehat dan sakit sebagai kondisi spiritualitas tidak termasuk dalam kategori agama melainkan bagian dari kategori suku dan etnis dari partisipan penelitian ini.



Gambar 12. Alasan partisipan masih, terkadang, atau tidak menggunakan obat alternatif

Pada Gambar 12, alasan mengapa partisipan masih, terkadang atau tidak sama sekali menggunakan obat alternatif dikode melalui warna yang berbeda. Warna hijau merujuk pada alasan partisipan yang masih menggunakan obat alternatif, warna coklat merujuk pada alasan partisipan yang sewaktu-waktu menggunakan obat alternatif, dan yang terakhir warna merah untuk alasan mengapa partisipan berhenti menggunakan obat alternatif.

Obat alternatif masih digunakan salah satunya dipengaruhi oleh akses terhadap tenaga kesehatan profesional yang sangat sulit untuk dijangkau. Mereka yang masih menggunakan obat alternatif seperti herbal, karena masih memiliki pohon obat herbal atau memiliki tanaman-tanaman dan akses kepada rempah-rempah yang digunakan. Dengan demikian, obat alternatif herbal seperti jamu menjadi pilihan utama dalam pengobatan alternatif yang menggantikan obat-obat modern. Beberapa partisipan juga percaya bahwa obat modern memiliki efek samping yang berbahaya karena ada peran senyawa kimia dalam obat dari farmasi tenaga kesehatan profesional. Partisipan lebih mempercayai para penyembuh tradisional karena mereka memiliki pengalaman yang positif dan telah terbukti menyembuhkan.

Uniknya, mereka yang tidak lagi memilih obat alternatif tradisional memiliki alasan terbanyak yaitu sudah tidak mengalami sakit lagi. Mereka yang berhenti menggunakan obat tradisional tidak menunjukkan persepsi lain mengenai pilihan pengobatan modern. Jika mereka sakit kembali, mereka akan kembali menggunakan obat alternatif tersebut. Partisipan yang juga berhenti menggunakan obat alternatif pilihan juga cenderung mengganti ke obat herbal yang lain. Mereka mendapatkan obat herbal yang lebih baik dan lebih terbukti khasiatnya. Ini menandakan tenaga kesehatan profesional tetap bukan pilihan utama.



Para partisipan juga masih ada yang menggunakan pengobatan alternatif sewaktu-waktu saja. Pandemi merupakan salah satu alasan mengapa mereka malas mengakses pengobatan alternatif khususnya pengobatan tradisional seperti pijat refleksi, urut dan terapi tusuk jari. Pandemi membatasi pergerakan mereka, sehingga partisipan cenderung sulit untuk mengakses pengobatan alternatif tersebut. Alasan lain juga mencakup pribadi yang sudah tua, sehingga mempercayai dokter lebih baik karena badan yang sudah lemah.

Temuan ini memiliki perbedaan dengan penelitian Sokang et al., (2019) dimana pada penelitian sebelumnya, ditemukan konsep sehat dan sakit dengan tema tunggal ekonomi. Hal ini merujuk pada pernyataan para partisipan terhadap konsep sehat dan sakit seperti '*tidak punya uang*' atau sedang mengalami kesulitan finansial. Tema tunggal Ekonomi tidak ditemukan dalam konsep sehat dan sakit penelitian ini, melainkan adanya tambahan artian seperti pengalaman mimpi diganggu oleh roh halus dalam tema tunggal spiritual. Hal yang serupa atau relevan bisa dilihat dalam tema tunggal fisik dan psikologis, dimana kebanyakan orang mengartikan konsep sehat sebagai bentuk fisik yaitu tidak memiliki penyakit atau tubuh bugar dan kuat. Pada psikologis, partisipan banyak membahas perihal perasaan atau emosi, atau kemampuan dalam berpikir positif.

Berdasarkan temuan sebelumnya yaitu konsep sehat dan sakit dari suku Dayak ditemukan bahwa nilai kepercayaan dapat mempengaruhi konsep sehat dan sakit seseorang. Adanya budaya yang berbeda-beda merujuk pada berkembangnya pengobatan tradisional sehingga mempengaruhi persepsi kepercayaan masyarakat terhadap keadaan sakit maupun sehatnya (Herlan et al., 2020). Begitupula adanya pengobatan berbasis tradisional ini kerap didasari oleh keinginan kelompok budaya tersebut untuk terus melestarikan budaya kelompok mereka (Amisim et al., 2020). Maka pengobatan tradisional terus menjadi pilihan para individu yang memegang budaya dari nenek moyang mereka sejak dulu.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa studi ini menemukan kategori konsep sehat dan sakit dari sudut pandang budaya. Terdapat 5 kategori yang dapat digolongkan; untuk konsep sehat yaitu sehat sebagai kondisi fisik, kondisi psikologis, kondisi spiritual, gaya hidup yang sehat dan kemampuan individu dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Di sisi lain, konsep sakit dapat digolongkan menjadi 5 tema yaitu sakit sebagai kondisi fisik, kondisi psikologis, kondisi spiritual, gaya hidup yang tidak sehat dan ketidakmampuan individu dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Studi ini juga menemukan bahwa obat alternatif yang masih digunakan seperti obat alternatif tradisional, obat herbal, tenaga penyembuh tradisional dan tenaga kesehatan profesional karena akses yang mudah dan harganya yang sangat terjangkau. Hal ini juga dikarenakan obat alternatif memiliki khasiat yang sudah diandalkan dari generasi ke generasi. Sedangkan, partisipan yang sudah tidak menggunakan obat alternatif dan beralih ke tenaga kesehatan profesional seperti dokter, puskesmas dan bidan didorong oleh alasan seperti sudah tidak mengalami sakit atau memiliki pilihan obat alternatif selain pengobatan tradisional.



DAFTAR PUSTAKA

- Amisim, A., Kusen, A. W. S., & Mamosey, W. E. (2020). Persepsi sakit dan sistem pengobatan tradisional dan modern pada orang Amungme (studi kasus di Kecamatan Alama Kabupaten Mimika). *Jurnal Holistik*, 13(1), 1-18.
- Andriati, & Wahjudi, R.M. T. (2016). Tingkat penerimaan penggunaan jamu sebagai alternatif penggunaan obat modern pada masyarakat ekonomi rendah-menengah dan atas. *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 29(3), 133-145.
- Cuwandayani, L., & Novianty, A. (2020). Mental health understanding from culture perspective: A study of lay people mental health literacy. *Proceedings of the 1st International Conference on Health*, 1, 304-309. Doi:10.5220/0009594703040309
- Fadli, d. R. (2021, June 10). *7 Tanaman herbal yang diklaim mampu cegah corona*. Halodoc. Retrieved May 26, 2022, from <https://www.halodoc.com/artikel/7-tanaman-herbal-yang-diklaim-mampu-cegah-corona>
- FK-KMK UGM. (2020, June 5). *Obat tradisional di era pandemi Covid-19 – FK-KMK UGM*. fkkmk ugm. Retrieved June 14, 2022, from <https://fkkmk.ugm.ac.id/obat-tradisional-di-era-pandemi-covid-19/>
- Gayatri, A. (2021, June 7). *Rumah sakit Universitas Indonesia*. Rumah Sakit Universitas Indonesia. Retrieved June 9, 2022, from <https://rs.ui.ac.id/umum/berita-artikel/artikel-populer/obat-herbal-benarkah-tanpa-efek-samping>
- Humas Undip. (2021, November 14). *Dewan profesor undip dorong penggunaan obat herbal untuk Covid-19*. Universitas Diponegoro. Retrieved June 10, 2022, from <https://www.undip.ac.id/post/22069/dewan-profesor-undip-dorong-penggunaan-obat-herbal-untuk-covid-19.html>
- Herlan, Praptantya, D. B., Juliansyah, V., Efriani, & Dewantara, J. A. (2020). Konsep sehat dan sakit pada budaya etnis Dayak Kebahan. *Etnoreflika: Jurnal Sosial dan Budaya*, 9(1), 24-
- Kementerian Kesehatan, ITAGI, UNICEF, dan WHO. (2020, November). *Survei penerimaan vaksin COVID-19 di Indonesia*. Covid19.go.id. Retrieved May 25, 2022, from <https://covid19.go.id/storage/app/media/Hasil%20Kajian/2020/November/vaccine-acceptance-survey-id-12-11-2020final.pdf>
- Poerwandari, K., & Hassan, P. D. F. (2017). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia* (6th ed.). Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi.
- Putro, B. D. (2018). Persepsi dan perilaku pengobatan tradisional sebagai alternatif upaya mereduksi penyakit tidak menular. *Sunari Penjor: Journal Of Anthropology*, 2(2), 102-109. DOI: 10.24843/SP.2018.v2.i02.p03



- Rahayu, R. N., & Sensusiyati. (2021). Vaksin COVID 19 di Indonesia: Analisis berita hoax. *Intelektiva: Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(7), 39-49.
- Sokang, Y. A., Westmaas, A. H., & Kok, G. (2019). From physical to spiritual: A qualitative study of Jakartans health & sickness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193564>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Triyono, S. D. K., & Herdiyanto, Y. K. (2017). Konsep sehat dan sakit pada individu dengan urolithiasis (kencing batu) di Kabupaten Klungkung, Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 263-276.



KESADARAN AKAN KONSEKUENSI DAN PERILAKU PRO-LINGKUNGAN: SUATU STUDI *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Uni Kuslantasi^{1*}, Kholifah Umi Sholihah¹, Talitha Lintang Pertiwi¹, Dian Ratna Sawitri¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Universitas Diponegoro, Tembalang, Semarang, 50275

unikuslantasiwihaji@gmail.com

Abstract

Problems related to the environment are a very worrying phenomenon and become a serious problem for everyone because if the environment is not maintained it will cause various negative effects. In these conditions, each individual must have an awareness of the consequences of any behavior related to the environment so that natural conditions are maintained and do not suffer serious damage. The purpose of this study was to determine the role of awareness of consequences on pro-environmental behavior. The technique used is a literature review with the design of Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. The process of searching and filtering articles using the help of POP 7 and Rayyan search applications. The selected articles are articles with a range of 2013-2022, using a quantitative research design, or mixed-method, using English or Indonesian, and having results related to the role of awareness of consequences with pro-environmental behavior. Based on the 2,085 articles found, 6 articles were found that met the criteria. The results of this study indicate that awareness of consequences has a direct positive and negative role on pro-environmental behavior and has an indirect relationship mediated by personal norms. However, awareness of consequences was also found to have no correlation with pro-environmental behavior. Based on the findings obtained, the next researcher can conduct further research to confirm the relationship between the two variables.

Keywords: awareness of consequences, pro-environmental behavior, environmental psychology, systematic literature review

Abstrak

Permasalahan terkait lingkungan menjadi fenomena yang sangat memprihatinkan dan menjadi permasalahan yang serius bagi setiap kalangan karena apabila lingkungan tidak terjaga maka akan menimbulkan berbagai efek negatif. Pada kondisi tersebut, setiap individu harus memiliki kesadaran akan konsekuensi dari setiap perilaku terkait dengan lingkungan agar kondisi alam menjadi terjaga dan tidak mengalami kerusakan yang parah. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui peran kesadaran akan konsekuensi (*awareness of consequences*) terhadap perilaku pro-lingkungan. Teknik yang digunakan adalah literatur review dengan desain *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) guidelines. Proses pencarian dan penyaringan artikel menggunakan bantuan aplikasi pencarian POP 7 dan Rayyan. Artikel yang dipilih adalah artikel dengan rentang tahun 2013-2022, menggunakan desain penelitian kuantitatif, atau *mixed-method*, menggunakan Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia, dan memiliki hasil terkait peran kesadaran akan konsekuensi dengan perilaku pro-lingkungan. Berdasarkan 2.085 artikel yang ditemukan, didapatkan 6 artikel yang memenuhi kriteria. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran akan konsekuensi memiliki peran secara langsung yang positif serta negatif terhadap perilaku pro-lingkungan dan memiliki keterkaitan secara tidak langsung yang dimediasi oleh norma personal. Meskipun demikian, kesadaran akan konsekuensi juga ditemukan tidak memiliki korelasi dengan



perilaku pro-lingkungan. Berdasarkan temuan yang didapatkan, peneliti berikutnya bisa melakukan penelitian secara lanjut untuk mengkonfirmasi hubungan diantara kedua variabel tersebut.

Kata kunci: kesadaran akan konsekuensi, perilaku pro-lingkungan, psikologi lingkungan, systematic literature review

PENDAHULUAN

Permasalahan lingkungan mendapatkan sorotan lebih pada abad 21 ini karena kondisi lingkungan yang semakin tercemar (Zulfa dkk., 2015). Beberapa hal yang menunjukkan kondisi lingkungan yang semakin tercemar yaitu perilaku masyarakat yang merusak dan mencemari lingkungan, masalah kerusakan hutan dan lahan, kerusakan pesisir laut, pencemaran air, tanah, dan udara (Herlina, 2015), serta peningkatan volume dan jenis sampah terutama sampah plastik (Apriyani dkk., 2020). Banyaknya kerusakan lingkungan yang terjadi akan menyebabkan hilangnya sumber daya alam tertentu yang dapat berimbas pada kesejahteraan hidup manusia dan makhluk hidup lain di bumi.

Kerusakan dan permasalahan lingkungan dapat disebabkan oleh dua hal, yaitu faktor perubahan alam dan faktor perilaku manusia (Iman dkk., 2019). Namun faktor yang dianggap sebagai penyebab utama terjadinya permasalahan dan kerusakan lingkungan adalah faktor perilaku manusia. Manusia memanfaatkan lingkungan demi mendapatkan keuntungan pribadi dan tidak memperhatikan konsekuensi dari perbuatannya (Snell-Rood & Steck, 2019). Aktivitas manusia seperti penggunaan sumber daya alam, pengembangan teknologi, adanya polusi merupakan beberapa hal yang menyebabkan permasalahan lingkungan. Aktivitas dan perilaku manusia menjadi hal yang penting dalam mempengaruhi kondisi lingkungan dan keberlanjutan ekosistem (Cheng & Wu, 2015).

Dikarenakan aktivitas manusia yang sangat mempengaruhi kondisi lingkungan, seharusnya manusia dapat menjadi agen pelestarian lingkungan. Kegiatan apapun baik kecil maupun besar harus berorientasi pada kelestarian lingkungan hidup (Cheng dkk., 2013). Selain itu, manusia perlu untuk memiliki perilaku pro-lingkungan. Perilaku pro-lingkungan juga dapat disebut sebagai *pro-environmental behavior* merupakan perilaku individu yang berusaha menjaga lingkungan untuk kesehatan diri, kepedulian terhadap orang lain, generasi berikutnya, spesies lain, serta seluruh ekosistem (Bamberg & Möser, dalam Tezel dkk., 2018). Perilaku pro-lingkungan juga dapat diartikan sebagai perilaku masyarakat yang menjaga atau mempunyai kepedulian terhadap lingkungan yang sehat (Krajhanzl, dalam Maulana dkk., 2020).

Perilaku pro-lingkungan pada masyarakat ataupun individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi yaitu oleh sikap, norma subjektif, kontrol perilaku yang dirasakan, serta niat dalam peduli dengan lingkungan sekitarnya (Ajzen dalam Macovei, 2015). Selain beberapa faktor tersebut, perilaku pro-lingkungan juga dapat dipengaruhi oleh kesadaran akan konsekuensi setiap tindakan individu ataupun masyarakat. Kesadaran akan konsekuensi (*awareness of consequences*) merupakan kecenderungan individu



untuk sadar atas konsekuensi dan dampak dari perilaku yang dilakukan (Schwartz dalam Arlinkasari dkk., 2018). Dalam teori *Value-Belief-Norms* (VBN), *awareness of consequences* mengacu pada keyakinan tentang konsekuensi atas perilaku tertentu yang dapat merugikan lingkungan atau menyebabkan kerusakan lingkungan (Stern, dalam Chen, 2015).

Kesadaran akan konsekuensi ini menjadi penting mengingat perilaku dan aktivitas manusia merupakan faktor utama yang memengaruhi kondisi lingkungan. Apabila masyarakat memiliki kesadaran akan konsekuensi dari aktivitasnya serta memiliki kesadaran akan kondisi dan *issue* lingkungan yang sedang terjadi, maka individu atau masyarakat tersebut akan memiliki perilaku menjaga dan melindungi lingkungannya (Mkumbachi dkk., 2020).

Menurut Bronfman dkk (2015), individu dan masyarakat perlu untuk didukung agar memiliki kesadaran akan konsekuensi dari perilaku dan aktivitasnya, sehingga dapat memiliki perilaku yang lebih ramah dengan lingkungan sekitar. Sejalan dengan penelitian tersebut, Turaga (dalam Zein & Alfian, 2018) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kesadaran akan konsekuensi pada individu maka semakin tinggi pula perilaku pro-lingkungannya. Selain itu, Joireman (dalam Arlinkasari dkk., 2018) juga dalam penelitiannya menyatakan bahwa kesadaran akan konsekuensi dapat mempengaruhi perilaku pro-lingkungan individu. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya tersebut, dapat diketahui bahwa kesadaran akan konsekuensi dapat menjadi salah satu faktor penting untuk memprediksi perilaku pro-lingkungan.

Berdasarkan paparan dan justifikasi di atas, peneliti tertarik untuk melakukan *literature review* mengenai peran kesadaran akan konsekuensi terhadap perilaku pro-lingkungan. Tujuan dari penelitian *literature review* ini adalah mengkaji dan mengkonfirmasi peran kesadaran akan konsekuensi terhadap perilaku pro-lingkungan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana kesadaran akan konsekuensi berpengaruh dan berhubungan dengan perilaku pro-lingkungan individu dari hasil penelitian sebelumnya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literatur review. Literatur review merupakan cara yang dilakukan untuk membantu mengatasi munculnya berbagai informasi yang tidak terorganisir dengan cara menyatukan, merangkum dan mengintegrasikan berbagai informasi dari berbagai sumber (Baumeister, 2013). Review yang dilakukan pada penelitian ini adalah review sistematis yang berpedoman pada PRISMA. Shamseer dkk (2015) menjelaskan bahwa pedoman PRISMA digunakan untuk meningkatkan transparansi, akurasi, kelengkapan dan frekuensi dari dokumentasi proses sistematis review yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan bantuan Aplikasi Publish or Perish (POP 7) dan Rayyan. Aplikasi POP 7 merupakan aplikasi yang bisa digunakan untuk mengambil dan menganalisis sitasi akademik dengan koneksi jaringan internet (Aulianto dkk., 2020). Sedangkan Rayyan merupakan aplikasi online gratis yang bisa digunakan peneliti untuk meringankan beban tinjauan sistematis penulis dan

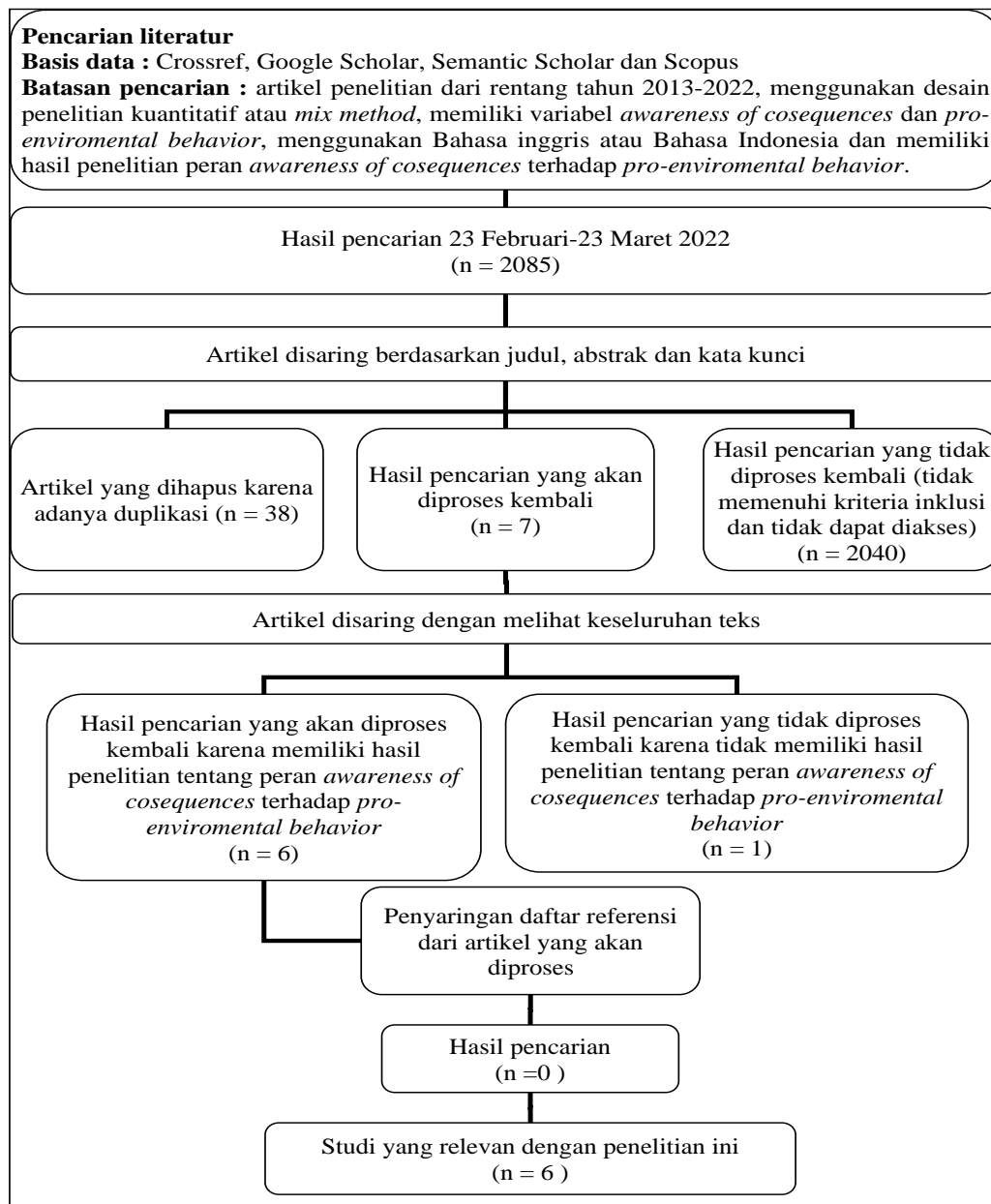


mempercepat proses pemilihan studi yang akan dimasukkan dalam review (Ouzzani dkk., 2016).

Pada aplikasi POP 7, sumber pencarian yang digunakan adalah Crossref, Google Scholar, Semantic Scholar dan Scopus. Kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur pada Google Scholar, Semantic Scholar dan Scopus adalah: "awareness of consequences" and "pro-environmental behavior", sedangkan kata kunci yang digunakan dalam Crossref adalah "awareness of consequences" + "pro-environmental behavior". Artikel yang dipilih adalah artikel dengan rentang tahun 2013-2022, menggunakan desain penelitian kuantitatif, atau mixed-method, menggunakan Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia, dan memiliki hasil terkait peran kesadaran akan konsekuensi dengan perilaku pro-lingkungan. Untuk mendapatkan artikel yang diinginkan, artikel diseleksi dengan pengecekan judul, keyword, kesediaan full paper dan bisa atau tidaknya pengaksesan artikel oleh peneliti. Adapun proses pemilihan artikel dapat dilihat pada Gambar 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian jurnal terkait dilakukan pada rentang waktu 23 Februari - 23 Maret 2022. Pencarian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi POP 7 dan ditemukan 2.085 artikel. Artikel yang ditemukan kemudian disimpan dan dicek menggunakan bantuan aplikasi Rayyan. Pengecekan dilakukan dengan cek duplikasi, dan didapatkan 38 artikel yang dihapus karena didapati memiliki duplikasi. Pengecekan selanjutnya yaitu pengecekan berdasarkan kata kunci, judul dan akses dari setiap jurnal. Hasil dari pengecekan tersebut didapatkan 2,040 artikel yang tidak memenuhi kriteria karena bukan merupakan artikel penelitian, kriteria subjek tidak sesuai, artikel tidak dapat diakses, tidak memiliki keterkaitan *awarness of consequences* dengan perilaku pro-lingkungan. Hasil dari penyaringan tersebut didapatkan 7 artikel yang memenuhi kriteria. Artikel yang memenuhi kriteria yang mana dalam abstrak didapati keterkaitan *awarness of consequences* dengan perilaku pro-lingkungan kemudian dicek secara full teks dan hanya 6 artikel yang ditemukan memiliki hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian. Proses pencarian artikel disajikan dalam Gambar 1 dan hasil penelitian disajikan pada Tabel 1.



Gambar 1. Tahapan Pencarian Artikel Penelitian (Tabel Prisma)

Tabel 1.
Ringkasan Reviu Artikel

No	Peneliti	Variabel	Partisipan	Metode	Hasil Penelitian	Negara
1	Arlinkasari dkk (2018)	Awareness of consequences dan perilaku pro-lingkungan	332 orang yang bertempat tinggal di Jakarta	Kuantitatif	Awareness of consequences memiliki keterkaitan terhadap	Indonesia



No	Peneliti	Variabel	Partisipan	Metode	Hasil Penelitian	Negara
					perilaku pro-lingkungan dengan sumbangan efektif sebesar 17%.	
2	Fang dkk (2019)	<i>Personal norms, ascription of responsibility, awareness of consequence, pro-environmental behavior</i>	7567 PNS yang berasal dari pemerintah pusat dan daerah.	Kuantitatif	<i>Awareness of consequences</i> memiliki keterkaitan terhadap perilaku pro-lingkungan pada pegawai negeri di kantor pusat namun ditemukan tidak memiliki keterkaitan pada pegawai negeri di kantor daerah.	Taiwan
3	Hallaj dkk (2021)	<i>Personal norm, subjective norm, ascription of responsibility, awareness of consequences, pro-environmental behavior</i>	400 orang petani yang tinggal desa Hamoun Wetland di Iran	Kuantitatif	1) Terdapat hubungan antara <i>awareness of consequences</i> dan <i>pro-environmental behavior</i> ; 2) <i>terdapat hubungan awareness of consequences</i> dan <i>pro-environmental behavior</i> yang dimediasi oleh <i>personal norm</i>	Iran



No	Peneliti	Variabel	Partisipan	Metode	Hasil Penelitian	Negara
4	Garcia dkk (2020)	<i>Environmental awareness, awareness of consequence, pro-environmental behaviors</i>	266 mahasiswa tahun pertama di Universitas Perpetual Helps System Delta, Filipina.	<i>Mix-method</i>	Ditemukan hubungan positif yang signifikan antara <i>Awareness of consequences</i> dan <i>pro-environmental behavior</i>	Filipina
5	Minelgaitė dan Liobikiėnė (2021)	<i>Self-enhancement, self-transcendence, perception of environmental problems, awareness of behavioural consequences, environmental responsibility, pro-environmental behaviour</i>	Subjek pada survei tahun 2011 melibatkan 1011 penduduk Lithuania dan tahun 2020 melibatkan penduduk Lithuania dengan jumlah 1027 orang.	Kuantitatif	<i>Awareness of behavioural consequences</i> ditemukan tidak memiliki kaitan yang signifikan terkait pro-lingkungan pada tahun 2011, namun pada penelitian tahun 2022 <i>Awareness of behavioural consequences</i> ditemukan memiliki keterkaitan secara negatif dengan pro-lingkungan.	Lithuania
6	Hidayat dkk (2019)	Norma pribadi, status sosial ekonomi, <i>pro-environmental behaviour, awareness of consequences</i>	133 masyarakat pengelola bisnis di Jakarta Utara	Kuantitatif	Tidak ditemukan hubungan antara <i>awareness of consequences</i> dengan <i>pro-environmental behaviour</i>	Indonesia



Penelitian pertama oleh Arlinkasari (2018) dilakukan dengan metode kuantitatif korelasional yang melibatkan 332 orang dengan kriteria, laki-laki atau perempuan dewasa (21-65 tahun) dan bertempat tinggal di Jakarta. Pengambilan sampel menggunakan metode *incidental sampling*. Berdasarkan hasil uji regresi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $r=0,431$ ($p=0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran akan konsekuensi berperan terhadap perilaku pro-lingkungan masyarakat Jakarta. Ditambahkan bahwa ada korelasi positif antara kesadaran akan konsekuensi dengan perilaku pro-lingkungan. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kesadaran akan konsekuensi yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi juga perilaku pro-lingkungan seseorang. Dijelaskan lebih lanjut bahwa peran *awareness of consequences* adalah sebesar 17% terhadap perilaku pro-lingkungan, dimana 1% dipengaruhi oleh peng-hasilan dan 82% nya merupakan pengaruh dari faktor-faktor lainnya.

Penelitian kedua oleh Fang dkk (2019) merupakan penelitian skala nasional yang dilakukan di Taiwan dari bulan Juni 2018 sampai dengan Desember 2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pegawai Negeri Sipil (PNS) Taiwan baik pusat dan daerah sejumlah 349.676 orang. Sampel dipilih secara acak sejumlah 10.000 PNS atau sebanyak kurang lebih 2% dari total populasi. Kuesioner penelitian dibagikan melalui surat elektronik dimana kuesioner yang dikembalikan dan valid sejumlah 7.567 yang kemudian kuisoner tersebut dianalisa lebih lanjut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku pro-lingkungan pada PNS pusat dipengaruhi secara langsung oleh kesadaran akan konsekuensi dengan hasil analisa ($\beta = 0.16$, $t = 4.439$, $p < 0.001$, $SE = 0.035$). Hal sebaliknya terjadi pada analisa terhadap perilaku pro-lingkungan PNS daerah dimana kesadaran akan konsekuensi ditemukan tidak berpengaruh terhadap perilaku pro-lingkungan. Hasil penelitian yang bertolak belakang tersebut mengindikasikan bahwa kesadaran akan konsekuensi pada PNS Pusat di Taiwan lebih besar atau berbeda apabila dibanding PNS Daerah. Hal tersebut bisa terjadi karena PNS Pusat memiliki tanggungjawab yang lebih besar dalam mengimplementasikan kebijakan lingkungan yang strategis di level nasional, yang mana hal tersebut berpengaruh terhadap kesadaran akan dampak terhadap permasalahan lingkungan. Berbeda dengan PNS Daerah, tidak ditemukannya hubungan antara kesadaran akan konsekuensi dan perilaku pro-lingkungan terjadi karena PNS Daerah lebih banyak berfokus pada urusan administratif dan operasional sehingga memiliki perhatian yang lebih rendah terhadap isu-isu lingkungan.

Penelitian ketiga oleh Hallaj dkk (2021) merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan di kawasan perdesaaan sekitar Hamoun di Provinsi Sistan, Iran. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 1.453 orang yang merupakan para petani dengan jumlah sampel sejumlah 385 orang sesuai dengan tabel Krejcie dan Morgan yang dipilih secara acak dan proporsional tiap desa. Untuk membuat peneliti yakin terkait jumlah yang disurvei kemudian peneliti membagikan kuisoner kepada 420 orang dan 20 diantaranya tidak mengembalikan kuisaoner tersebut. Pada penelitian ini kesadaran akan konsekuensi mengacu pada tingkatan kesadaran seseorang terhadap dampak positif dan negatif perilaku mereka terhadap kondisi lingkungan.



Hasil analisa menggunakan korelasi pearson, ditemukan adanya hubungan antara kesadaran akan kosekuensi dan perilaku pro-lingkungan. Kemudian pada *causal analysis*, ditemukan bahwa kesadaran akan kosekuensi berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap variabel norma personal dan memiliki pengaruh tidak langsung terhadap pro-lingkungan melalui norma personal.

Penelitian keempat oleh Garcia dkk (2020) menggunakan pendekatan kombinasi kuantitatif dan kualitatif. Jumlah sampel pada penelitian ini sejumlah 266 orang yang merupakan mahasiswa tahun pertama pada Universitas Perpetual Help System Data di Kampus Las Pinas, Filipina. Hasil penelitian kualitatif menggunakan survey menunjukkan bahwa para responden "sangat setuju" pada pernyataan terkait kesadaran akan kosekuensi yakni: (1) penyediaan kualitas hidup yang lebih baik, (2) menguntungkan bagi kesehatan, (3) memberikan peluang tempat rekreasi, (4) kerusakan lingkungan membahayakan orang, dan (5) perlindungan lingkungan akan berpengaruh baik bagi manusia. Sementara itu, hasil analisa secara kuantitatif menggunakan test Spearman menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara kesadaran akan kosekuensi dengan perilaku pro-lingkungan. Perilaku pro-lingkungan tersebut berupa penghematan energi, penggunaan alat-alat daur ulang, kepatuhan terhadap kebijakan pilah sampah dan penggunaan air secara bijak.

Penelitian kelima oleh Minelgaitė dan Liobikienė (2021) dilakukan secara kuantitatif untuk kemudian dikomparasi antara hasil survey pada tahun 2011 dan tahun 2020. Sampel yang dipilih pada tahun 2011 adalah 1.011 warga Lithuania sedangkan pada tahun 2020 jumlah sampel sebanyak 1.027 warga. Sampel pada kedua tahun tersebut memiliki sasaran yang sama yakni warga yang berusia antara 15 sampai dengan 74 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahun 2011 kesadaran akan kosekuensi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku pro-lingkungan, namun pada tahun 2020 berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku pro-lingkungan. Menurut peneliti hal ini menandakan bahwa adanya pengetahuan lingkungan yang rendah dari masyarakat mengenai dampak perilaku seseorang terhadap lingkungannya. Peneliti menemukan bahwa orang yang menyatakan bahwa perilakunya tidak berdampak negatif terhadap lingkungan akan cenderung menunjukkan perilaku pro-lingkungan, begitu pula sebaliknya, orang yang menyatakan bahwa perilakunya berdampak negatif pada lingkungan akan berperilaku tidak ramah lingkungan. Dapat disimpulkan bahwa orang yang paham bahwa berperilaku ramah lingkungan akan mengurangi dampak negatif terhadap lingkungan.

Penelitian keenam oleh Hidayat dkk (2019) menggunakan pendekatan penelitian secara kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 200 masyarakat pengelola bisnis dari beberapa Kecamatan yang ada di Jakarta Utara. Sampel dipilih secara menggunakan teknik teknik non-probability sampling dalam hal ini teknik purposive sampling. Dengan menggunakan rumus Slovin jumlah populasi adalah 200, dan tingkat kesalahan yang dikehendaki adalah 5% maka jumlah sampel yang digunakan adalah 133. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa hubungan antara kesadaran akan kosekuensi dengan perilaku pro-lingkungan adalah tidak signifikan. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian yang menyatakan bahwa kesadaran akan kosekuensi berpengaruh terhadap perilaku



pro-lingkungan, ditolak. Peneliti dalam artikel ini menjelaskan justru variabel norma pribadi yang berperan secara signifikan terhadap perilaku pro-lingkungan. Norma pribadi merupakan perasaan kewajiban moral dalam bertindak yang menyebabkan timbulnya perilaku pro-lingkungan.

Dari enam penelitian di atas, berdasarkan hasil analisa dan kesimpulan penelitian didapatkan bahwa terdapat tiga penelitian yang memiliki kesimpulan kesadaran akan konsekuensi berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku pro-lingkungan. Penelitian tersebut adalah penelitian oleh Arlinkasari (2018) yang dilakukan pada masyarakat di Jakarta, penelitian Hallaj dkk (2021) pada petani di Iran dan penelitian oleh Garcia dkk (2020) yang dilakukan pada mahasiswa di Filipina. Penelitian lain oleh Fang dkk. (2019) memiliki kesimpulan bertentangan tergantung subyeknya, yang mana kesadaran akan konsekuensi berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku pro-lingkungan pada PNS Pusat di Taiwan, sementara hasil analisa terhadap PNS Daerah di Taiwan ditemukan bahwa kesadaran akan konsekuensi tidak berpengaruh terhadap perilaku pro-lingkungan. Begitupa pada penelitian Minelgaitè dan Liobikienè (2021) yang menyebutkan bahwa tahun penelitian yang berbeda juga menyebabkan perbedaan adanya pengaruh kesadaran akan konsekuensi terhadap perilaku pro-lingkungan. Disisi lain, satu penelitian yaitu Hidajat dkk (2019) menegaskan bahwa tidak adanya keterkaitan kesadaran akan konsekuensi dan perilaku pro-lingkungan. Berdasarkan hasil temuan dapat disimpulkan bahwa subjek, lokasi dan waktu penelitian menjadi hal yang perlu untuk dipertimbangkan dalam melakukan penelitian terkait kesadaran akan konsekuensi dan perilaku pro-lingkungan karena adanya perbedaan hasil temuan berdasarkan subjek, lokasi dan waktu penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesadaran akan konsekuensi memiliki peran secara langsung yang positif terhadap perilaku pro-lingkungan. Hal tersebut berarti semakin tinggi kesadaran akan konsekuensi maka semakin tinggi pula perilaku pro-lingkungan individu. Selain itu kesadaran akan konsekuensi juga memiliki keterkaitan secara negatif terhadap perilaku pro-lingkungan dan memiliki keterkaitan secara tidak langsung yang dimediasi oleh norma personal. Disisi lain, kesadaran akan konsekuensi juga ditemukan tidak memiliki hubungan dengan perilaku pro-lingkungan. Literatur review yang dilakukan juga menggarisbawahi bahwa jenis subjek, lokasi dan waktu penelitian menjadi hal yang penting untuk dipertimbangkan dalam melakukan penelitian terkait kesadaran akan konsekuensi dan perilaku pro-lingkungan. Berdasarkan temuan yang didapatkan, peneliti berikutnya juga bisa melakukan penelitian secara lanjut untuk mengkonfirmasi hubungan diantara kedua variabel tersebut agar diketahui secara pasti keterkaitan kesadaran akan konsekuensi dan perilaku pro-lingkungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dilakukan menggunakan sumber dana pribadi peneliti.



DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, A., Putri, M. M., & Wibowo, S. Y. (2020). Pemanfaatan sampah plastik menjadi ecobrick. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 1(1), 48–50. <https://doi.org/10.33292/mayadani.v1i1.11>
- Arlinkasari, F., Caninsti, R., & Prasetya, M. A. (2018). Peran awareness of consequences terhadap perilaku pro-lingkungan pada warga Jakarta. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 2(3), 235–241.
- Aulianto, D. R., Yusup, P. M., & Setianti, Y. (2020). Pemanfaatan aplikasi “publish or perish ” sebagai alat analisis sitasi pada jurnal kajian komunikasi Universitas Padjadjaran. *Book Chapter Seminar Nasional MACOM III "Communication and Information Beyond Boundaries*, 873–880.
- Baumeister, R. F. (2013). Writing a literature review. In *The portable mentor: Expert guide to a successful career in psychology* (2nd ed., pp. 119–132). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3994-3>
- Bronfman, N. C., Cisternas, P. C., López-Vázquez, E., De la Maza, C., & Oyanedel, J. C. (2015). Understanding attitudes and pro-environmental behaviors in a chilean community. *Sustainability (Switzerland)*, 7(10), 14133–14152. <https://doi.org/10.3390/su71014133>
- Chen, M. F. (2015). An examination of the value-belief-norm theory model in predicting pro-environmental behaviour in Taiwan. *Asian Journal of Social Psychology*, 18(2), 145–151. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12096>
- Cheng, T. M., C. Wu, H., & Huang, L. M. (2013). The influence of place attachment on the relationship between destination attractiveness and environmentally responsible behavior for island tourism in Penghu, Taiwan. *Journal of Sustainable Tourism*, 21(8), 1166–1187. <https://doi.org/10.1080/09669582.2012.750329>
- Cheng, T. M., & Wu, H. C. (2015). How do environmental knowledge, environmental sensitivity, and place attachment affect environmentally responsible behavior? An integrated approach for sustainable island tourism. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(4), 557–576. <https://doi.org/10.1080/09669582.2014.965177>
- Fang, Wei Ta, Chiang, Y. Te, Ng, E., & Lo, J. C. (2019). Using the norm activation model to predict the pro-environmental behaviors of public servants at the central and local governments in Taiwan. *Sustainability (Switzerland)*, 11(13), 1–20. <https://doi.org/10.3390/su11133712>
- Garcia, L. C., Lourdes, M., Aguirre, C., & Galasinao, E. A. (2020). Environmental awareness (ea), awareness of general consequence (ac), and pro-environmental behaviors (eb) among college students. *International Journal of Sciences*, 52(1), 124–145.
- Hallaj, Z., Sadighi, H., Farhadian, H., & Bijani, M. (2021). Human ecological analysis of farmers’ pro-environmental behaviour in the face of drought:



- Application of norm activation theory. *Water and Environment Journal*, 35(4), 1337–1347. <https://doi.org/10.1111/wej.12733>
- Herlina, N. (2015). Permasalahan lingkungan hidup dan penegakan hukum di lingkungan Indonesia. *Jurnal Ilmiah Galuh Justisi*, 3(2), 1–16.
- Hidayat, K., Rachmawati, & Pramesti, I. W. (2019). Peran norma pribadi dan awareness of consequences terhadap pro- environmental behaviour dalam pengelolaan bisnis yang dimoderasi oleh status sosial ekonomi. *Journal For Business And Entrepreneurship*, 3(2), 1–20.
- Iman, F., Miarsyah, M., & Sigit, D. V. (2019). The effect of intention to act and knowledge of environmental issues on environmental behavior. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 5(3), 529–536. <https://doi.org/10.22219/jpbi.v5i3.8842>
- Macovei, O.-I. (2015). Applying the theory of planned behavior in predicting pro-environmental behavior: The case of energy conservation. *Acta Universitatis Danubius. Œconomica*, 11(4), 15–32.
- Maulana, H., Yudhistira, S., & Komalasari, G. (2020). Pengembangan website bumikita. life sebagai media psikoedukasi perilaku pro-lingkungan bagi masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, SNPPM2020SH-45.
- Minelgaitė, Audronė, & Liobikienė, G. (2021). Changes in pro-environmental behaviour and its determinants during long-term period in a transition country as Lithuania. *Environment, Development and Sustainability*, 23(11), 16083–16099. <https://doi.org/10.1007/s10668-021-01329-9>
- Mkumbachi, R. L., Astina, I. K., & Handoyo, B. (2020). Environmental awareness and pro-environmental behavior: A case of university students in Malang city. *Jurnal Pendidikan Geografi*, 25(2), 161–169. <https://doi.org/10.17977/um017v25i22020p161>
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan-a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>
- Shamseer, L., Moher, D., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A., Altman, D. G., Booth, A., Chan, A. W., Chang, S., Clifford, T., Dickersin, K., Egger, M., Gøtzsche, P. C., Grimshaw, J. M., Groves, T., Helfand, M., ... Whitlock, E. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (prisma-p) 2015: Elaboration and explanation. *BMJ (Online)*, 349, 1–25. <https://doi.org/10.1136/bmj.g7647>
- Snell-Rood, E. C., & Steck, M. K. (2019). Behaviour shapes environmental variation and selection on learning and plasticity: review of mechanisms and implications. *Animal Behaviour*, 147, 147–156. <https://doi.org/10.1016/j.anbehav.2018.08.007>



- Tezel, E., Ugural, M., & Giritli, H. (2018). Pro-environmental behavior of university students: influence of cultural differences. *European Journal of Sustainable Development*, 7(4), 43–52. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2018.v7n4p43>
- Zulfa, V., Max, M., Hukum, I., & Ilyas, I. (2015). Isu-isu kritis lingkungan dan perspektif global. *jurnal green growth dan manajemen lingkungan*, 5(1), 29–40. <https://doi.org/10.21009/jgg.051.03>
- Zein, R. A., & Alfian, I. N. (2018). Faktor determinan perilaku konservasi energi dalam skala rumah tangga dan sektor transportasi pada konsumen produk elektronik ramah lingkungan dan bbm non-subsidi. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 231-245. <https://doi.org/10.22146/jpsi.10818>



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL DI INDONESIA: KAJIAN META- ANALISIS

Di Ajeng Laily Hidayati¹, Eny Purwandari²

^{1,2} Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jawa Tengah

diajenglaily11@gmail.com

Abstract

Dukungan sosial merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Dalam satu dekade terakhir, banyak penelitian yang dilakukan di Indonesia untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki ukuran efek dari hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental dalam studi yang dilakukan di Indonesia. Metode penelitian Meta-analisis digunakan untuk menganalisis penelitian yang dilakukan sejak tahun 2012 hingga 2022. Peneliti melakukan penelusuran melalui Publish or Perish, Google Cendekia, SINTA, Portal Garuda, dan Moraref. Kata kunci yang digunakan untuk membantu dalam pencarian penelitian terdahulu adalah kesehatan mental dan dukungan sosial. Terdapat 32 penelitian yang secara inklusi sesuai dengan studi meta analisis ini. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data uji korelasi dan jumlah subjek penelitian. Peneliti menggunakan aplikasi JASP untuk menganalisis dengan model random effect. Hasil menunjukkan rata-rata efek dari 32 studi adalah -0,566 yang menunjukkan ukuran efek tinggi dukungan sosial pada kesehatan mental. Studi tidak memiliki bias publikasi dan memiliki ukuran efek yang heterogen. Sehubungan dengan besarnya efek korelasi antara dukungan sosial dan kesehatan mental yang relatif tinggi, maka perlu adanya predisposisi dukungan sosial yang lebih tinggi untuk mencegah masalah kesehatan mental

Keyword: dukungan social; kesehatan mental; meta analisis

PENDAHULUAN

Mengukur sikap masyarakat tentang kesehatan mental merupakan sebuah tantangan tersendiri. Hal ini disebabkan karena kesehatan mental secara umum masih merupakan sebuah kosa kata yang multitafsir, terutama di kalangan masyarakat awam. Saat ini, kesadaran masyarakat Indonesia tentang pentingnya isu kesehatan mental semakin meningkat (Wijaya, 2019). Meski demikian, kesadaran yang tinggi tentang gangguan kesehatan mental mungkin belum dimiliki secara merata oleh masyarakat Indonesia (*Urgensi Peningkatan Kesehatan Mental di Masyarakat – Center for Public Mental Health, 2020*).

Gangguan kesehatan mental masih dianggap sebagai stigma dan masih banyak kelompok masyarakat yang menyepelkannya (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Orang yang memiliki masalah/gangguan dengan kesehatan mental masih sering diidentikkan dengan orang gila. Bahkan, banyak pula yang beranggapan bahwa orang dengan masalah kejiwaan disebabkan karena pengetahuan agama yang kurang serta tidak dekat dengan Tuhan. Masyarakat sulit menerima kondisi para penderita masalah kejiwaan, mereka menganggap para penderita adalah orang



berbahaya, pasien yang tidak dapat pulih kesehatan mentalnya, dan layak untuk diasingkan (Putri et al., 2015).

Depresi dan kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum menimpa individu (Wörfel et al., 2016). Selain itu, stress juga menjadi salah satu hal yang sering dikaitkan dengan masalah kesehatan mental karena meskipun stres tidak diklasifikasikan atau diidentifikasi sebagai gangguan mental, stres dianggap sebagai salah satu faktor risiko yang paling mengarah atau sering dikaitkan dengan penyakit mental (Aldiabat et al., 2014).

Menurut WHO dalam Aldiabat lebih dari 450 juta orang hidup dengan gangguan jiwa (Aldiabat et al., 2014). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu, data menunjukkan bahwa 7 dari 1000 penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa berat. Data ini mengalami peningkatan 312% dibandingkan tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018).

Selain itu, pada tahun 2016 Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes) mendapatkan data bahwa terdapat 1.800 orang yang melakukan bunuh diri setiap tahun atau terdapat 5 orang yang melakukan bunuh diri setiap harinya. Sebanyak 47,7% korban bunuh diri berada pada usia produktif yaitu 10-39 tahun. Dr. Celestinus Eigya Munthe menjelaskan bahwa 1 dari 5 penduduk di Indonesia mengalami gangguan jiwa atau sekitar 20% populasi memiliki potensi masalah kejiwaan ("Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia," 2021).

Periode perkembangan antara remaja akhir dan dewasa muda adalah waktu yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Kaligis, n.d.; Martel & Fuchs, 2017; Syahputra et al., 2020; Wilens & Rosenbaum, 2013). Sayangnya, remaja sering kali tidak mendapat perhatian/pertolongan yang memadai bahkan tidak terdeteksi oleh keluarga, sekolah, teman, atau lingkungannya. Tanda-tanda gangguan depresi sering dilihat sebagai gejala emosi yang wajar terjadi pada masa perkembangan. Kurangnya perhatian inilah yang menyebabkan perilaku bunuh diri pada remaja (Aditomo & Retnowati, 2004).

Selain remaja, terdapat pula kelompok lain yang rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti lansia (Juwanita, 2018; Latue et al., 2017; Pamungkas et al., 2013; Parasari & Lestari, 2015), penderita penyakit kronis (Hayani, 2014; Oktaviana, 2010; Razka, 2017; Sari & Wardani, 2017a; Yuliana et al., 2020), pensiunan (Dwilestari, 2018; Pratiwi, 2018; Wulandari & Lestari, 2018), narapidana (Panulu Estu & Purwandari, 2018; Sukma & Panjaitan, 2019), keluarga dan penyandang disabilitas (Kurnia et al., 2019; Maizan, 2014, 2014).

Banyak penelitian yang dilakukan di Indonesia yang menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu variable yang berhubungan secara signifikan terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi, stress, kecemasan, dan keinginan untuk bunuh diri (Bulkhaini & Purwandari, 2015; Djuwitawati & Asâ, 2015; Nurfatimah & Entoh, 2018; Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Ernawati mengutip Gottlieb menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari bantuan nyata,

nasehat verbal dan non-verbal, serta tindakan dari orang lain yang memberikan efek positif secara emosional atau perilaku bagi pihak penerima. Sarafino menjelaskan dukungan sosial sebagai persepsi individu terhadap dukungan yang diterima dari orang lain seperti rasa nyaman, perhatian, dan bantuan yang diberikan ketika dibutuhkan (Ernawati & Rusmawati, 2015).

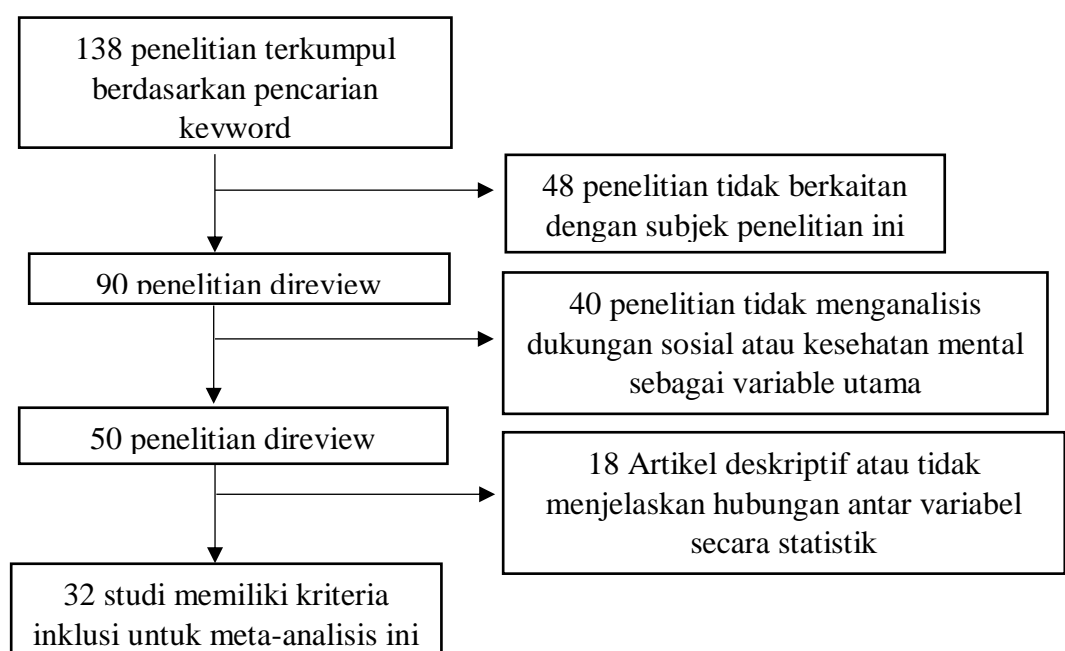
Berdasarkan latar belakang di atas, artikel ini bertujuan untuk menganalisis temuan-temuan terdahulu tentang hubungan antara dukungan sosial dengan gangguan kesehatan mental (depresi, stress, kecemasan, dan ide bunuh diri) di Indonesia.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian meta-analisis. Meta analisis adalah metode untuk merangkum data penelitian, mereview dan menganalisis data penelitian dari beberapa hasil penelitian yang telah di publikasikan. Peneliti melakukan penelusuran melalui *Publish or Perish*, Google Cendekia, SINTA, Portal Garuda, dan Moraref. Data yang penelitian yang dianalisis dalam penelitian ini adalah penelitian tentang korelasi antara dukungan sosial dengan masalah kesehatan mental (depresi, stress, dan kecemasan) yang dilakukan di Indonesia dalam rentang tahun 2002-2022. Tahapan yang dilakukan peneliti untuk melakukan meta analisis adalah:

1. Mengunduh dan menginstal aplikasi JASP;
2. Mengumpulkan artikel yang sesuai dengan topik;
3. Menganalisis artikel yang telah terkumpul untuk melihat kesesuaian variable;
4. Membuat tabulasi studi, tahun, uji korelasi r dan jumlah subjek penelitian N ;
5. Menghitung nilai effect size (ES) dan standar error (SE);
6. Melakukan Analisa data pada software JASP;
7. Menyimpulkan hasil dari penelitian.

Tahapan pengumpulan artikel dilakukan dengan diagram alur berikut:





HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah menganalisis berbagai penelitian, terdapat 32 penelitian yang secara inklusi sesuai dengan studi meta analisis ini. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data uji korelasi dan jumlah subjek penelitian.

Tabel 1. Data Penelitian Nilai N, R, ES, dan SE

No	Peneliti	Tahun	Subjek	N	R	ES	SE
	Parasari &						
1	Lestari	2015	Lansia	233	-0.847	-1.245	0.0659
2	Estu	2017	Narapidana	50	-0.554	-0.624	0.1459
			Pasien Gagal				
3	Nora	2014	Ginjal	126	-0.46	-0.497	0.0902
			Pasien Paska				
4	Utiya	2017	Stroke	102	-0.637	-0.753	0.1005
	Gulo &						
5	Retnowati	2015	Narapidana	60	-0.419	-0.446	0.1325
			Penderita				
6	Resita	2016	Kusta	67	-0.472	-0.513	0.125
			Pasien Ginjal				
7	Nugraha	2012	Kronis	30	-0.48	-0.523	0.1925
8	Rambe	2017	Siswa	70	-0.534	-0.596	0.1222
	Santo &						
9	Alfian	2021	Mahasiswa	150	-0.437	-0.469	0.0825
10	Pratiwi	2018	PNS	100	-0.461	-0.499	0.1015
	Dwilestari &						
11	Rachmana	2018	Polri	88	-0.678	-0.825	0.1085
12	Wicaksono	2016	Siswa	150	-0.473	-0.514	0.0825
	Utomo &						
13	Sudjinawati	2018	Ibu Hamil	45	-0.311	-0.322	0.1543
			Penderita				
14	Amylia	2012	Leukimia	56	-0.342	-0.356	0.1374
	Lastina &						
15	Abidin	2013	Siswa	100	-0.581	-0.664	0.1015
	Sekarina &						
16	Indriana	2018	Siswa	103	-0.519	-0.575	0.1
	Nurjannah & Fouriana		Pasien Kanker				
17	listyawati	2013	Payudara	30	-0.305	-0.315	0.1925
18	Maziyah	2015	Mahasiswa	78	-0.242	-0.247	0.1155
19	Waqiati	2012	Tuna Daksa	64	-0.183	-0.185	0.128
20	Rachmawati	2013	Wanita	100	-0.457	-0.494	0.1015
21	Adiana	2015	Tuna Daksa	74	-0.71	-0.887	0.1187
	Moulina &						
22	Hermaleni	2018	Ibu Hamil	50	-0.299	-0.308	0.1459



23	Dodiansyah	2014	Karyawan	100	-0.498	-0.547	0.1015
			Narapidana				
24	Windistiar	2016	Anak	100	-0.424	-0.453	0.1015
25	Widyanto	2013	Pramuniaga	50	-0.088	-0.088	0.1459
26	Afwina	2019	Dokter residen	132	-0.268	-0.275	0.088
	Ernawati &						
27	Rusmawati	2015	Siswa	258	-0.362	-0.379	0.0626
	Kurnia, Putri, &						
28	Fitriani	2019	Orangtua ABK	122	-0.989	-2.599	0.0917
29	Maizan	2014	Ibu ABK	130	-0.508	-0.56	0.0887
	Miftahul, Widodo, &						
30	Budi	2021	Mahasiswa	356	-0.248	-0.253	0.0532
	Salmon &						
31	Santi	2021	Mahasiswa	83	-0.351	-0.367	0.1118
	Salsabhilla						
32	& Panjaitan	2019	Mahasiswa	239	-0.533	-0.594	0.0651

Berdasarkan tabel 1, sebanyak 32 penelitian memenuhi syarat untuk dianalisis dalam studi ini. Subjek yang terlibat dalam penelitian beragam seperti Lansia sebanyak 1 studi, Pengidap Penyakit Kronik sebanyak 6 studi, Remaja (siswa dan mahasiswa) sebanyak 10 studi, Narapidana sebanyak 3 studi, Penyandang disabilitas dan/atau keluarga sebanyak 4 studi, pekerja sebanyak 5 studi, dan Ibu hamil serta Wanita sebanyak 3 studi.

Selanjutnya, penulis melakukan uji hipotesis dan uji publikasi bias terhadap data yang ada. Dalam meta-analisis dengan aplikasi JASP, penarikan kesimpulan dilihat melalui nilai z dan p-value pada tabel Cicoefficients. Hipotesis dalam studi ini adalah

- H_0 : Dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental
 H_1 : Dukungan sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental

Berdasarkan hasil simulasi dengan JASP diperoleh *output* sebagai berikut:

1. Uji Hipotesis

Tabel 2.
 Output JASP *Coefficients*

Coefficients		95% Confidence Interval				
	Estimate	Standard Error	z	p	Lower	Upper
intercept	-0.566	0.078	-7.237	< .001	-0.719	-0.412

Note. Wald test.



Hasil analisis dengan model random effect menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan masalah kesehatan mental ($z = -7,237$ $p < 0,001$; 95% CI (-0,719; -0,412)). Untuk itu maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Adapun korelasi antara dukungan sosial dengan masalah kesehatan mental jika merujuk pada kekuatan korelasi menurut Cohen (Cohen, 1992) termasuk pada kategori tinggi ($r_{xz} = -0,566$).

2. Uji Heterogenitas

Tabel 3.
 Output JASP *Fixed and Random Effects*

Fixed and Random Effects	Q	df	p
Omnibus test of Model Coefficients	52.372	1	< .001
Test of Residual Heterogeneity	713.129	31	< .001

Note. p -values are approximate.

Note. The model was estimated using Restricted ML method.

Hasil menunjukkan bahwa 32 efek size penelitian-penelitian yang dianalisis adalah heterogeny ($Q=713,129$; $p < 0,001$). Dengan demikian, model Random effect lebih cocok digunakan untuk mengestimasi rerata (mean) efek size dari 32 penelitian yang dianalisis. Hasil analisis tersebut juga mengindikasikan bahwa terdapat potensi untuk menyelidiki variable moderator yang mempengaruhi hubungan antara dukungan sosial dengan masalah kesehatan mental (depresi, stress, dan kecemasan).

Tabel 4.
 Estimasi Heterogenitas

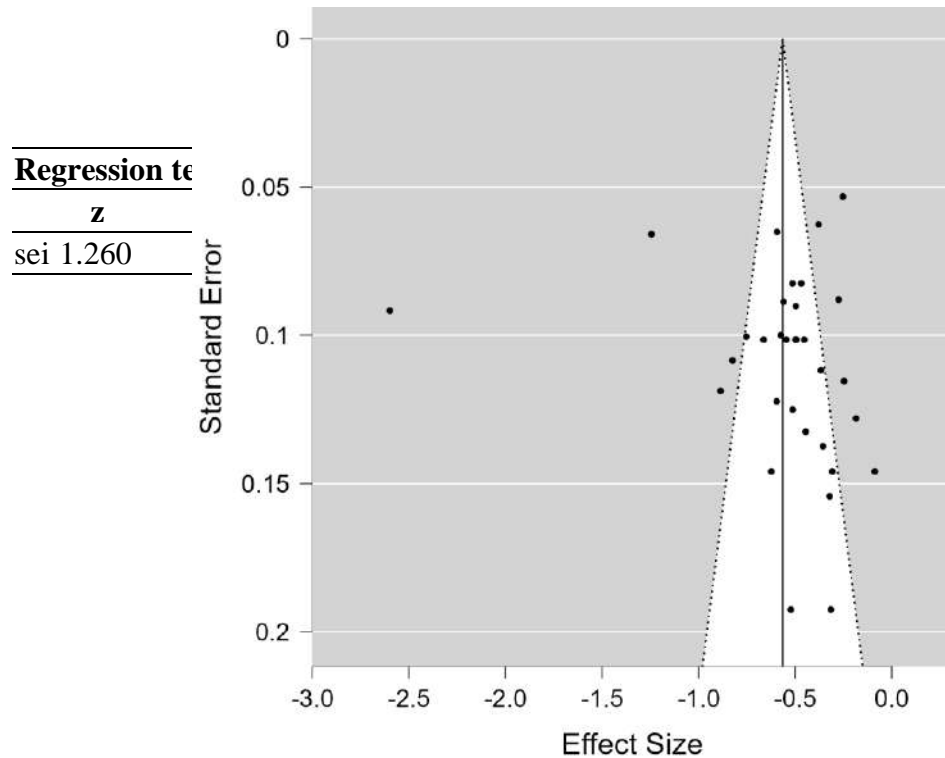
Residual Heterogeneity Estimates			
		95% Confidence Interval	
	Estimate	Lower	Upper
τ^2	0.182	0.112	0.323
τ	0.427	0.334	0.569
I^2 (%)	95.026	92.118	97.132
H^2	20.105	12.688	34.863

Dengan menggunakan metode *Heterogeneity* diperoleh $\tau = 0,427$, dengan nilai τ terendah 0,334 dan τ tertinggi 0,569. Berdasarkan nilai τ dapat disimpulkan untuk penelitian dengan confidence interval 95% adalah 0,427. Nilai H^2 adalah sebesar 20,105 dengan H^2 terendah 12,688 dan H^2 tertinggi 34,863. Nilai I^2 sebesar 95,026 menunjukkan bahwa heterogenitas penelitian ini sangat tinggi.

3. Uji Bias Publikasi

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah data yang terkumpul dapat dijadikan sample yang merepresentasikan populasi.

a. *Funnel Plot*



Berdasarkan hasil funnel plot sulit untuk disimpulkan apakah funnel plot simetris atau tidak, sehingga diperlukan egger test untuk menguji apakah fungsi plot simetris atau tidak.

b. *Egger's Test*

Tabel 5.
Rank Correlation

Rank correlation test for Funnel plot asymmetry		
	Kendall's τ	p
Rank test	0.063	0.614

Berdasarkan hasil uji egger's test didapatkan bahwa $p > 0,05$ yang menjelaskan bahwa funnel plot simetris. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah bias publikasi pada studi meta-analisis tersebut.



c. *File-safe N*

Tabel 7.
File Drawer Analysis

File Drawer Analysis	Fail-safe N	Target Significance	Observed Significance
Rosenthal	12450.000	0.050	< .001

Karena nilai K adalah 32, sehingga $5K+10 = 5(32) + 10=170$, maka nilai file-safe N yang diperoleh yaitu 12450, dengan target significance 0,050 dan $p < 0,001$. Oleh karena nilai file-safe N $> 5K+10$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah bias publikasi pada studi meta analisis ini.

Rata-rata ukuran efek studi dengan model random effect adalah -0,566 dengan batas bawah -0,719 dan batas atas -0,412. Rata-rata tersebut masuk kategori signifikan karena $p < 0,001$ dan masuk kategori tinggi berdasarkan rumus Cohen. Selain itu, berdasarkan hasil uji egger's test didapatkan bahwa $p > 0,05$ yang menjelaskan bahwa funnel plot simetris. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah bias publikasi pada studi

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dengan masalah kesehatan mental (Harandi et al., 2017; مرادي et al., 2013). Sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial dari teman, keluarga, atau lingkungan dapat memberikan rasa aman dan nyaman terhadap individu. Individu dengan dukungan sosial yang lebih tinggi akan lebih merasa positif dan dapat optimal dalam kegiatan sehari-hari serta jauh dari berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stress serta keinginan untuk bunuh diri (Salsabhilla & Panjaitan, 2019).

Cobb memperkenalkan dukungan sosial sebagai pelindung terhadap stres dengan cara yang sangat mempengaruhi kesehatan dan kinerja sosial. Cobb menjelaskan bahwa dukungan sosial memberi orang perasaan dicintai, diperhatikan, dihormati, dan memiliki jaringan komunikasi (Cobb, 1976). Selanjutnya, Stanley dalam Utomo menjelaskan faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah kebutuhan fisik, psikis, dan sosial (Utomo & Sudjiwanati, 2018).

Penelitian ini tidak menganalisis variable yang memoderasi antara dukungan sosial dengan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan terhadap lansia memiliki ukuran efek yang lebih tinggi dibanding dengan kelompok lainnya. Gejala depresi yang muncul berdasarkan penelitian Parasari adalah kehilangan minat dan kegembiraan, kurang konsentrasi, mudah lelah, memiliki perasaan kurang kepercayaan diri, memiliki kesulitan bersosialisasi, memiliki perasaan pesimis dan menyalahkan diri sendiri karena menyulitkan orang lain. Lansia yang mengalami depresi menjelaskan bahwa saat ini mereka tinggal jauh dari keluarga sehingga jarang berkumpul bersama. Mereka juga tidak mengikuti kegiatan sosial seperti posyandu atau senam lansia. Selain itu, mereka



juga harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Mereka cenderung tidak memeriksakan kesehatan secara rutin dan hanya mengonsumsi obat seadanya (Parasari & Lestari, 2015).

Selain lansia, kelompok penyandang disabilitas dan keluarga dari penyandang disabilitas juga memiliki effect size yang lebih tinggi. Kehadiran anak berkebutuhan khusus memberikan dampak terhadap seluruh anggota keluarga. Pengalaman tersebut dapat berpengaruh terhadap seluruh aspek fungsi keluarga (McConnell & Savage, 2015). Sebagian besar orang tua harus melakukan perubahan dalam kehidupan sosial mereka dan menunjukkan tingkat frustrasi serta ketidakpuasan yang tinggi dalam hidup. Meski demikian, banyak dari mereka yang mencoba mempertahankan kehidupan rutin mereka (Heiman, 2002). Kondisi ini kerap memberikan pengalaman krisis dalam keluarga karena kehadiran anak autisme memberikan tekanan dan tanggung jawab yang lebih kompleks pada orang tua. Orang tua dengan anak autisme cenderung lebih rentan terhadap stress (Amelasasih, 2018; Muniroh, 2012; Peer & Hillman, 2014). Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tetapi mendapat dukungan sosial, mampu memberi makna pada masalah hidup, tekanan mental, cacat fisik, dan kerentanan psikologis dan akibatnya, mengurangi tekanan mental (Bahri et al., 2014).

Dukungan sosial pada kesehatan mental pasien dengan penyakit kronik sangatlah dibutuhkan. Pasien seringkali merasa dirinya dalam situasi krisis. Untuk itu, Dukungan sosial dalam situasi krisis pasien dapat mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan mereka (Riahi et al., 2011). Masalah fisik dan mental dapat terkado da;am proses penyembuhan dan perawatan penyakit yang diderita pasien. Masalah emosional dapat muncul akibat dari obat-obatan yang dikonsumsi. Selain itu masalah psikososial juga menjadi kendala karena pada penyakit kronis tertentu stigma negatif kerap melekat pada pasien (Sari & Wardani, 2017b).

Dalam studi ini ukuran efek dukungan sosial pada kesehatan mental diperiksa dan dibandingkan pada kelompok yang berbeda. Kelompok remaja (siswa dan mahasiswa) adalah kelompok yang paling banyak menjadi subjek dalam penelitian ini. Hasil menunjukkan bahwa effect size korelasi antara dukungan sosial dan masalah kesehatan mental pada kelompok ini berada pada tingkat rata-rata. Menurut Ratus, dukungan sosial mengurangi efek buruk dari stres mental dalam 5 cara: perhatian emosional, membantu, informasi, penilaian umpan balik orang lain tentang kualitas kinerja, dan kemampuan bersosialisasi (Bakhshipour Roudsari et al., 2005).

SIMPULAN

Masalah kesehatan mental seperti depresi, stress, dan kecemasan adalah masalah yang sering terjadi pada kehidupan individu. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental. Terkait signifikansi hubungan dukungan sosial dengan kesehatan mental perlu dilakukan psikoedukasi bagi keluarga pelajar, mahasiswa, pekerja, lanjut usia, pasien penyakit kronis, dan kelompok rentan lainnya. Kegiatan psikoedukasi dapat membangun kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dan strategi praktis untuk meningkatkan hubungan antar individu. Pusat konseling dapat mengajarkan strategi



praktis untuk melakukan dukungan sosial melalui lokakarya pelatihan untuk meningkatkan kesehatan mental dan mencegah timbulnya masalah psikologis, gangguan perilaku, dan inkonsistensi emosional lainnya. Hasil penelitian ini masih memili keterbatasan terkait jumlah sampel. Selain itu, subjek dan indikator variable kesehatan mental yang digunakan masih bergamam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, 31(1), 1–14. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7033>
- Aldiabat, K. M., Matani, N. A., & Navenec, C. L. (2014). *Mental Health among Undergraduate University Students: A Background Paper for Administrators, Educators and Healthcare Providers*. <https://doi.org/10.13189/UJPH.2014.020801>
- Amelasasih, P. (2018). Resiliensi orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 11(2), 72–81. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v11i2.638>
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.
- Bahri, L., Dehghan Menshadi, M., & Dehghan Manshadi, Z. (2014). Investigate the predictive role of resilience and social support on the mental health of parents of blind children and deaf. *Exceptional Education*, 14(1), 5–12.
- Bakhshipour Roudsari, A., Peyravi, H., & Abedian, A. (2005). Investigating relationship between satisfaction with life and social support with mental health among freshman students of Tehran university. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 7(28), 145–152.
- Bulkhaini, D., & Purwandari, E. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi SBMPTN* [PhD Thesis]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Djuwitawati, S., & Asâ, M. (2015). Percaya diri, dukungan sosial dan kecemasan siswa menghadapi seleksi perguruan tinggi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03).
- Dwilestari, P. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Anggota Polri Di Samarinda*.



- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic Physician*, 9(9), 5212–5222. <https://doi.org/10.19082/5212>
- Hayani, N. (2014). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Kota Medan*.
- Heiman, T. (2002). Parents of Children with Disabilities: Resilience, Coping, and Future Expectations. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 14(2), 159–171. <https://doi.org/10.1023/A:1015219514621>
- Juwanita, C. (2018). *Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat depresi pada lanjut usia di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan* [B.S. thesis]. Fakultas Ilmu dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif
- Kaligis, F. (n.d.). *Riset: Usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia*. The Conversation. Retrieved April 18, 2022, from <http://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>
- Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. (2021, October 7). *Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemdes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. http://labdata.litbang.kemdes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Kurnia, R. T. R., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). Dukungan sosial dan tingkat stres orang tua yang memiliki anak retardasi mental. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2), 28–34.
- Latue, I. R., Widodo, D., & Widiani, E. (2017). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat depresi pada lanjut usia di panti werdha malang raya. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Maizan, S. H. (2014). *Dukungan sosial dan stres pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus* [PhD Thesis]. University of Muhammadiyah Malang.
- Martel, A., & Fuchs, D. C. (2017). Transitional Age Youth and Mental Illness—Influences on Young Adult Outcomes. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26(2), xiii–xvii. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.01.001>
- McConnell, D., & Savage, A. (2015). Stress and Resilience Among Families Caring for Children with Intellectual Disability: Expanding the Research Agenda.



- Current Developmental Disorders Reports*, 2(2), 100–109.
<https://doi.org/10.1007/s40474-015-0040-z>
- Muniroh, S. M. (2012). Dinamika resiliensi orang tua anak autis. *JURNAL PENELITIAN*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.28918/jupe.v7i2.112>
- Nurfatimah, N., & Entoh, C. (2018). Hubungan faktor demografi dan dukungan sosial dengan depresi pascasalin. *Jurnal Profesi Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(2).
- Oktaviana, R. (2010). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Hemodialisis. *Psyche*, 4(2).
- Pamungkas, A., Wiyanti, S., & Agustin, R. W. (2013). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi tutup usia pada lanjut usia Kelurahan Jebres Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 2(1).
- Panulu Estu, M., & Purwandari, E. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Purwodadi* [PhD Thesis]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Parasari, G. A. T., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di Kelurahan Sading. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 68–77.
- Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and Resilience for Parents of Children With Intellectual and Developmental Disabilities: A Review of Key Factors and Recommendations for Practitioners. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11(2), 92–98. <https://doi.org/10.1111/jppi.12072>
- Pratiwi, N. Y. (2018). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun* [PhD Thesis]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rambe, Y. S. (2017). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK swasta PAB 12 Saentis. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(1), 60–67.
- Razka, U. (2017). *Hubungan Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Depresi Pada Pasien Paska Stroke di Poliklinik Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2017* [PhD Thesis]. Universitas Andalas.
- Riahi, M. E., Aliverdina, A., & Pourhossein, Z. (2011). Relationship between social support and mental health. *Social Welfare Quarterly*, 10(39), 85–121.
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107.



- Sari, Y. K., & Wardani, I. Y. (2017a). Dukungan sosial dan tingkat stres orang dengan HIV/AIDS. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 85–93.
- Sari, Y. K., & Wardani, I. Y. (2017b). Dukungan sosial dan tingkat stres orang dengan HIV/AIDS. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 85–93.
- Sukma, F. M., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan Sosial dan Hubungannya dengan Tingkat Depresi pada Narapidana Anak. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 6(2), 83–90.
- Syahputra, A., Theresa, R. M., & Bustamam, N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Angkatan 2018. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 1(1).
- Urgensi Peningkatan Kesehatan Mental di Masyarakat – Center for Public Mental Health*. (2020). <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/07/24/urgensi-peningkatan-kesehatan-mental-di-masyarakat/>
- Utomo, Y. D. C., & Sudjiwanati, S. (2018). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di rumah sakit bersalin pemerintah kota malang. *PSIKOVIDYA*, 22(2), 197–223.
- Wijaya, Y. D. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti. *Buletin Jagaddhita*, 1(1), 1–4.
- Wilens, T. E., & Rosenbaum, J. F. (2013). Transitional aged youth: A new frontier in child and adolescent psychiatry. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52(9), 887–890. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.04.020>
- Wörfel, F., Gusy, B., Lohmann, K., Töpritz, K., & Kleiber, D. (2016). Mental health problems among university students and the impact of structural conditions. *Journal of Public Health*, 24(2), 125–133. <https://doi.org/10.1007/s10389-015-0703-6>
- Wulandari, P. D., & Lestari, M. D. (2018). Pengaruh penerimaan diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil di Kabupaten Badung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 311–323.
- Yuliana, Y., Mustikasari, M., & Fernandes, F. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dan Depresi pada Pasien Kanker Payudara di RSU Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 1–4.
- مرادي, ا., طاهري, ص., جوانبخت, ف., & طاهري, ع. (2013). A meta-analysis on the relationship between mental health and social support in Iran. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 10(6), 565–573.



EFEKTIVITAS APLIKASI KONCO SREGEP DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19

Asma Nadia¹, Muthmainnah², Lutfi Agus Salim³, Ira Nurmala⁴

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya

^{2,3,4}Departemen Epidemiologi, Biostatistika, Kependudukan dan Promosi Kesehatan,
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya

muthmainnah@fkm.unair.ac.id

Abstract

The Covid-19 pandemic has affected the decline in access to reproductive health services and family planning, including adolescent-friendly health services. However, most adolescents tend to get tired of the lecture method. Therefore, it is necessary to develop the right health promotion media in the pandemic era. This study aimed to analyze the effectiveness of the Konco SREGEP application in increasing health knowledge of adolescents in Malang Regency in the pandemic era. Quasi-experimental methods used in this study. The activity was attended by 62 students from 2 junior high schools in Malang Regency. The respondents can access 13 materials in stages within the application with pretest and posttest in every stages. All adolescents actively involved in every edutainment training activity carried out in schools proved by the existence of two-way discussions and an increase in adolescent knowledge about the material in the android-based application features. The results of this study shows a significant difference in knowledge before and after the intervention, namely $p=0.000 < \alpha = 0.05$. Edutainment is one of the effective adolescent health promotion strategies in the pandemic era. To maintain the effectiveness of edutainment, adolescents need to be involved from the beginning according to their capacity in designing health promotion methods.

Keywords: application; promotion; adolescent health; pandemic; well-being

Abstrak

Pandemi Covid-19 berpengaruh pada menurunnya akses pelayanan kesehatan reproduksi dan keluarga berencana, termasuk layanan kesehatan ramah remaja. Sebagian besar remaja menyatakan bahwa metode penyuluhan kurang efektif dan belum sesuai dengan karakteristik remaja saat ini bahkan cenderung membosankan. Oleh karena itu, perlu adanya pengembangan media promosi kesehatan yang tepat di era pandemi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas aplikasi Konco SREGEP dalam peningkatan pengetahuan kesehatan remaja Kabupaten Malang di era pandemi. Penelitian ini merupakan quasi eksperimental melalui aplikasi Konco SREGEP. Kegiatan diikuti oleh 62 siswa dari 2 sekolah SMP di Kabupaten Malang. Seluruh responden dapat mengakses 13 material secara bertahap dengan pretest dan posttest di setiap levelnya. Semua remaja yang menjadi peserta pelatihan terlibat aktif dalam setiap aktivitas pelatihan edutainment yang dilakukan di sekolah. Hal ini dibuktikan dengan adanya diskusi dua arah dan peningkatan pengetahuan remaja tentang materi yang ada dalam fitur aplikasi yang berbasis android. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan tentang pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, yaitu $p=0,000 < \alpha=0.05$. Edutainment merupakan salah satu strategi promosi kesehatan remaja yang efektif di era pandemi. Untuk menjaga efektifitas edutainment, remaja perlu dilibatkan dari awal sesuai kapasitasnya dalam merancang metode promosi kesehatan.

Keywords: aplikasi; promosi; kesehatan remaja; pandemi; kesejahteraan



PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan, remaja merupakan penduduk dengan usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) penduduk dikatakan remaja apabila memiliki rentang usia 10-24 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pada periode ini, remaja mengalami perubahan sebagai akibat dari peralihan, termasuk perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial (Batubara, 2016). Remaja akan mengalami maturasi seksual sehingga siap dengan fungsi fertilitasnya.

Proporsi terbesar berpacaran pertama kali bagi remaja Indonesia adalah pada usia 15-17 tahun. Akan tetapi, 33,3% remaja perempuan dan 34,5% remaja laki-laki yang berusia 15-19 tahun mulai berpacaran saat sebelum mencapai usia 15 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pada usia tersebut, remaja berada pada masa pencarian pola hidup yang paling cocok bagi diri mereka dengan berbagai cara, termasuk coba-coba, sehingga seringkali remaja melakukan kesalahan (Sumara, D; Humaedi, S; Santoso, 2017), salah satunya adalah seks pra-nikah.

Seks pra-nikah atau *pre-marital sex* merupakan setiap bentuk tingkah laku yang didasarkan pada dorongan hasrat seksual dengan lawan jenis sebelum adanya pernikahan (Pratama et al., 2014). Sekitar 4,5% remaja laki-laki dan 0,7% remaja perempuan berusia 15-19 tahun mengaku pernah melakukan seks pra-nikah (Andriani et al., 2022). Seks pra-nikah yang dilakukan oleh remaja yang merupakan sebuah kesalahan dan akan berakibat pada kehamilan yang tidak diinginkan. Hal ini akan menimbulkan dampak yang sangat besar dalam kehidupan remaja serta kesehatan bayi, sehingga dinilai perlu adanya bimbingan selama masa remaja dalam menyikapi berbagai peristiwa yang terjadi.

Kegiatan pembimbingan reproduksi termasuk dalam layanan kesehatan reproduksi dan keluarga berencana yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pada pasal 71 Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, dijelaskan bahwa kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan. Selanjutnya dijelaskan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui banyak pendekatan, salah satunya adalah Kesehatan Reproduksi Remaja.

Akan tetapi, pada tahun 2020 pandemi COVID-19 melanda Indonesia. Seluruh pelayanan kesehatan dipusatkan untuk mengatasi pandemi virus baru, tidak terkecuali kegiatan pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Selain ancaman virus, pandemi COVID-19 berpotensi menambah angka perkawinan anak sebesar 13 juta perkawinan di seluruh dunia antara tahun 2020-2030 (Murewanhema, 2020).

COVID-19 tidak hanya berdampak pada peningkatan kasus penyakit menular, juga berdampak pada prevalensi kejadian pernikahan dini yang disebabkan oleh banyak faktor seperti faktor ekonomi, hilangnya akses pendidikan karena sekolah yang ditutup, dan kehamilan remaja (Yukich et al., 2021). Penelitian lain juga



menyebutkan bahwa faktor tingginya pernikahan dini yang terjadi pada masa pandemi disebabkan oleh faktor ekonomi, budaya, hilangnya sekolah, seks bebas dan rendahnya pengetahuan yang dimiliki oleh remaja dan orang tua remaja (Ismiati et al., 2022). Fenomena pernikahan dini yang terjadi selama masa pandemi didominasi oleh faktor seks pra-nikah yang menyebabkan kehamilan tidak direncanakan (Saputra et al., 2021).

Di Indonesia, kejadian pernikahan dini paling banyak terjadi di provinsi D.I. Yogyakarta lalu Jawa Timur khususnya Kabupaten Malang (*Pernikahan Dini Di Kabupaten Malang Tertinggi Se-Jatim, Koalisi Perempuan: Ini Darurat Halaman All - Kompas.Com*, 2022). Pada tahun 2021, Pengadilan Agama Kabupaten Malang menyampaikan peristiwa peningkatan 53% kejadian pernikahan dini dari tahun sebelumnya. BKKBN menyatakan hampir 80% pernikahan dini yang terjadi di Jawa Timur terjadi akibat dari kehamilan yang tidak direncanakan (*BKKBN*, 2021).

Mengetahui bahwa kejadian pernikahan dini yang meningkat pesat selama masa pandemi disebabkan oleh Perilaku seks pra-nikah lebih banyak dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dibandingkan dengan faktor lain (Pratama et al., 2014). Oleh karena itu banyak sekali digalakkan program edukasi kesehatan reproduksi. Kegiatan yang umum dilakukan adalah penyuluhan. Akan tetapi, remaja saat ini cenderung bosan akan bentuk edukasi yang dilakukan dalam bentuk ceramah atau penyampaian satu arah (Mora, 2011).

Potensi pemanfaatan *games* (edutainment) yang merupakan hiburan bagi remaja sangatlah besar. Penggunaan edutainment untuk mempromosikan perubahan perilaku gaya hidup menjadi solusi berpotensi tinggi (Ma & Oikonomou, 2017). Sejak 1990-an, pengembangan aplikasi berbasis elektronik berupa permainan yang juga memiliki tujuan edukasi terus dikembangkan (Okan, 2003). Edutainment banyak digunakan dalam berbagai bidang sebagai media edukasi. Edutainment yang digunakan sebagai media edukasi secara umum, telah meningkatkan pemahaman pengguna tentang isu-isu yang menjadi fokus edutainment (Katsaliaki & Mustafee, 2015).

Konco SREGEP merupakan aplikasi yang dirancang sebagai media promosi kesehatan reproduksi remaja yang bersifat edutainment sehingga lebih menarik. Aplikasi ini merupakan bentuk kreatif dari edukasi kesehatan reproduksi pada remaja era pandemi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas aplikasi Konco SREGEP dalam peningkatan pengetahuan kesehatan remaja Kabupaten Malang di Era Pandemi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental*. Pemilihan metode penelitian eksperimental dilakukan untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap subjek penelitian dalam lingkungan yang terkontrol. Tahapan intervensi sebagai berikut:

1. Penentuan tempat dan objek penelitian oleh tim peneliti
2. Merancang pelatihan *edutainment* dan media promosi kesehatan reproduksi remaja berbasis aplikasi android



3. Peserta mengerjakan *pre-test* yang terdapat dalam aplikasi
4. Peserta mendapatkan pelatihan *edutainment* serta edukasi kesehatan reproduksi remaja melalui aplikasi *edutainment* KONCO SREGEP
5. Peserta mengerjakan *post-test*

Aplikasi Konco SREGEP dikembangkan berdasarkan prinsip *edutainment* (Edukasi dan entertainment). Aplikasi ini telah dirancang melalui kajian *need assessment* dan keterlibatan remaja sejak awal. Penelitian dilaksanakan di 2 sekolah SMP di Kabupaten Malang. Sampel sebanyak 62 siswa diperoleh berdasarkan metode *purposive sampling*. Para remaja yang berpartisipasi dalam penelitian diberikan pelatihan *edutainment* (intervensi) yang terdapat pada aplikasi Konco SREGEP. Aplikasi Konco SREGEP merupakan aplikasi yang dirancang dengan melibatkan remaja dan para *stakeholders*. Terdapat 13 materi yang dapat diakses oleh para remaja. Materi bersumber dari berbagai *stakeholder* yang diberikan secara bertahap (level). Pada setiap level materi, para remaja akan mengerjakan *pretest* lalu mengerjakan *posttest* apabila sudah menyelesaikan materi. Akses terhadap materi yang terdapat dalam aplikasi dilakukan selama 2 minggu.

Data hasil *pretest* dan *posttest* akan diuji dengan *paired t-test*. Uji-t berpasangan (*paired test*) merupakan salah satu metode pengujian hipotesis dengan data yang digunakan tidak bebas (berpasangan) (Montolalu & Langi, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan aplikasi Konco SREGEP dilaksanakan di dua SMP di Kabupaten Malang dan dilakukan secara luring dan daring. Peserta menerima materi edukasi kesehatan reproduksi melalui aplikasi Konco SREGEP. Peserta secara mandiri mengakses materi pembelajaran yang terdapat dalam aplikasi Konco SREGEP dalam rentang waktu 4 minggu. Penyerapan pengetahuan oleh peserta dipengaruhi salah satunya oleh cara penyampaian materi. Peserta (siswa) sering merasa jenuh dengan metode penyampaian materi yang satu arah (ceramah oleh guru) (Aprilia, 2020), *edutainment* menjadi solusi sebagai metode penyampaian materi yang menarik bagi peserta. *Edutainment* dapat menimbulkan kegembiraan karena sistem pembelajaran yang interaktif seperti layaknya dalam kelas (Telupun, 2020), serta memunculkan antusiasme peserta karena fitur-fitur yang disediakan dalam aplikasi.

A. Karakteristik Responden

Terdapat 62 responden yang terlibat dalam penelitian ini. Responden berjenis kelamin laki-laki tercatat sebanyak 21 siswa dan responden perempuan sebanyak 41 siswa.

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	34



Perempuan	41	66
Total	62	100

B. Efektivitas Metode Edutainment dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Era Pandemi

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis efektivitas aplikasi Konco SREGEP dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja Kabupaten Malang di era pandemi. Oleh karena itu digunakan uji Wilcoxon.

Tabel 2

Analisa pretest-posttest pengetahuan

Wilcoxon text	
Z	-4.6111
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 2 diketahui nilai signifikansi adalah 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum remaja mendapat intervensi (aplikasi edutainment) dan setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan remaja setelah penggunaan aplikasi Konco SREGEP.

Semua remaja yang menjadi peserta pelatihan terlibat aktif dalam setiap aktivitas pelatihan edutainment yang dilakukan di sekolah. Diskusi dua arah terjadi selama masa pelatihan serta peningkatan pengetahuan remaja akan materi yang tersedia dalam fitur aplikasi Konco SREGEP sebagai aplikasi edutainment berbasis android. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tentang pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, yaitu $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil ini didapatkan dari hasil pre-test dan post-test.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan metode edutainment dalam meningkatkan pengetahuan remaja akan kesehatan reproduksi seperti edutainment yang efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja akan kebersihan diri saat menstruasi (Rahmawati et al., 2022). Pada penelitian lain disebutkan bahwa aplikasi edutainment mendukung remaja dalam pembelajaran tentang kesehatan reproduksi hingga akses perawatan (Nolan et al., 2020). Edutainment berupa aplikasi berbasis android mendukung peningkatan pengetahuan remaja akan kesehatan reproduksi (Siswantara et al., 2019), serta aplikasi seluler lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku serta efikasi diri remaja akan kesehatan reproduksi dan narkoba (Nurmala et al., 2020).



Selanjutnya, diperlukan pengembangan edutainment berbasis aplikasi android yang lebih komprehensif sehingga informasi yang disampaikan harus dikelola dengan baik (Yani, 2018). Aplikasi pendidikan digital yang menghubungkan penyedia pelayanan informasi kesehatan dan remaja secara terintegrasi juga perlu dikembangkan (Nolan et al., 2020).

PENUTUP

Edutainment merupakan salah satu strategi promosi kesehatan remaja yang efektif di era pandemi. Untuk menjaga efektifitas edutainment, remaja perlu dilibatkan dari awal sesuai kapasitasnya dalam merancang metode promosi kesehatan yang selaras dengan karakteristik, kebutuhan dan kapasitas remaja saat ini. Partisipasi remaja akan meningkat jika remaja merasa memiliki program dan mempunyai power untuk keberhasilan implementasi program.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., Suhwardi, S., & ... (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap remaja dengan perilaku seksual pranikah. *Jurnal Inovasi ...*, 2(10), 3441–3446. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1341>
- Aprilia, D. (2020). *Analisis literasi matematika siswa materi aritmatika sosial melalui project based learning di SMP*. <https://eprints.umm.ac.id/63320/>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- BKKBN. (n.d.). Retrieved June 9, 2022, from <https://www.bkkbn.go.id/berita-80-persen-pernikahan-dini-di-jawa-timur-terjadi-akibat-kecelakaan>
- Ismiati, I., Khairani, F., & Achmalona, T. (2022). Literature review: Factors caused an increase the number of early marriage during the covid-19 pandemic. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 9(1), 112–120. <https://doi.org/10.26699/jnk.v9i1.art.p112-120>
- Katsaliaki, K., & Mustafee, N. (2015). Edutainment for sustainable development: a survey of games in the field. *Simulation and Gaming*, 46(6), 647–672. <https://doi.org/10.1177/1046878114552166>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Infodatin reproduksi remaja-Ed.Pdf. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (Issue Remaja, pp. 1–8).
- Ma, M., & Oikonomou, A. (2017). Serious games and edutainment applications: Volume II. *Serious Games and Edutainment Applications: Volume II, II*, 1–702. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-51645-5>
- Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh pelatihan dasar komputer dan teknologi informasi bagi guru-guru dengan uji-t berpasangan (paired sample t-test). *D'CARTESIAN*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.35799/dc.7.1.2018.20113>
- Mora, R. (2011). "School is so boring": High-stakes testing and boredom at an urban middle school. *Penn GSE Perspectives on Urban Education*, 9(1), 1–9.



<http://0-search.ebscohost.com.oasis.lib.tamuk.edu/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=74208830&site=ehost-live>

- Murewanhema, G. (2020). Adolescent girls, a forgotten population in resource-limited settings in the COVID-19 pandemic: implications for sexual and reproductive health outcomes. *The Pan African Medical Journal*, *37*(Suppl 1). <https://doi.org/10.11604/PAMJ.SUPP.2020.37.1.26970>
- Nolan, C., Packel, L., Hope, R., Levine, J., Baringer, L., Gatara, E., Umubyeyi, A., Sayinzoga, F., Mugisha, M., Turatsinze, J., Naganza, A., Idelson, L., Bertozzi, S., & McCoy, S. (2020). Design and impact evaluation of a digital reproductive health program in Rwanda using a cluster randomized design: study protocol. *BMC Public Health*, *20*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09746-7>
- Nurmala, I., Hargono, R., Siswantara, P., Muthmainnah, Harris, N., Wiseman, N., Roche, E., Rachmayanti, R. D., Puspita, D. Y., A., K. D. N., & Fitriani, H. U. (2020). Effectiveness of adolescent reproductive health media in HEY (Health Educator for Youth) activities for high school students in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, *11*(10), 653–666. www.ijicc.net
- Okan, Z. (2003). Edutainment: Is learning at risk? *British Journal of Educational Technology*, *34*(3), 255–264. <https://doi.org/10.1111/1467-8535.00325>
- Pernikahan Dini di Kabupaten Malang Tertinggi se-Jatim, Koalisi Perempuan: Ini Darurat Halaman all - Kompas.com.* (n.d.). Retrieved June 9, 2022, from <https://surabaya.kompas.com/read/2022/02/23/211049678/pernikahan-dini-di-kabupaten-malang-tertinggi-se-jatim-koalisi-perempuan?page=all>
- Pratama, E., Hayati, S., & Supriatin, E. (2014). Hubungan pengetahuan remaja tentang pendidikan seks dengan perilaku seks pranikah pada remaja di SMA Z Kota Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *II*(2), 149–156. http://ejournal.bsi.ac.id/assets/files/Jurnal_Keperawatan_Vol_II_No_2_September_2014_Egy_Pratama,_Sri_Hayati,_Eva_Supriatin_149-156_.pdf
- Rahmawati, V. Y., Puspasari, J., E, E., C, C., Sari, M. E., & Rianjar, R. (2022). Generasi berencana peduli organ reproduksi perempuan (GenRe POP) dalam meningkatkan personal menstrual hygiene pada remaja. *Idea Pengabdian Masyarakat*, *2*(01), 14–20. <https://doi.org/10.53690/ipm.v2i01.91>
- Saputra, B. N. A., Wicaksana, Y., Lestari, E. D., & Triningtyas, D. A. T. (2021). Fenomena pernikahan dini di masa pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Dies Natalis 41 Utp Surakarta*, *1*(01), 117–121. <https://doi.org/10.36728/semnasutp.v1i01.18>
- Siswantara, P., Riris Diana, R., & Muthmainnah. (2019). The smart adolescent reproductive health promotion strategy based on android. *Opcion*, *35*(SpecialEdition24), 1170–1184.
- Sumara, D; Humaedi, S; Santoso, M. D. (2017). Kenalakan remaja dan



penanganannya. *Penelitian & PPM*, 4(kenkalan remaja), 129–389.

Telupun, D. (2020). Efektivitas penerapan model pembelajaran edutainment untuk memotivasi peserta didik selama pembelajaran secara daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Syntax Transformation*, 1(6), 254–262. <https://doi.org/10.46799/jst.v1i6.77>

Yani, A. (2018). Utilization of technology in the health of community health. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 97. <https://doi.org/10.31934/promotif.v8i1.235>

Yukich, J., Worges, M., Gage, A. J., Hotchkiss, D. R., Preaux, A., Murray, C., & Cappa, C. (2021). Projecting the impact of the COVID-19 pandemic on child marriage. *Journal of Adolescent Health*, 69(6), S23–S30. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2021.07.037>



UPAYA PENCEGAHAN PEMASUNGAN SKIZOFRENIA DI KALANGAN MASYARAKAT

Livia Ayu Andarista¹, Nadiya Yulaina Nur CS², Aulia Sayyidati³, Wakhid
Musthofa⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi Islam
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Jl. Pandawa, Dusun IV, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57168

liviaandarista46@gmail.com

Abstract

One of the mental disorders according to data from the World Health Organization (WHO) is schizophrenia with more than 50 percent of people with schizophrenia not getting proper treatment. The purpose of this study is to describe the efforts to prevent people with schizophrenia from experiencing shackles in the community. The method used in this research is systematic literature review (SLR) or literature study by selecting and analyzing related articles. From the results of the research that we collected, the lack of public knowledge about people with schizophrenia resulted in discrimination, negative stigma, ostracism and confinement. Deprivation has a negative impact on the healing process of people with schizophrenia. Efforts to prevent shackling can be carried out in the community through mental health promotion efforts, preventive efforts, training of health workers, development of family parenting patterns and the active role of all parties in a comprehensive manner. Therefore, the local government needs to pay attention to the problem of mental disorders that exist in the community by increasing community resources, providing adequate mental health facilities and coordinating with related agencies.

Keywords: mental disorders; schizophrenia; systematic literature review (SLR); shackles; prevention

Abstrak

Salah satu gangguan jiwa menurut data *World Health Organization* (WHO) adalah skizofrenia dengan lebih dari 50 persen orang dengan skizofrenia tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran mengenai upaya pencegahan orang dengan skizofrenia yang mengalami pemasungan di masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *systematic literatur review* (SLR) atau studi kepustakaan dengan menyeleksi dan menganalisis artikel terkait. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa minimnya pengetahuan masyarakat terhadap penderita skizofrenia sehingga mendapatkan diskriminasi, stigma negatif, pengucilan hingga dilakukan pemasungan. Pemasungan memberikan dampak negatif pada proses penyembuhan penderita skizofrenia. Upaya pencegahan pemasungan yang dapat dilakukan di masyarakat melalui upaya promotif kesehatan jiwa, upaya preventif, pelatihan tenaga kesehatan, pengembangan pola asuh keluarga serta peran aktif seluruh pihak secara komprehensif. Oleh karena itu pemerintah daerah perlu memperhatikan masalah gangguan kejiwaan yang ada di masyarakat dengan meningkatkan sumber daya masyarakat, menyediakan fasilitas kesehatan jiwa yang memadai dan berkoordinasi dengan instansi terkait.



Kata kunci: gangguan jiwa; skizofrenia; *systematic literature review* (SLR); pemasangan; pencegahan

PENDAHULUAN

Orang dengan skizofrenia sering mendapatkan perlakuan yang tidak manusiawi. Hal ini karena gejala yang ditunjukkan sering disalahartikan oleh masyarakat, sehingga masyarakat mengambil tindakan mandiri salah satunya adalah pemasangan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2019) sebanyak tiga juta masyarakat di Indonesia mengalami gangguan jiwa berat dengan 18 ribu jiwa mengalami pemasangan. Pengidap skizofrenia biasanya memunculkan gejala secara tiba-tiba sehingga anggota keluarga atau masyarakat lainnya melakukan tindakan pemasangan sebagai bentuk pengendalian ketika pengidap skizofrenia kambuh. Namun hal ini membuat proses penyembuhan skizofrenia menjadi terhambat. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 54 Tahun 2017 tentang Penanggulangan Pemasangan Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa ditetapkan sebagai bagian upaya penanggulangan pemasangan yang bertujuan membebaskan penderita gangguan kejiwaan salah satunya skizofrenia melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif.

Dewi et al., (2020) mengungkapkan bahwa orang yang mengalami skizofrenia harus mendapatkan penanganan secepatnya agar mampu meminimalisis terjadinya gejala berat lainnya. Namun permasalahan yang terjadi di masyarakat adalah stigma yang buruk kepada ahli kejiwaan sehingga tidak ingin melakukan pengobatan, padahal pengobatan harus dilakukan sedini mungkin untuk menghindari gangguan mental dengan kondisi berat seperti skizofrenia. Nurmalisyah (2018) juga menemukan keterbatasan keluarga dalam memberikan penanganan terhadap anggota keluarga yang mengalami skizofrenia baik karena akses daerah yang sulit menjangkau tempat rehabilitasi atau akses ekonomi yang membuat pengidap skizofrenia tidak melanjutkan pengobatannya.

Menurut data Kementerian Kesehatan (2018) menunjukkan sekitar 450 ribu masyarakat Indonesia merupakan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) berat dan pengidap skizofrenia di Indonesia sebanyak 6,7 per 1000 rumah tangga. Tindakan yang dilakukan di beberapa rumah tangga dengan pasien skizofrenia sebanyak 14,3 persen berupa pasung dan tidak ditangani dengan tenaga kesehatan professional. Salah satu daerah yang memiliki kasus skizofrenia diantaranya Lampung dengan kasus sebanyak 575 pasien rawat inap dan 90 persen di antaranya adalah pasien Skizofrenia dengan jumlah 517. Gangguan skizofrenia paling banyak di temukan di Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Tengah dan Bali. Gangguan skizofrenia di Bali sebesar 2,3 per 1.000 penduduk begitu pula dengan di Jawa Tengah. Kambuhnya gangguan skizofrenia diperkirakan sebesar 50 persen pada tahun pertama, dan 79 persen pada tahun kedua dan secara luas kekambuhan pada pasien skizofrenia mencapai 50 persen hingga 92 persen. Hal ini membuat angka pemasangan suatu daerah mengalami peningkatan.

Kasus pemasangan di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Terdapat dua daerah yang memiliki kasus pemasangan terhadap ODGJ sepanjang tahun

2021. Kasus tertinggi terjadi di Jawa Tengah dengan jumlah kasus sebanyak 390 orang (Putra,2021). Selanjutnya ada Jawa Timur dengan kasus 350 (Muttaqin,2021). Pemasungan tersebut tersebar pada 38 kabupaten di Jawa Timur. Rata-rata setiap kota terdapat 10 orang yang di pasung. Permasalahan yang menjadikan pengaruh pembebasan pasung yaitu faktor lingkungan dan keluarga. Karena tidak adanya dukungan, sehingga berpotensi terjadi pemasungan ulang. Berikut ini data kasus pemasungan tertinggi Indonesia berdasarkan (Republika, 2021).



Diagram 1. Daerah dengan jumlah pemasungan tertinggi di Indonesia

Menurut Dinas Kesehatan (2021) jumlah warga yang mengalami pemasungan di Jawa Tengah dari Januari hingga Juni 2021 sebanyak 390 kasus yang tersebar di 35 kabupaten dan kota di Jawa Tengah. Adapun penyebab kasus pasung yang ada di Jawa Tengah karena keluarga merasa malu dan menganggap ODGJ sebagai aib sehingga pihak keluarga enggan membawanya ke Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD). Dan biasanya penderita ODGJ yang sudah dilepaskan akan mengalami pemasungan kembali oleh masyarakat. Selain itu adanya ketimpangan terhadap akses kesehatan yang membuat kurangnya investasi pada kesehatan jiwa, stigmatisasi dan diskriminasi yang membuat proses penyembuhan menjadi lama.

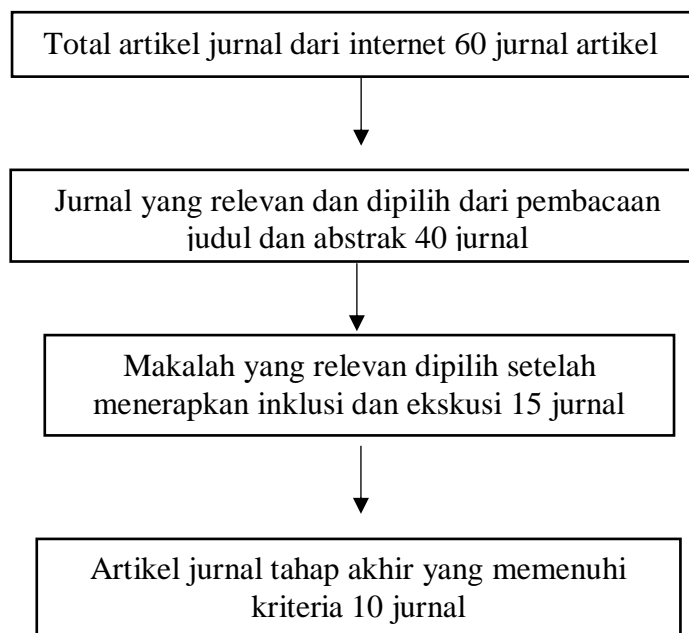
Berdasarkan data yang telah tersaji dapat diambil kesimpulan bahwa faktor lingkungan dan keluarga berpengaruh terhadap peningkatan jumlah kasus pemasungan di setiap daerah di Indonesia, terutama daerah yang masih memiliki keterbatasan akses ke Rumah Sakit Jiwa Daerah yang membuat keluarga akhirnya memilih memasung pengidap ODGJ bahkan kasus pemasungan ulang terjadi ketika lingkungan masyarakat dan keluarga tidak mendukung sehingga memunculkan berbagai stigma buruk dan diskriminasi yang akan memperlambat proses penyembuhan dari pasien yang mengalami ODGJ.

Oleh karena itu upaya pencegahan gangguan skizofrenia yang ditinjau dari kasus pemasungan menjadi menarik untuk dikaji karena banyaknya kasus pemasungan yang belum mendapatkan penanganan secara tepat di kalangan keluarga maupun masyarakat. Padahal dalam peraturan pemerintah telah ditetapkan mengenai upaya pencegahan pemasungan terhadap orang yang mengalami gangguan kesehatan

mental. Sehingga tulisan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran terkait pencegahan pemasangan terhadap skizofrenia di kalangan masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan menggunakan systematic review dengan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses* (PRISMA). Metode ini dilakukan sesuai dengan tahapan pertama, menyusun latar belakang dan tujuan. kedua, menyiapkan pertanyaan penelitian. ketiga, mencari literatur. keempat, menyeleksi sesuai kriteria. kelima, melakukan screening artikel terkait. keenam, melakukan ekstrasi data dan yang terakhir mensintesis data hingga mendapatkan kesimpulan. Kriteria artikel yang digunakan untuk referensi merupakan artikel yang diterbitkan lima tahun terakhir. Jumlah artikel awal yang ditemukan adalah 30 artikel, yang kemudian diseleksi menjadi 12 artikel yang sesuai dengan fokus, pertanyaan dan pembahasan mengenai upaya pencegahan pemasangan skizofrenia di kalangan masyarakat. Berikut diagram alir yang memuat informasi mengenai jumlah artikel jurnal awal yang ditemukan, jumlah artikel jurnal yang gugur, dan artikel jurnal yang lolos kriteria.



Gambar 1. Alur pemilihan artikel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya pemasangan. Berdasarkan penelitian Dewi et al., (2020) menyatakan bahwa pemasangan terjadi karena penilaian lingkungan internal dan eksternal yang beranggapan bahwa jika ada anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa maka akan dianggap sebagai hal yang memalukan sehingga keluarga melakukan pemasangan. Prasangka atau kesalahpahaman pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) yang dianggap sebagai sesuatu yang bersifat supranatural sehingga stigma ini sangat memberatkan



daripada penyakit yang diderita, yang akan memperburuk kondisi pengidap ODGJ. Menurut Dewi et al., (2020) terdapat hubungan yang signifikan antara stigma dengan perilaku pemasangan, tidak hanya memicu konsekuensi pada penderita namun juga terhadap keluarganya. Hal ini membuat keluarga merasa terbebani akibat stigma dari masyarakat sehingga pemasangan dipilih sebagai satu-satunya cara untuk mengatasi anggota yang mengalami gangguan skizofrenia.

Menurut Astuti (2017) pendidikan dan pekerjaan juga menjadi salah satu alasan terjadinya pemasangan. Pendidikan keluarga ODGJ dengan jenjang pendidikan SMA sebesar 50 persen, SMP 30 persen dan sisanya hanya tamatan sekolah dasar. Sehingga belum terdapat pengetahuan mengenai gangguan kejiwaan baik upaya pencegahan maupun pemulihan. Rata-rata pekerjaan keluarga ODGJ adalah petani, peternak, dan pedagang. Bahkan 40 persen ada yang tidak memiliki pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh usia dan fisik keluarga yang sudah tidak memungkinkan untuk bekerja selain itu keluarga yang kurang mampu cenderung memilih melakukan pemasangan. Agar dapat membiayai kehidupan sehari-hari pengidap ODGJ bergantung pada penghasilan anggota keluarga dan belas kasihan orang-orang disekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa ekonomi keluarga berpengaruh terhadap penanganan skizofrenia.

Berdasarkan hasil penelitian Jati et al., (2019) pada tahun 2016 hingga 2017 ditemukan sebanyak 26 ODGJ yang mengalami pemasangan. Hal ini terjadi karena akses fasilitas kesehatan yang sulit dijangkau dari tempat tinggal menjadi alasan keluarga untuk melakukan pemasangan. Sejalan dengan Winaholisah (2018) bahwa akses terhadap pelayanan kesehatan menjadi pemicu terjadinya pemasangan. Dari kendala tersebut diketahui bahwa letak geografis berpengaruh pada akses pelayanan kesehatan.

Hasil penelitian Dewi et al., (2020) menganggap pandangan tentang skizofrenia yang dipasung dapat dicegah dengan melibatkan peran aktif semua pihak secara komprehensif. Seperti tokoh agama, tokoh masyarakat dan kader kesehatan jiwa. Menurut Albertha et al.,(2020) bentuk dari kegiatan yang dapat dilakukan di lingkup keluarga yaitu dengan mengembangkan pola asuh yang mendukung perkembangan jiwa. Dari hal tersebut diketahui bahwa keluarga memiliki peran penting dalam menangani gangguan jiwa agar tidak terjadinya pemasangan.

Menurut Elliya et al., (2019) memaparkan bentuk kepedulian yang dapat diberikan berupa dukungan baik dari keluarga maupun dukungan dari masyarakat serta perhatian khusus terhadap ODGJ juga menyediakan fasilitas yang memadai. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan, dengan menggunakan metode pelatihan kesehatan yang mudah dimengerti melalui media agar dapat mempermudah pemahaman dan menarik perhatian dilakukan dengan pembuatan pamflet yang mampu menambah wawasan masyarakat mengenai berbagai masalah kesehatan. Sehingga upaya lain berupa pelatihan keterampilan melalui komunitas posyandu jiwa juga merubah pandangan masyarakat bahwa penderita gangguan jiwa dapat disembuhkan.

Upaya yang diperlukan dalam mengatasi pemasangan berupa upaya promosi kesehatan jiwa melalui tenaga kesehatan serta upaya preventif yang cekat tanggap



deteksi dini gangguan kejiwaan. Dalam pencegahan pemasungan juga diperlukan adanya fasilitas jaminan kesehatan, adanya kemudahan akses terhadap layanan kesehatan jiwa serta tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan dengan mutu terbaik juga mengembangkan layanan rawat harian (*day care*) agar memberikan pelayanan terbaik untuk keluarga maupun masyarakat (Agustini et al., 2021).

Hambatan atau permasalahan yang terjadi dalam upaya pemenuhan hak kesehatan bagi pengidap skizofrenia diantaranya masih minim layanan kesehatan yang di puskesmas, sehingga terbatasnya sumber daya manusia yang berupa tenaga kesehatan, transportasi dan obat-obatan yang disediakan (Astuti, 2017). Permasalahan ekonomi seperti dana yang dibutuhkan dan sulitnya memproses pencairan dana dari jaminan asuransi kesehatan untuk pengobatan mengakibatkan penderita skizofrenia tidak mendapatkan pelayanan kesehatan secara maksimal. Selain itu, belum semua wilayah menyediakan tempat untuk memadahi proses rehabilitasi penderita gangguan jiwa yang akan dikembalikan ke lingkungan tempat tinggalnya. Kendala dalam penanggulangan pemasungan juga belum terdapat peraturan kebijakan yang sesuai terkait penanggulangan pasung sehingga tidak adanya alokasi anggaran dari pemerintah selain itu belum adanya sarana dan prasana yang memadahi.

Misalnya kasus di kabupaten Sumbawa tahun 2018 ditemukan ada tujuh orang yang mengalami pemasungan. Walaupun dalam jumlah yang kecil, pemerintah setempat menggiatkan program "bebas pasung" tetapi belum menunjukkan hasil yang sesuai dengan harapan. Upaya pemerintah dalam menangani kasus pemasungan ini dilakukan dengan hanya membaskan orang yang di pasung lalu di bawa ke rumah sakit. Namun setelah di temukan banyak kasus keluarga di Sumbawa bahwa pemasungan di anggap sebagai solusi lain yang paling tepat (Husmiati et al., 2018).

Kesesuaian artikel jurnal dengan penelitian terdahulu pada jurnal dengan judul Kondisi Orang Dengan Gangguan Jiwa Pasung, Keluarga Dan Masyarakat Lingkungannya Di Kabupaten 50 Kota (Mulia Astuti). Penelitian yang dilakukan oleh Covarrubias dan Han (2011) yang menyebutkan bahwa masyarakat sering melakukan penolakan dalam interaksi dengan klien gangguan jiwa karena stigma negatif yang menyertainya serta masyarakat takut bahwa klien gangguan jiwa akan mengamuk dan mencelakai orang lain (Mestdagh, 2013). Selanjutnya penelitian yang dilakukan Nenden, dkk (2018) menunjukkan bahwa keluarga dan masyarakat merasakan pemasungan sebagai sebuah kebutuhan untuk menekan perilaku agresif dan merusak dari pasien, sehingga keluarga dan masyarakat tidak mempersepsikan ODGJ yang dipasung sebagai sebuah tindakan yang salah. Sedangkan menurut peneliti persepsi yang muncul di masyarakat di pengaruhi oleh pendidikan, semakin tinggi pendidikan maka semakin banyak informasi yang diperoleh, semakin rendah pendidikan seseorang maka kemungkinan informasi yang didapatkan semakin sedikit sehingga memiliki persepsi negatif terhadap ODGJ yang mengalami pemasungan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Teresha (2015) yang mengungkapkan bahwa masyarakat yang pengetahuannya tinggi tentang gangguan jiwa bisa memberikan sikap yang lebih positif terhadap ODGJ. Mestdagh (2013) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa perawatan klien



gangguan jiwa berbasis masyarakat tidak akan terhambat, jika masyarakat mau bersosialisasi dengan kelen gangguan jiwa. Pendidikan mempunyai peran yang penting dalam meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang gangguan mental. Sehingga upaya yang dapat dilakukan di antaranya adanya peran pemerintah untuk mengadakan penyuluhan, pelayanan, dan penanganan yang terintegrasi, berbasis pelayanan kesehatan primer yang menjangkau ke seluruh daerah, mengadakan program pelatihan bagi semua pelayanan kesehatan termasuk kader masyarakat yang kemudian disosialisasikan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat agar mampu mengurangi stigma ini.

Pemasungan Yang Dilakukan Oleh Keluarga Terhadap Penderita Gangguan Jiwa (Tiur Romatuha Sitohang). Pada penelitian ini menyebutkan beberapa hubungan yang mempengaruhi pemasungan diantaranya hubungan stigma terhadap penderita gangguan jiwa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putriyani dan Sari (2016) yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil keluarga merasakan stigma terhadap penderita gangguan jiwa tinggi. Menurut peneliti, keluarga merasa malu memiliki anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa sehingga berpotensi melakukan pemasungan. Selain itu, hubungan pemasungan dengan ketersediaan fasilitas pelayanan. Hal ini sesuai dengan penelitian Erma yang menyatakan bahwa alasan keluarga melakukan pemasungan adalah karena tidak tersedianya pelayanan kesehatan mental dasar. Dari penelitian tersebut dan kesesuaiannya dengan penelitian sebelumnya maka dapat dilihat upaya yang dilakukan untuk mencegah pemasungan adalah dengan meningkatkan layanan kesehatan, kepala daerah diharapkan mampu berperan dalam membuat kebijakan untuk melindungi orang dengan gangguan jiwa, menyediakan anggaran APBD untuk perawatan pasien gangguan jiwa di daerah Tapanuli. Selain itu, adanya perbaikan stigma yang lebih positif di lingkungan masyarakat, khususnya keluarga dan belajar memahami tentang penyakit ODGJ.

Pelatihan kesehatan jiwa terhadap pengetahuan dan sikap keluarga dalam merawat pasien dengan skizofrenia (Rahma Elliya¹, Sri Haryani², Triyoso³). Pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan tentang pengetahuan, sikap, dan intensi tentang perawatan pasien skizofrenia pasca pasung sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan kesehatan pada kader kesehatan jiwa. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa pelatihan kesehatan menjadi salah satu langkah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan. Dan penerapan metode ini menggunakan bahasa yang mudah dimengerti. Untuk menarik perhatian maka penyampaian menggunakan poster maupun leaflet. Sikap responden tentang skizofrenia sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan kesehatan mengalami peningkatan ke arah yang lebih positif. Penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Aji dan Widodo (2016). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara sikap dan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan salah satunya dengan metode ceramah sehingga mampu mencegah kasus pemasungan pada penderita skizofrenia.

Stigma Against People With Severe Mental Disorder (Psm) With Confinement "Pemasungan" (Erti Ikhtiarini Dewi¹, Emi Wuri Wuryaningsih², Tantut Susanto³).



Hasil penelitian terdahulu mengatakan bahwa stigma negatif memiliki dampak pada seluruh aspek kehidupan penderita ODGJ. Hal ini dipengaruhi oleh faktor ekonomi, dukungan dari keluarga dan masyarakat, dan kurangnya pengetahuan tentang ODGJ yang berakibat terjadinya pemasungan sehingga upaya yang dapat dilakukan adalah dengan merubah stigma negatif tersebut. Usaha ini dilakukan secara komprehensif agar pemasungan dapat diatasi dengan melibatkan seluruh tokoh masyarakat, agama, dan kader kesehatan jiwa untuk meningkatkan rasa kepedulian pada penderita ODGJ yang mengalami pemasungan.

Kondisi Psikososial Korban Pemasungan Di Kabupaten Cianjur Jawa Barat. Menurut Jati, Luhpuri & Supiadi (2019) dalam penanganan skizofrenia dengan pemasungan diperlukan upaya pencegahan dan penguatan keluarga melalui program penyuluhan langsung kepada masyarakat ataupun melalui media sosial dan iklan di media massa. Selain itu, diperlukan upaya advokasi sosial, agar dapat mengatasi masalah dengan baik dan menjadi kekuatan dalam pencarian solusi terbaik.

Kecenderungan Atau Sikap Keluarga Penderita Gangguan Jiwa Terhadap Tindakan Pasung (Studi Kasus Di Rsj Amino Gondho Hutomo Semarang). Menurut Lestari dkk (2014), upaya pemerintah dalam mengatasi pemasungan ialah dengan mengadakan program bebas pasung yang berjalan cukup baik. Hal ini ditandai dengan pengobatan yang diberikan kepada penderita skizofrenia dapat meningkatkan fungsi pribadi dan sosial. Namun fakta dilapangan menunjukkan bahwa masih banyak kasus pemasungan yang dilakukan oleh keluarga sebagai bentuk penyembuhan jika korban mengamuk.

Pemenuhan Hak Atas Kesehatan Bagi Penyandang Skizofrenia Di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dalam upaya pencegahan pemasungan, Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta telah menyediakan layanan kesehatan yang cukup baik bagi penyandang skizofrenia. Bagi masyarakat yang kurang mampu, pemerintah telah menyediakan program BPJS. Namun, menurut Firdaus (2016) dalam upaya pemenuhan hak bagi penyandang skizofrenia adalah minimnya perhatian masyarakat akan isu-isu kesehatan jiwa. Hal ini dibuktikan dengan tidak adanya anggaran khusus tentang kesehatan jiwa oleh pemerintah daerah. Selain itu, kesehatan dasar di puskesmas masih sangat minim, seperti sarana dan prasarana, obat-obatan serta petugas yang terbatas. Sehingga upaya perlindungan dan pemenuhan hak penyandang skizofrenia tidak terpenuhi.

Dukungan Terhadap Penyandang Disabilitas Mental Sebagai Strategi Mendukung Program Stop Pemasungan 2019. Pemerintah telah menyerukan upaya pencegahan pemasungan dengan mencanangkan kebijakan Indonesia Bebas Pasung 2019. Namun, belum adanya dukungan Sumber Daya Manusia yang memadai. Program ini tidak akan berjalan dengan baik apabila masyarakat tidak berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan jiwa bersama.

Dampak Keberadaan Penderita Gangguan Jiwa Terhadap Ketahanan Wilayah Kabupaten Jombang (2021). Dalam kaitannya dengan relasi antara keberadaan penderita gangguan jiwa dengan ketahanan wilayah, terdapat riset terdahulu yang membahas mengenai hal tersebut. Seperti riset dari Lubis, Krisnani, dan



Fedryansyah yang berfokus pada bagaimana pemahaman masyarakat terhadap adanya gangguan jiwa dan keterbelakangan mental (Lubis et al., 2014). Adapun riset dari Andina menyebutkan akan pentingnya perlindungan terhadap individu-individu yang mengalami gangguan jiwa (Andina, 2013). Benang merah yang menjadi kesamaan dari kedua riset tersebut ialah bagaimana di Indonesia sendiri pemahaman mengenai gangguan jiwa sangatlah minim, sehingga menyebabkan adanya mistreatment dari masyarakat yang berakibat pada adanya diskriminasi terhadap para penderita.

Gambaran Kegiatan Program Kesehatan Jiwa di Puskesmas Kota Semarang Hisbullah, H., & Nurhidayati, S. (2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan kesehatan jiwa promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif di Puskesmas Kota Semarang dipengaruhi oleh kerjasama antar petugas kesehatan, pelatihan yang pernah diikuti oleh petugas kesehatan, dana yang dialokasikan untuk pelaksanaan program kesehatan jiwa, kegiatan, prioritas kegiatan puskesmas, dan pelibatan jaringan puskesmas dalam penjangkauan kasus pasien gangguan jiwa.

Hubungan Beban Keluarga Dengan Niat Pemasungan Pasien Skizofrenia Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Damayanti, N., Dewi, N., & Jayanti, D. (2020). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa beban keluarga merawat pasien skizofrenia sebagian besar dalam kategori tinggi. Semakin berat gangguan jiwa pasien, semakin besar keinginan keluarga untuk melakukan pemasungan. Pada dasarnya keluarga tidak ingin memasung pasien karena merasa sayang kepada anggota keluarganya tersebut, namun tekanan secara psikis dari lingkungan sekitar yang sudah antipati dengan perilaku pasien memaksa keluarga untuk melakukan tindakan pasung.

Implementasi Kebijakan Penanggulangan Pasung Di Sumbawa: Sistem Organisasi, Sumberdaya dan Permasalahan Hisbullah¹, Sri Nurhidayati (2021). Implementasi peraturan Bupati No.16 Tahun 2014 tentang penanggulangan pasung di kabupaten Sumbawa belum berjalan dengan baik, hal ini dikarenakan belum ada rincian tugas dan fungsi dari masing-masing instansi terkait dan stakeholders yang terlibat, kurangnya koordinasi antara TPKJM dan pihak puskesmas/rumah sakit sebagai pelaksana pelayanan kesehatan jiwa, dan masih adanya penolakan dari keluarga pasien yang umumnya berasal dari keluarga kurang mampu untuk melakukan perawatan dan pengobatan lanjut termasuk rujukan ke rumah sakit jiwa dengan alasan biaya yang cukup besar. Dibutuhkan komitmen pemerintah dan stakeholders dalam penanggulangan pasung, serta perlu adanya kebijakan teknis untuk mengatur rincian tugas dan fungsi masing-masing aktor pelaksana yang tergabung dalam TPKJM.

Setelah penulis menyeleksi artikel yang sesuai kriteria inklusi, maka diperoleh 12 artikel penelitian yang relevan dengan upaya pencegahan pemasungan di masyarakat. Artikel tersebut ditunjukkan dalam tabel 1. Adapun uraian dari artikel sebagai berikut:

Tabel 1.
Daftar Artikel Review



No	Judul dan Penulis	Responden	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1	Stigma <i>Againts People With Severe Mental Disoder (PSMD) With Confinement</i> "Pemasungan". Erti Ikhtiariani Dewi, Emi Wari Wuryaningsih, dan Tantut Susanto (2019)	150 Responden masyarakat di wilayah kerja puskesmas Tempur jl dan puskesmas Sumber Jambe yang memenuhi kriteria inklusi	Kuantitatif dengan Instrumen penelitian kuisisioner CAMI (<i>Community Attitudes Toward the Mental</i> itu III)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sekitar masih memberikan stigma terhadap ODGJ yang dipasung. Dan stigma terhadap ODGJ yang dipasung berpengaruh negative pada seluruh aspek kehidupan.
2	Pemasungan Yang Dilakukan Oleh Keluarganya Terhadap Penderita Gangguan Jiwa. Tiur Romatua Sitohang (2020)	155 kepala keluarga di Tapanuli Tengah	Kuantitatif dengan instrumen penelitian : kuisisioner	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara stigma dan ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dengan pemasungan.
3	Kondisi Orang Dengan Gangguannya Jiwa Pasung, Keluarga, Dan Masyarakat Lingkungannya di Kabupaten 50 Kota Mulia Astuti (2017)	10 Kepala keluarga ODGJ di kabupaten 50 (data kuantitatif). 3 Kepala keluarga ODGJ (data kualitatif).	Desain penelitian: <i>Convergent parallel mixed methods</i> (kuantitatif dan kualitatif). Instrumen penelitian: Kuantitatif (instrumen tertutup).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi ODGJ pasung masih mengenaskan. Faktor yang mempengaruhi diantaranya ketidaktahuan tentang ODGJ dan upaya pencegahannya, ekonomi yang masih rendah, dan stigma masyarakat.
4	Pelatihan Kesehatan Jiwa Terhadap Pengetahuan Dan Sikap keluarga Dalam Merawat Pasien Dengan Skizofrenia. Rahma Elliya, Sri Haryani, dan Triyoso (2019)	keluarga dengan pasien Skizofrenia	Desain penelitian kuantitatif dengan instrument penelitian kuisisioner	Hasil penelitian menunjukkan bahwa memberikan arahan dan sosialisasi berupa pelatihan kesehatan mampu meningkatkan sikap positif responden terhadap keluarga yang mengalami skizofrenia.
5	Dampak Keberadaan Penderita Gangguan Jiwa Terhadap Ketahanan Wilayah Kabupaten Jombang Febiadi Faisal Hakim (2021)		Desain penelitian kualitatif dengan instrumen penelitian wawancara dan dokumentasi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena gangguan jiwa di Kabupaten Jombang memberikan dampak negatif terutama pada ketahanan ekonomi wilayah, munculnya



- | | | | | |
|---|---|--|---|--|
| 6 | Gambaran Kegiatan Program Kesehatan Jiwa di Puskesmas Kota Semarang (<i>Description Of Mental Health Activities in Community Health Center Semarang City</i>)

(2020) | 4 puskesmas dari 37 puskesmas yang ada di semarang | Desain penelitian kualitatif | stigma dan labeling pada mantan ODGJ, serta beredarnya terror dan hoax yang mengakibatkan ketertiban sosial hilang. Dalam melaksanakan kegiatan preventif, promotif maupun rehabilitatif kesehatan mental dipengaruhi oleh kerja sama dan pelatihan tenaga kesehatan. |
| 7 | Implementasi Kebijakan Penanggulangan Pasung Di Sumbawa: Sistem Organisasi, Sumberdaya dan Permasalahan

(2021) | - | Desain penelitian kualitatif | Penerapan peraturan Bupati Sumbawa terkait penanggulangan pemasangan belum berjalan dengan baik, hal ini dikarenakan belum terdapat rincian dari instansi yang terlibat serta <i>stakeholders</i> yang terkait, juga kurangnya koordinasi antara pelaksana pelayanan kesehatan jiwa maka diperlukan kebijakan secara teknis. |
| 8 | Kondisi psikososial korban pemasangan di Kabupaten Cianjur Jawa Barat

(2019) | 5 orang ODGJ yang mengalami pemasangan | Desain penelitian kualitatif | Kondisi korban pemasangan yang ditinjau dari aspek fisik, psikis dan sosial didapatkan hasil yang memprihatikan. |
| 9 | Hubungan Beban Keluarga Dengan Niat Pemasangan Pasien Sifofrenia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Timur Ni Putu Riski Damayanti, Ni Luh Putu Thrisna Dewi, Dan Desak Made | 95 keluarga pasien dengan skizofrenia | Pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional. | Hasil penelitian terdapat hubungan bermakna antara beban keluarga yang memasang skizofrenia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Timur. |



10	Ari Dwi Jayanti (2020) Pemenuhan Hak Atas Kesehatan Bagi Penyandang Skizofrenia di Daerah Istimewa Yogyakarta (<i>Rights Fulfillment on Health of People With Schizophrenia In Special Region of Yogyakarta</i>) Firdaus (2016)	-	pendekatan kualitatif melalui studi literatur dan studi lapangan	Hasil penelitian menyatakan terdapat peraturan daerah dalam melindungi orang dengan skizofrenia.
11	Kecenderungan atau sikap keluarga penderita gangguan jiwa terhadap tindakan pasung (studi kasus di RSJ Amino Gondho Hutomo Semarang) Puji Lestari, Zumrotul Chairriyah, dan Muthafi (2014)	80 responden dengan teknik sampling accidental sampling	Metode penelitian ini metode deskriptif, jenis yang digunakan adalah <i>survey</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Disimpulkan bahwa adanya sikap yang kurang mendukung dari masyarakat terkait tindakan pemasangan.
12	Dukungan terhadap penyandang disabilitas mental sebagai strategi mendukung program stop pemasangan 2019 Husmiati, Irmayani, Sugiyanto dan Habibullah (2017)	32 orang kepala keluarga yang mempunyai anggota keluarga yang dipasung ataupun lepas pasung	Metode penelitian kualitatif yang didukung data kuantitatif.	Dukungan dari keluarga terhadap PDM (penyandang disabilitas mental) yang bebas dari pasung lebih tinggi dibandingkan dengan dukungan kepada yang sedang dipasung.

Berdasarkan hasil literatur diatas dari tahun 2016 hingga 2021 sudah terdapat upaya penanganan pemasangan skizofrenia. Hal ini terlihat dari penelitian Firdaus (2016) adanya peraturan daerah tentang perlindungan orang dengan skizofrenia. Meskipun pada tahun 2017 dan 2019 masih terdapat pemasangan pada skizofrenia dengan kondisi yang memprihatinkan. Namun pencegahan pemasangan kembali upayakan pada tahun 2019 ditandai dengan adanya sosialisasi berupa pelatihan kesehatan yang mampu meningkatkan sikap positif sehingga stigma buruk di kalangan masyarakat mulai menurun (Elliya et al., 2019).

SIMPULAN

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa berat yang menimbulkan banyak konflik pada penderitanya. Gangguan skizofrenia ini akan menetap seumur hidup dan memiliki



banyak konflik pada penderitanya. Sehingga seringkali penderita skizofrenia mengalami pemasungan. Upaya pencegahan pemasungan terhadap skizofrenia di kalangan masyarakat dilakukan dengan melibatkan semua pihak secara komprehensif melalui dukungan keluarga, tokoh agama dan masyarakat. Selain itu dilakukan upaya promotif melalui media cetak maupun media online juga memberikan pelatihan kepada kader kesehatan jiwa.

Saran bagi pemerintah daerah agar perlu memperhatikan masalah gangguan kejiwaan yang ada di masyarakat dengan meningkatkan sumber daya masyarakat, menyediakan fasilitas kesehatan jiwa yang memadai dan berkoordinasi dengan instansi terkait agar kasus pemasungan dapat ditangani dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, T. D., Karimah, A., & Sajogo, I. (2021). Community Based Pasung Release on Schizophrenia. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 10(1), 27. <https://doi.org/10.20473/jps.v10i1.20638>
- Albertha, K., Shaluhiah, Z., & Musthofa, S. B. (2020). Gambaran Kegiatan Program Kesehatan Jiwa di Puskesmas Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(3), 440–447.
- Astuti, M. (2017). Kondisi Orang Dengan Gangguan Jiwa Pasung, Keluarga Dan Masyarakat Lingkungannya Di Kabupaten 50 Kota. *Sosio Konsepsia*, 6(3), 256–268. <https://doi.org/10.33007/ska.v6i3.1000>
- Dewi, E. I., Wuryaningsih, E. W., & Susanto, T. (2020). Stigma Against People with Severe Mental Disorder (PSMD) with Confinement "Pemasungan." *NurseLine Journal*, 4(2), 131. <https://doi.org/10.19184/nlj.v4i2.13821>
- Damayanti, N., Dewi, N., & Jayanti, D. (2020). Hubungan Beban Keluarga Dengan Niat Pemasungan Pasien Sizofrenia Wilyah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Timur. *Bali Medika Jurnal*, 7(1). https://www.academia.edu/56312835/Hubungan_Beban_Keluarga_Dengan_Niat_Pemasungan_Pasien_Skizofrenia_Wilayah_Kerja_Uptd_Puskesmas_II_Denpasar_Timur
- Elliya, R., Haryani, S., & Triyoso, T. (2019). Pelatihan kesehatan jiwa terhadap pengetahuan dan sikap keluarga dalam merawat pasien dengan skizofrenia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 240–248. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1556>
- Firdaus. (2016). Pemenuhan Hak Atas Kesehatan Bagi Penyandang Skizofrenia di Daerah Istimewa Yogyakarta (Rights Fulfillment on Health of People With Schizophrenia In Special Region of Yogyakarta). *Jurnal Ilmiah Kebijakan Hukum*, 10(1). <https://ejournal.balitbangham.go.id/index.php/kebijakan/article/view/90>
- Husmiati, H., R Irmayani, N., Sugiyanto, S., & Habibullah, H. (2018). Dukungan



- Terhadap Penyandang Disabilitas Mental Sebagai Strategi Mendukung Program Stop Pemasungan 2019. *Sosio Konsepsia*, 7(1), 62–74. <https://doi.org/10.33007/ska.v7i1.1103>
- Hakim, F. F. (2021). Dampak Keberadaan Penderita Gangguan Jiwa Terhadap Ketahanan Wilayah Kabupaten Jombang. *Sospol : Jurnal Sosial Politik*, 7(2), 202-211. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/sospol/article/view/7460/10034>
- Hisbullah, H., & Nurhidayati, S. (2021). Implementasi Kebijakan Penanggulangan Pasung Di Sumbawa: Sistem Organisasi, Sumberdaya dan Permasalahan. *Jurnal Ranah Publik Indonesia Kontemporer (Rapik)*, 1(1), 30-39.
- Jati, A. K., Luhpuri, D., & Supiadi, E. (2019). Science : Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun Negara Republik Indonesia dalam pasal termasuk Orang Dengan Gangguan Jiwa. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial*, 01, 1–25.
- Lestari, P. Chairriyah, Z. & Muthafi. (2015). Kecednerungan atau sikap keluarga penderita gangguan jiwa terhadap tindakan pasung (studi kasus di RSJ Amino Gondho Hutomo Semarang). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(1), 13-21 https://ppnijateng.org/wp-content/uploads/2016/01/Keperawatan-Jiwa_-_place-PDF-vol-3-No-1-hal-13-21.pdf
- Muttaqin, A. (2021, 15 Juni). 350 Warga di Jawa Timur Masih Dipasung. <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5606012/350-warga-di-jawa-timur-masih-dipasung>
- Nurmalisyah, F. F. (2018). Pengaruh Psikoedukasi Keluarga Terhadap Beban dan Dukungan Keluarga Dalam Merawat Penderita Skizofrenia di Rumah (Doctoral dissertation). Universitas Airlangga.
- Putra, E. P. (2021, 10 Oktober). Sebanyak 390 Warga Jateng Dipasung Sebab Gangguan Jiwa. <https://www.republika.co.id/berita/r0rbt3484/sebanyak-390-warga-jateng-dipasung-sebab-gangguan-jiwa-2021>
- Sitohang, T. R. (2020). Pemasungan Yang Dilakukan Oleh Keluarganya Terhadap Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Endurenace*, 5(3), 438-447. <http://ejournal.lldikti10.id/index.php/endurance/article/view/5282>
- Susanto, T., Dewi, E. I., & Wuryaningsih, E.W. (2019). Stigma Againts People With Severe Mental Disoder (PSMD) With Confinement “Pemasungan”. *Nurseline Journal*, 4(2), 132-138. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/NLJ/article/view/13821>
- World Health Organization. (2018). Mental health: A state of well being. Warner R, Girlamo G; Geneva WHO.
- Winaholisah, N. I. M. (2018). Tinjauan Fiqih Jinayah Terhadap Pemasungan Penderita Gangguan Jiwa Di Desa Air Itam Kecamatan Penukal Kabupaten Pali (Doctoral dissertation). UIN Raden Fatah Palembang.



PERTIMBANGAN HUKUM HAKIM DALAM MEMUTUSKAN PENGALIHAN HAK ASUH ANAK DI BAWAH USIA 12 TAHUN KEPADA AYAH SEBAGAI BENTUK KESEHATAN MENTAL TERHADAP ANAK

Kholifatun Nur Mustofa¹

¹Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Salatiga

ofakholifatunm08@iainsalatiga.ac.id

Abstrak

Artikel ini mengkaji tentang hak asuh anak pasca suami dan istri bercerai. penelitian ini menelusuri aturan hukum mengenai ketentuan yang mengatur kebolehan ayah atau suami mendapatkan hak asuh anak yang masih berusia di bawah 12 tahun. Kemudian penulis menganalisa pertimbangan apa yang digunakan hakim dalam menetapkan ayah sebagai orang tua asuh pasca perceraian, serta mencari alasan mengapa hakim menganggap bahwa ayah mampu untuk merawat dan mengasuh anak di bawah usia 12 tahun. Penulis menggunakan pendekatan Prasangka Sosial untuk melihat apakah hak asuh anak yang jatuh kepada anak berkaitan dengan kesehatan mental untuk anak pasca perceraian. Penulis menemukan bahwa hak asuh anak di bawah 12 tahun bisa beralih kepada ayahnya dengan alasan sang ibu melalaikan pemenuhan terhadap anak. menjadi wanita karir misalnya. Alasan hakim mengalihkan hak asuh pasca perceraian anak usia 12 tahun adalah hakim menilai bahwa istri yang bekerja masuk dalam kategori melalaikan pemenuhan terhadap anak. Hakim mengungkapkan bahwa alasan tersebut bertujuan untuk menjaga kesehatan mental sang anak. Alasan lain yang menjadikan ibu kehilangan hak asuhnya adalah ia tidak mempunyai finansial yang mencukupi, sehingga hakim menimbang bahwa apabila sang anak di asuh oleh ibunya tidak mendapatkan pendidikan yang memadai dan kehidupan yang layak. Kenyataannya setelah diputuskannya perkara hak asuh anak, tidak sedikit suami atau ayah justru menitipkan kepada orang tuanya untuk mengasuh cucu. Sehingga tidak ada jaminan bagi anak untuk mendapatkan kehidupan yang layak ketika di asuh oleh ayahnya. Sehingga demi untuk kepentingan dan kebaikan anak, anak diperbolehkan memilih untuk mengikut ayah atau ibunya. Hal itu dilakukan supaya anak merasa nyaman dan aman demi untuk menjaga kesehatan mental anak pasca cerai.

Kata kunci: Kesehatan mental anak menjadi pertimbangan, Hak asuh anak pasca cerai

PENDAHULUAN

Hak asuh anak merupakan salah satu kasus yang sering diajukan oleh mantan suami atau mantan istri pasca bercerai. Hal itu seringkali menjadi konflik pasca perceraian. Karena terkadang suami atau istri yang melakukan talak atau gugat cerai ke pengadilan tidak menyertakan gugatan hak asuh anak. Atau mantan istri atau mantan suami sudah mengajukan gugatan perceraian dan hak asuh anak, namun hakim tidak menegaskan pengasuhan anak pasca cerai jatuh kepada ayah atau ibu.

Aturan yang tertuang dalam Undang-undang Perkawinan tidak secara spesifik mengatur tentang hak asuh anak pasca perceraian, namun lebih mengatur mengenai kewajiban orang tua terhadap anak, yaitu orang tua mempunyai kewajiban untuk



mendidik dan memelihara anak dengan baik. Hal itu dilakukan sampai anak tersebut sampai kawin atau berdiri sendiri. Mendidik dan memelihara anak masih terus menjadi kewajiban orang tua meskipun keduanya sudah bercerai atau berpisah satu sama lain. Aturan lebih detail mengenai hak asuh anak tertuang dalam Kompilasi Hukum Islam. Ibu mempunyai hak untuk memelihara dan mengasuh anak yang belum berusia 12 tahun. Apabila anak tersebut sudah berusia lebih dari 12 tahun atau *mumayiz* maka anak diperbolehkan untuk memilih antara memilih mengikuti ayah atau ibu. Sedangkan mengenai pembiayaan yang timbul dari hak asuh anak tersebut ditanggung oleh ayah.

Penelitian mengenai hak asuh anak pasca perceraian sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Dhiauddin dkk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hak asuh anak yang difokuskan pada Pengadilan Agama Medan. Ia menemukan bahwa Pengadilan Agama Medan mengabulkan hak asuh anak yang belum *mumayiz* jatuh kepada ayah dengan alasan karena ibu telah meninggal dunia. Penelitian lain yang fokus terhadap lembaga yang fokus menangani hak asuh anak. Penelitian yang dilakukan oleh Faizah mengungkapkan bahwa hak asuh anak merupakan problem yang diajukan oleh suami atau istri pasca bercerai. Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) merupakan salah satu lembaga yang berkecimpung dalam menangani kasus hak asuh anak pasca bercerai. Upaya yang dilakukan oleh LSM untuk mendampingi ibu mendapatkan hak asuh anak diantaranya yaitu mendampingi ibu melaporkan kasusnya kepada polres atau polsek, atau mendampingi ibu untuk melaporkan kasusnya ke P2TP2A, atau mempertemukan ibu dan anak untuk melakukan negosiasi terhadap kasus yang sedang ditangani. Pendampingan atau mewakili untuk menghadiri seorang ibu yang sedang menangani kasus di pengadilan. Kendala yang dihadapi oleh LSM dalam mendampingi kasus hak asuh anak ialah terkadang anak dan suami tidak diketahui keberandaannya.

Penelitian yang berkaitan dengan hak asuh anak di tulis oleh Erwin, ia menemukan bahwa kehadiran dan keterangan dari saksi memberikan pengaruh untuk memberikan hak asuh anak kepada ayah atau ibu. Selain saksi, hakim juga mempertimbangkan faktor psikologi ayah atau ibu dalam mengasuh anak. Hal tersebut membuah hakim menilai orang tua yang paling layak untuk mengasuh anak pasca perceraian. Reva Andriani juga melakukan penelitian di pengadilan, namun ia memfokuskan pada kasus hak asuh anak yang terjadi di Pengadilan Agama Malang, ia menemukan kasus anak pasca cerai yang masih berusia 1 tahun. Usia 1 tahun tersebut berarti masuk dalam kategori belum *mumayiz*. Anak yang belum *mumayiz* hak asuh akan jatuh kepada ibu. Putusan tersebut tertuang dalam Nomor Perkara 5657/Pdt.G/2020 di Pengadilan Agama Malang.

Penelitian-penelitian di atas merupakan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti terdahulu mengenai hak asuh anak. peneliti pertama menemukan bahwa hak asuh anak yang belum *mumayiz* bisa jatuh kepada ayah, alasan yang ditemukan karena ibu kandung si anak sudah meninggal. Oleh karena itu hakim mengabulkan hak asuh anak yang belum *mumayiz* tersebut jatuh kepada ayahnya. Sedangkan penelitian kedua mengungkapkan peran LSM dalam membantu ibu mendapatkan hak asuh anak, mulai dari mendampingi melaporkan kasusnya ke polres atau polsek



sampai mendampingi dan mewakili ibu di persidangan. Kemudian penelitian ketiga mengungkapkan bahwa pertimbangan hakim dalam memutuskan hak asuh anak dipengaruhi oleh keterangan saksi yang dihadirkan dalam persidangan. Hakim menentukan orang tua yang terbaik dari keduanya. Lalu penelitian keempat menemukan bahwa anak yang masih berusia 1 tahun masuk dalam kategori belum *mumayiz*. Oleh karena itu anak yang masih berusia 1 tahun tersebut hak asuh jatuh kepada ibu.

Perbedaan penelitian yang penulis lakukan ialah berfokus kepada hak asuh anak yang berada di bawah usia 12 tahun. Penulis memfokuskan pada pertimbangan hukum yang digunakan hakim untuk mengabulkan hak asuh anak yang belum *mumayiz* jatuh kepada ayah? Apakah alasan yang digunakan hakim untuk menguatkan argumennya bahwa ayah layak untuk mengasuh dan merawat anak yang masih belum *mumayiz*? selain itu penulis juga menelisik mengenai apakah ibu bekerja dianggap sebagai salah satu hambatan untuk menjadi pengasuh anak pasca bercerai? Penulis menggunakan putusan pengadilan mengenai hak asuh anak yang berada di bawah usia 12 tahun sebagai sumber data primer. Penulis mendapatkan putusan berkaitan dengan hak asuh anak melalui Badilag Mahkamah Agung Republik Indonesia. Sedangkan paper dan bacaan buku penulis pilih menjadi penguat argumen dalam penulisan penelitian ini.

METODE

Penelitian ini fokus mengkaji 3 putusan pengadilan yang berkaitan dengan anak yang belum *mumayiz* jatuh kepada ayah. Penulis mengkaji tentang pertimbangan hakim mengenai pemilihan orang tua asuh pasca bercerai, karena secara aturan, anak yang belum *mumayiz* atau di bawah 12 tahun mengikuti ibu. namun 3 kasus yang penulis temukan menunjukkan bahwa anak yang belum *mumayiz* ditetapkan mengikuti ayahnya. Penulis menggunakan teknik kualitatif untuk mengkaji dan menganalisa 3 putusan. Selain itu penulis melihat apakah ibu yang mempunyai pekerjaan menjadi penghalang menjadi ibu asuh pasca perceraian?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis membagi hasil dan pembahasan menjadi 2 sub bab tema yang berbeda, yaitu pertimbangan pemilihan hak asuh anak kepada bapak terhadap anak yang masih di bawah 12 tahun. Pembahasan selanjutnya membahas apakah ibu yang bekerja menjadi salah satu alasan hilangnya hak asuh anak yang belum *mumayiz*.

A. Hakim Memilih Bapak Sebagai Pengasuh Anak Belum *Mumayiz*

Anak dan harta merupakan hal yang biasanya diperebutkan oleh suami atau istri ketika bercerai. Pemilihan pihak yang dianggap berwenang untuk merawat dan menjaga anak merupakan masalah subjectif. Pasalnya satu kasus memiliki pertimbangan hukum dan putusan yang berbeda dengan gugatan yang lain. Perawatan, kenyamanan, kesejahteraan, kebahagiaan dan perhatian merupakan elemen yang penting untuk menjadi orang tua asuh pasca perceraian. Kenyamanan dan kesejahteraan misalnya, kedua aspek tersebut merupakan bagian dari upaya untuk mewujudkan prinsip kepentingan terbaik bagi anak.



Kepentingan terbaik untuk anak diatur dalam Undang-undang Perlindungan Anak. Aturan tersebut menegaskan bahwa setiap anak mempunyai hak mendapatkan pengasuhan oleh orang tuanya. Apabila terdapat aturan hukum yang sah untuk memisahkan salah satu pihak, maka hal tersebut bisa menjadi pertimbangan terakhir. Meskipun anak diasuh oleh salah satu pihak, namun pengasuhan, pemeliharaan dan pendidikan serta perlindungan tetap diberikan oleh orang tua kepada anak sesuai dengan kemampuan. Selain itu anak juga mendapatkan pembiayaan hidup dari orang tua. Pembiayaan dapat diajukan kepada pengadilan untuk menetapkan ayah untuk menghukum atau membebaskan ayah untuk memberikan nafkah kepada anak.

Hak asuh anak yang belum *mumayiz* memang tidak selalu jatuh kepada ibu. Hakim memerlukan pertimbangan yang kuat untuk menetapkan hak asuh anak yang belum *mumayiz* kepada ayah. Salah satu hal yang dapat dipertimbangkan oleh hakim adalah bahwa istri tidak mampu untuk memelihara anak dengan alasan memiliki cacat fisik atau menyakit. Penyumbatan saluran bilirubin dan gangguan hati misalnya. Hal tersebut dikuatkan dengan putusan Mahkamah Agung RI Nomor 102K/SIP/1973. Aturan tersebut intinya mengatur mengenai perwalian anak yang masih kecil, maka perwalian diutamakan kepada ibu kandung, kecuali ibu terbukti tidak mampu memeliharanya.

Alasan mengapa ibu kehilangan atau di pengasuhana anak di pindahkan ke pihak lain yang dianggap lebih mampu melakukan pengasuhan hak asuh anak yang masih *mumayiz* karena ibu kandung si anak sudah meninggal dunia, Ibu mempunyai perangai yang buruk, Ibu masih penjara dan ibu yang tidak bisa menjamin keselamatan jasmani dan rohani. Alasan tersebut digunakan oleh hakim Pengadilan Agama Negeri Jakarta Pusat sebagai pertimbangan untuk memberikan hak asuh tiga orang anak yang belum *mumayiz* kepada suami, karena istri dianggap mempunyai perangai buruk dan sedang dalam penjara. Istri yang melanggar hukum dan masuk penjara merupakan pertimbangan yang harus dilakukan karena kondisi ibu tidak memungkinkan untuk mengasuh anak.

Keputusan hakim mengenai hak asuh anak tentu diawali dari pertimbangan dari masing-masing kasus. Salah satunya yaitu mengutamakan kemanfaatan hukum untuk memberikan perlindungan hukum bagi anak. Oleh karena itu masing-masing hakim mempunyai pertimbangan sendiri untuk menetapkan hak asuh anak. terdapat tambahan pertimbangan yang kadang di pakai oleh hakim dalam menentukan hak asuh anak. Mulai dari usia anak, usia masing-masing pihak, pihak mana yang ingin bercerai serta kesehatan mental dari para pihak dan anak. Tambahan pertimbangan tersebut membuat hakim memutuskan untuk pengasuhan anak pasca bercerai adalah dirawat dan diasuh secara bersama-sama antara mantan suami dan mantan istri. Karena hak asuh anak yang dilakukan secara bersama-sama memiliki resiko lebih kecil dibandingkan dengan hak asuh yang dijatuhkan kepada salah satu pihak.

Hak asuh anak memang tidak selalu diajukan oleh suami atau istri. Adakalanya suami dan istri yang hendak bercerai memilih untuk mengasuh anak secara bersama-sama. Apabila ibu mempunyai lebih banyak waktu untuk menjaga dan mengasuh anak, maka ibu bisa dianggap sebagai wali utama. Kemudian ayah



memberikan tunjangan atau pembiayaan terhadap pendidikan dan kebutuhan anak kepada ibu sebagai wali utama. Ibu dan ayah memainkan peran penting dalam pengasuhan ini. Sebab pengasuhan orang tua terhadap anak dapat membentuk karakter dan kepribadian seorang anak. Hal tersebut diperlukan pemahaman dan pengasuhan yang baik mulai dari keluarga, supaya anak mempunyai karakter dan kepribadian yang positif.

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia 6-12 tahun umumnya terletak pada pertumbuhan fisik, emosional dan kognitif. Perkembangan tersebut tentu berpengaruh pada perkembangan anak pada masa yang akan datang. Perkembangan yang baik dipengaruhi oleh pengasuhan yang baik pula. Pola asuh orang tua serta memberikan gizi yang cukup untuk anak misalnya. Adanya pola asuh dan pendampingan orang tua yang baik menjadikan anak terhindar dari penyakit mental. Mulai usia 7 tahun, anak sudah bisa mendapatkan perkembangan otak mencapai ukuran orang dewasa. Kemudian saat usia 10-12 tahun, otak anak bisa berkembang untuk mengambil keputusan dan mulai berfikir logis. Perkembangan tersebut di nilai menjadi salah satu penyebab ketika seorang anak sudah berusia 12 tahun sudah diperbolehkan untuk memilih diasuh oleh ayah atau ibu.

B. Hak Asuh Ibu Bekerja Hilang Karena Di Anggap Tidak Mampu Memberikan Pengasuhan Terhadap Anak Belum *Mumayiz*

Kompilasi Hukum Islam mengatur mengenai hak asuh anak yang belum *mumayiz* diberikan kepada ibu. Apabila ibu telah meninggal maka hak asuh anak bisa digantikan oleh nenek dari garis ke atas pihak perempuan. Jika nenek tidak mampu, maka ayah menjadi opsi selanjutnya. Apabila anak sudah *mumayiz* maka ia diperbolehkan untuk memilih di asuh oleh ayah atau ibunya. Apabila pengadilan sudah menetapkan hak asuh nikah kepada salah satu pihak, namun pihak yang mendapatkan hak asuh anak dianggap tidak mampu mengasuh, maka pihak keluarga bisa mengajukan kepada pengadilan agama untuk memindahkan hak asuh anak.

Pengajuan perpindahan hak anak bisa diajukan oleh pihak lawan (suami atau istri) dengan alasan bahwa pihak tertentu dianggap tidak mampu mengasuh anak dengan baik. Pengajuan keberatan tentang putusan hakim dapat diajukan kepada pengadilan yang lebih tinggi. Misalnya suami mengajukan talak kepada istri ke Pengadilan Negeri Bali, serta pengajuan hak asuh anak. kemudian hakim mengabulkan cerai talak yang diajukan oleh suami. Hak asuh anak juga jatuh kepadanya, meskipun anaknya masih berusia 2 tahun. Istri merasa tidak terima dicerai dan tidak mendapatkan hak asuh anak yang masih 2 tahun. Langkah yang bisa dilakukan oleh istri ialah mengajukan banding ke Pengadilan Tinggi Bali karena merasa keputusan hakim terhadap dirinya tidak adil.

Istri mengajukan ke Pengadilan Tinggi Bali karena ia merasa tidak mengetahui bahwa suaminya telah mentalak dan memenangkan hak asuh atas anaknya yang masih berusia 2 tahun. Hakim Pengadilan Tinggi Bali justru memutuskan untuk menguatkan hukum di Pengadilan Negeri Bali. Keputusan hakim tersebut membuat istri penggugat mengajukan kasasi ke Mahkamah Agung. Kemudian hakim Mahkamah Agung memutuskan untuk menolak permohonan istri untuk



mendapatkan hak asuh anak usia 2 tahun. Penulis menemukan alasan ditolaknya hak asuh anak tersebut karena istri tersebut bekerja, sehingga anak 2 tahun tersebut diasuh oleh pengasuh. Selain itu penulis menemukan fakta yang tertuang dalam putusan bahwa semenjak suami mentalak, ia tidak pernah mendapatkan nafkah.

Pengasuh atau orang tua yang terlalu sibuk dengan pekerjaan serta mempunyai sedikit kesempatan mengasuh anak secara langsung dianggap tidak layak menjadi orang tua asuh karena dianggap bisa menelantarkan anak. Seorang *single mother* harus mempertahankan kelangsungan hidup dirinya dan anaknya setelah ia bercerai atau suaminya meninggal. Salah satu perbuatan yang dilakukan oleh *single mother* adalah bekerja. Pasalnya ketika *single mother* tidak bekerja, ia tidak bisa menghidupi dirinya dan anaknya sebagai bagian upaya bertahan hidup. Selain bekerja, *Single mother* juga dituntut untuk bisa memberikan kasih sayang dan membagi waktu untuk anaknya. Orang tua yang kurang memiliki cukup waktu untuk mendampingi belajar atau memberikan perhatian kepada anak memang menjadi salah satu penyebab timbulnya kesedihan, gangguan kecemasan, kesepian.

Perhatian dan waktu luang yang diberikan orang tua terhadap anak memang menjadi problematis. Pasalnya prasangka sosial terhadap *Single mother* yang bekerja seringkali muncul karena dianggap melalaikan tanggungjawab. Sehingga ibu bekerja terhalang untuk mendapatkan hak asuh anak dengan alasan *Single mother* tersebut bekerja. Prasangka tersebut awalnya muncul sebagai sikap dan perasaan negatif terhadap golongan-golongan tertentu, lambat laun tindakan tersebut menjadi tindakan diskriminatif yang merugikan orang yang hanya karena kebetulan termasuk dari golongan yang diprasangkakan tersebut.

Prasangka tidak bisa memberikan waktu dan perhatian kepada anak kepada *single mother* yang bekerja membuatnya kehilangan hak asuh anak. Oleh karena itu hakim terkadang memberikan pengasuhan kepada ayah karena menganggap ibu sibuk mencari nafkah atau bekerja. Pandangan masyarakat tersebut dipengaruhi oleh pembagian peran maupun pembagian tugas rumah tangga. Masyarakat seringkali cenderung memposisikan istri dalam ranah domestik yaitu menjadi ibu rumah tangga.

Peran orang tua tunggal mempunyai tanggung jawab yang besar, karena ayah atau ibu yang diberikan hak untuk mengasuh anak yang belum *mumayiz* perlu menyediakan kebutuhan sehari-hari, kebutuhan sekolah hingga kebutuhan masa depan anak. Supaya anak mendapatkan pemenuhan yang baik, maka ayah diberikan tanggungjawab untuk memberikan nafkah serta biaya pendidikan kepada anak. Apabila ternyata ayah diberikan hak asuh anak pasca bercerai, maka ayah tidak hanya memberikan nafkah kepada anak, namun juga memberikan waktu, tenaga dan perhatiannya terhadap anak. Meskipun nyatanya ketika ayah bekerja, anak yang belum *mumayiz* dititipkan kepada anggota keluarga di dekat rumahnya.

Kepentingan anak merupakan hak yang penting dalam mempertimbangkan hak asuh anak, namun tak sedikit justru kepentingan anak pasca cerai menjadi terabaikan karena ibu dan bapaknya masih berseteru berkaitan dengan hak asuh anak. Hal tersebut dilakukan supaya salah satu pihak memenangkan hak asuh atas anaknya. Memberikan pengasuhan dan memberikan nafkah serta perawatan anak



pasca perceraian merupakan hal yang wajib dilakukan oleh ayah maupun ibu. karena apabila hal tersebut tidak dilakukan, maka akan membahayakan.

Akibat yang timbul pasca perceraian ibu dan bapak tetap mempunyai kewajiban untuk mendidik dan memelihara anak. Hal itu dilakukan atas dasar kepentingan untuk anak. Adapun pembiayaan yang timbul dari pemenuhan kewajiban, pembiayaan hidup dan pendidikan ditanggung kepada bapak. Namun jika dirasa bapak tidak dapat memenuhi kewajiban nafkah di atas, maka hakim dapat memberikan penetapan kepada ibu untuk ikut memikul tanggung jawab pembiayaan terhadap anak.

SIMPULAN

Hak asuh anak pasca perceraian yang diajukan oleh mantan suami maupun mantan istri merupakan permasalahan yang dilematis. Pasalnya permohonan hak asuh anak terkadang diajukan karena adanya ego dari salah satu pihak. Dampak perebutan hak asuh anak ini berimbas kepada anak, sebab pertikaian perebutan hak asuh anak dilakukan di depan anak itu sendiri. Problem hak asuh anak tidak hanya berhenti sampai di situ. Bila salah satu pihak merasa dirugikan atas keputusan hakim mengenai hak asuh anak, pihak yang dirugikan tersebut melakukan banding ke Pengadilan Tinggi, bahkan sampai mengajukan kasasi ke Mahkamah Agung. Penulis menemukan bahwa hak asuh anak belum *mumayiz* memang tidak selalu jatuh kepada ibu, adakalanya hak asuh anak yang belum *mumayiz* tersebut jatuh kepada ayah atau mantan suami karena alasan tertentu.

Penulis menelusuri melalui putusan pengadilan tingkat pertama hingga kasasi (Mahkamah Agung). Penulis mengklasifikasikan menjadi 2. *Pertama*, hak asuh anak yang diajukan tidak diputuskan secara detail, sehingga putusan yang dikeluarkan oleh hakim tidak menjelaskan secara detail hak asuh anak yang belum *mumayiz* jatuh kepada siapa. *Kedua*, hakim memutuskan memilih ayah sebagai orang tua asuh pasca perceraian adalah karena ibu dipenjara, ibu mempunyai penyakit kejiwaan dan ibu bekerja. Alasan ibu dipenjara dan ibu mempunyai kelainan jiwa dapat dibenarkan karena dua alasan tersebut merupakan penghalang ibu untuk mendapatkan hak asuh anak. Sedangkan alasan ibu bekerja tidak spesifik diatur. Hakim berpendapat bahwa ibu bekerja disinyalir tidak dapat memberikan banyak waktu dan perhatian kepada anak, bahkan ibu dianggap melalaikan tanggung jawab sebagai ibu. Prasangka sosial juga menjadi salah satu penghambat ibu bekerja mendapatkan hak asuh anak, karena pekerjaan yang dilakukan oleh ibu menjadi berkurangnya kesehatan mental pada anak. Tidak ada jaminan bahwa anak yang belum *mumayiz* diasuh oleh ayah akan mendapatkan perhatian dan pengasuhan yang lebih baik. Pasalnya anak yang diasuh oleh ayah yang bekerja, terkadang ditiptikan oleh anggota keluarga terdekat. Meskipun demikian hakim berusaha memberikan jalan keluar untuk memberikan "kepentingan terbaik" untuk anak.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, Erni, Faizal Kurniawan, and Rizky Amalia. "Legal Protection for Children



- as a Result of Transnational Marriage Dissolution in Indonesian Marriage Law," 2020. <https://doi.org/10.5220/0010052402630267>.
- Agung, Mahkamah. Hak Asuh Anak Mahkamah Agung Nomor 1859 K/Pdt/2018_Bali (2018).
- Ali, Alizah, Qahar Awaka, Noraini Ismail, Rohani Jangga, And, and Siti Zarih Sofiah Abu Bakar. "Guardianship and Custody of Divorced Couple's Children: Welfare of The Children or Best Interest of The Child, A Comparison Study Between Malaysia and Indonesia." *Insight Journal Published by UiTM Cawangan Johor, Malaysia* 5.
- Astuti, Denny. "Keterlibatan Pengasuhan Ayah Sebagai Orang Tua Tunggal Dengan Anak Perempuannya Setelah Terjadinya Perceraian (Studi Kasus Komunikasi Antarpribadi Di Desa Kwangsan, Kecamatan Jumapolo)." *Komuniti : Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi* 8, no. 1 (2017). <https://doi.org/10.23917/komuniti.v8i1.2930>.
- Braver, Sanford L., and Ashley M. Votruba. "Does Joint Physical Custody 'Cause' Children's Better Outcomes?" *Journal of Divorce and Remarriage* 59, no. 5 2018.. <https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1454203>.
- Denpasar, Pengadilan Negeri. Hak Asuh Anak Nomor 640/Pdt.G/2016/PN.Dps 2016.
- Efendi, Zulfan. "Pelaksanaan Eksekusi Hak Asuh Anak (Hadhanah) Terhadap Isteri Yang Murtad Dalam Perkara Nomor: 398/P.Dt.G/2013/PA.Pbr Di Pengadilan Agama Pekanbaru)." *Teraju* 2, no. 01 2020. <https://doi.org/10.35961/teraju.v2i01.62>.
- Faizah, Rizkal, Mansari, and Zahrul Fatahillah. "Peran Lembaga Swadaya Masyarakat Dalam Penyelesaian Hak Asuh Anak Pasca Perceraian Di Banda Aceh." *Journal of Islamic Law* 3, no. 1 2021.
- Fariani Eka, Riyaldi Muhammad & Furda Yani. "AL-AHKAM : Jurnal Syari'ah Dan Peradilan Islam Vol 1 No. 2 Tahun 2021." *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Minat Masyarakat Menabung Di Bank Syariah Indonesia* 1, no. 2 2021.
- Garcia-Moran, Eva M. "Differential Fecundity and Child Custody." *Journal of Economic Dynamics and Control* 90 2018. <https://doi.org/10.1016/j.jedc.2018.02.007>.
- Gerungan *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Adimata 2010.
- Indonesia, Mahkamah Agung Republik. Pengadilan Tinggi Bali Nomor 123/Pdt.G/2017/PT.DPS (n.d.).
- Jakarta Pusat, Pengadilan Agama Negeri. Hak Asuh Anak Pengadilan Negeri Jakarta Pusat Nomor 66/Pdt.P/2014/PN.Jkt.Pst (2014).
- Kementrian Agama RI. *Kompilasi Hukum Islam Di Indonesia*, 2018.
- Khoirur Rofiq, M. "Pemberian Hak Asuh Anak Dalam Perceraian Karena Peralihan



- Agama (Murtad).” *Journal of Islamic Studies and Humanities* 6, no. 2 2021.
<https://doi.org/10.21580/jish.v6i2.8171>.
- “Kompilasi Hukum Islam,” 2001.
- Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan Tahun 1974.
- Retno Suminar, Dewi, and Hamidah. “Membangun Kesehatan Mental Anak Usia Dini Dengan Pengasuhan Positif.” *Indonesia Berdaya* 2, no. 1 2021.
<https://doi.org/10.47679/ib.202175>.
- Reva, Andriani, Bastomi Ahmad, and Paramita Pinastika Prajna. “Tinjauan Yuridis Hak Asuh Anak Dibawah Umur Dalam Perkara Nomor 5657/Pdt.G/2020 Di Pengadilan Agama Kabupaten Malang.” *DINAMIKA* 27 (2021).
- Syahrudin, Erwin, Huda Misbahul, and Fauzi Akhmad. “Ratio Decidendi Pada Hak Asuh Anak Akibat Perceraian Menurut Ketentuan Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 Tentang Perkawinan Dan Kompilasi Hukum Islam.” *PALAR (Pakuan Law Review)* 07 2021.
- Tanjung, Dhiauddin, Mhd Yadi Harahap, and Fadlan Fuadi. “Penyelesaian Sengketa Hak Asuh Anak Melalui Putusan Pengadilan Agama Medan (Studi Analisis Terhadap Kompilasi Hukum Islam).” *Al-Mashlahah: Jurnal Hukum Islam Dan Pranata Sosial Islam* 105 2019..
<https://doi.org/10.30868/am.v9i02.2060>.
- Tinambunan, Desnawaty, Nadia Agniaty, Yessica Ekayuni, and Angela Oktavia Suryani. “Persoalan Perkembangan Dan Kesehatan Mental Anak Usia 6-12 Tahun Pada Masa Pandemi COVID-19: Analisis Hasil-Hasil Penelitian Lintas Budaya.” *Unusia Conference* 01, no. 01 2021.
- Tjandi, A A S, A Kasim, and A Heridah. “Kedudukan Hak Asuh Anak Akibat Cerai Hidup.” *Jurnal Litigasi Amsir* 9 (2022): 163–71.
<http://journalstih.amsir.ac.id/index.php/julia/article/view/78%0Ahttp://journalstih.amsir.ac.id/index.php/julia/article/download/78/64>.
- “Undang - Undang Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang – Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak.” *UU Perlindungan Anak*, 2014, 48.
<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38723/uu-no-35-tahun-2014>.
- Utami, Nofrianti Putri, and Silfia Hanani. “Kebertahanan Perempuan Simalanggang Menjadi Single Mother.” *Turast: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian* 6, no. 1 2018..
<https://doi.org/10.15548/turast.v6i1.683>.
- Yuliana Nur Yumna S, Luthfita. “Dasar Hukum Pertimbangan Hakim Dalam Menetapkan Hak Asuh Anak Dibawah Umur Pada Suami Akibat Perceraian (Studi Putusan Nomor 12/Pdt.G/2018/PN/Skt).” *Privat Law Volume* 9 2021.



MENGAPA AKU INGIN PERGI: FAKTOR PENDORONG PEREMPUAN KABUPATEN INDRAMAYU BEKERJA KE LUAR NEGERI

Siti Muslimah¹, Unika Prihatsanti²

^{1,2} Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

Simah2374@gmail.com

Abstract

Labor feminization is the main factor to grow the family economy in prosperous life. Indramayu Regency is the district with the highest number of TKW 23,360 among other regencies. This study aims are to explore the driving factors and psychological factors of women working in the country. A total of 97 female workers participated in this study (mean age = 30.46 years, SD = 5.85) by answering questions distributed through social media and messaging applications. Thematic data analysis and frequency distribution used for data research. The result showed that the reason why TKW works is mainly for economic reasons, namely in addition to meeting the needs of the present, there is a desire to plan for a better life in the future.

Keywords: TKW psychology, benefits, migrant workers

Abstrak

Feminisasi tenaga kerja menjadi faktor utama untuk menumbuhkan perekonomian keluarga dalam mensejahterakan kehidupan. Kabupaten Indramayu merupakan kabupaten dengan jumlah TKW terbanyak 23.360 diantara kabupaten yang lain. Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi faktor pendorong dan faktor psikologis wanita bekerja di luar negeri. Sebanyak 97 orang pekerja wanita berpartisipasi pada penelitian ini (usia rata-rata = 30,46 Tahun, SD = 5,85) dengan menjawab pertanyaan kuesioner yang didistribusikan melalui sosial media dan aplikasi pesan. Analisis data tematik dan sebaran frekuensi digunakan untuk memetakan data penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alasan TKW bekerja mayoritas karena alasan ekonomi, yaitu selain berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan masa sekarang terdapat keinginan untuk merencanakan kehidupan yang lebih baik dimasa depan.

Kata kunci: Psikologis TKW, keuntungan, pekerja migran.

PENDAHULUAN

Penelitian tentang Tenaga Kerja Indonesia khususnya untuk wanita menarik perhatian peneliti dari berbagai peristiwa yang terjadi di masyarakat. Pekerja migran merupakan sebutan bagi orang-orang Indonesia yang bekerja bukan di negara sendiri dalam hal mencari uang untuk sanak saudara di negara asal dalam jangka waktu yang cukup lama dengan menerima gaji yang lebih besar. Namun, pekerja migran perempuan seringkali dikonotasikan negatif sebagai buruh maupun pembantu.



Istilah pekerja migran seringkali disebut Tenaga Kerja Wanita (TKW) (Yolanda, 2020). Peristiwa Feminisasi pekerja migran telah menduduki perempuan pada urutan pertama dalam keluarga (Setiadi, 2020). Menurut Moghadam (2013), feminisasi ketiadaan dalam mendapatkan uang (pekerjaan) adalah melonjaknya populasi perempuan yang hidup di bawah garis kemiskinan secara berkala. Feminisasi kemiskinan dapat diartikan sebagai bentuk hilangnya mata pencaharian yang dialami pada perempuan yang telah berkeluarga dan memiliki keturunan, bercerai sebagai kepala keluarga maupun perempuan lajang berperan menjadi tulang punggung keluarga dengan ekonomi rendah (Wahyudi, 2020). Tenaga Kerja Wanita dapat mengembangkan keuangan pada keluarga migran, seperti membantu memenuhi keperluan hidup (sandang, pangan dan papan), memperbaiki rumah yang rusak (kurang layak ditempati), mengembangkan pendapatan, memperbanyak bisnis, mempersiapkan biaya perawatan sakit di masa yang akan datang, serta menjangkau kebutuhan sekolah. Pekerja perempuan bekerja di bidang non-formal merupakan aset terpenting dalam meningkatkan pendapatan keluarga migran. Pendapatan mereka ketika bekerja dimanfaatkan untuk keperluan biaya hidup sehari-hari (Hazani, dkk, 2019). Tahun periode 2017 hingga 2019, data pekerja migran di provinsi Jawa Barat khususnya Kabupaten Indramayu mengalami kenaikan dari 17.658 hingga 23.360. Pada tahun 2019, Berdasarkan jenis kelamin, provinsi Jawa Barat pada wanita yang bekerja sebagai TKI lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu 47.613 dan perempuan 10.344. Sedangkan, berdasar jumlah data pekerja migran Indonesia di provinsi Jawa Barat menurut status perkawinan pada tahun 2019 sebanyak 27.398 memiliki status menikah, sedangkan belum menikah sebanyak 16.515 dan bercerai sebanyak 14.044, pekerjaan yang paling banyak adalah sebagai pengasuh lansia atau *caregiver* pekerja rumah tangga atau *domestic worker* sebanyak 19.275 dan 19.040 (BNP2TKI, 2019).

Menurut Mastur (2017) percepatan arus mobilitas Tenaga Kerja Wanita (TKW) dari Indonesia menerbangkan ke luar negeri hampir seluruh usia produktif kerja. Keberhasilan tersebut turut menambah pertumbuhan sosial ekonomi keluarga, namun hal itu dapat meningkatkan kinerja wanita untuk bersandar bekerja menjadi TKW. Hal tersebut didukung dengan mudahnya kriteria pada Tenaga Kerja Wanita, yaitu usia paling rendah 18 tahun, memiliki potensi yang baik, sehat jasmani dan rohani, teridentifikasi dan mempunyai nomor kepesertaan jaminan sosial. Meskipun jalan yang ditempuh memiliki resiko tinggi dalam memperoleh pekerjaan dalam memenuhi prioritas kebutuhan hidup keluarganya (BP2MI, 2021).

Fenomena pekerja perempuan ke luar negeri menunjukkan adanya berbagai alasan mengapa wanita bekerja di luar negeri, yaitu perpindahan peran wanita yang awalnya seorang istri bersandar terhadap suami, kini berganti menjadi pencari mata pencaharian utama untuk menolong desakan perekonomian keluarga yang sangat beresiko. Resiko tersebut yaitu meninggalkan anak apalagi dengan usia yang masih balita tanpa adanya jaminan perlindungan dan perawatan setengah dari anak-anak mereka dijamin kehilangan hak dasarnya untuk menerima ASI yang harganya tidak dapat digantikan oleh produk susu komersial, cinta dan kasih sayang ibu bahkan kekayaan sebanyak apapun itu (Anshor, 2017). Di masa sulit dalam



mencari uang yaitu untuk bekerja, manfaat tabungan non fisik bagi seseorang menjadi TKW seharusnya untuk memenuhi kebutuhan makan dan biaya lain dengan kalkulasi jumlah anggota keluarga, tidak dipungkiri istri dapat menolong meringankan beban suami sebagai kepala rumah tangga yang bertanggung jawab terhadap keluarganya serta berusaha untuk mendanai biaya pendidikan anak hingga mampu menyelesaikan sekolahnya, sehingga suatu saat anak maupun anggota keluarga lain dapat memperoleh kehidupan yang lebih layak. Maksud dari migrasi bagi seorang TKW yaitu lebih mengutamakan di tabungan non fisik dan biaya terhadap kemajuan bisnis keluarga. Ekonomi merupakan faktor dasar bagi TKW ditunjukkan dengan semakin meningkatnya kebutuhan dalam pemenuhan beban keluarga. Gaji yang diperoleh ketika bekerja di negara asal sebelum menjadi TKW sangat kecil dan kurang mencukupi untuk membiayai keperluan hidup baik pribadi maupun keluarga, sehingga termotivasi seseorang untuk bekerja menjadi TKW (Waluyo, 2018).

Kedua, seorang wanita mengambil keputusan menjadi TKW disebabkan oleh kebutuhan ekonomi yang mendesak. Kepergiannya kurang didukung oleh suami dan keluarga lain namun keinginannya kuat menjadi TKW meskipun suami tidak menyetujuinya, sehingga berdampak terhadap kehancuran hubungan rumah tangga itu sendiri. Kehancuran tersebut ditimbulkan karena adanya prasangka buruk dari suami yaitu merasa suami sudah tidak dihormati lagi oleh istrinya atau suami berfikir bahwa harga dirinya sebagai kepala rumah tangga sudah diabaikan, perintah maupun perkataan suami dihiraukan, mengakibatkan banyaknya seorang suami menumpahkan kemarahannya dengan cara menggunakan waktunya untuk bercinta kembali dengan wanita lain, bersenang-senang dengan membeli barang yang kurang bermanfaat. Faktor perceraian pada TKW adalah rendahnya pendapatan yang kurang mampu memenuhi kebutuhan hidup, hilangnya tanggung jawab, komunikasi antar pasangan yang kurang harmonis, masuknya keterlibatan dari keluarga salah satu pasangan dan faktor setidak-setiaan antar pasangan (Santoso, 2021).

Faktor ketiga yaitu: Kondisi wilayah yang kurang mendapatkan perhatian dari pemerintah yaitu dalam hal kurangnya lapangan pekerjaan yang menjangkau ke pelosok desa dan juga rendahnya gaji yang diperoleh oleh masyarakat setempat. Adanya dorongan dari tetangga, Lembaga yang terkait, saudara, dan kerabat Tenaga Kerja Wanita yang mendahului bekerja ke luar negeri, serta melihat dari keadaan TKW yang telah bekerja di luar negeri lebih menghasilkan jika dibandingkan dengan kondisi seseorang yang bekerja di wilayah asal. Istri berani serta rela berkorban meninggalkan anak dan suami untuk merubah keadaan dan meningkatkan derajat keluarga di masyarakat dengan mengabdikan diri di negara orang lain. Pendapatan yang diperoleh dari pekerjaan tersebut, TKW kirimkan ke keluarga untuk membayar hutang, menabung di bank, membeli tanah, membangun bisnis, memenuhi kebutuhan pangan, seperti: sandang, pangan, pendidikan, kesehatan, infrastruktur pembangunan rumah dan lain-lain (Anggraini, dkk, 2020).

Faktor keempat yaitu timbulnya pengangguran baru sebagai akibat kurangnya lapangan pekerjaan yang ada. Hal tersebut menjadikan wanita berbondong-bondong untuk mencari keuntungan bekerja di negara lain (Suryadi, 2018). Kelima,



saat ini pendidikan yaitu suatu fasilitas utama, dimana hal tersebut memiliki peranan penting. Masa sekarang, orang berkompetisi untuk memperoleh gelar sekolah setinggi mungkin, namun, disisi lain terdapat beberapa orang tidak dapat meraih pendidikan secara penuh, baik ditingkat dasar maupun ke tingkat yang lebih tinggi. Selain itu juga, sebagian keluarga yang sudah mendapatkan pendidikan sekolah, hingga akhirnya berhenti belajar juga. Terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan anak tidak sekolah hingga putus sekolah seperti terhalangnya dana sekolah karena susah mencari uang untuk membayar kebutuhan peralatan belajar, kurangnya pemerataan biaya pendidikan gratis yang memadai untuk kalangan kebawah, adanya faktor lingkungan (pergaulan), kurangnya motivasi, keinginan dan kekuatan untuk mendapatkan pendidikan wajib dari tingkat Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) anak dikarenakan stigma yang didapatkan oleh keluarga, teman maupun tetangga tentang keuangan di keluarga (Jonie, 2017).

Pada periode januari 2019-2021 saat terjadinya pandemi covid-19, TKI kota Indramayu terjadi penurunan angka, yaitu sebanyak 2049 menurun hingga 466. Namun demikian jumlah tersebut tetap merupakan jumlah terbesar diantara kota-kota lain. Hal tersebut diprediksikan terjadi karena adanya pembatasan pergerakan masyarakat akibat pandemi. Negara terbanyak yang menjadi acuan pekerja migran adalah Hongkong sebanyak kurang lebih 4000 hingga 7000 (BP2MI, 2021).

Hal tersebut berdampak pada terpisahnya anggota keluarga, karena istri harus pergi bekerja ke luar negeri sedangkan pasangannya suami harus tinggal di tempat asal untuk menjaga anak-anak dan keluarga. Hal ini tentu akan berimplikasi baik secara sosial, pendidikan, kesehatan, budaya dan ekonomi terhadap keluarga yang ditinggalkan oleh para Tenaga Kerja Wanita. Ciri khas TKW yang bekerja di luar negeri adalah meninggalkan pasangan dan anak-anaknya di tempat asal, dan pada waktu tertentu tenaga kerja Indonesia tersebut akan pulang kampung untuk kembali pada keluarganya, biasanya pada saat lebaran seperti hari raya Idul Fitri bagi TKW beragama Islam (Marini, dkk, 2019).

Timbulnya masalah ketika istri bekerja sebagai Tenaga Kerja Wanita (TKW) mengakibatkan hubungan komunikasi tidak berjalan secara intens, berkurang bahkan hilangnya perhatian ibu terhadap anak, ibu kurang mengetahui kegiatan anak sehari-hari, tidak adanya pengaduan dari anak terhadap masalah yang terjadi dilingkungan sekolah maupun rumah, menimbulkan anak kurang mendapatkan cinta dan kasih sayang sepenuhnya dari figure seorang ibu, anak merasa putus asa, canggung serta enggan meminta bantuan terhadapnya dikarenakan jarak yang memisahkan keduanya. Untuk menghubungkan anak tetap dalam penjagaan dan pengawasan, maka kewajiban dan tanggung jawab dalam mendidik, merawat tumbuh kembang anak dan membesarkannya diserahkan kepada keluarga inti seperti ayah, paman, bibi, nenek maupun kakek. Kurangnya perhatian membuat kesalahan pola komunikasi terhadap anak dapat mengakibatkan pribadi anak yang menyimpang seperti anak tidak mau mendengarkan perkataan orang tua maupun saudara yang lainnya, anak suka meminta uang kepada orang lain, terlibat dalam pergaulan bebas, mencuri, bolos sekolah, narkoba, dan perilaku menyimpang lainnya. Sedangkan pola komunikasi antara suami dengan istri yang tidak terjalin



secara baik dan terarah, dapat memunculkan berbagai keributan di dalam hubungan keluarga seperti tidak saling percaya, terjadinya perselingkuhan, istri tidak dianggap oleh suami, pertengkaran yang terus menerus terjadi hingga perceraian (Djuwitaningsih, 2018).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis mengenai feminisasi tenaga kerja perempuan. Keadaan Psikologis perempuan TKW, pertimbangan perempuan bekerja sebagai TKW, tujuan menjadi TKW dan mengkaji lebih jauh mengenai faktor pendorong TKW.

METODE

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah Tenaga Kerja Wanita (TKW), yaitu wanita yang bekerja di negara orang lain. Pengetahuan tentang informasi ini masih terbatas mendorong peneliti untuk menyebarkan kuesioner pertanyaan terbuka yang diberikan pada TKW yang bekerja di luar negeri baik yang menjadi mantan maupun yang masih bekerja di Negara orang lain. Secara sukarela 97 orang TKW terlibat pada penelitian ini dengan mengisi *inform consent statement* atas keterlibatan mereka pada penelitian ini dan penggunaan data untuk publikasi.

Tabel 1.
Data Diskriptif Partisipan (N=97)

Variable	N (%)
Usia	
17-25 Tahun	18 (18,5%)
26-35 Tahun	64 (65,8%)
36-45 Tahun	14 (14,5%)
46-55 Tahun	1 (1,1%)
Status	
Lajang	28 (28,9%)
Janda	13 (13,4%)
Menikah	56 (57,7%)
Latar Belakang Pendidikan	
SD	23 (23,7%)
SMP	30 (30,9%)
SMA	41 (42,3%)
D3	1 (1,1%)
S1	2 (2,1%)
Status Jumlah anak	
Belum memiliki anak	32 (33,2%)
Memiliki anak 1	28 (28,9%)
Memiliki anak 2	28 (28,9%)
Memiliki anak lebih dari 2	9 (9,3%)



Tabel 1 menunjukkan partisipan pada tahap masa dewasa akhir lebih banyak yaitu sebesar 64,8% dibandingkan dengan umur yang lainnya. Berdasarkan status perkawinan, mayoritas sudah menikah 57,7% dari 97 tenaga kerja wanita di Indramayu. Disisi lain, latar belakang pendidikan yang paling banyak adalah tingkat SMA yaitu 42,3%, diikuti dengan pendidikan SD 23,7% dan SMP 30,9%. Sementara itu mayoritas tenaga kerja wanita yang belum memiliki anak sebanyak 33,2%.

Data dikumpulkan dengan memberikan pertanyaan terbuka untuk diisi oleh partisipan penelitian. Lembar penelitian ini dibuat dalam format *googleform* untuk dapat diisi secara online untuk mendapatkan partisipan dengan jangkauan yang lebih luas. Form penelitian didistribusikan secara online melalui sosial media. Pada lembar pertama, peneliti menyertakan *inform consent* yang menyatakan kesediaan peserta untuk berpartisipasi dalam penelitian dan persetujuan hasil penelitian untuk dipublikasikan. Partisipan harus mengisi lembar ini untuk dapat melanjutkan menjawab pertanyaan pada lembar berikutnya. Satu orang yang menyatakan keberatan pada publikasi data tidak diikutsertakan pada proses analisis.

Kepada partisipan ditanyakan "Apakah faktor TKW?" Pertimbangan apa yang membuat TKW bekerja di negara orang lain?" Apa tujuan menjadi TKW?" Keuntungan apa yang didapatkan?" Kesejahteraan apa yang didapatkan TKW?" Apa yang dirasakan TKW saat bekerja di luar negeri?" Keterampilan teknis apa yang dimiliki TKW?" Negara apa yang dituju?

Analisis data menggunakan perhitungan kuesioner dengan mendeskripsikan hasil persentase bagan maupun *bar chart* yang ada di *google form*. Jawaban partisipan diketikkan pada file excel. Pengkodean atas data dilakukan dan dikumpulkan dalam kategori yang relevan, untuk dipetakan menjadi tema utama untuk menjawab pertanyaan penelitian. Kode, kategori dan tema dibahas bersama tim peneliti hingga tercapai kesepakatan tentang tema tersebut. Frekuensi dan presentase partisipan yang menyebutkan tema dihitung serta dicatat.

HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, hasil penelitian ini dikelompokkan berdasarkan jawaban partisipan penelitian sebagai berikut:

a. Gambaran penghasilan

Tenaga kerja wanita mendapatkan penghasilan kerja sebelum berangkat ke luar negeri bagi yang sudah menikah, janda maupun lajang. Tingginya Upah Minimum Kabupaten (UMK) di Kota Indramayu tahun 2021 yaitu nilai yang paling besar jika dibandingkan dengan kota di wilayah III Cirebon. Berdasarkan Surat Keputusan Gubernur Jawa Barat Nomor 561/Kep.774-Yanbangsos/2020 tentang Upah Minimum Kabupaten/Kota di Daerah Provinsi Jawa Barat tanggal 21 November 2020 ditetapkan UMK Kabupaten Indramayu tahun 2021 sebesar Rp2.373.073,46. Kenaikan UMK ini merupakan komitmen Pemkab Indramayu untuk terus meningkatkan taraf hidup masyarakat yang disesuaikan dengan kebutuhan hidup layak (KHL). Penetapan UMK tersebut



sebelumnya telah dilakukan perundingan antara pemerintah, pengusaha, dan serikat pekerja. (Disnaker Indramayu, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas pekerja buruh di wilayah indramayu adalah 34% penghasilan dibawah satu juta, 27,8% kurang dari lima ratus ribu, bahkan terdapat 14,4% buruh adalah memiliki penghasilan seratus ribu. Hal tersebut menunjukkan bahwa penghasilan buruh yang didapatkan masih sangat kurang dibawah UMK, mengakibatkan tingginya keinginan dan minat seseorang untuk menjadi TKW dengan memiliki penghasilan di atas rata-rata dalam menunjang kesejahteraan perekonomian keluarga.

b. Negara Tujuan & Aktivitas Pekerjaan.

Tenaga kerja wanita di Wilayah Indramayu dominan bekerja lama yaitu lebih dari dua tahun sebanyak 69 orang (71,1%). Menariknya, TKW dengan persentase 41,2% tersebut bekerja hanya 1x berangkat artinya bahwa mereka hanya bekerja di satu negara tujuan. Negara yang menjadi tujuan TKW bekerja menurut data BP2MI (bp2mi.go.id) terbanyak adalah Taiwan, United Arab Emirates, dan Singapura. Hal tersebut sesuai dengan data penelitian ini yang menunjukkan bahwa negara tujuan responden adalah Arab Saudi (UAE), Taiwan, dan Singapura. Data selengkapnya pada tabel 2.

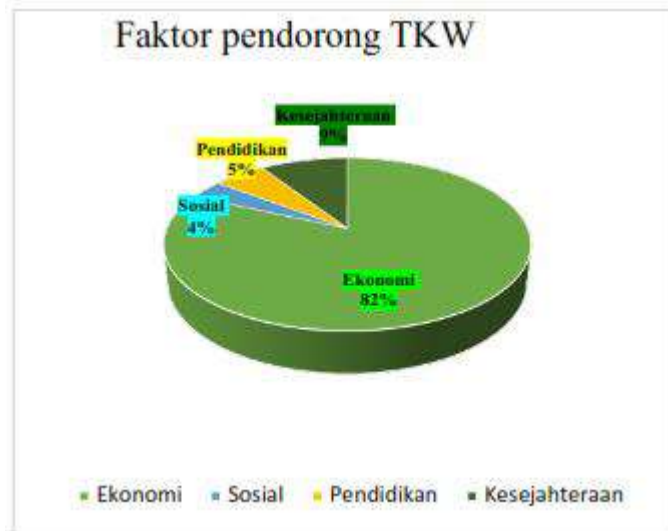
Tabel 2.
Negara Tujuan TKW

Negara Tujuan	Jumlah	%
Singapura	14	14,7%
Hongkong	9	9,5%
Korea	1	1,1%
Jepang	5	5,3%
Taiwan	21	22,1%
Arab Saudi	22	23,2%
Qatar	4	4,2%
Malaysia	5	5,3%
Dubai	2	2,1%
Abu Dubai	4	4,2%
Kuwait	6	6,4%
Australia	1	1,1%
Oman	1	1,1%

Berdasarkan data survei diperoleh gambaran bahwa pekerjaan TKW lebih banyak sebagai ART (Asisten Rumah Tangga) memiliki presentase 60,8%, jumlah tersebut hampir sama dengan pekerjaan mengasuh anak maupun lansia 49,5%. Namun berdasarkan survei pekerjaan tersebut tidak hanya dikerjakan

satu macam pekerjaan, namun TKW mengerjakan semua pekerjaan seperti menjadi ART, mangasuh anak atau lansia, memasak bahkan berkebun.

c. Faktor Pendorong Tenaga Kerja Wanita



Gambar 1. Faktor pendorong TKW

Keinginan serta harapan Tenaga Kerja Wanita adalah dapat merubah kehidupan mereka bersama keluarganya. Menurut mereka faktor ekonomi yang membuatnya ingin melakukan tindakan menjadi buruh di negara orang lain, hal tersebut dibuktikan berdasarkan data penelitian adalah 82%. Disisi lain pertimbangan TKW bekerja ke luar negeri salah satunya adalah untuk memenuhi dan mempersiapkan kebutuhan dimasa depan dengan persentase yaitu 66%. Bukan hanya itu, para TKW mempertimbangkan dirinya bahwa mereka masih memiliki kesehatan dan kekuatan yang baik untuk bekerja sebaik mungkin. Tak lain hal tujuan TKW adalah untuk membantu meningkatkan kesejahteraan perekonomian keluarga, 86,6% pernyataan ini berdasarkan angket yang dijawab. Tentunya bukan hanya itu, beberapa TKW ingin menghasilkan sebuah barang yang dapat menunjang dirinya dan keluarga untuk memiliki tempat tinggal yaitu 19,6% adalah rumah. Tentunya bukan hanya itu, ada kebutuhan masa depan yang mereka harapkan bisa terpenuhi yaitu 66% kebutuhan dirinya dan keluarga.

d. Faktor Psikologis

Berdasarkan data penelitian ditemukan bahwa sebanyak 98,4% wanita yang bekerja di Luar Negeri karena keinginan sendiri meskipun ada 6,2% yang bekerja karena dorongan keluarga. TKW yang bekerja tidak hanya memiliki ketrampilan, tetapi juga membutuhkan modal psikologis. Berdasarkan hasil survey, para TKW menyatakan bahwa modal psikologis yang perlu dimiliki adalah berani 53,6% dan kerja keras 57,7%. TKW juga memerlukan sikap optimis dan penurut dengan perbandingan persentase data 34% dan 14,4%.



Selain itu tanggung jawab dan disiplin dapat menjadi modal bagi TKW untuk bekerja.

Perasaan yang dirasakan TKW saat bekerja mayoritas adalah menikmati semuanya termasuk rasa Bahagia, sedih, lelah, pusing dan sebagainya 68%. Disisi lain, sebanyak 46,4% menyatakan bahwa pekerjaan TKW melelahkan dan 30,9% adalah rasa senang yang mereka rasakan.

e. Hasil Bekerja sebagai TKW

Mayoritas TKW menjawab pertanyaan mengenai keuntungan adalah karena ingin memperoleh dan merasakan pengalaman dan gaji lebih tinggi. Menariknya adalah suami tidak bekerja menjadi salah satu keuntungan karena mereka dapat merasakannya.

Selain pengalaman dan pendapatan yang sangat besar, TKW dapat meningkatkan kesejahteraan keluarganya dengan mampu membangun atau merenovasi rumah (58,8%), itu TKW mampu menghasilkan pendapatannya untuk memiliki sawah maupun tanah (21,6%). Wanita yang telah bekerja di luar negeri dapat membuka bisnis atau usaha (18,6%). Menariknya, terdapat beberapa orang tidak menghasilkan barang, artinya uang hasil kerja hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan makan keluarganya.

Namun demikian, meskipun terdapat keuntungan yang diperoleh membuktikan bahwa TKW ternyata mereka tidak ingin merekomendasikan orang lain bahkan keluarganya sendiri untuk melakukan pekerjaan yang sama yaitu bekerja di luar negeri, data tersebut dapat dibuktikan dengan survei lapangan yaitu didapatkan 83 orang (85,6%) sementara itu 14,4% merekomendasikan orang lain maupun keluarganya bekerja menjadi TKW.

PEMBAHASAN

Pekerjaan TKW pada penelitian ini merujuk pada orientasi kehidupan baik itu saat bekerja di luar negeri maupun setelah bekerja, kesejahteraan dalam menjalani kehidupan, serta alokasi dana dalam pencapaian hasil bekerja selama menjadi TKW. Berdasarkan argumentasi TKW, bekerja di luar negeri memberikan perubahan dalam menunjang perekonomian kehidupan berkeluarga. Perubahan-perubahan yang dapat dilihat bahwa TKW mampu menghasilkan barang jadi seperti membuat rumah maupun renovasi rumah, mereka mampu untuk membeli sawah maupun tanah untuk keberlangsungan hidup dan investasi dimasa depan. Mereka juga dapat membangun usaha maupun bisnis untuk memenuhi kehidupan sehari-hari sehingga keuangan dapat mengalir dan diperhitungkan perekonomiannya. Mereka mampu untuk membeli barang kebutuhan lain seperti kendaraan untuk menunjang keberlangsungan hidup mereka dalam membantu usaha maupun aktivitas yang lainnya. Namun demikian, terdapat beberapa TKW hanya mampu untuk memenuhi kebutuhan pangan dirinya dan keluarga, tidak mampu untuk membeli kendaraan bahkan membangun rumah. Hal ini terjadi karena TKW memiliki keluarga banyak yang harus mereka tanggung untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya data



hasil survei yang menunjukkan bahwa TKW hanya berangkat ke luar negeri 1x hanya ingin mendapatkan pengalaman semata.

Keluarga mengembangkan strategi adaptasi untuk dapat bertahan hidup dengan menjauhkan kesusahan dan kesengsaraan yaitu dengan mendorong dan memotivasi anggota keluarga untuk berpindah mencari uang yang lebih banyak. Faktor berikutnya adalah penghasilan. Hal tersebut mengirim banyak Tenaga Kerja Wanita ke negara Arab Saudi adalah untuk bekerja dengan menerima gaji yang memuaskan, memperbaiki perekonomian keluarga dan meningkatkan kapasitas diri (Fanany, 2017).

Tenaga Kerja Wanita adalah sisi integral dari keadaan seseorang yang tidak dapat dihilangkan karena tidak sedikit ambisi seseorang yang menjadi TKW ialah untuk memperoleh pendapatan yang lebih tinggi daripada bekerja di dalam negara sendiri. Meskipun sebagian keinginannya demikian, faktor adat istiadat dan ambisi untuk membeli sawah maupun pekarangan dan membangun rumah juga salah satu motivasi mereka. Ekonomi yang dimaksud antara lain (1) kecukupan pendapatan bagi kehidupan keluarga, (2) beban tanggungan keluarga (3) biaya Pendidikan yang harus ditempuh (3) biaya Kesehatan dan (4) biaya tabungan di masa yang akan datang (Setiawan, 2017). Selain faktor ekonomi, faktor psikologis menjadi penentu pekerja migran bekerja dengan optimis. Keinginan untuk membahagiakan keluarga maupun diri sendiri terlihat dari sikap berani, kerja keras dan disiplin dalam bekerja.

Penelitian ini memberikan implikasi pada penelitian dimasa yang akan datang mengenai topik-topik serupa tentang pekerja migran. Dari berbagai sisi seperti gambaran penghasilan pekerja migran, jenis pekerjaan, keinginan bekerja sebagai tenaga kerja luar negeri, faktor psikologis dan hasil bekerja sebagai TKW memberikan gambaran mengenai kondisi dan situasi yang diinginkan dan dihadapi TKW. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu kurangnya eksplorasi data yang mendalam terhadap jawaban-jawaban responden yang dapat digali lebih jauh untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif. Hasil penelitian ini dapat memberikan pemikiran atau wacana baru bagi peneliti berikutnya untuk menguji keadaan psikologis TKW dan keuntungan dalam mendorong dirinya untuk tetap bekerja di negara lain untuk dapat dieksplorasi lebih lanjut.

SIMPULAN

Feminisasi menjadi budaya di daerah indramayu adalah salah satu bentuk penyelamat ekonomi keluarga. Orientasi TKW saat bekerja di luar negeri adalah dapat membangun rumah bahkan membeli tanah untuk investasi di masa depan dalam memenuhi kehidupan setelah tidak bekerja di luar negeri. Kesejahteraan didapatkan pasca perempuan bekerja di luar negeri, meskipun peran ibu tergantikan oleh ayah. Faktor tersebut merupakan salah satu cara untuk menumbuhkan perekonomian keluarga secara mapan dan merencanakan kehidupan yang lebih baik di masa yang akan datang.



DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, P., Monanisa., & Arafat, Y. (2020). Dampak Tenaga Kerja Wanita Terhadap Sosial Ekonomi Keluarga Yang Ditinggalkan Di Kecamatan Tanjung Raja. *Jurnal Swarnabhumi: Jurnal Geografi dan Pembelajaran Geografi*, 5(1), 2622-2701.
<http://dx.doi.org/10.31851/swarnabhumi.v5i1.3220>
- Anshor, Maria Ulfa. (2017). Memutus Rantai Ketidakadilan Global Care dalam Pengasuhan Anak Tenaga Kerja Indonesia Perempuan (TKIP), Yayasan Pustaka Obor Indonesia, Jakarta.
- Badan Nasional Penempatan Dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia. (2019). Data Penempatan Dan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (PMI) Tahun 2019. BNP2TKI: Pusat Penelitian Pengembangan Dan Informasi.
- Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia. (2021). Data Penempatan Pelindung PMI Periode Januari 2021. Pusdatin: Jakarta Selatan.
https://bp2mi.go.id/uploads/statistik/images/data_27-02-2021_Laporan_Pengolahan_Data_BP2MI_Januari_2021.pdf
- Dinas Tenaga Kerja. (2020). UMK Indramayu, Tertinggi se-Wilayah III Cirebon. Disnaker Kabupaten Indramayu.
<http://disnaker.indramayukab.go.id/umk-indramayu-tertinggi-se-wilayah-iii-cirebon/>
- Djuwitaningsih. E, W. (2018). Pola Komunikasi Keluarga Tenaga Kerja Wanita (TKW) Family Communication Patern in Women Worker from Indonesia. *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Opini Publik*, 22(1),64-74.
<http://dx.doi.org/10.33299/jpkop.22.1.1145>
- Fanany, I., & Fanany, R. (2017). Indonesian Maids in the Arab World: Hopes, Dreams, and Disillusionment. In *The Politics of Women and Migration in the Global South*. Palgrave Pivot, London, 49- 69.
- Hazani, I. A., Taqwa, R., & Abdullah, R. (2019). Peran Pekerja Perempuan dalam Meningkatkan Pendapatan Keluarga Migran di Kecamatan Ilir Barat I Kota Palembang. *Populasi: Jurnal Kependudukan dan Kebijakan Universitas Gajah Mada*, 27(2), 13-29.
<http://dx.doi.org/10.22146/jp.55146>
- Jonie, M. (2017). Anak Pekerja Migran Perempuan dan Tantangan Bonus Demografi. Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial, Kementerian Sosial RI, Jakarta. Marini, I. A. K., Artika, I. B. E., & Kencana. A. M. S. (2019). Dampak Sosial Ekonomi Keluarga Tenaga Kerja Indonesia Yang Bekerja Di Luar Negeri (Studi Kasus TKI Di Malaysia). *Jurnal Unmasmataram*, 13(1), 84-90.
<https://doi.org/10.35327/gara.v13i1>



- Mastur. (2017). Ekonomi Keluarga TKI dan Pendidikan Anak di Desa Bagik Polak Barat Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun 2017-2018. *Jurnal Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1), 155-134. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v1i1.91>
- Moghadam, G, et al. (2013). Effect of the Social Responsibility on Earnings Response Coefficient. *World of Sciences Journal*, 1(10), 39-49.
- Santoso, Hadi. (2021). Faktor Penyebab Perceraian Tenaga Kerja Wanita (Tkw) Di Kecamatan Ngantru Kabupaten Tulungagung. *Mizan: Jurnal Ilmu Hukum*, 10(1), 111-118. <https://doi.org/10.32503/mizan.v10i1.1664>.
- Setiadi. (2020). Paguyuban Sebagai Media Transformasi Sosial-Ekonomi Keluarga Perempuan TKI Purna Penempatan? Sebuah Perspektif Antropologi Migrasi. *Populasi: Jurnal Kependudukan dan Kebijakan Universitas Gajah Mada*, 28, (1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.22146/jp.59615>
- Setiawan, H. H. (2017). *Anak Pekerja Migran Perempuan Dan Tantangan Bonus Demografi*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial, Kementerian Sosial RI, Jakarta.
- Suryadi. (2018). Karakteristik Desa Migran Produktif Yang Mempengaruhi Banyaknya TKI Bekerja Ke Luar Negeri. *Jurnal Ketenagakerjaan*, 13(2). <http://journals.kemnaker.go.id/index.php/naker/article/view/26>
- Wahyudi, A. (2020). Analisis Kinerja Program Jalin Matra Untuk Penanggulangan Feminisasi Kemiskinan Di Jawa Timur. *Cakrawala: Jurnal Litbang Kebijakan*, 14(1), 27-36. <https://doi.org/10.32781/cakrawala.v14i1.341>
- Waluyo, D. E., Sulistyono, S. W. (2018). Faktor Pendorong Keberangkatan TKI dalam Memenuhi Investasi Non Fisik di Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar. *Jurnal Inovasi Ekonomi*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.22219/jiko.v3i01.5513>
- Yolanda, N. (2020). Perlindungan Hukum Terhadap Tenaga Kerja Indonesia. *Jurnal Solusi*, 18(2), 198-217. <https://doi.org/10.36546/solusi.v18i2.286>



PROSIDING SEMINAR NASIONAL FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO
"Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan Pembangunan SDM Indonesia Unggul"

PROSIDING

SEMINAR NASIONALFAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan
Pembangunan SDM Indonesia Unggul